**中大附中课时教学设计**

**第2次 任课教师：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **本课目标** | | 1、了解体育在学校教育中的地位与作用。  2、介绍排球术语、器材及排球运动特点。  3、重点学习传球基本技术。 | | | | | | |
| **学习内容** | | 1,学习正面下手垫球技术.2,恢复体能. | | | | **场地**  **器材** | |  |
| **重点** | | 判断来球 触球部位 | | | | **难点** | | 击球时机 |
| **教学顺序** | | 教学常规－热身运动－正面下手垫球－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 | 激发学生学习兴趣，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  初步学习正面下手垫球的基本技术，掌握“插，夹，蹬，压，送”的基本技能  发展耐力，身体灵敏，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．每人拿一个排球在手， 根据教师的信号， 在跑步中运球。  1、左右手高运球。  2、左右手低运球。  3、运球→ 转身一周→ 运球。  4、听到哨音作急停投篮动作， 球落下自己接住。  6．徒手体操：  （ 1） 双手交叉相握， 旋转手腕， 伸压手指。  （ 2） 肩、肘关节前后绕环。  （ 3） 双手插腰， 髋关节旋转。  （ 4） 双手扶膝， 膝关节旋转和下蹲。  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．学习正面下手垫球。  两脚左右开立，一脚稍前，脚尖内扣，两膝微曲，收腹，含胸两臂自然放于腹前，目光注视来球方向。  来球时，双手上举，放于额的前上方，  两手成半球型，注意拇指成八字型，不要朝前，压腕，当球接近手时，蹬地伸膝，送臂，将球对手的压力转换成反作用力，将球弹出，出手弧度为抛物线。  2．徒手练习传球动作。  3．两人一组，原地传固定球，注意手型，用力方向。  4．两人一组，一人抛球，一人接传球，  5．脚步移动练习，  6．结合球，进行移动练习。  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．讲解提高弹跳力运动能力的方法和排球运动中肌肉拉伤的运动损伤知识。  4．总结本次课的学习情况，  布置课下复习内容。  5．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：根据教师口令运球。  要求：态度认真，动作到位。  组织练习形式：    教师：领操，喊口令。  学生：跟随教师做各种体操活动。  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：    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：    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 | | |  | | | | | |