**《 排球正面上手发球 》教案**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学****内容** | 排球——正面上手发球（新授课） | **教学****对象** |  |
| **教学目****标** | 1、认知目标：每个学生都能了解排球正面上手发球的动作结构及发力顺序，形成完整的技术表象。2、技能目标：大部分的学生能够基本掌握正面上手发球的技术动作，小部分的学生能较协调的击球动作。3、情感目标：激发学生学习的积极性和创造性，培养学生吃苦耐劳、奋发向上的品质。 |
| **教学重点** | 稳定的抛球，正确的挥臂路线 | **教学难点** | 正确的击球点和击球手法 |
| **课的****部分** | **教学内容** | **教师活动** | **学生活动** | **组织形式** | **时****间** | **次****数** | **强****度** |
| **准备部分** | 一、课堂常规 | 1、教师语言导入，以提问 |  | 组织： | 3分钟 |  |  |
| 1、体育委员集合整队报告人 | 引入课题。 |  | 两列横队 |  |  |
| 数； | 2、教师宣布课内容、目标， | 注意力集中、精神饱 | ▲ |  |  |
| 2、师生问好； | 做好学习动员，激发兴趣， | 满。 | ＊＊＊＊＊ |  |  |
|  |  |  |  | 1 | 小 |
| 3、宣布课的内容与目标； | 调动积极性。 |  | ＊＊＊＊＊ |  |  |
| 4、安排见习生。 |  |  | ○○○○○ |  |  |
|  |  |  | ○○○○○ |  |  |
| 二、准备活动 |  | 1、学生跟着老师慢跑 |  | 8分钟 |  |  |
| 1 沿着两块排球场慢跑两圈 | 1.教师领跑 | 2、相互间团结友爱、 |  |  |  |
|  | 2、教师带做热身操 | 互相关心、互相帮助。 |  |  |  |
| 2.徒手操 |  |  |  |  |  |
|  |  | 3、安全练习） |  |  |  |
| a. 头颈部运动 |  | 4、学生做热身操 | ▲ |  |  |
| b. 扩胸振臂 |  | 5.听口令进行练习， | ＊＊＊＊＊ |  |  |
|  |  |  |  | 1 | 中 |
| c．体侧运动 |  | 动作到位，自觉纠正 | ＊＊＊＊＊ |  |  |
|  |  | 错误，提高动作效果 | ○○○○○ |  |  |
| d. 腹背运动 |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ○○○○○ |  |  |
| e.正压腿，侧压腿 |  |  |  |  |  |
| f.排球左右移动步伐 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **基本部分乐** | 一、1、复习侧面下手发球 | 1、教师强调重点2、教师做正面上手发球的 | 1一队一边做发球练习2、认真听教师讲解3、集体在教师动作口诀指挥下徒手练习4、近距离分组有球练习体会动作。要求：互相学习，共同提高练习要求：直臂抛球， 掌心向上平稳的将球托送起来。练习要求：手臂做鞭打动作，五指张开包满球。体会正确的击球部位和手法。练习目的：锻炼学生观察事物并发现问题的能力，鼓励学生自我纠错与自主评 价，提高学习的互动性 |  |  | 多次 |  |
|  |  |  |  |  |
|  | 完整示范。 |  |  |  |
|  | 3、教师讲解示范动作，提 | ＊＊＊＊＊ |  |  |
|  | 示重难点。 | ＊＊＊＊＊ |  |  |
|  |  | ▲ |  |  |
|  | 1、徒手动作练习 | ○○○○○ |  |  |
|  | （1）学生听教师口令统一 | ○○○○○ |  |  |
|  | 做徒手的抛球引臂练习。 |  |  |  |
|  | （2）学生听教师口令统一 |  |  |  |
|  | 做徒手的完整挥臂击球动 |  |  |  |
| 二、动作要领： |  |  |  |  |
|  | 作练习。练习要求：教师逐一巡视并纠正学生的错误动作。2、抛球练习 |  | 20 |  |
|  | 学生每人一球成体操队形 |  | 分 | 大 |
| (1)准备姿势：采用原地站立 | 散开，听教师的口令做原 | 组织： | 钟 |  |
| 的准备姿势，双脚前后自然开 |  |  |  |  |
| 立。 | 地的抛球练习，让球垂直 | ＊＊＊＊＊ |  |  |
| (2)抛球与引臂：左手将球垂 | 落于地面，观察球的落点， | ＊＊＊＊＊ |  |  |
| 直抛于右肩的前上方，距离身 |  |  |  |  |
| 体前 30 厘米，高度约 1 米左 | 体会抛球的位置 | ▲ |  |  |
| 右，同时右臂抬起，屈肘，抬 | 3、一人一球抛球引臂击球 | ○○○○○ |  |  |
| 头、挺胸、展腹、五指自然张 |  |  |  |  |
| 开。 | 练习 | ○○○○○ |  |  |
| (3)挥臂击球：利用蹬地，收 | 4、击吊球练习 |  |  |  |
| 腹，带动手臂向前上方作弧形 |  |  |  |  |
| 鞭甩动作。全掌击球的中下 | 学生四人一组，一人双手 |  |  |  |
| 部，手腕要迅速做推压动作。 | 持吊球置于头上，另一人 |  |  |  |
| (4)击球点：在右肩上方伸直 |  |  |  |  |
| 手臂的最高点。 | 做挥臂击球动作，同伴检 |  |  |  |
| (5)结束动作：击球后重心随 | 查并纠错。每人做 10 次一 |  |  |  |
| 之前移，迅速进入场地。 |  |  |  |  |
|  | 组，三组，交替进行。 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 三、素质练习：俯卧撑 10 次一组波比跳 10 次一组共两组 | 1.教师讲解练习方法并示 | 1.认真观看老师示范， |  | 5分钟 |  |  |
| 范， | 听老师讲解动作 | 组织： |  |
|  |  | ＊＊＊＊＊ |  |
| 2.学生按教师的口令统一 | 2.在老师指导下开始 |  |  |
| 开始练习。 | 练习 | ＊＊＊＊＊ | 小 |
|  |  | ▲ |  |
| 3.提示学生注意安全 |  |  |  |
|  |  | ○○○○○ |  |
|  |  | ○○○○○ |  |
|  |  |  |  | 组织： | 4分钟 |  |  |
|  | 1、放松练习 | 1、教师组织。 | 1、积极参与测评。 | 四列横队 |  |
|  | 2、教师总结本次课的情况 | 2、教师与学生一同评价。 | 2、看球落地做气吸练 | ▲ |  |
| **结束部** |  |  |  |  |  |
|  | 3、归还运动器材 | 3、小结本次课的情况，指 | 习。 | ＊＊＊＊＊＊ | 小 |
| **分** |  |  |  |  |  |
|  | 4、布置作业 | 出不足，提出希望。 | 3、注意听教师小结本 | ＊＊＊＊＊＊ |  |
|  | 5、师生道别 |  | 课情况。 | ○○○○○○ |  |
|  |  |  |  | ○○○○○○ |  |
| **场地****器材** | 排球 40 个，排球场 1 块，小器材 10 个 | 教学效果预计 | 练习密度：40%左右心率：130-140 次/分 |
| **课后****反思** |  |