

水平三五年级《排球：自抛自垫》教学设计

晨光实验小学 周剑鹏

一、设计理念

坚持“健康第一”的教育理念，以发展核心素养为引领，落实“教会、勤练、常赛”的要求，以学生发展需要为基点，强调从“以知识与技能为本”向“以学生的发展为本”。首先，通过合理设计组织队形和精讲多练来提升课堂效率。然后，结合教材特点和小学生心理、生理特点，通过情境教学以及多种手段激发学生参与体育活动的兴趣，充分发挥学生的主体作用，将“学、练、赛”有机结合，引导学生在充分动起来的过程中享受运动乐趣，形成丰富、深刻的运动体验。接着，有效利用课堂的10分钟进行体能练习的课课练发展跟排球运动相关的体能。最后，进行自评、互评、师评等多元评价。表扬学生练习中遵守纪律和规则，表现公平竞争、责任心强、团结协作的精神，从而达成核心素养。

二、教材分析：

本课选自《科学的预设艺术的生成》水平三，五年级下册“小排球与游戏”单元第2课时。排球是小学生非常喜爱并与生活密切相关的一项体育活动。是现代奥林匹克运动中重要的比赛项目之一。而且中国女排精神一直被我们传承。排球运动具有集体性、竞争性强、趣味性浓等特点。通过排球运动，不仅可以发展学生跑、跳等基本活动能力，提高灵敏、协调、力量等身体素质，可以培养学生积极进取、勇敢顽强，团结合作的精神，形成良好的责任、公平竞争意识以及正确的胜负观。

三、学情分析：

本节课的教学对象是五年级学生，五年级的学生正处于生长发育的开始时期，其身体的活动能力具有很强的可塑性，同时具有精力旺盛、好动、好奇心强，喜欢挑战与超越等心理特点。他们对排球有很强的新鲜感，好奇心，但对基本技术的学习感到枯燥，容易转移注意力，所以本次课时的教学中尽可能的抓住有效的时间内让学生融入到新授内容中，主要让学生领会排球中垫球的手型动作和认识击球部位，并能结合球很好的完成直臂击球的技术动作。

四、教学重难点

重点：身体可控范围的直臂上下抛接

难点：“插、夹、提”中正确的手型、直臂夹紧以及手臂触球部位

五、教学特色：

首先，队形合理。减少干扰排球自抛自垫球在初学阶段由于球的稳定性不够，学生之间的干扰非常大，特别是相邻的学生之间干扰更大。因此要充分利用教学场地，拉大学生之间的距离，给练习留下足够空间的同时，保证场地上的练习乱中有序。通过多种队形的教学比较，选择了方形站位形式，该队形给予学生前后左右足够的空间，练习中相互干扰的现象大为降低。同时该队形减少了队伍调动，增加了练习密度，从而提高课堂效率。在具体教学过程中通过“排球小将、黄金搭档、优胜团队”的口号激发学生的自我认同感和归属感，尽快进入到情境教学中。接着，通过慢跑、侧滑步结合不同排球技术动作以及球操不仅充分活动身体，而且提前融入排球技术动作及元素，让学生完全进入了排球运动的角色。然后通过抛球游戏解决“如何抛的准”通过身体可控范围的直臂上下抛接，强调“抛球的方向和角度”而通过“前臂即时贴”的辅助解决手臂触球部位的问题。紧接着通在单人徒手练习“拜年—抱拳式，包饺子—叠掌式”“一对大拇指是好朋友”比喻手法解决手型问题。在纠错过程中，采用两人一组击固定球（球弹起）并接住来强化“插、夹、抬”动作，纠正触球部位（即时贴位置）—手腕向上10厘米的前臂内侧，正确的手型以及击球点高度（胸部）问题。后面采用了两人垫球轮转和四人轮转的练习，让学生明白在排球运动中轮转和团队的重要性。在体能练习中，采用了侧滑步移动中击打固定球，tabata体能操。最后放松，用舒缓的音乐放松，遵循了学生的身心发展规律，让学生学会调整呼吸，放松下肢肌肉，解除疲劳从而达成健康行为的目标。最后进行自评、互评、教师评价。除了引导学生概括自抛自垫的“插夹提”动作，还通过“女排精神”表扬学生练习中遵守纪律和规则，表现公平竞争、责任心强、团结协作的精神，从而达成核心素养。

《排球自抛自垫》教学设计

时间： 2023.3.9		班级：五 年 级	人数： 40	课时： 2（新授课）	执教者： 周剑鹏			
教学内容		1、排球：自抛自垫 2、游戏：We are champions(我们是冠军)						
教学目标		1、运动能力：通过有效练习，学会如何直臂上下抛接，掌握垫球的手型和手臂触球部位，能找准击球点，做出“插夹抬”的击球动作。 2、健康行为：通过参加排球运动知道要合理分配时间，积极参加体育运动，养成良好的体育锻炼习惯，通过团队活动增强社会适应能力。 3、体育品德：通过教学，使学生能够体会到团队合作、互帮互助的集体主义精神，发展学生不骄傲、不气馁勇往直的坚韧品格。						
教学重点 难点		重点：身体可控范围的直臂上下抛接						
		难点：“插、夹、提”中正确的手型、直臂夹紧以及手臂触球部位						
教学过程		教学内容	教师活动	学生活动	组织与要求	时间	次数	强度
开始准备部分 (5’)		1、课堂常规。 2、导入，宣布内容。 3、绕场地移动练习加排球技术动作。	1、师生问好。 2、教师宣布本课程内容及要求。 3、教师带领学生一起做热身操。表扬激励。	1、体育委员整队，报告人数，教师检查服装情况。 2、认真听要求。 3、模仿老师动作，一起做热身操。	组织：方形队伍，教师在场地中心，学生四人为一组分赛在场地四周 	3	10	中上
设计意图： 通过“排球小将、黄金搭档、优胜团队”的口号激发学生的自我认同感和归属感，尽快参与到课堂。接着，热身活动加入准备姿势和移动垫球、传球、拦网的排球元素，让学生明白已经进入了排球运动的角色。再接着分组采用方形队形，学生的观看视角，训练空间达到最大合理化。另外场地中心放了四个标志垫作为冠军队的位置，首先方便展示，视角清晰。其次，激发学生积极表现，得分高的小组到场地中心练习，落后的小组以他们为目标奋勇直追，形成积极的参与竞争，勇往直前的学习氛围。								

基本部分 (22')	熟悉球性练习 A 如何抛? B 如何接?	1、自由抛接练习 2、身体可控范围的直臂上下抛接,高度从低到高 3、直臂抛接反弹一次接住 4、集体纠错:击球点不易过高或者过低 5、示范讲解,学生徒手练习(插夹提,强调准备动作、手型、直臂夹紧、抬到胸前高度) 6、一抛一垫练习 7、两人一组固定球练习 8 自主练习一抛一垫 9、30 秒自抛自垫(比谁垫的多) 10、一抛两垫或三垫再接球。 11、“黄金搭档”两人轮转垫球(左右/前后) 12、四人轮转(顺时针/逆时针)	1、积极尝试练习,学会抛接球 2、积极感受抛的方向和力度,从低到高:头下方/头上方 3、学会用即时贴位置触球 4、学会用胸前的高度垫球, 5、学习插夹提,准备动作、手型、直臂夹紧、抬到胸前高度 6、自主积极练习 7、再次强化“插夹提” 8、积极参与练习 9、按一抛一接,积极参加比赛 10、敢于挑战自己。 11、采用左右滑步的移动方式 12、可以集体用口号统一协	两人一组击打固定球 组织:两人一组,一人双手直臂持球,一人击打固定球	20	5-10	中下
	学习垫球: A、徒手练习“准备、插、夹、提”认识击球部位,并做夹肘、压腕练习。 B、两人一组垫固定球。			两人左右移动垫球 组织:左右站位		5-10	中下
	C、垫球比赛			两人前后移动垫球 组织:前后站位			
	D、双人轮转垫球 E、We are champions(我们是冠军):四人轮转垫球(排球轮转换位)			四人一组排球轮转换位垫球 组织:四人面对面顺时针,逆时针轮转		2-3	中上

设计意图:通过直臂抛接,首先强调“直臂上下抛接的方向和高度”,从低于头的高度到高于头的高度,学生逐渐体验抛的力度,抛稳之后为后面更好的垫服务。然后通过“前臂即时贴”的辅助解决手臂触球部位的为题,再接着通过徒手练习学会“插夹提动作要领,强调准备动作、手型、直臂夹紧、抬到胸前高度的要求”。采用两人一组击固定球,继续强化动作,纠正触球部位,直臂夹紧,手型的问题,最后通过两人轮转垫球比赛和四人轮转垫球(冠军赛)来检验学习成果,最后冠军队伍享受在场地中心分享冠军奖杯的喜悦。

教学过程	教学内容	教师活动	学生活动	组织与要求			
基本部分 (10')	体能练习	1、轮转击打固定球 2、Tabata 体能操	1、学生认真听清要求。 2、学生积极参与游戏并做到遵守规则。 3、小组互评。	轮转击打固定球 组织形式：四人一组面对面方形站位  要求：1、遵守规则，注意安全。 3、学会两人、四人的团队配合	4	2-3	中上
设计意图： 四人采用连续轮转击打固定球，既通过移动发展体能，又培养移动垫球的能力。同时运用 Tbate 音乐作为伴奏融入排球的身体素质练习，增加学生的运动强度，改变不出汗的体育课现象。							
结束部分 (3')	1、放松活动： 2、综合评价：自评、互评、师评 3、宣布下课。	1、教师设计情境带领球宝宝放松身心。 2、教师总结，学生互评，教师评价。 3、宣布下课。	1、学生跟着老师展开想象，并模仿动作。 2、学生大胆地进行评价。 3、帮助教师收加器材。	 要求： 1、进入教师设计的情境，发挥想象模仿动作。 2、积极地参与评价，学会自评互评，通过相互评价，学会尊重和帮助他人。	1	1-2	中下

设计意图:

欢快的音乐放松，遵循了学生的身心发展规律，让学生学会调整呼吸，放松下肢肌肉，解除疲劳从而达到健康行为的目标。总结除了引导学生概括自抛自垫的“插夹提”动作，还通过“女排精神”和“本班冠军队”颁发奖杯和证书表发展学生不骄傲、不气馁勇往直前，团结协作的优秀品质，从而达到核心素养。

器材	1、排球 41 个。 2、标志桶 10 3、标志盘 42	平均 心 率	140-150 次/分 左右	练 习 密 度	群体运动密度 75%左右
					个体运动密度 50% 左右
小结					