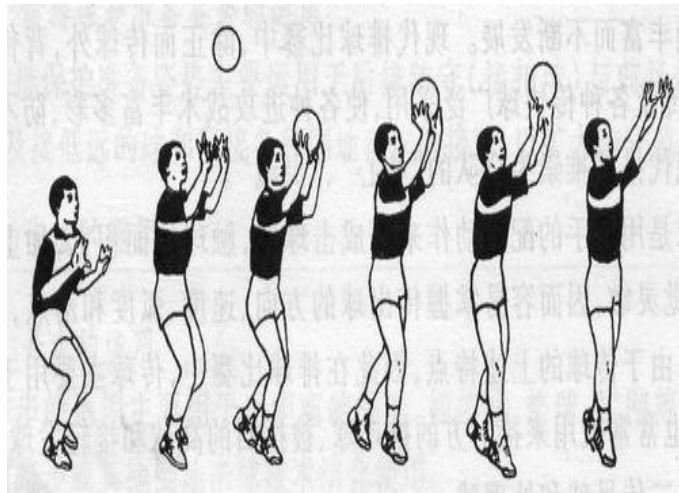


# 排球教案

课题：排球——正面双手传球



学校：西北师范大学

学院：体育学院

专业：体育教育

班级：10级甲班

姓名：常凯

学号：201043010105

# 分解《排球正面双手传球》的教学设计思路

## 一、设计理念

本课以《体育与健康课程标准》为依据，坚持“健康第一、以人为本”的指导思想，给学生创造合作学习的机会，突出自主探究与合作互动，为学生可持续发展奠定坚实的基础。注重教师为主导，学生为主体，强调在教学中通过练习，激发学生的学习兴趣，营造宽松、民主、和谐的教学课堂气氛。

## 二、教学目标

- 1、激发学习兴趣使学生主动参与排球传球练习，积极参与练习，形成坚持锻炼的习惯。
- 2、通过练习使80%的学生能较合理的掌握此运动技能，发展学生的灵敏、协调等素质。
- 3、通过练习让学生明白体育活动是促进身体发展和健康的重要手段，从而引导学生积极参与体育活动，形成良好的生活方式。
- 4、通过素质练习培养学生团结合作的良好集体主义精神。

## 三、教材分析

传球技术是攻防两大体系进攻技术里面的基本技术也是重要技术。传球的种类很多，正面双手传球是多种传球技术的基础，其特点是便于控制，出球的准确性高。它是队员之间联系合作进攻的“纽带”通过本节课的学习让学生掌握正面双手传球知识、技能。为今后排球技术的发展学习奠定良好的基础。

## 四、学情分析

水平五，高二学生处于青春期发育的后期，男生从身体形态素质有了一定的发育水平，他们好动，表现力很强，好奇心也强，自控能力较强，他们对排球比较喜欢，但是对排球正面双手传球技术特点、重要性认识不足。根据这一特点本节课教学中进行两人一组，合作练习，不断培养学习排球的兴趣。促进技术技能的提升为自主性发展打下基础。

## 五、教学重难点

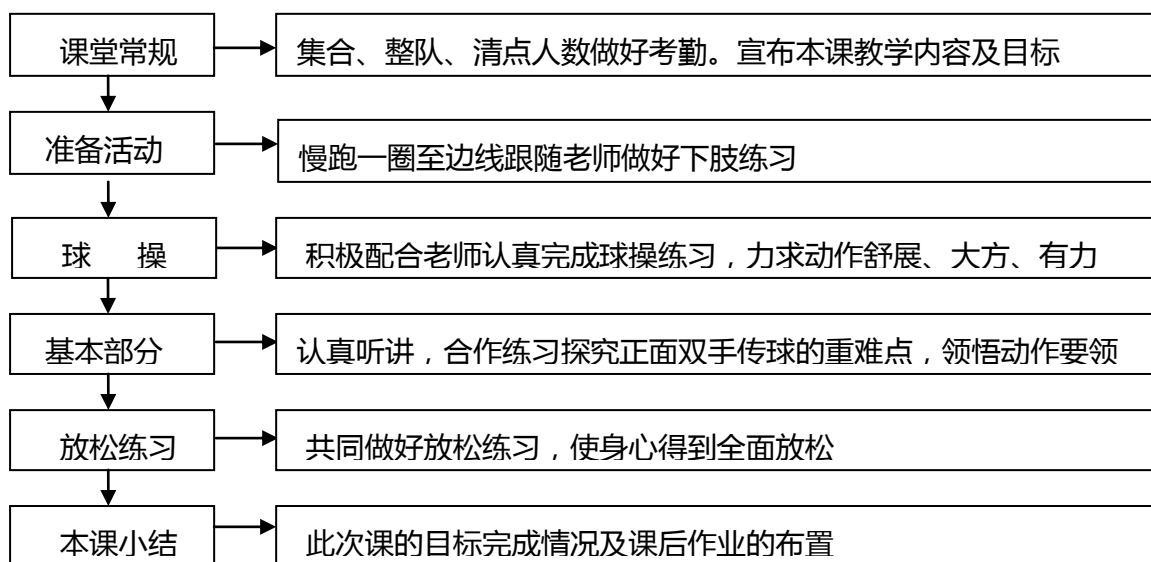
重点：掌握正面双手传球的手型与技能。

难点：传球时上下肢协调用力及控制球的“线、弧、点”。

## 六、采用的教学方法

本节课主要通过讲解、示范、矫正、启发、诱导、合作探究、练习法，循序渐进、分解与完整相结合的方法等，使学生掌握正面双手传球的基本技术、技能，完成本节课的教学目标。

## 七、教学流程图

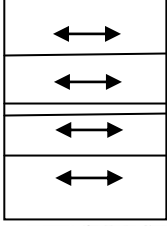
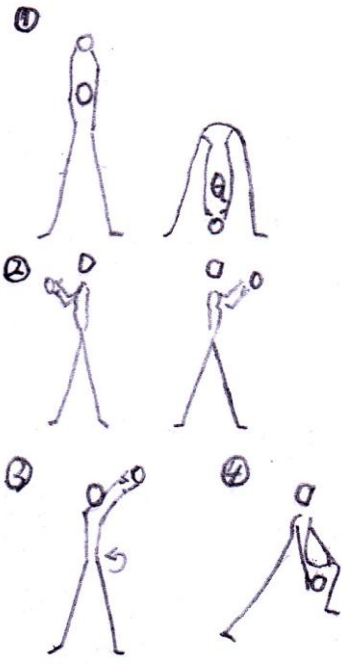




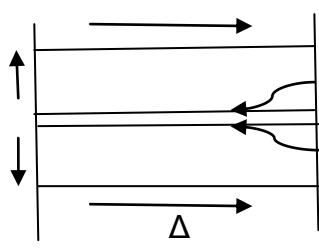
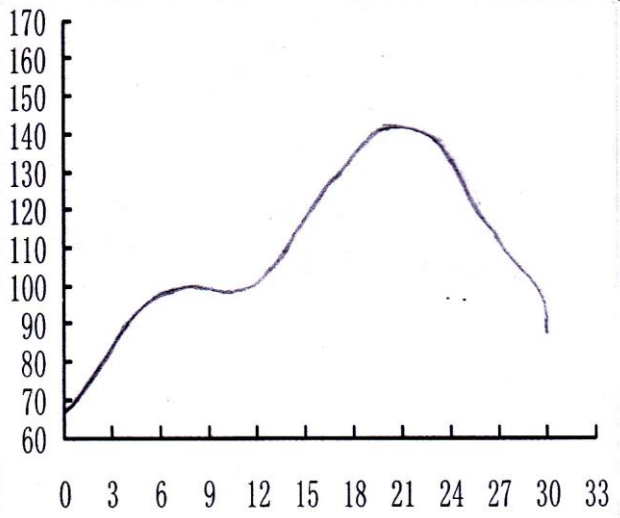
## 排球正面双手传球》教案

班级：高二（1） 人数：20 教师：常凯 时间：30' 地点：师大排球馆

课 内 容	1、正面双手传球	课型	新授课		
	2、素质练习：双人侧并步起跳拦网练习	重点	掌握正面双手传球的手型与技能		
		难点	传球时上下肢协调用力及控制球的“线、弧、点		
学 习 目 标	<p><b>运动参与目标：</b>激发学习兴趣使学生主动参与排球传球练习，积极参与练习，形成坚持锻炼的习惯。</p> <p><b>运动技能目标：</b>通过练习使80%的学生能较合理的掌握此运动技能，发展学生的灵敏、协调等素质。</p> <p><b>身体健康目标：</b>通过练习让学生明白体育活动是促进身体发展和健康的重要手段，从而引导学生积极参与体育活动，形成良好的生活方式。</p> <p><b>心理健康与社会适应目标：</b>通过素质练习培养学生团结合作的良好集体主义精神。</p>				
部 分	教 学 内 容	教 师 活 动	学 生 活 动 及 组 织 要 求	运 动 负 荷	
				时 间	次 数

<p style="text-align: center;"><b>常 规 导 入</b></p>	<p>一、课堂常规：(图.1)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、整队集合、师生问好。</li> <li>2、检查出勤情况及服装。</li> <li>3、宣布本次课练习内容</li> <li>4、安排见习生。</li> </ol> <p>二、准备活动：(图.2)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、围绕排球场地慢跑1圈然后在边线排成一排以球场宽为标准往返做前踢腿、脚后跟走、后踢腿、脚前掌走、脚外侧、内侧走等，活动下肢。</li> </ol> <p>2、球操：(如图：3)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①持球腹背运动</li> <li>②持球体转运动</li> <li>③持球腰部绕环</li> <li>④弓箭步胯下传球练习</li> </ol>	<p>教师：△</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、导入课的内容宣布学习任务、目的引导学生进入学习状态。</li> <li>2、口令指挥进行集合报数。</li> </ol> <p>A 教师口令力求宏亮有力。</p> <p>要求：配合学生认真组织，力求让学生动作大方、有力、舒展。</p>	<p>学生：X</p> <p>1 快速列队集合认真听讲。做到“静、快、齐”</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">△ (图.1)</p>  	<p style="text-align: center;">6</p>	<p style="text-align: center;">1 次</p>
---	--	--	---	--------------------------------------	--



素质练习	<p>素质练习：双人侧滑步拦网练习（图.5）</p> <p>方法：将同学分成2列横队于网两侧，侧向滑步起跳网上击掌各做四次至边线。然后退致3米进攻线处，交叉步移动至对侧边线，依次进行2次。</p>	<p>教师：△</p> <p>仔细监督，力求每一位同学标准完成素质练习。</p>	<p>学生：X</p> <p>积极参与配合老师认真完成双人拦网滑步练习练习。</p>  <p>△</p> <p>(图.5)</p>	3	1次						
愉悦身心	<p>一、集合整队</p> <p>二、放松练习</p> <p>三、小结</p> <p>四、归还器材</p>	<p>教师：△</p> <p>1 带领同学们有序进行放松活动。</p> <p>A、颈部放松练习</p> <p>B、手指、手腕、胳膊放松练习。</p>	<p>学生：X</p> <p>1、学生主动参与，跟老师进行放松活动。</p> <p>2、小组长组织好本组员练习与评价。</p> <p>3、认真听老师总结。</p> <p>4、值日生归还器材。</p> <p>X X X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X X X</p> <p>△</p>	3	1次						
场地器材准备	排球场地 24 排球		<p style="text-align: center;"><b>心率与密度的预计</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;">平均心率</td> <td>120 次/分</td> </tr> <tr> <td>最高心率</td> <td>140 次/分</td> </tr> <tr> <td>练习密度</td> <td>25%—30%</td> </tr> </table>			平均心率	120 次/分	最高心率	140 次/分	练习密度	25%—30%
平均心率	120 次/分										
最高心率	140 次/分										
练习密度	25%—30%										
预计脉搏曲线图			课后反思								