**中大附中课时教学设计**

  **第3次 任课教师：**

|  |  |
| --- | --- |
| **本课目标** | 1、了解我校体育课程的目标和管理要求，体育锻炼对身心健康的影响（心肺功能）2、 重点复习传球技术，加强脚步移动速度。3、 身体素质练习——上肢力量 |
| **教学内容** | 1,复习上手传球.2,巩固脚步移动. | **场地器材** |  |
| **重点** | 传球手性 协调用力 | **难点** | 击球时机 |
| **教学顺序** | 教学常规－热身运动－正面上手垫球－体能－放松运动－教学评价 |
| **顺序**  | **时间** | **达成目标** | **教学内容** | **教学组织与方法** |
| 一二三四 | 7分钟4分钟23分钟3分钟 | 发学生学习兴趣，提出上课要求充分活动关节与韧带，使学生渐入学习状态调动学生的积极性，激发学生的灵感，在紧张兴奋中感受快乐引导学生了解排球有关知识初步学习上手传球的基本技术，掌握正确的手型发展耐力，身体灵敏，上，下肢爆发力身心放松，调整运动后的疲劳 | 一、由3名值日生分别负责1、集合整队，报告人数。2、师生问好，宣布本次课任务。3、检查人数、服装，安排见习生。4、讲解排球知识。5．走、跑、跳和模仿动作练习齐步走、前足掌走、足跟走、足内外侧走、半蹲走、放松跑，在跑步中听到信号作两步双脚起跳练习。 6． 作双人体操1、 双臂对抗互推2、 压肩下振3、 拉手转腰4、 背对背拉手体侧屈5、 背靠背挎肘互背6、 拉手蹲跳7．“ 抢球打球” 游戏两人为一个对抗小组， 开始后每人自己运球， 并同时想办法， 将对方运的球打掉，而自己不失误， 成功一次得1 分。8．安排下周课值日生。安排下节课的三名值日同学，一名负责拿球，一名负责整队，领操，做游戏，一名负责有关排球理论知识点讲解。二．1．继续学习传球技术。 注意手型，收肘，击球点。两人对传，间距2米，2、自传（垫）一次向对方传（垫）出3、三人二角传（垫）球在练习中要求脚步移动要快，保持手型，调整球与身体的距离，正对来球方向，要预判。4．脚步移动练习并步、划步、跨步，5．素质（上肢力量）练习。推小车2组。25米三、1．集合整队。2．放松练习：深呼吸，放松肩膀和手臂，用手掌轻拍大、小腿。3．总结本次课的学习情况，布置课下复习内容。4．宣布下课，送还器材。 | 队 形：╳╳╳╳╳╳╳╳╳╳╳╳╳╳╳╳╳╳╳╳╳╳ 要 求：快、静、齐教 师：宣布本课任务，点名，检查学生的服装，安排见习生。学 生：密集队形，站立听讲。要 求：安静，态度认真。队形：╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳╳ ↑ ↓ → → → 教师：喊口令。学生：根据教师口令做各种跑和走。要求：态度认真，动作到位。 练习形式：教师：领操，喊口令。要求：动作到位，充分活动各关节。教师：讲解游戏规则，组织游戏，担任裁判。学生：准守游戏规则，参与游戏。教师：安排周值日生学生：成密集队型站立。组织练习形式： 1、复习动作中，要求认真，注意纠正。2、可用抛球， 要求上步动作快， 制动球讲求效果。 3、要有预判， 找好落点，对正球。 教师：轮流指导，语言鼓励，动作纠正。要求：传、垫球要稳和准，且具有一定的弧度，提前预判，尽早移动。队形： XXX XXXX X要 求：态度认真，积极做练习。队 形：╳╳╳╳╳╳╳╳╳╳╳╳╳╳╳╳╳╳╳╳╳╳ 课下复习内容：上手传球技术。 |
| 安全教育 | 排球运动中的安全意识教育。 | 生理负荷 | 预计练习密度：55%±5％强度指数：1.4－1.5预计平均心率：135±5次/分 |
| 课后小结 |  |