



义务教育教科书

体育与健康

教师用书
排球运动

全一册

华东师范大学出版社

义务教育教科书

体育与健康

教师用书
排球运动

全一册



华东师范大学出版社

·上海·

总主编：季 浏

分册主编：石冰冰

主要编写人员：秦银桂 张建强 尹志华 季 泰

义务教育教科书 教师用书

体育与健康

排球运动 全一册

责任编辑 周 鸿 卜于骏

责任校对 刘伟敏

装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

网 址 www.ecnupress.com.cn

电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887

地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口

网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 上海华顿书刊印刷有限公司

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 11

字 数 224 千字

版 次 2024 年 7 月第 1 版

印 次 2024 年 7 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5760-5022-6

定 价 36.00 元

出版人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

前 言

《义务教育教科书 教师用书 体育与健康》根据教育部颁布的《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》(以下简称《课程标准(2022年版)》)的精神而编写。其目的主要是帮助广大一线体育教师加深对《课程标准(2022年版)》的理解,指导教师有效实施体育与健康教学,不断提高教学质量,培养学生的体育与健康核心素养。

众所周知,《课程标准(2022年版)》是在《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》(以下简称《课程标准(2011年版)》)基础上修订而成的,体现了义务教育体育与健康课程改革的新态势。具体而言,《课程标准(2022年版)》的变化主要体现在以下几个方面:(1)课程性质方面,《课程标准(2022年版)》明确提出发展学生的核心素养,更加注重从培养“完整人”的角度开展课程教学,强化了课程改革的核心素养导向。(2)课程理念方面,《课程标准(2022年版)》提出了6条基本理念,更加凸显政治性和思想性,强调落实国家意志;更加注重综合性,突出体育与健康课程的多维融合;更加强调育人功能,重视以核心素养为纲设计和实施课程教学。(3)课程目标方面,《课程标准(2022年版)》新增了核心素养,并对三个方面核心素养的内涵、维度和表现进行了明确界定。基于核心素养,提出了课程总目标和水平目标。(4)课程内容方面,《课程标准(2022年版)》构建了基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能、跨学科主题学习五大课程内容,并提出了不同水平的内容要求、学业要求和教学提示,体现了课程内容的新特征,即教什么、如何教、学到什么程度。(5)学业质量方面,《课程标准(2022年版)》增加了该部分,分别制定了基本运动技能、体能、健康教育和专项运动技能不同水平的学业质量合格标准。各地各校可依据合格标准,结合实际制定学业质量优秀和良好的标准。(6)教学建议方面,《课程标准(2022年版)》继承了《课程标准(2011年版)》强调设置学习目标、选择和设计教学内容、选择和运用教学方法等要求,还结合新时代需求提出了新的教学建议:一是强化核心素养在教学实施中的引领作用;二是注重开展专项运动技能大单元教学;三是注重设计完整的学习活动;四是强调创设多种复杂的运动情境;五是注重开展结构化知识与技能教学;六是提出明确的运动负荷标准;七是强调每节专项运动技能课中开展10分钟左右的体能练习;八是重视运用信息化教育手段和方法开展教学;九是强调课内外有机结合。(7)评价建议方面,《课程标准(2022年版)》坚持多元学习评价,同时强调以下几点:一是始终将核心素养的达成度贯穿于评价体系中;二是以结构化的知识与技能作为考评内容;三是评价要基于具体情境展开;四是重视现代信息技术在评价中的应用。

基于上述《课程标准(2022年版)》的变化,形成了教师用书的整体安排,即基本运动技能和体能共2册,六大类专项运动技能共11册。在专项运动技能教师用书中,根据运动项目普及程度,将篮球、排球、足球、乒乓球和羽毛球按照单个运动项目形成分册,将田径类运动、体操类运动、游泳运动、冰雪类运动、中华传统体育类运动、新兴体育类运动按照运动类别形成分册,以充分体现一线体育教学的实际需求。教师用书的编写,摒弃了以往主要呈现运动项目动作技术的思维和方式,而聚焦于指导体育教师如何有效进行教学设计和实施,构建了极具指导性的内容。

在本书第一章“绪论”中,主要从总体层面提出基于《课程标准(2022年版)》的教学设计和实施要求,以及学业质量标准制定与学习评价、开展跨学科主题学习的要求,旨在帮助教师整体理解体育与健康教学的新思路和新方法。在第二章“排球运动概述”中,针对排球运动项目基本知识(如起源与发展、特点与价值)、教学中的问题(如教学中存在的典型问题、教学中易出现的安全问题)、对学生核心素养的作用(细化至不同水平)等进行了阐述,为体育教师开展教学设计奠定基础。在第三章“排球运动大单元教学设计”中,针对排球运动项目,提供了水平二、水平三和水平四的排球运动大单元教学计划示例,并呈现了具体设计思路。在第四章“排球运动课时教学设计”中,结合第三章呈现的排球运动大单元教学计划,在每个水平选择一个典型的课时呈现课时教学计划示例和相应设计思路。针对两类教学计划的学习目标、教学内容、教学重难点、教学方法、教学组织、运动负荷、教学反思等,均强调从结构化、完整性、关联性等角度进行设计。在第五章“排球运动教学实施建议”中,主要从设计完整的学习活动,创设多种复杂的运动情境,采用多样化的教学方式方法,注重体能练习的多样性、补偿性、趣味性和整合性,科学设置运动负荷,运用信息化教育手段和方法开展教学,开展课内外有机结合的教学七个方面对体育教师进行提示。

基于本册教师用书的内容安排,对体育教师使用本书提出建议:一是认真熟悉本书编写思路和内容体系,充分发挥本书对体育与健康教学实践的指导作用;二是结合自己所教的具体内容和本校学生的实际情况,可对本书中的教学设计进行适当调整,并在教学实践中加以运用;三是在参考本书内容的过程中,应该运用创新思维,灵活执行并实现有特色的超越。

需要注意的是,教师用书不是教学大纲,所提供的教学设计和计划示例仅供参考。各地各校应该根据《课程标准(2022年版)》的精神和本书的内容,结合自身实际情况,从培养学生体育与健康核心素养的角度出发,切实制订适宜的教学实施方案和教学计划。任课教师在学习目标的具体设置、教学内容的有效选择、教学方法的灵活运用等方面,应充分发挥主观能动性,不断优化教学设计。希望广大一线体育教师在认真阅读本书后,能够真正领会《课程标准(2022年版)》的精神,组织好体育与健康课程的教学,为培养学生的体育与健康核心素养,全面提高学生的身心健康水平作出自己的贡献!

目 录

第一章 绪论 / 1

第一节 基于《课程标准(2022年版)》的教学设计和实施要求 / 1

第二节 学业质量标准制定与学习评价的要求 / 9

第三节 开展跨学科主题学习的相关要求 / 14

第二章 排球运动概述 / 19

第一节 排球运动基本知识 / 19

第二节 排球运动教学中的相关问题 / 31

第三节 排球运动对培养学生核心素养的作用 / 34

第三章 排球运动大单元教学设计 / 40

第一节 水平二排球运动大单元教学设计 / 40

第二节 水平三排球运动大单元教学设计 / 63

第三节 水平四排球运动大单元教学设计 / 87

第四章 排球运动课时教学设计 / 129

第一节 水平二排球运动课时教学设计 / 129

第二节 水平三排球运动课时教学设计 / 136

第三节 水平四排球运动课时教学设计 / 142

第五章 排球运动教学实施建议 / 148

第一节 水平二排球运动教学实施建议 / 148

第二节 水平三排球运动教学实施建议 / 154

第三节 水平四排球运动教学实施建议 / 160

主要参考文献 / 167

后记 / 168

第一章 绪论

本章阐述了基于《课程标准(2022年版)》的教学设计和实施要求,旨在使体育教师对体育与健康课程形成整体思考,重视各种教学计划的设计,并按照教学计划实施体育与健康教学;提出了学业质量标准制定与学习评价、开展跨学科主题学习的要求,因为这两个部分既是《课程标准(2022年版)》的两大亮点,又是体育教师相对陌生的内容,通过重点阐述,使体育教师对这两部分教学要求有比较正确的理解并予以重视。要特别说明的是,上述两个方面对于体育教师从事体育与健康课程的教学具有重要的指导和启发作用,是共性要求,而在遵循共性要求的基础上,应根据所教的课程内容和教学实际,创造性地进行教学设计和实施,提高体育与健康教育教学质量,促进学生核心素养的发展。

第一节 基于《课程标准(2022年版)》的教学设计和实施要求

体育教师应依据《课程标准(2022年版)》的精神和要求,完成各类教学设计,并按照教学设计有效实施体育与健康教学。以下主要对水平、学年、学期、大单元、课时等教学计划的设计与实施提出相关的要求。

一、水平教学计划设计与实施

水平教学计划是对某一水平教学的整体思考和设计,对水平目标的达成起着重要的作用,同时还能对学年、学期、大单元、课时教学计划的制订提供必要的依据。在设计水平教学计划时,体育教研组长要协同体育教师根据课程总目标与水平目标,从基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能和跨学科主题学习五个方面,参照《课程标准(2022年版)》中“课程内容”相关部分的内容要求、学业要求、教学提示,结合本校的场地器材、师资力量、学生特点等,制订明确的水平学习目标,呈现大致的教学内容及课时安排,并提出较为明确的学习评价内容与标准。

一般而言,水平教学计划主要包括水平学习目标、水平主要教学内容,以及该水平中2~3个学年的学年学习目标、学年主要教学内容和相应课时安排(见表1-1)。其中,水平学习

目标可以直接使用《课程标准(2022年版)》中的“水平目标”。水平主要教学内容则因不同水平有所差别,如《课程标准(2022年版)》中水平一的课程内容只有基本运动技能、健康教育、跨学科主题学习三类,而水平二至水平四的内容则包括体能、健康教育、专项运动技能、跨学科主题学习四类。水平教学计划中各学年的学习目标和主要教学内容则是对水平学习目标和教学内容的进一步细化。

表 1-1 水平教学计划表

| | | | |
|----------|------|--------|----------|
| 水平学习目标 | | | |
| 水平主要教学内容 | | | |
| 学年 | 课时 | 学年学习目标 | 学年主要教学内容 |
| 第 1 学年 | | | |
| 第 2 学年 | | | |
| 第 3 学年 | | | |
| 水平学习评价 | | | |
| 等级 | 运动能力 | 健康行为 | 体育品德 |
| 合格 | | | |
| 良好 | | | |
| 优秀 | | | |

备注:水平一至水平三各为 2 学年,水平四为 3 学年。

二、学年教学计划设计与实施

学年教学计划是根据水平教学计划,对某一学年的教学在学习目标、教学内容、教学方式、学习评价等方面做出的大致安排,对大单元教学计划和课时教学计划起指导作用。在设计学年教学计划时,体育教研组长应带领体育教师认真研读课程标准,明确课程总目标与水平目标,针对学生身心发展规律、学习基础和季节特点等,制订明确的学年学习目标、主要教学内容、学习评价等。

一般而言,学年教学计划主要包括学年学习目标、学年主要教学内容,以及该学年中 2 个学期的学习目标、主要教学内容和相应课时安排(见表 1-2)。其中,学年学习目标和主要教学内容可以直接使用水平教学计划中各学年的学习目标和主要教学内容。学年教学计划中各学期的学习目标和主要教学内容则是对学年学习目标和主要教学内容的进一步细化。

表 1-2 学年教学计划表

| | | | |
|----------|------|--------|----------|
| 学年学习目标 | | | |
| 学年主要教学内容 | | | |
| 学期 | 课时 | 学期学习目标 | 学期主要教学内容 |
| 第 1 学期 | | | |
| 第 2 学期 | | | |
| 学年学习评价 | | | |
| 等级 | 运动能力 | 健康行为 | 体育品德 |
| 合格 | | | |
| 良好 | | | |
| 优秀 | | | |

三、学期教学计划设计与实施

学期教学计划是对学年教学计划的细化,也是制订学期中各类课程内容教学计划的重要依据。学期教学计划的设计步骤如下:一是针对水平目标、学年目标,结合学生特点、学期季节特点、学校场地器材条件和学校传统项目等具体情况,制订学期学习目标和主要教学内容;二是在学期目标的基础上,细化和制订各类课程内容的学习目标和主要教学内容;三是根据学期学习目标,从核心素养的角度确定学期学习评价内容与标准及评价方法。

一般而言,学期教学计划主要包括学期学习目标、学期主要教学内容,以及学期中各课程内容的学习目标、主要教学内容和相应课时安排(见表 1-3)。其中,学期学习目标和主要教学内容可以直接使用学年教学计划中各学期的学习目标和教学内容;学期教学计划中各课程内容的学习目标和主要教学内容则是对学期学习目标和教学内容的进一步细化。

表 1-3 学期教学计划表

| | | | |
|----------|----|------|--------|
| 学期学习目标 | | | |
| 学期主要教学内容 | | | |
| 课程内容 | 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 |
| 基本运动技能 | | | |
| 体能 | | | |
| 健康教育 | | | |
| 专项运动技能 | | | |
| 跨学科主题学习 | | | |

(续表)

| 学期学习评价 | | | |
|--------|------|------|------|
| 等级 | 运动能力 | 健康行为 | 体育品德 |
| 合格 | | | |
| 良好 | | | |
| 优秀 | | | |

备注:水平一各个学期,包括基本运动技能、健康教育、跨学科主题学习三类课程内容;水平二至水平四各个学期,包括体能、健康教育、专项运动技能、跨学科主题学习四类课程内容。

四、大单元教学计划设计与实施

专项运动技能的大单元教学计划是对学期教学计划的进一步细化,由大单元学习目标、主要教学内容、教学重难点、学习评价和教学反思,以及每节课的学习目标、主要教学内容和教学组织与方法等要素组成,是一个有机联系的整体,有助于学生通过大单元学练,完整体验和基本掌握所学的运动项目。本书第三章将专门呈现大单元教学计划的示例,因此此处不呈现具体的大单元教学计划表格,只提出设计的基本要求。

(一) 大单元教学计划的构成要素

1. 大单元学习目标

大单元学习目标是指期望学生通过大单元的学习达成的结果。大单元学习目标要基于运动能力、健康行为和体育品德三个方面核心素养设定,期望的学习结果实际体现在核心素养发展程度方面。一般而言,大单元学习目标以设置三点目标为宜,即针对三个方面的核心素养设置学习目标。

2. 大单元主要教学内容

大单元主要教学内容包括所教运动项目的基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价,这是一个运动项目相对完整的教学内容。大单元中的内容及容量设置需要根据学生所处的学习水平、内容对大单元学习目标的贡献度、课时的多少等确定。因此,对大单元教学内容的理解不能停留在以前单个动作技术的教学上。

3. 大单元教学重难点

大单元教学重难点包括学生学习的重难点、教学内容的重难点、教学组织的重难点、教学方法的重难点等,而不能像以前那样只讲单个动作技术的重难点。

4. 大单元学习评价

大单元学习评价的内容包括在对学生学习某一运动项目大单元后评什么、怎么评,特别

强调要结合教学内容,围绕运动能力、健康行为和体育品德三个方面核心素养,采用多样化的评价方法进行大单元学习评价。

5. 大单元教学反思

大单元教学反思是指某一大单元教学完成后针对学生在核心素养方面的表现,总结和分析教学中的优点和不足,并提出改进措施。

(二) 大单元中每节课的构成要素

大单元中每节课的构成要素包括课时、学习目标、主要教学内容、教学组织与方法等。每节课的主要教学内容及教学组织与方法设计,应该考虑其对实现这节课学习目标的针对性和有效性,落实《课程标准(2022年版)》提出的“目标引领内容”的原则以及针对学习目标和学生特点合理选编教学内容的要求。而且,要关注每节课之间学习目标、教学内容和教学方法的关联性和进阶性。所谓关联性,是指课与课之间要有联系,注意与上、下节课的有机衔接。所谓进阶性,是指下节课应该比上节课在各方面的要求上都有所提高。特别需要强调的是,运动知识和技能的关联性和进阶性主要体现在结构化的知识和技能方面。

需要指出的是,本套教师用书中的大单元教学设计主要针对专项运动技能、基本运动技能、体能和跨学科主题学习的教学设计可等同于学期教学设计,但在设计理念和方法上与大单元教学设计类似。

五、课时教学计划设计与实施

一般而言,课时教学计划由学习目标、主要教学内容、教学重难点、安全保障、场地器材、教学反思以及课时教学的实施程序等部分组成。本书第四章将专门呈现课时教学计划的示例,因此此处不呈现具体的课时教学计划表格,只提出设计的基本要求。

(一) 课时教学计划的构成要素

1. 学习目标

由于大单元教学计划中已设置好每节课的学习目标,且已考虑了每节课之间的有机联系以及进阶性和整体性,因此,课时教学计划中的学习目标基本上就是大单元教学计划中每节课的学习目标,无须重新设置。当然,也可根据实际情况,在大单元教学计划课时学习目标的基础上做出相应的细化和完善,但不能离开大单元教学计划孤立地进行课时学习目标的设置。

2. 主要教学内容

《课程标准(2022年版)》明确指出要“针对学习目标和学生特点合理选编教学内容”。一节课的教学内容可分为主要教学内容和具体教学内容,前者主要指运动技能和体能学练内

容,这是由本课程的特征所决定的。例如,排球运动大单元教学第10节课的主要教学内容包括排球传球、垫球、扣球基本动作技术;发垫、传扣垫、传扣拦组合动作技术;隔网6V6对抗练习和比赛以及吸腿跳、仰卧举腿、大象爬、原地小步跑等体能练习。一节课的具体教学内容包括准备活动、运动技能、体能、游戏活动、辅助教学内容、对抗练习、比赛或展示、放松活动等方面,在此基础上还需要认真思考和选择每个方面更具体的教学内容,从而更好地促进基于核心素养的学习目标的达成。

特别要指出的是,在进行课时教学计划设计时,不能再沿袭传统体育实践课教学设计中设置教学主题的做法。实际上,在以往长期的体育实践课教学中,教学主题往往以单一动作技术命名,采用的是碎片化的教学思路,这样的命名和教学思路无益于培养学生的核心素养,需要彻底改变。《课程标准(2022年版)》强调运动项目的大单元教学以及每节课的结构化知识和技能教学,单个动作技术代表不了一节课的所有教学内容,因此就不应该再设置每节课的教学主题。以排球运动大单元教学为例,未来的教学设计和实施应该按照排球第1节课、排球第2节课、排球第3节课……的形式开展,这样才能体现并做到每节排球课是在教学生打排球,而不是教排球的单个动作技术。

3. 教学重难点

传统的体育实践课课时教学计划往往把教学重难点聚焦于单个动作技术方面,这实际上是“知识中心观”和“运动技术中心观”的反映,也导致体育实践课教学中死抠单个动作技术的细节,越教越细,越教越繁,学生“动”不起来,感到体育课学习无趣。实际上,课时教学计划中的教学重难点应该指教学方方面面的重难点,包括以下方面:学生学习态度和行为方面的重难点,体现“以学生为中心”的理念;运动知识和技能的重难点,体现结构化和完整性教学内容的学习要求;教学组织和教学方法的重难点,体现从单纯传授运动知识和技能的过程转变为培养学生核心素养的过程的要求。例如,排球运动大单元教学第10节课的教学重难点可以包括如何解决学生在改变距离和方向时的发准垫稳和传准扣准的配合问题,如何安排好小场地下学生传扣垫、传扣拦组合动作技术练习次数的分组形式,如何调动技能水平稍差的学生参与排球教学比赛的积极性等。

4. 安全保障

安全保障是每节体育实践课教学都需要关注的一个重要方面。安全保障既与核心素养特别是健康行为紧密相关,又涉及现实中的安全问题。在课时教学计划设计和实施中,安全保障应重点关注几个具体问题:一是要明晰并排查该节课的教学内容和方法可能存在的安全隐患,比如在进行排球课教学时,体育教师要提前检查排球柱是否稳固,球网高度是否适宜,场地是否有石子、坚硬物品等。二是上课时要做好安全提示,告知学生所学运动项目可能会发生什么安全问题。三是要引导学生做好充分的准备活动,准备活动要由

慢到快、循序渐进,特别是要指导学生做好针对性强的准备活动,比如在排球扣拦组合练习中,需要学生充分活动肩部、手腕等关节,避免肩部韧带拉伤、手腕骨折;在排球对抗练习或比赛中可能会因救球撞到或踩到同伴,导致脚踝扭伤。因此,准备活动就要加强踝关节力量的专门练习。四是要合理安排好学生练习的组织形式,做到有序进行,比如在攻防对抗练习与比赛中,因为面临场地少、人数多的情况,需要合理分配角色,轮流上场,保障练习的安全。

5. 场地器材

场地器材对于核心素养的培养同样重要。此处所说的场地器材更多指向如何因地制宜、因“材”施教的问题,因为不同的学校体育教学条件存在客观差异,这就需要根据教学条件、学生人数等,从培养学生核心素养的角度合理安排一节课的场地器材。例如,一节排球课,如果是50人左右的班级,教师如果只安排两片练习场地,学生排队等待练习的时间就会过长,导致练习次数过少。因此,可设置多片低网排球小场地,增加学生练习次数。再如,在没有正规排球场的情况下,可以利用简易的标志杆、横绳布置场地,以供学生进行排球学练和比赛。

6. 教学反思

教学反思对于教师改进下节课的教学、提高教学质量具有重要作用。教学反思主要集中于课时学习目标的达成情况,具体反思本节课在教学内容安排的合理性、教学组织与方法运用的有效性、运动负荷配置的科学性等方面的优点和不足之处,并提出改进的设想。

(二) 课时教学的实施程序

1. 开始部分

开始部分主要指教学常规,也是传统体育实践课的必备内容,包括体育委员整队、报数、师生问好,体育教师简要介绍本节课教学任务,安排见习生及进行安全教育(如检查服装,妥善放置钥匙、硬币)等。从培养核心素养的要求来看,这一部分除了上述内容外,还应简明扼要地讲解本节课的学习目标、学习内容和学习要求,使学生对本节课有大概的了解。此外,安全教育方面,还应指出本节课教学和练习过程中可能会出现的安全问题,提示学生予以注意。

2. 准备部分

准备部分主要指热身活动,目的是为基本部分的运动技能和体能学练做好身心方面的准备。准备部分主要包括热身跑、游戏活动和关节活动,此外还要做好教学时间的安排,提出运动强度的要求。准备活动应注意由慢到快、循序渐进,尽量结合所学运动项目做针对性强的准备活动。游戏活动的目的主要是激发学生学练兴趣和学习热情。

3. 基本部分

基本部分是一节课的主体部分,主要指运动技能和体能学练,包括具体教学内容选编、完整学习活动设计、多种复杂运动情境创设、多样化教学方式方法采用及教学时间安排和运动负荷设置等。

就具体教学内容选编而言,应注重结构化运动知识和技能的呈现,包括基本动作技术、组合动作技术、战术及对抗练习、比赛或展示、规则与裁判方法的学习和实践及体能练习等。例如,就排球运动技能的具体教学内容而言,可包括传球、垫球、发球、扣球和拦网的基本动作技术;发球—垫球—传球—扣球的组合动作技术;以及“中一二”“边一二”战术等。

就学习活动的设计而言,应重视一个活动的整体性,可以设计如“叫号垫球”“发准垫稳”等游戏活动,模拟 8V8、6V6、4V4 等对抗练习与比赛等情境教学。

就多种复杂运动情境创设而言,应重视简单运动情境、中等复杂运动情境和复杂运动情境相结合,以复杂运动情境为主。以一节排球课教学为例,简单运动情境包括自己对墙垫球、两人或三人对垫、两人传球、发球等基本动作技术练习情境;中等复杂运动情境包括垫球—传球—扣球、接发球—垫球—扣球等组合动作技术练习情境;复杂运动情境包括 3V3 对抗练习、5V5 教学比赛等情境。

就多样化教学方式方法采用而言,应将教师指导与学生自主学练、合作学练和探究学练相结合,将集体操练与分组合作学练、个人探究学练相结合。

就体能学练而言,每节专项运动技能课都要安排 10 分钟左右的体能练习,体能练习包括一般体能和专项体能练习,体现多样性、补偿性、趣味性和整合性。多样性指每节课应包括多种体能练习,如力量、速度、协调、爆发力等,原则上引导学生进行 4 种及以上不同体能的练习。补偿性指每节课的体能练习要弥补所学运动项目对有关体能发展的不足,如排球发球对上肢肌肉力量和协调性的发展作用显著,但对于心肺耐力和位移速度的发展作用不大,因此,体能练习时要注意安排发展心肺耐力和位移速度的练习。趣味性指体能练习要丰富多彩、形式多样,如可以设置根据不同信号变向跑、借助排球场地边线和端线折返跑、网前纵跳摸高等活动练习。整合性指一种体能练习活动能同时发展多种体能,如开合跳、鸭子步、侧向高抬腿、纵跳摸高等。

基本部分的教学时间原则上在 30 分钟左右,除去 10 分钟左右的体能练习,剩余的 20 分钟左右为运动技能学练。要特别说明的是,如果用单一动作技术教学的眼光看上述一节课基本部分的教学内容可能会认为偏多,并担心能否完成。而从结构化知识和技能教学的角度看上述基本部分的教学内容,就不会感到偏多,并且在实践中也完全能够做到,一般可以将每个具体教学内容学练的时间设置得短一些,并突出重点。当然,在具体教学中,应根据

实际情况合理安排具体教学内容的多少。

4. 结束部分

结束部分主要由身心放松活动和师生小结组成。身心放松活动的目的主要是消除疲劳,尽快恢复身体状态。特别要强调的是,身心放松活动除了一般性的放松活动外,也要对本节课中容易造成肌肉酸痛的部分进行有针对性地放松。师生小结除了教师简要小结本节课的目标达成情况之外,还可指名个别学生谈本节课的感受,从中了解学生的学习情况,以便下节课改进教学。

第二节 学业质量标准制定与学习评价的要求

一、学业质量标准制定的要求

学业质量标准是根据培养核心素养的要求,结合学习内容的特征而制定的。体育与健康学业质量是从运动能力、健康行为和体育品德三个方面进行总体描述^①。为了指导教师根据学业质量标准进行有效的教学和评价,《课程标准(2022年版)》针对基本运动技能、体能、健康教育和专项运动技能,分别制定了不同水平的学业质量合格标准,合格标准是对学生的基本要求。其中,基本运动技能的学业质量合格标准主要针对水平一,健康教育的学业质量合格标准包括水平一至水平四的标准,体能、专项运动技能的学业质量合格标准包括水平二、水平三、水平四的标准。同时,针对专项运动技能,分别制定了球类运动、田径类运动、体操类运动、水上或冰雪类运动、中华传统体育类运动、新兴体育类运动的学业质量合格标准。其中每一类运动制定的学业质量标准完全对应于每一类课程内容的总体要求,而不是对应某一具体运动项目。当然,具体运动项目的学业质量标准可以参照某一类运动的学业质量标准来制定。

学业质量标准是开展学习评价的主要参照标准,各地各校可根据《课程标准(2022年版)》提供的合格标准,并结合实际,制定学业质量优秀和良好的标准。比如,《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读》就分别针对基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能提供了不同水平的学业质量标准等级,具有较强的参考性。表1-4为其中的水平二排球运动学业质量标准等级,其将学业质量划分为优秀、合格、尚需努力三个等级,体育教师可以参考这些示例进一步制定针对具体运动项目的学业质量标准等级。

^① 季浏,钟秉枢.义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读[M].北京:高等教育出版社,2022.

表 1-4 水平二排球运动学业质量标准等级示例

| 等级 | 学业质量描述 |
|------|---|
| 优秀 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 能熟练做出所学排球运动项目的基本动作技术和组合动作技术,并能在竞赛性游戏活动中运用,收效良好,积极参与班级内对抗性游戏和简化规则要求的教学比赛;能准确地说出与排球运动项目相关的动作术语。 ◆ 能在教师指导下积极参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。 ◆ 每学期通过现场或多种媒介观看不少于 10 次排球比赛。 ◆ 乐于与同伴一起参与排球运动项目活动,能适应新的合作环境,做到互爱互助,表现出稳定的情绪。 ◆ 能准确说出排球运动涉及的安全知识,具有安全运动意识,能注意防范运动中的安全隐患。 ◆ 能按照要求积极参与排球运动项目游戏和学练,在体力不支但保证安全的情况下能坚持到底。 ◆ 能做到每周运用所学排球运动技能进行 3 次以上(每次至少 0.5 小时)课外体育锻炼。 |
| 合格 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 能做出所学排球运动项目的基本动作技术和简单组合动作技术,并在竞赛性游戏中运用,参与班级内对抗性游戏和简化规则要求的教学比赛;能说出与排球运动项目相关的动作术语。 ◆ 能在教师指导下参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。 ◆ 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次排球比赛。 ◆ 乐于与同伴一起参与排球运动项目活动,能适应新的合作环境,做到互爱互助,表现出稳定的情绪。 ◆ 能说出排球运动的一些安全知识,并注意防范运动中的安全隐患。 ◆ 能按照要求参与排球运动项目游戏和学练,在挑战自身身体极限且保证安全的情况下继续坚持。 ◆ 能做到每周运用所学排球运动技能进行 3 次(每次至少 0.5 小时)课外体育锻炼。 |
| 尚需努力 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 未掌握所学排球运动项目的基本动作技术和简单组合动作技术,也不能在竞赛性游戏活动中加以运用;不能参与班级内对抗性游戏和简化规则要求的教学比赛;说不出与排球运动项目相关的动作术语。 ◆ 进行一般体能练习的效果不理想,体能未达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。 ◆ 每学期通过现场或多种媒介观看排球比赛不足 8 次。 ◆ 参与排球运动项目活动的积极性不高,在活动时情绪低落或者不稳定,与同伴缺少交流合作。 ◆ 不能说出排球运动的一些安全知识,在进行运动时没有注意消除安全隐患。 ◆ 不能按照要求参与排球运动项目游戏和学练,出现疲劳时不能坚持到底。 ◆ 每周运用所学排球运动技能进行课外体育锻炼不足 3 次(每次至少 0.5 小时)。 |

二、排球运动学习评价示例

上述体育与健康学业质量标准为开展体育与健康学习评价提供了依据,因而开展学习评价至关重要。体育与健康学习评价设置的主要目标是为了充分发挥评价的反馈、导向、激励和改进功能,促进和提高教师的教和学生的学,而不是简单地给出学习成绩。体育与健康学业质量标准是对体育与健康核心素养的三个方面的具体化和集中体现。体育教师在教学中通过了解学生体育与健康学习情况等信息,与具体教学内容的学业质量标准进行比较,反思和改进自己的教学,提高教学效果,从而帮助学生逐步达成相应的体育与健康学业质量标准。在开展体育与健康学习评价过程中,应坚持从运动能力、健康行为和体育品德三个方面来展开,并积极落实定量评价与定性评价相结合、过程性评价与终结性评价相结合、绝对性评价与相对性评价相结合的方法性原则。基于此,特以“水平二排球运动大单元学习评价”为例,制定了学习评价的如下案例:

(一) 评价内容

在运动能力方面,关注学生对排球运动相关动作术语、基础知识、基本技能、基本方法的了解与掌握;夯实学生所学排球运动基本动作技术和简单组合动作技术的运动能力,能够在竞赛性游戏活动中运用,积极参与班级内对抗性游戏和简化规则要求的教学比赛;知道排球运动体能的简单学练方法,并乐于积极参与体能游戏。

在健康行为方面,关注学生对所学排球运动项目游戏的乐趣;能够与同伴一起参与学练,适应新的合作环境,做到互爱互助,表现出稳定的情绪;能说出排球运动的一些安全知识,注意防范运动中的安全隐患。

在体育品德方面,关注学生在游戏和比赛中,能够在挑战自身身体极限且保证安全的情况下坚持完成学练任务,表现出克服困难、勇敢坚毅的意志品质。能够在游戏和比赛中遵守基本规则和要求;在游戏和比赛中能为同伴加油叫好,举止文明,有责任心。

(二) 评价方法

以“水平二排球运动大单元学习评价”为例,设计了如表 1-5、1-6、1-7 所示的评价表。

1. 体能的评价。《课程标准(2022 年版)》提出了运动能力发展目标,运动能力包括体能、运动认知与技战术运用、体育展示或比赛三个维度。根据水平二排球运动学生学业质量标准的要求,从体能方面选择了与排球运动项目相关的一般体能和专项体能,如仰卧起坐、1 分钟跳绳、折返跑、纵跳摸高。采用测试法进行测试,期初、期末各测试一次,进步幅度分数以附加分的形式加入到相应的单项体能分数中。体能测试成绩主要依据《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》进行评分,部分项目的评分标准由教师根据学生实际情况制订。通过测试,了解学生的体能发展信息。

2. 运动认知与技战术运用评价。排球运动基础知识与基本技能、技战术运用方面采用书面测评、技评和比赛相结合方式进行评价。通过设置真实的排球活动或比赛情境对学生的排球运动认知与技战术运用能力进行评价。例如,通过两人隔网一分钟对垫球、隔网发垫组合、隔网 4V4 对抗比赛,检测学生在中等、复杂比赛情境中运用技战术的能力。评价采用教师评价和小组评价相结合的方式。

3. 体育展示或比赛的评价。设计简单的观察、测试工具,对学生参与展示或比赛的表现程度、完成动作质量进行观察和记录,做出质性评价,并量化分值,做出科学、合理、客观的评价。例如,能积极主动地参与展示、比赛,与同伴配合默契,高质量完成发垫传扣组合动作技术,评为优秀,技评 5 分;能主动参与展示、比赛,与同伴配合,较好地完成发垫传扣组合技术,评为良好,技评 3 分;能参与展示、比赛,与同伴配合,完成发垫传扣组合动作技术,评为合格,技评 2 分。

4. 健康行为的评价。主要采用过程性评价,通过周测、月测、学期末检测的方式,做好家校合作,发挥家长的作用,通过体育家庭作业对学生的学习表现进行评价,通过每日运动打卡,客观记录学生每天锻炼打卡的频次、时间,做好跟踪、评价、反馈,利用班级微信群评选每日锻炼打卡小健将、小能手、小达人等称号,激励学生养成坚持锻炼的习惯。

5. 体育品德的评价。体育品德的评价主要从体育精神、体育道德和体育品格三个维度进行评价。教学中主要采用纸笔测试和观察的方法,通过设计排球比赛中出现的问题进行提问,考察学生对体育品德三个维度的理解,助力学生在日常的学习与比赛中养成良好的体育品德。

表 1-5 水平二排球运动大单元学习评价表

年级: _____ 班级: _____ 学期: _____ 姓名: _____ 性别: _____ 学号: _____

| 评价方面 | 评价内容 | | | | | 综合得分 |
|-----------------|--------|------------|----------|--------|-------------|------|
| | 项目 | 仰卧起坐 | 1 分钟跳绳 | 折返跑 | 纵跳摸高 | |
| 体能(20%) | 期初 | 成绩 | | | | |
| | | 分数 | | | | |
| | 期末 | 成绩 | | | | |
| | | 分数 | | | | |
| | 进步幅度 | 进步成绩 | | | | |
| | | 分数 | | | | |
| 运动认知与技战术运用(50%) | 项目 | 排球运动基本动作术语 | 隔网一分钟对垫球 | 隔网发垫组合 | 隔网 4V4 对抗比赛 | 综合得分 |
| | 单项评定分数 | | | | | |

(续表)

| 评价方面 | 评价内容 | | | | | | | | 综合得分 |
|--------------|--|----|--|----|----|--|----|----|------|
| 体育展示或比赛(10%) | 能积极主动地参与展示、比赛,与同伴配合默契,高质量完成发垫传扣组合作动作技术(优秀); 能主动参与展示、比赛,与同伴配合,较好地完成发垫传扣组合作动作技术(良好); 能参与展示、比赛,与同伴配合,完成发垫传扣组合作动作技术(合格)。 | | | | | | | | |
| 健康行为(10%) | 周测 | 次数 | | 月测 | 次数 | | 期末 | 次数 | |
| | | 成绩 | | | 成绩 | | | 成绩 | |
| 体育品德(10%) | 1. 学练中面对困难,能够不怕苦,坚持到底,不放弃。 2. 在游戏化的学练赛中,能遵守比赛规则、尊重同伴、尊重对手,诚实自信。 3. 能和同伴友好合作,文明观赛,正确面对比赛胜负。 | | | | | | | | |
| 总分 | | | | | | | | | |
| 等第 | | | | | | | | | |

表 1-6 水平二排球运动技术学习评价表

| 项目分类 | 排球运动基本动作术语和技术要点 | 隔网一分钟对垫球(1分钟) | 隔网发垫组合 | 隔网 4V4 对抗比赛 |
|------|----------------------------------|--|-------------------------------------|---|
| 优秀 | 能够掌握排球垫球、传球、发球、扣球、拦网基本动作术语和技术要点。 | 能够两人合作,配合默契,隔网连续对垫球 20 次以上,做到反应迅速、判断选位准确,能找准垫球部位和击球点,动作连贯协调。 | 能够两人一组,一人隔网向不同的方向发准 6 次,一人快速反应移动垫准。 | 能够较熟练的运用发球、垫球、传球、扣球和拦网技术进行隔网 4V4 对抗比赛,来回球不低于 5 次。 |
| 良好 | 能够知道排球垫球、传球、发球、扣球、拦网基本动作术语和技术要点。 | 能够两人合作,隔网对垫球 15—20 次,做到反应迅速,找准击球点和击球部位,动作连贯协调。 | 能够两人一组,一人隔网向不同的方向发准 4 次,一人快速反应移动垫准。 | 能够熟练的运用发球、垫球、传球、扣球和拦网技术进行隔网 4V4 对抗比赛,来回球不低于 4 次。 |
| 合格 | 能够了解排球垫球、传球、发球、扣球、拦网基本动作术语和技术要点。 | 能够两人合作,隔网对垫球 10—14 次,找准击球点和击球部位,动作连贯协调。 | 能够两人一组,一人隔网向不同的方向发准 2 次,一人快速反应移动垫准。 | 能够运用发球、垫球、传球、扣球和拦网技术进行隔网 4V4 对抗比赛,来回球不低于 3 次。 |

备注:体育教师根据学生对排球运动基本动作术语和技术要点的掌握情况和技术动作完成的质量进行等级评分,(优秀 85—100 分;良好 75—84 分;合格 60—74 分),并按照一定的比例计入学生学期最终的学业成绩评价中。

表 1-7 水平二排球运动体育家庭作业记录表

| 日期 | 锻炼项目(体能+技能) | 个人记录 | 家长签字 | 一周总评价 (星级等级) |
|-----|-------------|------|------|---------------------------------|
| 星期一 | | | | 教师评价: 家长评价: 自我评价: |
| 星期二 | | | | |
| 星期三 | | | | |
| 星期四 | | | | |
| 星期五 | | | | |
| 星期六 | | | | |
| 星期日 | | | | |

注:锻炼项目:根据水平二大单元课时计划,每日体育家庭作业安排体能加技能的锻炼项目,体能分为一般体能和发展学生排球运动能力的专项体能;技能主要以排球发、垫、传、扣、拦网基本动作技术和组合动作技术为主,注重亲子合作。

记录方式:每日打卡由家长负责监督,学生个人记录自己的成绩,家长做好过程监督,帮助孩子拍摄练习视频,并上传班级微信群,并签字。

教师评价:体育教师通过每日班级微信群进行检查,对学生坚持锻炼的意识和行为进行星级评价。根据每日打卡记录进行星级周评价、月评价和学期末评价,每日坚持打卡积 1 星,教师、家长根据学练态度和质量每日进行 3-5 颗星的评价。根据累积的星级数量,每周评选 10 名锻炼打卡小能手,每月评选 15 名小达人,每学期评选 20 名小健将,并量化分数按照一定的比例计入最终的学业质量评价中。

第三节 开展跨学科主题学习的相关要求

一、跨学科主题学习的总体要求

(一) 凸显体育的育人性:围绕体育与健康核心素养展开

无论是当前国际上较为流行的跨学科学习课程,还是已趋于成熟的项目式学习,其目标与内容虽然各有侧重,但最终都指向以学科融合的形式促进学生全面发展,搭建连接学校教育与现实世界的桥梁,适应 21 世纪的诸多挑战。在学科融合育人的发展趋势之下,我国体育与健康跨学科主题学习具有更加鲜明的学科特性,其目标指向涵盖跨学科学习对学生综合素养的提高,体现体育与健康课程独特的育人性,彰显“健身育人”的本质特征。

因此,在设置体育与健康跨学科主题学习目标时,应紧紧围绕运动能力、健康行为和体育品德三个方面核心素养展开。核心素养的逻辑起点是为了提高育人质量,依附于体育与健康课程“健身育人”的本质,能够很好地回答“立德树人”中“培养什么人”等问题,是学科价值的集中体现。换言之,体育与健康跨学科主题学习的目标是培养学生的体育与健康核心素养。

(二) 回归学科的本体性:突出“身体练习”显著特点

体育与健康课程较之其他课程,最显著的特点在于大量、频繁的身体练习活动,《课程标

准(2022年版)》中明确指出:“义务教育体育与健康课程以身体练习为主要手段,以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容,以发展学生核心素养和增进学生身心健康为主要目的,具有基础性、健身性、实践性和综合性等特点,是学校教育的重要组成部分,对促进学生德智体美劳全面发展具有非常重要的价值。”^①从课程性质可知,以身体练习为主要手段是体育与健康课程显著的特点,而教学的主要内容便是体育与健康知识、技能和方法。可见,在进行跨学科主题学习的教学内容设计时需注意,虽然是“跨学科”,但其根本还是身体练习,要把身体练习作为开展跨学科主题学习的载体,并在教授体育与健康知识、技能和方法的同时培养学生的跨学科思维,引导学生学会运用多学科的知识 and 技能解决体育与健康情境中的复杂问题。

因此,在开展体育与健康跨学科主题学习的教学时,要避免为强调跨学科而生硬地将不同学科的知识与教学方法拼凑在一起,导致跨学科主题学习成为脱离身体练习、聚焦知识叠加的文化课学习,如在体育课上学语文、练英语等。此外,还需要保证体育与健康跨学科主题学习也要达到相应的运动负荷要求。

(三) 反映生活的真实性:培养学生学以致用能力

跨学科主题学习的“跨学科性”改变了“学科本位”下割裂的知识体系,超越教学空间的限制,将学生置于真实的生活和社会情境之中。因而,在设计教学内容时应关注现实生活和社会中的真实问题,使其在课堂教学中再现,并引导学生运用多学科的知识 and 技能分析和解决这些问题,培养学生学以致用能力。

在设计跨学科主题学习任务时,所针对的真实问题应具有以下特点:首先,来自真实生活。其次,需要学生能够有意识地运用多学科的知识 and 技能。例如,在“钢铁战士”主题学习中,学生要主动运用地理、数学知识,对布满机关、陷阱的战场进行军事路线规划,而非简单地运用田径技能跑过战场。最后,需要教师引导学生运用想象力、创造力来予以解决。例如,在“我是消防员”主题学习中,教师引导学生主动构思、创制并演练高层火情急救方案,使学生在身体练习的基础上运用数学、地理、物理、化学等学科知识创造性地解决问题。^②

(四) 强调学生的学习主体性:采用多种教学方式方法

体育与健康跨学科主题学习以一个个现实世界中的真实问题为主线,以促进学生德智体美劳全面发展和体育与健康核心素养培养为主要目的。以往体育教师“一言堂”的形式难以激发学生对真实问题的积极思考,也无法培养学生的体育与健康核心素养。因此,在进行跨学科主题学习的教学时,体育教师应避免单一的知识和技能教学,采用丰富多样的教学方式方法,如自主学习、合作学习、探究学习等;设计完整的学习活动,引导学生在完整的学习

① 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[M]. 北京:北京师范大学出版社,2022.

② 季浏,钟秉枢. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读[M]. 北京:高等教育出版社,2022.

活动中运用多学科的知识 and 技能分析并解决真实问题。

二、跨学科主题学习的活动设计示例

本示例围绕排球跨学科主题“垫准、传准、扣准基本动作技术组合练习”(排球水平三)进行活动设计,通过模拟“快速反应,精准打击”的场景,了解排球运动中垫球、传球时合理的角度与高度对相互配合形成有利时机的重要作用,引导学生在排球活动中综合运用物理、数学、信息科技、国防等知识与技能。

(一) 育人价值

1. 通过指导学生创设不同接球点的多种快速上步垫球、传球、扣球的练习情境,锻炼学生的反应能力、协调性、灵敏性等体能,培养学生的合作学习能力和团队精神。
2. 通过创设“快速反应,精准打击”的情境,培养学生的国防意识和爱国主义精神。
3. 通过创设“快速反应,精准打击”的情境,培养学生自信自强、不怕困难、勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质。

(二) 活动目标

1. 综合运用物理、数学、信息科技等知识,了解跑动路线、垫球方向、传球方向以及角度与高度,熟悉场地空间位置。
2. 演绎“快速反应,精准打击”的情境,提高计划和设计、沟通与表达、协作配合等能力,增强自我保护的意识。
3. 在模拟“快速反应,精准打击”的情境过程中,掌握垫、传、扣的动作技术,提高相互之间的配合默契度,培养团结协作、攻坚克难、勇于挑战的优良品质。

(三) 实施过程(见表1-8)

表1-8 “快速反应,精准打击”实施过程

| 学习任务 | 学生活动 | 教师组织 | 活动意图 |
|------------------------------|---|--|--|
| 1. 了解排球运动中高度、角度的准确定义,观看相关视频。 | 1. 通过网络信息了解排球运动中传球、垫球时高度和角度的准确定义。 2. 运用小组合作探究的方式开展学习,运用物理、数学、信息等知识思考与分析排球抛起后的精确运动轨迹。 | 1. 引导学生理解传球、垫球时不同高度和角度的作用,并从不同高度和角度分析排球运动轨迹的变化及其原因。 2. 在学生遇到困难时,及时给予帮助,鼓励学生进行小组内部与小组之间的相互学习与交流。 | 1. 通过学习,了解传球、垫球时不同高度和角度的作用,并从不同高度和角度分析排球运动轨迹的变化及其原因,理解排球运动时高度和角度的稳定性对精准打击的作用。 2. 培养学生团队合作意识和积极探究问题与解决问题的能力。 |

(续表)

| 学习任务 | 学生活动 | 教师组织 | 活动意图 |
|--------------------------|--|---|---|
| 2. “快速反应,精准打击”(学练垫、传、扣)。 | <ol style="list-style-type: none">融入情境,自主练习垫、传、扣技术,思考影响精准打击的因素。学练垫球、传球、扣球的基本动作。练习多种形式的垫、传、扣动作组合。 | <ol style="list-style-type: none">创设“快速反应,精准打击”的情境:引导学生自主学习排球垫、传、扣的基本动作技术。在学生自主学练时,提醒学生快速移动,并给予移动到位后的动作指导。在已学动作技术的基础上,合理分组与分配角色,实现快速反应,精准垫、传、扣。 | <ol style="list-style-type: none">通过创设情境,学生能够明确高度、角度、速度对精准打击的影响。通过组合练习,提高学生灵活运用技术的能力,提升反应能力、协调性、灵敏性等体能。通过活动,学生体验不同角色,培养责任意识。 |
| 3. 模拟实战演练:“快速反应,精准打击”情境。 | <ol style="list-style-type: none">明确演练的要求和背景,融入情境,自主结伴练习。观看排球比赛视频,小组成员讨论和探究垫球、传球时的高度、角度,以及扣球时的线路等运动情境。分小组模拟“快速反应,精准打击”的运动情境。 | <ol style="list-style-type: none">引导学生学习和了解本次演练的要求和背景,学生两人或多人一组进行垫、传、扣动作组合的练习。引导学生模拟输送炮弹的情境,进行快速反应、精准打击练习。组织学生分组模拟实战演练场景。 | <ol style="list-style-type: none">通过模拟实战演练的场景,学生能够了解演练的目的。培养学生的想象力,模拟“快速反应,精准打击”的运动情境,帮助学生体验排球的基本动作与简单动作组合,提升相关的一般体能和专项体能。提高学生在复杂运动情境中的应变能力,增强学生团队合作意识。 |
| 4. 复杂情境下的实战比赛及应急预案。 | <ol style="list-style-type: none">根据实际情况自我调整,创设同一高度、不同角度的练习情境。从垫球开始进行一垫二传三扣练习,运用相关技术,进行精准打击。学习体育健康教育知识,以应对比赛中的突发情况。小组内商讨技战术运用的时机,进行攻防对抗比赛。 | <ol style="list-style-type: none">指导学生根据实际情况,调整比赛战术。创设练习情境,学习运动损伤及常见意外伤害的简单处理方法。根据情境特点激发学生练习的热情,引导学生合理调整节奏,提高排球技战术的运用能力。 | <ol style="list-style-type: none">通过体验真实比赛场景,提高学生的对抗和运用战术的能力。指导学生掌握运动损伤应急处理方法。培养学生攻防对抗能力。 |

(四) 设计思路

“快速反应、精准打击”以精准打击为背景,引导学生在不同的模拟条件下,进行移动、垫球、传球、扣球等基本动作技术与组合动作技术的学练。设计本活动的目的是让学生学习和运用物理、数学、信息科技、国防教育等方面的知识;在情境演练中,能够根据排球的不同远

度、高度、角度进行快速判断与反应,能够灵活运用技战术进行对抗比赛。了解排球运动中的基本规则与相关的体育与健康知识,运用物理与数学中的抛物线、初速度、角度等知识测量距离,借助播放的相关视频中的知识等进行学练。通过小组合作学练,提高学生团结合作及为他人服务的意识,培养学生勇于拼搏,积极向上的精神。

本活动给学生提供了开放性的学习任务,即引导学生通过团队合作,在“快速反应、精准打击”的模拟情境设计中进行排球垫球、传球、扣球等基本动作技术与组合动作技术的练习及实战演练。本活动分为课外和课内两部分,课外活动主要包括学生收集排球相关资料、信息、视频等;课内活动主要包括学生自主创编不同条件下的排球基本动作技术和组合动作技术,并能在攻防比赛中灵活运用。

排球运动作为一项集体性球类项目,深受广大中小学生的喜爱。在中小学阶段开展排球运动,能够提升学生的运动能力、养成良好的健康行为、塑造美好的体育品德。本章节将从排球运动的起源与发展、排球运动的特点与价值进行详细阐述;针对排球运动教学中存在的典型问题与困难、易出现的安全问题进行深入剖析,明晰在培养中小学生核心素养时排球运动的作用,为广大中小学体育教师开展排球运动教学提供参照依据。

第一节 排球运动基本知识

一、排球运动的起源与发展

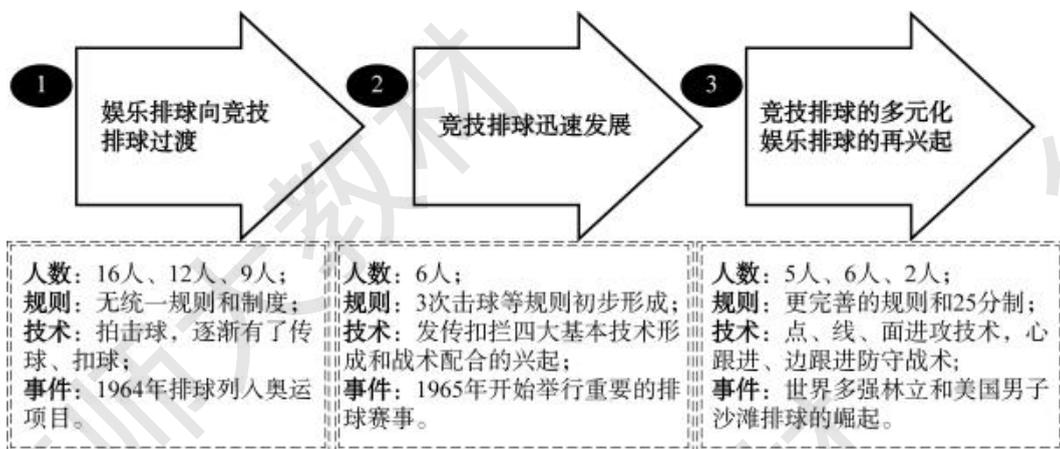
(一) 排球运动的起源

排球运动诞生于 1895 年,创始人是美国马萨诸塞州霍利沃克城的一位基督教青年会干事威廉·摩根(William Morgan)。当时较为流行的运动项目是由詹姆斯·奈史密斯(James Naismith)发明的篮球运动,但摩根认为其更多适用于年轻人群,对于年纪稍大的人群来说则较为激烈。

1895 年,摩根在辅导一个由商人组成的班级时,渐渐萌生了一个大胆的想法:创造一种结合篮球、棒球、网球以及手球的游戏,而这种游戏又必须避免像篮球那样肢体接触。为此,摩根在青年会的体育馆中进行了多次试验。他在网球场上把球网架在 5 英尺 6 英寸(1.98 米)的高度上,以篮球胆为球,让人们像打网球一样用手隔网来回拍打球,与网球不同之处在于球不能落地,球在哪一方落地一次就算哪一方失败一次。但是由于篮球胆较轻,容易在空中飘忽不定,玩起来很不方便,摩根便开始尝试将篮球胆换成篮球,但篮球又过于沉重,飞行速度太慢且很难用手将其隔网击打,很容易挫伤手指、手腕。最后,摩根找到当时美国较大的制作体育用品的司堡尔丁体育用品公司,要求他们设计出一种圆周长为 63.5~68.5 厘米、重量 9~12 盎司(约 255~340 克),外表为软牛皮制,内装橡皮球胆的球。^① 经试验,此球效果

① 黄汉升. 球类运动——排球(第三版)[M]. 北京:高等教育出版社,2015.

非常理想,于是就决定采用这种球,这就是第一代排球,其规格与现代国际比赛用球已经非常接近,排球运动由此便正式诞生。



排球运动发展的三个阶段

很快,排球运动在青年会中广泛传播开来。摩根和当时的春田市体育干事及消防署长共同将这项游戏命名为“Mitontte”(意为“小网子”)。1897年,摩根创造并制定了世界上第一个排球打法及简单规则,并写成论文发表于当年7月出版的美国《体育》杂志上,并在春田专科学校举办了首次排球表演赛,这也是世界上最早的排球赛。赛后,春田市立学院的霍尔斯特德(H. T. Halstead)教授根据排球在空中飞行、不能落地的特点,将其改名为“Volleyball”(意为“空中连续击球”),这一名称一直沿用至今。但最初的排球运动只是一种消遣游戏,比赛人数的多少、比分的多少都由比赛双方临时协商决定。

(二) 排球运动的传播

排球运动在美国问世后,教会的传播和美国军队的军事活动,将这项运动逐渐传播到世界各地。由于各地传入排球运动的时间及采用的比赛规则不同,所以开展该项运动的形式及运动水平的提高程度也不尽相同。

由于地理位置的原因,排球运动首先传入美洲地区。在美洲各国,人们习惯将排球运动看作一项娱乐消遣活动,并没有看重其体育竞赛性,直到1964年被列为奥运会项目后,排球运动在美洲地区所受的待遇才得到改善,整体运动技能水平也随之提升。^①

排球运动传入亚洲的时间较早,主要是通过基督教青年会的传播。排球运动在亚洲地区的发展先后经历了16人制、12人制、9人制的比赛形式及相应的规则演变,直到20世纪

^① 黄汉升. 球类运动——排球(第三版)[M]. 北京:高等教育出版社,2015.

50年代初才正式确立为6人制排球运动。此后,亚洲地区排球技战术的蓬勃发展对于世界排球运动的进步作出了较大贡献。^①

排球运动传入欧洲的时间迟于美洲和亚洲,主要是由参加第一次世界大战的美国士兵带去的。排球运动传入欧洲时间虽晚,但那时的排球运动已发展为6人制打法,并已成为一项竞技性运动,所以该项运动在欧洲很快得以发展,且技术水平较高。在过去相当长的一段时间内,欧洲许多国家排球运动水平始终名列世界排坛的前茅。^②

排球运动传入非洲的时间最晚,由于起步较晚,传入后又没能广泛地开展,所以非洲的排球技战术水平在世界排坛中至今仍处于落后位置。

(三) 排球运动的发展

1. 世界排球运动的发展

(1) 世界排球运动发展的阶段及其特点

世界排球运动百余年来发展大体经历了三个阶段,即从娱乐排球向竞技排球过渡阶段、竞技排球迅速发展阶段、竞技排球的多元化和娱乐排球的再兴起阶段。^③

① 从娱乐排球向竞技排球过渡阶段

排球运动初始时无技术可言,双方只是争取用手一次将球击过网,若不能一次将球击过,也可由同伴再次击打。在游戏过程中人们逐渐体会到,一次击球过网不一定是最佳方式,有时从近网处甚至跳起击球过网,反而能创造更好的获胜机会。这样便出现了多次击球的打法,以寻找最佳时机或为技术更好的同伴创造得分机会,即形成了集体配合战术的雏形。并且人们逐渐认识到一方无休止地击球也不合理,于是产生了每方击球至多3次必须过网的规定。这一规定的产生,使单一的拍击动作开始分化为传球和扣球两种技术。此阶段出现了富有攻击性的扣球技术,吸引了较多年轻人参与,从而给单纯以娱乐为目的的排球运动逐渐增添了激烈对抗的色彩。后来,为对付扣球又产生了拦网技术,发球也采用了增加力量的侧面大力上手球,至此,排球运动产生了质的飞跃。^④

随着排球运动竞技性、对抗性的增强,比赛规则也逐渐引起了人们的重视。1921—1938年,排球规则进行了多次修改和完善,发球、传球、扣球和拦网成为当时的四大基本技术。在运用各项技术的同时,形成了有意识、有目的、有组织的战术配合,场上队员也出现了位置分工。到了20世纪30年代末和40年代初,排球战术得到进一步发展,为了对付集体拦网及扣、吊结合的打法,产生了与之相对应的拦网保护战术系统。此阶段,排球运动的特点是从

① 黄汉升. 球类运动——排球(第三版)[M]. 北京:高等教育出版社,2015.

② 黄汉升. 球类运动——排球(第三版)[M]. 北京:高等教育出版社,2015.

③ 黄汉升. 球类运动——排球(第三版)[M]. 北京:高等教育出版社,2015.

④ 黄汉升. 球类运动——排球(第三版)[M]. 北京:高等教育出版社,2015.

娱乐游戏排球逐渐向竞技排球过渡,但是国际比赛中仍然没有制定统一的竞赛规则和竞赛制度,也缺乏一个竞赛组织。^①

② 竞技排球迅速发展阶段

第二次世界大战后,部分国家相继成立了排球协会。人们希望国际上能够出现一个统一的组织来开展国际间的排球竞赛与交流。1946年,法国、捷克斯洛伐克和波兰倡议成立国际排球联合会(Fédération International de Volleyball,缩写为“FIVB”,简称“国际排联”)。1947年,国际排联在巴黎成立,有14个国家的排协负责人出席了会议,会议选举法国的保尔·黎伯(Paul Libaud)为第一任主席。此次大会制定了国际排联宪章,成立了技术委员会、竞赛委员会和裁判委员会,并正式出版了通用的排球竞赛规则(以下简称规则)。国际排联的成立标志着排球运动摆脱娱乐性质,从此进入竞技排球的新阶段。^②

国际排联成立后,组织了一系列国际性赛事,如第一届世界杯男子(1965年)、女子(1973年)排球赛,第一届世界青年男子、女子(1977年)排球锦标赛和奥运会男子、女子(1964年)排球赛。这些国际比赛此后每隔4年举办一次,一直延续至今。并且国际排联下属的各洲联合会也会定期举办洲锦标赛、洲运动会排球赛、洲青年排球锦标赛等。在众多大型比赛和广泛的国际交往推动下,排球运动的技战术水平得到了蓬勃发展。20世纪50年代,东欧一些国家的排球技战术水平较高。苏联男、女排均以身高体壮、扣球力量大且凶狠成为当时“力量派”的代表,并多次蝉联世界冠军。捷克斯洛伐克男排是当时“技巧派”的代表,他们以扣球线路的变化和控制球的落点为特点,扣球轻重结合,是“力量派”的主要对手,但在实际抗衡中仍是“力量派”占上风。^③

20世纪60年代至70年代初是排球技战术发展较快的一个时期,世界排坛呈现出不同流派各显特色、不同风格竞相称雄的局面。60年代初,日本女排创造出滚动救球、小臂垫球及勾手飘球技术,突破了当时以苏联和东欧为标准的技术模式,从此改写了苏联女排独霸世界冠军的历史。日本女排在技术上的三大发明是排球技战术史上的一次重大革命,为促进排球运动的发展作出了极大贡献。此时期的女子排球,主要是以日本为首的“防守加配合”和苏联为首的“进攻加力量”打法之间的抗衡,平分了8届大赛的金牌,世界女排由此进入了日苏对垒的时代。^④

1965年,国际排联对规则进行了修改,即“允许手可过网拦网”,这一改变使得如何突破拦网、提高网上控空权成为比赛取胜的关键,当时男子“力量派”打法已不占优势,德意志民

① 黄汉升. 球类运动——排球(第三版)[M]. 北京:高等教育出版社,2015.

② 黄汉升. 球类运动——排球(第三版)[M]. 北京:高等教育出版社,2015.

③ 黄汉升. 球类运动——排球(第三版)[M]. 北京:高等教育出版社,2015.

④ 黄汉升. 球类运动——排球(第三版)[M]. 北京:高等教育出版社,2015.

主共和国队则以突出高大队员的“超手扣球”解决了这一问题,并取得了连续两年的世界冠军而被称为“高度派”。当时中国男排针对拦网规则的变化,创造出“盖帽拦网”和“平拉开扣球”技术,开创了“小个子打大个子”的先河,引起了世界排坛的惊叹。日本男排在学习我国“平拉开扣球”和“近体扣球”技术的基础上,很快创造了“短平快”“时间差”“位置差”等进攻打法,并在1972年的第20届奥运会上击败以“高度派”著称的德意志民主共和国队,为亚洲夺得了首枚奥运会金牌。至此,以中国队和日本队为代表的“速度派”开始形成。这一时期男子排球四大流派之间的相互对峙,进一步繁荣了排球技战术打法,排球运动也逐渐以其激烈的对抗性和高超的技巧性展现出自身魅力。1977年,国际排联再次修改了规则,即拦网触手后仍可击球三次,此次修改给予了组织进攻者更多的机会,进一步增强了攻防的激烈程度。70年代后期,中国男排首创了“前飞”“背飞”等空间差系列打法,中国女排发明的“单脚背飞”技术,波兰男排创造的后排进攻战术,使排球运动进攻战术配合从二维空间发展到三维空间,从平面配合发展到立体配合的新阶段。此阶段美洲排球运动也得到迅猛发展,古巴男排、女排和美国女排迅速崛起并跻身世界强队之列。随着国际交往日益增多,各种流派在取长补短中逐渐融合。欧洲各队吸取了亚洲的快攻打法,向强攻加快攻、力量加技巧的方向发展。亚洲各队在进一步发展快变战术的同时,开始重视提高运动员的身高和体型以增加进攻威力。总之,20世纪70年代是竞技排球战术发展速度最为突出的阶段,各种快变战术应运而生、争奇斗艳,使竞技排球运动更加绚丽多彩。^①

③ 竞技排球的多元化和娱乐排球的再兴起阶段

第一,竞技排球的多元化。进入20世纪80年代的竞技排球已度过了它的成长、发育时期而逐步走向成熟,当初只需在技战术某一个环节上能够超群的队伍就可能问鼎的时代已不复存在。中国女排之所以能在1981—1986年连续5次夺冠,正因为这是一支既有高度又有灵活性、既能攻又能防、既能快又能跳的全面型球队,并练就了一套攻防全面、战术多变、以高制矮、以快制高的技战术打法,在世界排球运动发展中写下了辉煌的篇章。这一时期,美国男排创造性地运用了沙滩排球中的二人接发球战术,发明了摆动进攻战术。在比赛中,队员大胆运用跳发球和后排进攻技术,使前排的快变战术与后排的强攻战术有机结合成纵深立体进攻战术,而且该队队员不仅文化素养高,善于改革创新,而且防守积极,作风顽强,这些品质终于使这支过去一直默默无闻的球队接连获得4次世界冠军。^②

中国女排和美国男排的成功,标志着排球运动技战术观念的一次重大革命,它预示着排球运动进入了全攻全守的新时期。全攻全守已不仅是个人攻防技术的称谓,而是指整体的

① 黄汉升. 球类运动——排球(第三版)[M]. 北京:高等教育出版社,2015.

② 黄汉升. 球类运动——排球(第三版)[M]. 北京:高等教育出版社,2015.

全方位的攻与守。

20世纪90年代,意大利、荷兰男排以惊人的速度在国际上确立了领先地位,这标志着竞技排球社会化、职业化时代已经来临。由于排球运动日益职业化,排球运动技战术水平又跃上了一个新台阶。职业俱乐部的举办使得意大利排球水平突飞猛进,男排尤其突出。在1988年以前历次世界大赛中,意大利男排只有4次进入前8名。而1988年后每届都能打入赛事前8名,其中,4次荣登冠军宝座,4次获得亚军;意大利女排也获得了2002年世界锦标赛冠军。在女排方面,古巴女排在高举“高打”的同时,加快了进攻速度,并克服了情绪波动的弱点,在90年代独领风骚,并在1989—2000年期间先后夺得8次世界冠军。^①

进入21世纪,世界排坛格局发生了根本变化。在女子排球方面,古巴女排走下神坛,一枝独秀的实力不再,呈现出中国、俄罗斯、意大利、巴西、美国女排多强林立的局面。2008年北京奥运会以“无冕之王”巴西女排的成功加冕圆满落幕。虽然此次比赛未能彻底改变世界女排的格局,但是其中的细微变化依旧耐人寻味。美洲三强集体晋级半决赛,巴西和美国更是接连实现飞跃。欧洲集体受挫,首次无一闯入四强。亚洲依然靠中国女排苦苦支撑,日本队要想突破尚需时日。2012年伦敦奥运会女排比赛,巴西女排成功卫冕,美国连续两届奥运会屈居亚军,日本在时隔28年后再度斩获铜牌,韩国在36年后重返四强,中国、多米尼加、意大利和俄罗斯并列第5名,英国和土耳其并列第9名,阿尔及利亚和塞尔维亚并列第11名。2014年世界排名,美国与巴西女排包揽前二,中国在获得世界锦标赛亚军后,相应提升至第3位。在男子排球方面,从诸强纷争改变为巴西队异军突起,自雷赞德(Bernardo Rezende)执教巴西男排以来,巴西队连续5年(2003—2007年)获得世界排球联赛冠军,并夺得了两届世界锦标赛(2002年、2006年)、两届世界杯(2003年、2007年)和2004年奥运会冠军,以及2008年奥运会的亚军。美国、意大利、俄罗斯男排仍保持第一集团的实力。第二集团男排队伍仍在不断扩大。2012年伦敦奥运男排比赛,俄罗斯实现重大突破,在32年后再次摘得金牌,巴西连续两届奥运会屈居亚军,意大利时隔8年后再度跻身三甲斩获铜牌,保加利亚名列第4,创下32年来奥运最佳战绩,阿根廷、德国、波兰和美国4队并列第5,澳大利亚和塞尔维亚并列第9,英国和突尼斯并列第11。2014年世界排名,巴西与俄罗斯包揽前二,中国位居第17位。^②

第二,娱乐排球的再兴起阶段。排球运动起源于100多年前的一项娱乐活动。随着时间的推移,排球运动的娱乐性逐渐被其竞技性所取代。自20世纪80年代以来,竞技排球技战术水平发生了质的飞跃,全方位攻防技术增加了比赛的观赏性。但随着现代经济社会快速

① 黄汉升. 球类运动——排球(第三版)[M]. 北京:高等教育出版社,2015.

② 黄汉升. 球类运动——排球(第三版)[M]. 北京:高等教育出版社,2015.

发展,人们对物质文化消费需求也在不断提高,健身娱乐逐渐成为人们消除疲劳的重要途径。人们在观看比赛获得享受之余,也渴望参与享受这项运动。由于排球运动本身的高度技巧性,往往使前来参加排球运动的人乘兴而来,败兴而归。因此,人们迫切希望有一种大众都能参与的排球运动形式,因而人们开始从球的性能和比赛规则上进行适当调整,全球性娱乐排球由此应运而生。^①

(2) 促进排球运动发展的主要因素

排球运动从问世之日起,就以双方隔网用手相互击球进行攻防对抗的形式区别于其他球类运动。今天,虽然竞技排球仍然采用双方隔网对抗的形式决出胜负,但其对抗形式和内容都发生了变化。排球运动之所以能从单纯的娱乐游戏发展成今天既具有技术的高技巧性、战术复杂多变的竞技性,又具有休闲、健身、游戏的娱乐性的运动,主要包括以下两大原因:

① 观念的转变促进了排球技战术发展

第一,攻防观念的转变促进了排球技战术发展。排球运动从传、扣技术分开后,人们就把在网前跳起后将球扣向对方的技术看作向对方的进攻。经过一个世纪的演变,场上主攻与副攻的分工已不明显,主攻常打快攻,副攻参与强攻与后排攻,两翼队员在前后排的跑动进攻已成为比赛主要得分手段(由于接应二传的职责发生了根本性的变化,所以当前称其为两翼队员,其意思就是指该位置要承担起在阵型的另一翼向对方发起进攻的任务)。^②

由于人们进攻观念在不断变化,防守观念也做了相应的转变。在“点、线、面”进攻时代,防守是从固定位置,采用以单、双臂击球的低姿救球动作在“心跟进”“边跟进”防守阵型的位置分工下进行的。由于防守阵型有了“扩大”和“压缩”型的变化,于是前扑、鱼跃、滚翻垫球及挡球技术也随之而生。当进攻战术发展到全方位、立体性进攻时代,人们的防守观念也随之发生革新,即认识到应该将过去被动等待型防守动作变成积极出击型防守动作,把固定位置分工的防守模式变成针对型、变换型、动态型乃至全方位的防守动作,并与拦网整体配合。^③

第二,排球竞赛规则的修改,促使竞技排球运动朝着更加理想与完美的方向发展。排球运动在游戏活动向竞技运动迈进的过渡阶段中,比赛规则的不断修改与增订起到了较大的推动作用,此后人们对排球的认识产生了变化,排球运动朝着更加完美、理想的方向迈进。

排球运动的社会化和商业化发展,在很大程度上需要借助电视等传媒。为了成功地把排球运动推向市场,人们开始意识到规则的修改应利于电视转播。1997—1998年,国际排联试行了各种竞赛制度修改方案,最终以当前每局25分的每球得分制代替发球权得分制,从而

① 黄汉升. 球类运动——排球(第三版)[M]. 北京:高等教育出版社,2015.

② 黄汉升. 球类运动——排球(第三版)[M]. 北京:高等教育出版社,2015.

③ 黄汉升. 球类运动——排球(第三版)[M]. 北京:高等教育出版社,2015.

加强了比赛时间的可控性。总之,每一次排球规则的修改,都促进了排球运动的发展,使之成为人们最喜爱的体育项目之一。可见,排球运动的发展和演变与规则有着密切的联系。排球规则的不断修改、完善和变化,使得排球运动得以实现长足进步。

② 现代物质文明的发展,促使排球运动向着竞技和娱乐性共存的方向发展

随着高科技时代的到来,应用其他科学的新理论、新方法研究排球运动的项目越来越多。其中,许多科研成果为世界排球运动发展做出了较大的贡献。意大利男排主教练以先进的理论和实践确立了“排球场上没有防不起的球”这一训练指导思想,并提出了防重扣的有效方法,使得意大利男排在1990年世界排球联赛中防起率达64.3%,其队伍自1989年至今始终保持在世界前列,并多次夺得冠军。古巴排球运动科研工作最富有成效的地方是他们总结了一套快速发展运动员身体素质的方法,其队员们具有惊人的腰腹力量、卓越的弹跳力及快速的挥臂速度。但是随着人们物质文化与消费水平日益提升,健身、娱乐逐渐成为人们日常生活需要,人们已经不仅仅满足于从观赏精彩排球比赛中愉悦身心,更渴望能亲自参与该项运动。因此,全球范围内各种形式的娱乐排球悄然兴起,当今的排球运动也已不再是6人竞技排球的专属称谓,竞技排球与娱乐排球和谐共存。^①

2. 排球运动在我国的发展

(1) 项目名称的改变

在我国,排球运动的历史可以追溯到20世纪初。当时,作为传播文化教育的体育,伴随着西方文化的传入流入我国,排球运动在美国传教士的传教布道中被带入进来。1905年,排球活动首先在广州南武中学和香港皇仁书院流行,后来主要通过基督教青年会体育部、留学生、外籍人士等,以教学、游戏、训练班及表演等方式传播,此后,排球运动逐步在我国部分城市的学校开展起来。人们根据“volleyball”的译音,把空中击球称为“华利波”。^②

在1930年旧中国第4届全运会之前,经中华全国体育协进会研究,根据其球在空中被来回击打和参加者成排站位这两大特点,将“队球”改名为“排球”。从此,“排球”这一名称和运动形式在我国传播开来,沿用至今。

排球运动传入我国后,因受远东运动会的影响,经历了16人制、12人制、9人制、6人制打法的演变过程。

我国正式采用6人制打法是在中华人民共和国成立以后,此前,虽然排球运动已在我国开展了40余年,但由于当时国家较为贫穷落后,所以很难推广普及,主要在几个大城市和东南沿海地区得到开展,所以技术水平不高,战术也十分简单。^③

① 黄汉升. 球类运动——排球(第三版)[M]. 北京:高等教育出版社,2015.

② 黄汉升. 球类运动——排球(第三版)[M]. 北京:高等教育出版社,2015.

③ 黄汉升. 球类运动——排球(第三版)[M]. 北京:高等教育出版社,2015.

(2) 6人制排球打法在我国的开展情况

① 推广、普及与发展

中华人民共和国成立后,由于国家重视,排球运动很快被列为重点体育项目在全国推广。为了适应国际比赛需要,1950年7月,在全国体育工作者暑期学习会议上,中华全国体育总会第一次向与会人员介绍了国际排联制定的6人制排球打法竞赛规则与方法,并将8月份成立的中学生排球代表队派赴参与布拉格举办的世界学生第二次代表大会排球比赛。^①1956年,国家体委还邀请了苏联专家戈洛马佐夫在京、津两地举办的“全国排球教练员训练班”中讲课,助力学员们全面系统地学习苏联排球运动训练的理论与方法,对我国排球运动的发展起到了积极的促进作用。同年,我国创立了全国排球联赛的竞赛制度,并颁布了《中华人民共和国运动员、裁判员等级制度条例(草案)》。同一时期,教育部颁布了《一般高等学校体育课试行教学大纲》《中等学校体育教学大纲(草案)》和《师范学校体育教学大纲(草案)》,且均将6人制排球打法列为学校体育课程教学内容。随后受全国联赛影响,各大、中城市相继开展具有本地特色的排球竞赛活动。^②

② 冲出亚洲,走向世界

1972年,在周总理发出“要把体育运动重新搞上去”的号召下,国家体育运动委员会以举办5项球类运动会的形式恢复了体育竞赛,并于同年召开了“三大球训练工作会议”。^③1981年,我国女排在日本举行的第3届排球世界杯赛上以7战7捷的战绩,第一次获得世界冠军的称号,为三大球翻身打响了第一炮。1982年,在秘鲁举行的第9届世界女排锦标赛上中国女排再次夺冠。1984年,中国女排继续发扬顽强拼搏精神,在美国举行的第23届奥运会排球赛上再次问鼎,第一次在奥运会排球比赛馆内升起了五星红旗。荣获三连冠的中国女排在我国排球史上留下了辉煌的一页。1985年在日本举行的第4届和1986年在捷克斯洛伐克举行的第10届世界女排锦标赛上,我国女排相继夺得冠军,从而创造了世界女排大赛“五连冠”的新纪录。^④

③ 走出低谷,重振雄风

1995年,国家体委召开了“重振排球雄风研讨会”,会上总结了失败的教训,提出了问题所在,并探讨了今后的发展方向。同年,我国重新组建国家女排,并邀请郎平回国执教。中国女排在郎平主教练的率领下,严格训练,增强了全队凝聚力,树立了重新攀登世界高峰的信心,并于1995年重获亚洲锦标赛冠军得以冲出亚洲,同年获得世界杯赛第3名,1996年又

① 黄汉升. 球类运动——排球(第三版)[M]. 北京:高等教育出版社,2015.

② 黄汉升. 球类运动——排球(第三版)[M]. 北京:高等教育出版社,2015.

③ 黄汉升. 球类运动——排球(第三版)[M]. 北京:高等教育出版社,2015.

④ 黄汉升. 球类运动——排球(第三版)[M]. 北京:高等教育出版社,2015.

再次获得奥运会排球赛亚军,1998年世界锦标赛获得亚军,1999年获得世界杯赛第4名,2000年奥运会成绩下降至第5名。^①

④ 重夺冠军,任重道远

2001年,陈忠和任新一届中国女排的主教练。在经历了2002年世界锦标赛第4名的成绩后,从压力中走出来的陈忠和带领中国女排在2003年世界杯女排比赛中,以11战全胜的佳绩夺取了17年来第一个世界大赛的冠军。^②接着在2004年雅典奥运会上,中国女排力克各路劲旅,勇夺阔别20年的奥运冠军。2016年里约奥运会,中国女排在先失一局的情况下连扳三局,以3:1逆转战胜塞尔维亚女排,这是中国女排时隔12年再次获得奥运冠军,也是迄今为止第三次获得奥运会金牌。

⑤ 稳中求进,突破自我

2013年,由郎平挂帅执教的中国女排,在2014年世锦赛中,时隔16年再度摘银,取得了阶段性的突破,女排姑娘的场上表现,让国人又一次感受到女排拼搏精神的回归。正因为女排的团队精神,在2014年“CCTV体坛风云人物”评选活动中,中国女排包揽了“2014年度最佳团队”“最佳教练”和“最佳新人”奖项。中国女排年轻选手近年来也表现不俗,女排二队斩获亚洲杯冠军和亚运会亚军,在亚青赛成功卫冕和亚少赛赢得季军,中国女排当仁不让地成为“三大球”亮点。

二、排球运动的特点与价值

(一) 排球运动的特点

排球运动按项群分类,属于技能主导类隔网对抗性集体项目,与篮球、足球等球类运动相比,有其自身的特点。

1. 击球技术特点

(1) 空中击球且触球时间短促。无论是在排球比赛还是在排球游戏中运用的各种击球方式,都必须是击空中的球。因此,参与排球运动者在时间和空间的感觉上得到的锻炼和提高是其他球类项目无法比拟的。排球竞赛规则始终不允许“持球”,即不允许在击球部位停留时间过长。这一特点既能提高运动员在短暂触球时间内对来球力量、速度、角度的准确判断能力,又能提高运动员将来球准确地击向预定目标的控球能力。

(2) 允许身体任何部位击球。目前几乎所有球类运动都有其规则限定的身体合法触球部位,唯独排球竞赛规则规定运动员全身任何部位均可触球。因此,排球运动能使参与者在

^① 黄汉升. 球类运动——排球(第三版)[M]. 北京:高等教育出版社,2015.

^② 黄汉升. 球类运动——排球(第三版)[M]. 北京:高等教育出版社,2015.

击球过程中充分展示自我才能和高超的击球技巧。

2. 战术配合特点

排球比赛双方都在利用规则允许的 3 次击球机会,通过精心设计和巧妙配合,在瞬间间完成精美的战术组合和激烈的攻防转换,这体现出运动员较高的战术意识、队员之间合作默契的程度和控球的准确程度,具有高度的技巧性和严密的集体性。

3. 竞赛规则的特点

在比赛中,各项排球技术既能得分,又能失分,具有攻防两重性。也就是说,每项技术攻中有防、防中有攻,相互转化、相互制约,加之位置会进行轮转,这就要求排球运动员熟练和全面地掌握技术,并具备扎实的基本功。

4. 场地器材设备的特点

排球场地可设在室内或室外,只要有一个空间,地板上、沙地上、草地上均可进行排球活动。根据运动的目的,可选择不同的球(如软式排球、气排球等)进行活动,比赛规则也易于简化和变通。参加人数可多可少,运动负荷能大能小,适合不同年龄、性别、体质和训练程度的人群,也可在不同场地上进行活动。总之,排球运动具有形式的多样性和广泛的群众性、技术的全面性和高度的技巧性、激烈的对抗性和严密的集体性、休闲娱乐性和开展的便利性等众多特点。

(二) 排球运动的价值

1. 振奋民族精神

排球运动对国人的精神产生过较大影响。1981年3月20日,中国男子排球队在争夺世界杯排球赛亚洲区预赛的关键一战中,先输两局,后奋起直追,连扳3局,最终以3:2战胜韩国队,取得了参加世界杯排球赛的资格。比赛结束后,激动的北京大学学子喊出了“团结起来,振兴中华”的口号。一夜之间,这一口号传遍大江南北,极大地鼓舞了当时正在经历改革开放和四个现代化的国人。在20世纪80年代,中国女排的“五连冠”产生了深远影响,在国

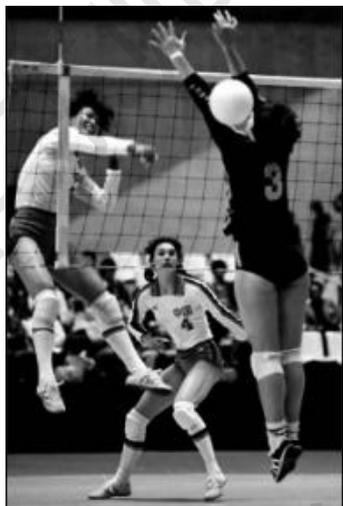


人心目中,中国女排精神就是拼搏精神。2003年,时隔17年,中国女排重新夺得世界冠军;2004年,中国女排在雅典奥运会上团结拼搏,上演大翻盘,以3:2战胜俄罗斯队,又一次夺得奥运会冠军。2016年里约奥运会,中国女排在先失一局的情况下连扳三局,再次获得奥运冠军,女排的胜利为伟大的中华民族复兴增添了光彩。

2. 培养勤奋助人、团结拼搏的优秀品质

在排球比赛中,球不能落地且击球至多3次必须过网的特殊规定,使参加排球比赛的人总要随时准备弥补同伴接不了或没有接到位的球,并为发挥本方进攻力量而不惜奔跑扑救,给下一次击球的人创造方便条件。因此,经常参加排球运动,可以培养良好的体育道德作风、团结协作的集体主义精神以及顽强拼搏的优秀品质。

3. 培养信息传递、互助配合及应变能力



排球运动在某种意义上是一项依靠判断的运动,尤其是在现代排球比赛中,准确判断已成为制胜的重要因素之一。判断的基础则是眼观六路、耳听八方,通过观察对方和同伴的动作、击球声音、场上布局等,预测将要发生的事情并迅速做出决策。排球比赛也是一项靠集体配合取胜的球类竞赛活动,个人特长的发挥往往是在同伴发挥特长的前提下取得的。因此,运动员在场上要相互协调,并不断观察同伴意图,才能默契地合作。此外,在比赛中,既不能让球落地,又不能持球,这就要求参与者必须具备较强的应变能力。因此,经常参加排球运动的人,既可以锻炼身体、愉悦身心,又可以提高机敏、应变、协调、配合的能力。

4. 培养与锻炼良好的心理素质

经常参加排球训练或比赛的成员,能够学到较多的控制情绪和调节心理的手段和方法。例如,连续失误时,如何使自己尽快冷静下来而不灰心,比分落后时如何保持沉着且不气馁,比分关键时如何做到进攻不手软等,都是对自己形成良好心理品质的培养和磨炼。

5. 增进健康、强健体魄

排球运动具有竞技与娱乐并存的特点,不同年龄、不同性别、不同技术水平的人群均能参与。经常参加排球运动,不仅能改善人体中枢神经系统和内脏器官的功能状况,同时能够发展肌肉力量、柔韧性、反应能力、协调性和灵敏性等体能。总之,经常参加排球运动能使人在兴奋与愉快中增进健康,强健体魄。

第二节 排球运动教学中的相关问题

一、排球运动教学中存在的典型问题

(一) 学生学习排球运动的典型问题

1. 学习概念模糊,学习不深入

学生在排球运动学习中对于垫传扣、发垫传、扣垫传、传扣拦等组合动作技术间的关联、串联、要求及比赛规则方法等未能有立体、全面和深入的认知,导致学生对排球学练仍处于蜻蜓点水、水过地皮湿的程度,往往很难正确理解教师教授的基本动作技术及组合动作技术的内涵,学练中被动模仿练习的多,主动发现问题、分析问题和解决问题的少,深度学练十分缺乏。例如,在排球垫传扣组合练习中,需要将球垫到适宜的高度才利于传球或扣球,才能顺畅串联组合动作技术。但由于学生空间距离的感知能力相对较弱,控球稳定性不高,很难使得球达到适宜的高度,这就需要依据学生自身情况,基于稳定性、对适宜高度的判断等主动寻求解决策略。

2. 学习消极懈怠,积极性不高

随着排球运动结构化进阶的不断深入,学习难度将逐渐递增。面对复杂的运动情境,学生会产生跑位不及时、不到位,接球不准且出现失误,同伴间不能相互理解、包容,意见不一致且产生分歧,团队凝聚力不强等情况,且在扣垫、扣拦、攻防等组合练习时会出现积极性不高、观望、紧张、畏难、恐惧等现象。输球时容易情绪波动,不服从判罚,运动强度大时会消极懈怠等,教师需要采用多元教学方法积极引导和化解。

3. 自我调适能力差,领悟不透彻

学生对于集体观念、大局意识、团队精神、比赛规则、文明礼仪等排球运动文化理解不够深入和全面,易出现相互之间沟通交流不及时,不能客观地反思、总结经验和不足,不能很好地自我调适,以及配合的默契度不高等问题。例如,对抗比赛中一传不到位,二传和扣球配合不佳,导致比赛失分,而学生获胜心理又较为迫切,如果沟通不畅、相互埋怨,则不利于团队合作和比赛的顺利进行。学生在担任裁判工作时因对裁判规则的学习和领悟不透彻,实践经验不丰富,会出现判罚不果断、不准确或失误等。教师需要及时引导、循循善诱、正向迁移。

(二) 排球运动教学内容的典型问题

1. 内容安排单一、零散、碎片化

在排球运动教学中,内容安排容易出现单一、零散、碎片化等问题,不能体现排球运动项目的完整性(包含基础知识与基本技能、技战术运用、一般体能与专项体能、展示或比赛、规则与

裁判、观赏与评价等);课与课之间知识的关联不大,基本动作技术与组合动作技术之间存在割裂与不相关,技战术运用不合理,学习进阶性和连贯性不强等。例如,一节课垫球、一节课传球、一节课发球等,一节课正面双手垫球、一节课左右前后变向垫球、一节课拉大距离垫球等。

2. 内容安排不平衡、不均衡、不合理

排球运动教学内容的安排存在不平衡、不均衡、不合理等现象,基本动作技术教学偏多、组合动作技术教学次之、综合运用及教学展示或比赛相对较少,无法加深学生对完整的排球运动的体验和理解。例如,在排球大单元教学内容安排上,前面几课安排垫球、传球、扣球、发球、拦网等基本动作技术的教学,中间几课安排垫传扣、发垫传、扣垫拦等组合动作技术的教学,后面几课安排3V3、6V6教学比赛等,未能将基本动作技术、组合动作技术、教学比赛等完整、均衡且合理地呈现在每节课中,导致学生对排球运动的整体认知缺失。

3. 内容安排难度大、无深度与递进性

排球运动内容安排的难度大,没有体现深度和递进性,未能及时考虑到学生实际接受能力,容易出现教学内容的安排不灵活、不变通。例如,在接扣球的教学,对于学生出现的次数较多的失误,如果教师视而不见,就会挫伤学生练习的积极性,应根据实际情况调整教学内容,降低难度,采用接轻打、轻吊、轻扣球,然后逐渐过渡接扣球的方式,巩固接球的准确性和成功率,提高学生的自信心。

(三) 排球运动教学组织形式的典型问题

排球运动教学组织形式通常采用个人、小组和集体三种形式,在教学中应根据场地、器材等实际情况合理设计,融会贯通地选择运用。

1. 组织形式单一,条件制约大

排球教学受场地器材、同一时间上课班级人数等条件制约,会出现由于个人自主练习的空间不够而导致的相互干扰,以及球乱飞等安全隐患问题。例如,在传扣垫球的教学,需要在网前组织练习,但由于学生人数多、场地条件不够、各组练习区域的分配不均衡,需要合理规划练习场地,充分考虑到组合动作练习所需的安全空间,应拉开距离,避免在练习过程中球砸到学生。

2. 分组不明确,分层不清晰

小组合作练习时同质、异质分组的分组标准不明确,导致用“一把尺子”衡量所有学生,未能关注到学生个体差异性。分层练习不清晰,队形调动、组织管理不合理,且与实际教学需求的队形不匹配,影响了教学效果和学生练习的积极性。

3. 模式固定化,创设不新颖

学练分组固化,没有采用随机分组的形式激发学生的积极性,教学比赛时人员的安排存在组与组之间差异性较大等问题,实力强的学生喜欢抱团,不愿意与其他同学一组,小组成

员和组织形式长期固定不变,说明创设情境不够新颖,十分影响学生学练积极性,不利于学生团结合作。

(四) 排球运动教学方法的典型问题

1. 教学方法单一、针对性不强

排球教学中通常采用讲解法、示范法、多媒体演示法、情境教学法、游戏法、竞赛法、提问法及自主、合作、探究等教学方法,但在实际教学中会出现单一、针对性不强或没能以学生为中心选用适合的教学方法等问题。例如,在3人一组三角站位的发传垫扣组合练习中,一节课只用这一种单一的教学方法反复地进行练习,十分单调、枯燥和无趣。在传扣垫的反复练习中,学生一直传不到位、扣不着球,而教师一味地提示传到位、扣准球,但教学方法没有任何改变,这就说明选用的教学方法针对性不强。在变化位置接发球组织进攻的练习中,对所有学生都要求变换位置接发球,但实际教学中确实存在有的学生反应慢、移动不到位、不具备移动接球的能力,这种一刀切的做法未能立足学情、关注个体差异,导致有的学生吃不饱、有的学生吃不了、有的学生吃不着等问题存在。

2. 调整不及时,创新思维弱

在实际教学过程中,学生会出现胆怯、恐惧、不敢练习等现象,教师不改变原有的教学方法,不采取针对、有效的教学策略,学生练习的积极性会越来越低。教师在教学方法上可以及时调整、大胆创新,调动学生练习的积极性。例如,在排球教学中可以利用软排球、气排球,完成接吊球与轻扣球的练习,通过降低网的高度,设置不同练习环境、不同难度内容,以及采用分层教学、降低难度等方式,帮助学生逐渐缓解、调节和适应,消除紧张、恐惧等心理,增强学生学练和比赛的勇气与信心,提高学生学习排球的积极性。

二、排球运动教学中易出现的安全问题

1. 场地器材的安全隐患

课前需要检查排球场地是否平整,有没有坚硬的杂物,避免学生崴脚或磕到硬物出现运动损伤;检查排球柱是否稳固,排球网挂得是否规范,避免学生因触网时网柱不稳固被砸到,出现安全事故;检查排球摆放是否合理,不能满场地都是球,否则会绊倒学生等。总之,运动前需要对排球场地和器材进行全面的安全检查,消除安全隐患;运动后及时整理场地、归还器材,避免安全隐患。

2. 热身活动不充分

热身活动的主要目的是通过慢跑、徒手操等准备活动促进血液循环,提高各关节的灵活



游戏:追拍

性和肌肉韧带的弹性,促使身体尽快适应运动状态,预防运动损伤。排球运动教学多以小组合作的组合动作练习为主,移动速度快,动作幅度较大,有时还会出现突发的超出自身能力范围的意想不到的救球动作,如果活动不充分,很容易发生拉伤、扭伤等安全事故。因此,为了运动安全,要在穿着合适的运动鞋、运动服的前提下,进行充分的热身活动等。

3. 教学组织形式安排的不合理

教学组织形式安排的不合理,会导致学生在练习时发生碰撞、踩球、踩脚、被球击中等安全事故。在技战术学练或攻防对抗教学比赛中,会面临学生人数多、练习密度大、场地受限等情况,为了避免发生相互碰撞、起跳扣球落地后踩到别人或踩球等运动事故,要合理有效地组织教学。

4. 在激烈的对抗比赛中,容易发生安全事故

在攻防比赛中,同组队员面对来球,在位置区域判断不准时,会同时移动抢着接球,此时,就会出现碰撞等现象。当学生获胜心理迫切、注意力高度集中在比赛上时,可能犯规或忽视裁判判决,这时可能导致一方停止一方进攻或双方继续攻防的现象出现,这种模棱两可的情况下易发生球击人、冲撞、扭伤等情况。

第三节 排球运动对培养学生核心素养的作用

一、排球运动对培养水平二学生核心素养的作用

(一) 排球运动对培养水平二学生运动能力的作用

运动能力是指学生在参与体育运动过程中所表现出来的综合能力,主要包括体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示或比赛三个方面。排球运动项目包括准备姿势、移动、垫球、发球、传球、扣球、拦网等基本动作技术和发垫、垫传、传垫扣、发垫传扣拦等组合动作技术以及简单的对抗练习与比赛。水平二学生是初步接触规范的排球运动,教学中应以创设多种形式的游戏情境、激发学生学习的兴趣为主,引导学生在游戏化的情境中学练基本动作和组合动作技术,参与简单的对抗性练习与比赛。例如,在排球运动教学中设计“看谁花样多”“你来我往”“看谁反应快”“二龙戏珠”“追拍”等游戏,引导学生在游戏情境中熟悉球性,了解排球基本知识和规则、习得基本动作技能,体验排球游戏的乐趣。

排球运动项目需要以较好的体能水平作为基础。在水平二排球运动教学中,通过设计深蹲跳起、蛙跳、9米折返跑、俯卧撑、仰卧起坐、高抬腿等形式的体能练习,提高学生灵敏性、协调性、位移速度、心肺耐力等体能。

教学中创设比赛情境,通过简化比赛规则、变换场地等,引导学生在结构化“学、练、赛”

中,体验排球运动中丰富多样的活动内容,加深学生对排球运动的体验与理解。学练过程中引导学生主动思考遇到的问题,如面对场上不同来球如何击球?隔网接发球时如何判断选位以快速移动接稳球?提高学生发现问题、分析问题与解决问题的能力。每学期通过现场、网络或电视等形式观看不少于8次排球比赛,培养学生观赏与评价的能力,帮助学生更好地理解排球比赛,深入思考比赛细节,提升自身排球运动水平。

(二) 排球运动对培养水平二学生健康行为的作用

健康行为是指学生身心健康并能积极适应外部环境的综合表现,主要包括体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握与运用、情绪调控、环境适应四个方面。

在体育锻炼意识与习惯方面,通过在游戏化情境中的学练,提高学生参加排球运动的兴趣与积极性。通过课内课外相结合的方式,让学生更加积极主动地参加排球运动,体验排球运动的乐趣,养成自主参与体育锻炼的习惯。

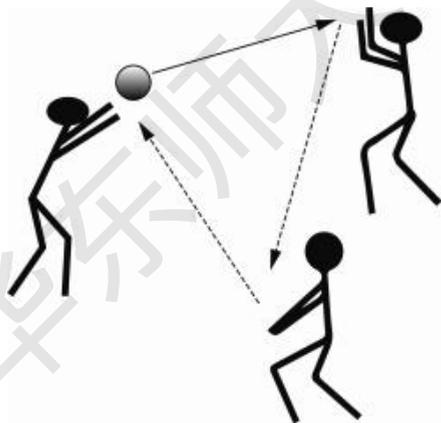
在健康知识与技能的掌握与运用方面,学生要了解排球基本知识、运动项目的规则,并习得动作技能。在排球运动游戏和比赛中,学生要能够运用所学的安全常识,及时应对运动中的安全隐患,学会自我保护。

在情绪调控方面,在学练和比赛过程中,学生可能会面临不同方向的来球,易出现接不准球、接不到球等问题,尤其是当比赛得分差距较大时,会出现急躁、泄气等心理,出现以上情况时则需要学生保持良好的心态,稳定情绪,积极乐观向上。

在环境适应方面,排球教学中,教师通过设置不同难度的游戏和比赛情境,让学生适应不同学练伙伴、不同对手、不同场地等条件变化,增强学生及时与同伴沟通交流的能力,提高适应多种学练和比赛环境的能力。

(三) 排球运动对培养水平二学生体育品德的作用

体育品德是指学生在体育运动中应当遵守的行为规范和体育伦理,以及与此同时形成的价值追求和精神风貌,主要包括体育精神、体育道德和体育品格三个方面。排球运动是一项包含集体性、竞争性、对抗性的项目,水平二的学生在排球游戏与比赛中需要与同伴友好合作,按照排球运动项目的比赛规则与要求参与游戏和比赛。例如,垫传组合、传扣拦组合、发垫传扣拦等学练活动,需要两人、三人、四人或多人相互合作;当面对比赛中的失误时要做到相互不埋怨、互帮互助、乐于助人,具有集体意识。在比赛中学生出现身体不适时,要在身体允许的条件下坚持完成学练任务,克服困难,养成勇敢顽强



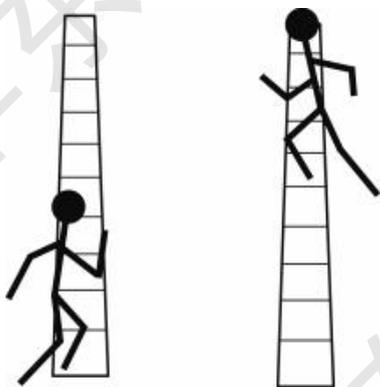
合作传垫球

的意志品质。在进行游戏与比赛时要强化规则意识,培养学生遵守规则、尊重同伴、尊重对手等良好体育品德;并通过比赛培养学生正确的胜负观与文明礼貌、乐于助人的品质。

二、排球运动对培养水平三学生核心素养的作用

(一) 排球运动对培养水平三学生运动能力的作用

水平三学生掌握了排球的基本动作技术和组合动作技术,并具备简单运动情境下的游戏练习与比赛体验,了解排球基本比赛规则、方法、礼仪等,认知思维、理解能力、运动能力均有一定的提高。水平三排球教学应在承接水平二的基础上,梯度进阶,增加学练难度,安排基本动作技术、对抗性的组合练习和简单的战术配合等学练活动。例如,两人、三人、五人一组的垫传、传扣拦、发垫传扣拦配合;3V3、6V6、8V8的对抗练习和“中一二”“边一二”简单战术配合等。通过灵活运用组合动作技术与简单战术配合,培养学生的攻防转换意识与能力,同时加深学生对排球运动基本动作技术要领、相关知识与文化的理解等。



侧向高抬腿

在体能练习方面,除了一般性体能练习外,水平三加强了与排球运动项目相关的专项体能练习,如四角跑动、侧向高抬腿等,以发展反应能力与灵敏性;通过团身跳、纵跳摸高等发展肌肉力量、爆发力;通过抛球、击球、接击地反弹球等发展反应能力、协调性;通过快速移动和变换方向接发球、传球、助跑起跳、扣球等发展反应能力、协调性、肌肉力量、爆发力等,促进学生体能水平的全方位发展。

通过班级间、年级内排球比赛的开展,学生能够做出触网、连击、持球等基本判罚,积极观赏、讨论和交流比赛中的技战术配合,并能做出简要评价。此外,学生充分利用课后时间扩宽学习渠道,既可以利用电视、网络等途径观看和欣赏排球运动比赛赛事,还可以积极参与到社区排球俱乐部、社区排球赛事等活动中,学习排球常见规则与裁判方法的同时,提高学生赏析和评价比赛的能力。

(二) 排球运动对培养水平三学生健康行为的作用

在体育锻炼意识与习惯方面,随着水平三学习内容的进阶,学生逐渐养成了主动参与排球运动的习惯,能够积极主动地参与练习与比赛。经常参加排球运动,在增进学生身心健康的同时,能够帮助学生适应外部环境,逐渐形成良好的体育锻炼意识和健康文明的生活习惯。

在健康知识与技能的掌握与运用方面,通过排球运动的学练,帮助学生掌握排球运动的基本动作技术和组合动作技术,了解基本的排球比赛规则、方法和礼仪等。在此基础上,可以逐渐增加学练难度,如可以安排基本动作技术、对抗性的组合练习和简单的战术配合练

习。在排球比赛中,面对不同方向、不同距离、不同远度的来球,学生需要快速移动接发球、传接球。在激烈的角逐与对抗过程中,有时易出现冲撞现象,学生能够运用安全预防知识及时避险,自我保护,出现简单擦伤时能够做出简单处理。

在情绪调控方面,水平三排球教学中,增加了攻防对抗的练习与比赛。在激烈的对抗与角逐过程中,需要学生在比赛中稳定情绪,积极应对比赛中的挫折与失败,保持良好的心态。

在环境适应方面,水平三排球教学中,增加了展示与比赛的环节。展示与比赛中,面对场上环境的瞬息万变,需要学生及时与同伴沟通交流,一起应对复杂多变的环境,主动思考应对策略,及时作出正确的判断。

(三) 排球运动对培养水平三学生体育品德的作用

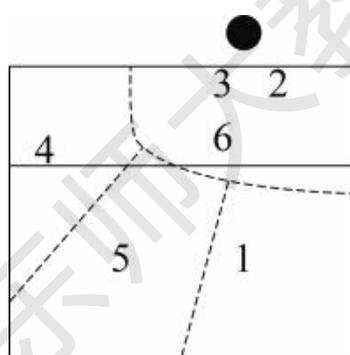
排球比赛攻防转换快,队员在场上激烈角逐,需要顽强的拼搏精神与面对困难时勇敢克服、坚持不懈的品质。在攻防对抗练习与战术比赛中,需要同伴之间友好合作、相互配合。比赛过程中有赢也有输,既会给学生带来成功的喜悦,也会让学生体验失败的痛苦,成功与失败的体验,能够帮助学生树立正确的胜负观,正确地认识自我、评价他人,拥有良好的体育品格。排球比赛中的基本规则、裁判方法以及比赛开始和结束时向观众敬礼、与裁判和对方队员握手,同伴进球后主动上前击掌或拥抱祝贺等礼仪,能够培养学生良好的体育品德。比赛中通过分配场上队员、裁判员、啦啦队和记分员等不同角色,培养学生的责任意识、集体荣誉感。比赛中学生要做到遵守比赛规则、尊重裁判和对手、公平竞争,要能够履行自己的职责。

三、排球运动对培养水平四学生核心素养的作用

(一) 排球运动对培养水平四学生运动能力的作用

水平四排球运动教学应在水平三的基础上继续进阶,更加注重结构化教学,在学练中创设中等和复杂教学情境,组织学生进行发垫、扣拦、传扣拦、传吊防、发垫传扣拦等组合练习、“中一二”“边一二”战术配合、“心跟进”“边跟进”防守战术以及 3V3、4V4、6V6、8V8、9V9 等对抗比赛,这些活动能够使学生充分理解排球运动项目的相关原理与文化,排球运动比赛的规则与方法,知晓裁判的判罚与手势,能够准确判断触网、越位、打手出界、持球等犯规行为,并运用裁判知识对比赛中存在的违规行为进行判罚,提高执裁能力。

每节课安排十分钟的体能练习,其中包括两项一般体能练习和两项专项体能练习。例如,变向跑、侧滑步、折返跑等发展反应能力、心肺耐力等,蛙跳、深蹲跳、挺身跳等发展爆发



“心跟进”防守阵形

力、肌肉力量等,绳梯练习、十字象限跳、方格跳等发展灵敏性、爆发力等;跳绳、耐久跑等发展心肺耐力等;确保体能练习的强度和密度,提升学生的综合体能水平。

在展示与比赛阶段,学生可以熟练运用排球运动的基本动作技术、组合动作技术和战术配合,并且能够在班级内、年级内等不同等级的排球比赛中加以灵活运用,提高学生运用技战术进行攻防对抗的能力。每学期利用现场、网络或电视等途径观看不少于8次的班级、校队、全国或国际比赛等,并积极参与社区排球俱乐部、社区排球比赛等活动,能对比赛做出分析与评价,提高学生观赏、评价排球比赛的能力。

(二) 排球运动对培养水平四学生健康行为的作用

在体育锻炼意识与习惯方面,通过长期的排球运动训练,学生形成了良好的运动习惯,同时对排球运动也产生了一定的兴趣,能够自主简单制定与实施锻炼计划。经常参与排球运动,学生能够逐渐理解与掌握热量的消耗与能量的补充等相关知识。学生可通过排球运动,在室外沐浴阳光,激情挥洒汗水,有益身心健康发展。

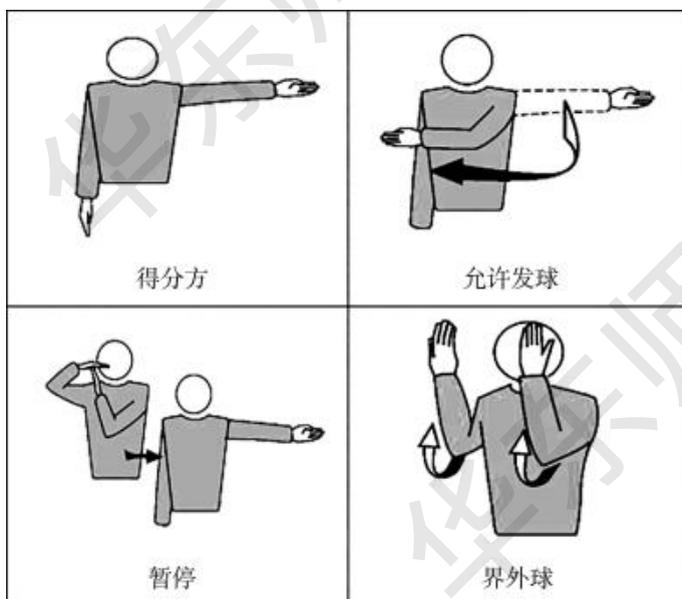
在健康知识技能的掌握与运用方面,水平四学生的认知思维进一步提升,有独立思考与判断的能力,对健康知识技能的掌握与运用更加透彻,对安全避险和运动伤病预防的认识也相应提高。在学练与比赛过程中,学生能够学会安全地参与运动,面对擦伤、碰撞、摔倒等现象能够运用安全健康知识进行简单处理,处理突发事情的应变能力得到提高。例如,比赛前,能够运用安全健康知识做好活动前的热身与拉伸,避免运动损伤;比赛中,当出现接发球、防扣球等技术动作时,能够鱼跃救球顺势前滚自我保护;攻防对抗时,能在快速移动中接球或防守,能够及时拉开安全距离,为同伴留出合理的活动空间,保障自身安全,提高自身安全避险的能力。

在情绪调控方面,水平四的学生将会逐渐扩大比赛参与范围,可能会参与到班级间、年级间、地区间等水平的排球比赛中,学生不仅自身能够遵守规则、尊重对手、尊重裁判,表现勇敢顽强、敢于拼搏的体育精神,正确看待比赛胜负,而且在同伴或对手出现情绪波动时,能够及时安抚他人、引导对方冷静思考,提出正确的解决策略。

在环境适应方面,学生在排球比赛中,需要随着比赛双方得失分的状况进行位置轮换,场上每个位置都承载着不同的责任,学生扮演着不同角色,体验着场上不同位置的环境,比赛要想获得最终胜利,必须同伴间互相沟通交流,友好合作,默契配合,充分适应不同位置上合作交流的环境。例如,1号位传球给3号位,3号位二传给2号位扣球,3号位传球需要控制高度、角度、远度,2号位扣球要把握好空间、时间等,才能扣球成功。因此,同伴之间要配合默契,及时应对场上不同环境,才能取得比赛的胜利。面对比赛中同伴的失误,能够考虑同伴心情,不抱怨、不泄气,保持稳定的情绪,拥有一颗包容他人的心,在日后步入社会后,才能够快速融入新的社会环境。

(三) 排球运动对培养水平四学生体育品德的作用

水平四学生随着年龄的增长,其排球运动能力有了明显的提高,排球比赛的强度也随之增大,排球比赛双方场上竞争、对抗也更为激烈,这对于学生顽强的意志力、耐挫力,吃苦耐劳、不屈不挠的精神品质要求也更高。在日常教学和比赛中,要加强对学生刻苦努力、勇敢拼搏、勇于争先的体育精神的培养,这样学生在遇到复杂的情境时,才能够积极应对、不退缩,勇于挑战。随着技战术水平日益提高,比赛中网前快攻、吊垫、扣拦防等技术,“中一二”“边一二”进攻战术和“心跟进”“边跟进”防守战术也越来越灵活多变,若想取得比赛的胜利,需要队员之间团结合作、相互支持、帮助和信任,共同讨论适合本队的攻防战术,这也培养了学生发现问题、解决问题的能力,以及团队合作的精神。在日常练习和比赛中,学生能够知晓排球比赛中的犯规行为,主动承担裁判工作且服从裁判判罚,培养学生遵守规则、尊重裁判、尊重对手、尊重同伴、诚信自律、公平竞争体育道德品质。水平四学生具备丰富的体育竞赛礼仪,能够在赛前与对手握手、赛中发生冲突主动避让、同伴得分后主动击掌祝贺,赛后感谢对手、裁判,与对方队员握手拥抱,并对观众致以感谢,这些行为都在潜移默化中培养着学生良好的体育品德,有助于学生成为文明礼貌的新时代青年。此外,比赛胜负乃兵家常事,学生在比赛中要能够拥有正确的胜负观,正确地看待排球比赛中的得失;认真履行自己的职责,文明观赛和评价,同时要在比赛中展现勇敢面对挫折与失败、坚持不懈、自尊自信等良好品德;在赛后能够积极总结,自我反思,发现问题,取长补短,能在比赛过程中锻炼身体、愉悦身心,提高和磨炼自我的成长过程,为终身成长奠基。



常见的排球裁判手势

排球运动大单元教学设计以培养学生运动能力、健康行为、体育品德三个方面的核心素养为目标,以目标引领内容、方法、过程、评价为主线,进行宏观单元和微观课时学习目标的设计,把握单元与课时学习目标的上下位关系,课时与课时之间的梯度进阶,体现了学习目标设计的具体化、层次化与可操作化。在单元学习目标的统领下,从排球运动基础知识与基本技能、技战术运用、一般体能和专项体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价六个方面进行单元教学内容、教学重难点以及课时教学内容、教学组织与方法的设计。本章呈现了三个水平段的排球大单元教学设计,每个水平段对大单元教学设计思路和反思进行了阐述,为广大体育教师正确理解、开展排球运动大单元教学提供了借鉴蓝本。

第一节 水平二排球运动大单元教学设计

一、水平二排球运动大单元教学设计思路

《课程标准(2022年版)》强调要加强课程内容整体设计,保证基础、重视多样、关注融合、强调运用,以核心素养为导向,以学习目标引领教学内容、教学方法、学习评价等,进行一体化的设计,以期达到体育学科综合育人的目标。基于此,本单元的设计思路具体如下:

第一,基于运动能力、健康行为和体育品德三个方面的核心素养设定学习目标。水平二排球大单元 18 课时的教学设计,遵循《课程标准(2022年版)》的育人理念,以培养学生排球运动能力、健康行为和体育品德核心素养为目标,针对水平二学生的身心发展规律、排球运动技能形成规律,以目标引领内容,将碎片的教学内容进行整合、综合、融合,形成课时之间内容纵向梯度进阶、横向关联、内外统一相关联的结构化进阶设计。大单元教学设计基于目标、聚焦目标、达成目标,是一个有机联系的整体。学生通过排球大单元的学练,可完整体验排球运动项目。

例如,本单元共 18 课时,前三课时采用先赛后学的方式,以赛激发学生参与排球运动的

兴趣。通过降低网高、设置小场地,分组安排学生进行 8V8 比赛,学生通过传、垫、扣、挡等多种方式完整体验比赛,教师适时点拨、引导、评价。在前三节课体验完整排球比赛的基础上,引导学生发现基本动作技术学练和组合动作技术综合运用在比赛中的重要作用,然后导向由易到难地进行排球基本动作和组合动作技术结构化螺旋式进阶内容的设计,每节课至少安排传垫扣三个技术的组合练习与比赛。随着课时内容的进阶,调整比赛规则与要求、变换场地与器材,设计多样化的比赛,引导学生在游戏中学、游戏中练、游戏中赛,学生主动参与学练,获得成功的体验。教学中改变传统一节课学练一个动作的固化模式,开展多个动作之间的关联练习,增加学生对排球运动完整的感知、体验与理解,从而发展学生运动能力、健康行为和体育品德的核心素养。

第二,基于目标引领教学内容、教学方法和学习评价,进行结构化进阶设计。其中目标是导向,内容是抓手,方法是路径,评价是助推器,教学中要创设问题情境,优化学习过程,以培养学生核心素养为目标。新型学习方式,要从接受式学习向研究性学习、问题解决式学习和任务驱动式学习转变,真实问题情境的创设和梯度进阶学习活动的设计,是发展学生深度思维,提升学生高阶思维能力的关键。水平二排球大单元的教学设计注重真实情境的创设,每节课通过改变方向、距离、位置、人数、规则等,创设简单运动情境、中等运动情境和复杂运动情境,在情境中融入排球文化、规则、裁判方法等基础知识,丰富学生的认知,优化学习活动过程,设计发垫传球、传垫扣球及拦网等组合技术和 3V3、4V4、5V5、6V6 游戏练习与比赛。通过任务驱动,引导学生在自主、合作、探究学习的具体体验中去思考,养成主动发现问题、分析问题、解决问题的习惯,提高学生深度思维的能力。学生通过 18 课时的排球大单元学习,能够在目标、内容、方法、评价等结构化中,在多变的学、练、赛情境中,熟练掌握排球运动技能,享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

第三,基于学生体能的全面协调发展,体现体能设计的多维特点。大单元教学中的体能设计练习,实现了学练形式的丰富与学练实效的提高。体能是人体各器官系统机能在体育活动和运动过程中表现出的力量、速度、耐力、柔韧性等各种运动能力,良好的体能是学习运动技能和比赛的基础。排球 18 课时大单元的设计,每节课遵循水平二学生生长发育敏感期特点,安排 10 分钟具备多样性、趣味性、补偿性和整合性的一般体能以及与排球运动相关的专项体能训练,借助游戏化的设计,减弱体能练习的枯燥性,增加练习的密度和强度,提高体能练习的实效性。

第四,基于运动能力、健康行为、体育品德三个方面的核心素养设计单元评价。以核心素养为目标,制定准确、具体、可观、可测的单元学习评价标准,能够很好地检测学生的学习过程与结果。水平二排球大单元学习评价标准的制定,以运动能力、健康行为和体育品德核心素养为准绳,对接单元学习内容,从学生做出、掌握、运用排球运动知识与技能的程度,以

及体能、学习态度、健康行为、体育品德等多个维度制定合格、良好和优秀等级标准,采用定量与定性评价相结合、过程性评价与终结性评价相结合的方式,充分发挥评价的诊断、检测、修正、改进和激励功能。

二、水平二排球运动大单元教学计划示例

表 3-1 水平二排球运动大单元教学计划示例

| | |
|--------|---|
| 学习目标 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 运动能力:能说出排球垫球、传球、扣球等基本动作名称,能掌握排球准备姿势、移动步法、自垫球、正面双手垫球、正面上手发球、正面双手传球、原地扣球、助跑起跳扣球、拦网等基本动作技术,能做出传垫、发垫、扣垫、发垫传、隔网发垫传扣拦等简单组合动作,并能在游戏和 3V3、4V4、6V6、8V8 比赛中运用;发展反应能力、位移速度、肌肉力量、心肺耐力、灵敏性、协调性、柔韧性等体能;每学期观看不少于 8 次排球运动项目的比赛,参与班级内简化规则与要求的游戏比赛;知道排球游戏比赛的基本规则和方法,能指出违反规则的行为,并在比赛中尝试判罚。 2. 健康行为:乐于和同伴一起参与排球游戏、比赛,体验排球运动的乐趣;能充分活动各关节,避免运动中的冲撞、踩球等,消除安全隐患;能相互关爱、互帮互助、不急躁、不埋怨,保持良好的情绪;能适应不同的伙伴、不同的合作小组及游戏比赛环境。 3. 体育品德:能在身体疲劳、体力不支时,在保证安全的前提下坚持到底;遵守游戏与比赛的规则,文明参加比赛,充满自信。 |
| 主要教学内容 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 基础知识与基本技能:排球基本动作术语、游戏规则、技巧方法;排球中的准备姿势、移动步法、自垫球、正面双手垫球、正面上手发球、正面双手传球、原地扣球、助跑起跳扣球、拦网等基本动作。 2. 技战术运用:传垫、发垫、扣垫、发垫传、传扣拦、隔网发垫传扣拦等组合动作技术在 3V3、4V4、6V6、8V8 等游戏和比赛中的运用。 3. 一般体能和专项体能:利用横向移动、折返跑等发展反应能力、灵敏性与心肺耐力;利用滑步、变速跑、仰卧起坐等发展位移速度与肌肉力量;利用左右脚交换跳、十字跳、抛接球等发展灵敏性和协调性等体能。 4. 展示或比赛:不同方向、不同距离的传垫、发垫、扣垫等组合动作技术和 3V3、4V4 等对抗展示及 6V6、8V8 比赛等。 5. 规则与裁判方法:四次击球、连击、触网、出界等基本规则与裁判方法。 6. 观赏与评价:观看微课视频、班级比赛,并进行赏析、讨论与交流。 |
| 教学重难点 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 学生学习重难点:应对不同高度、远度、方向、移动方式、隔网比赛中的变化情境等。 2. 教学内容重难点:发垫传、传垫扣、传扣拦、隔网发垫传扣拦等组合练习;游戏和比赛中各种基本动作技术的综合运用。 3. 教学组织重难点:合理规划、有效利用练习场地;合理组织分组、分层教学。 4. 教学方法重难点:教师的讲解示范与学生自主、合作、探究等学习方式有机结合。 |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|--|--|---|---|
| 1 | 1. 能知道排球垫球、传球、扣球技术动作的名称,尝试做出垫球、传球、扣球基本动作和两人传垫、扣垫、传扣垫组合动作技术;能进行小场地的低网 8V8 比赛;发展反应能力、灵敏性、协调性、爆发力等体能。 2. 体验排球游戏的快乐,能适应不同的学习伙伴和练习环境。 3. 能按游戏规则要求练习与比赛,有集体意识。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 导入“一个圆球空中飞,你推我扣他挡推,腾空滚跃救险球,打出水平第一流”谜语。 (2) 介绍排球传、垫、发、扣、拦等基本动作。 | 教学组织:四列横队集中。 教学方法:用启发引导的方式介绍排球运动中的基本动作;学生猜谜、听记、思考。 |
| | | (3) 做“看谁花样多”游戏。 | 教学组织:6 人一组散点队形。 教学方法:引导学生模仿垫球、传球、扣球等基本动作;学生发挥想象自由玩球。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 8V8 比赛。 | 教学组织:8 人一组。 教学方法:在小场地、低网环境下组间 8V8 垫球、传球、扣球模仿比赛。 |
| | | (2) 引入“面对场上不同的来球,如何击球?”问题。 (3) 介绍垫球、传球、扣球的基本方法。 | 教学组织:四列横队集中。 教学方法:启发、讲解、示范垫球、传球、扣球的动作方法和要点;学生讨论、交流、观看、模仿、练习。 |
| | | (4) 做“你来我往”游戏。 | 教学组织:2 人一组。 教学方法:相距 2~3 米,一抛一垫、一传一垫;两人变换抛接位置,轮换练习。 |
| (5) 做“看谁反应快”游戏。 | 教学组织:2 人一组。 教学方法:相距 2~3 米,一人扣球击地成反弹球,一人快速判断移动垫球;两人轮换角色练习。 | | |
| (6) 隔网 8V8 游戏比赛。 | 教学组织:8 人一组。 教学方法:小场地,组间进行 8V8 低网比赛,用传、垫、扣等不同方法击球,规定时间内以球落入对方场地次数多少判定胜负。 | | |
| (7) 小马跳 20 次×3 组;两人合作俯撑击掌 10 次×3 组;纵跳 20 次×3 组;三米线左右滑步摸地 8 次×3 组等体能练习。 | 教学组织:8 人一组散点队形。 教学方法:听音乐练习。 | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----------------|--|------------------------|--|
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价; 学生拉伸放松、听记。 |
| 2 | 1. 能尝试在小场地、低网环境下进行传垫球、扣垫球、传扣垫球游戏和8V8比赛;发展反应能力、位移速度、心肺耐力、爆发力等体能。 2. 能与同伴交流,面对游戏比赛中的失误,保持良好的情绪。 3. 能为同伴加油、鼓劲、叫好。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 慢跑热身、模仿练习、熟悉球性等活动。 | 教学组织:分成4个小组,四个区域各一路纵队。 教学方法:沿边线、端线、三米线慢跑,了解排球场地;做自垫球、自传球、单臂交替垫球等练习。 |
| | | (2) 做“二龙戏珠”游戏。 | 教学组织:2人一组。 教学方法:持球相距2~3米相对站立,甲上手传球给乙,乙传击地反弹球给甲;两人轮换角色练习。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 隔网8V8比赛。 | 教学组织:8人一组。 教学方法:在排球场半场、低网环境下8V8比赛。 |
| | | (2) 学习传垫球。 | 教学组织:四列横队集中。 教学方法:教师讲解、示范传垫球的动作方法;学生观看、思考、模仿。 |
| | | (3) 传垫组合练习。 | 教学组织:2人一组。 教学方法:轮换练习由近及远传垫与低网传垫。 |
| | | (4) 做“冲过封锁线”游戏。 | 教学组织:2人一组。 教学方法:低网情况下,一人隔网自抛自扣球,一人判断移动垫球,改变方向;两人轮换角色练习。 |
| (5) 隔网传扣垫组合练习。 | 教学组织:8人一组。 教学方法:在排球场半场、低网情况下,三人依次3号位固定传球,三人依次2号位扣球,对面两人垫球;小组成员轮换角色练习。 | | |
| (6) 隔网8V8比赛。 | 教学组织:8人一组。 教学方法:在排球场半场、低网情况下进行8V8比赛,不规定击球次数、击球方法。 | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|------------------|---|--|--|
| | | (7) 十字跳 20 秒×3 组;折返跑 9 米×3 组;纵跳摸高 15 次×3 组;鸭子步 9 米×3 组等体能练习。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:听音乐练习。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐;学生拉伸放松、听记。 |
| 3 | 1. 能面对来球快速反应,做出移动垫传球、隔网移动垫传球等组合动作技术,能进行 6V6 比赛;发展位移速度、灵敏性、协调性、肌肉力量等体能。 2. 能适应低网学练与比赛的环境。 3. 能坚持反复学练,尊重同伴、尊重对手,文明参赛。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 做自垫球、自传球、自垫自传球练习。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:沿边线移动自垫球、半蹲自垫球、自垫高低球、自传球、自垫自传球等练习。 |
| | | (2) 做“追拍”游戏。 | 教学组织:5 人一组。 教学方法:学生圆形场地站立,利用滑步、小碎步自由移动,听哨声快速反应追拍同伴后背,同时躲避同伴的追拍。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 引入“在隔网比赛中面对不同方向的来球,如何快速接球?”问题。 | 教学组织:四列横队集中。 教学方法:教师提问引导;学生思考、交流。 |
| | | (2) 准备姿势+移动垫球。 | 教学组织:排球场内散点队形。 教学方法:教师讲解示范上步、并步(滑步)、跨步垫球等动作方法;学生看手势模仿练习。 |
| | | (3) 做“比谁反应快”游戏。 | 教学组织:2 人一组。 教学方法:一人向不同方向传球,另一人快速移动垫球。 |
| (4) 做“传准垫稳比赛”游戏。 | 教学组织:2 人一组。 教学方法:低网情况下一人向对方的前后左右方向传球,一人快速移动垫球。 | | |
| (5) 隔网 6V6 比赛。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:在排球半场、低网、改变规则、不规定击球次数等改变规则的情况下,6V6 传垫扣比赛。 | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|---------------------|---|---|---|
| | | (6) 蜈蚣行 6 米×3 组;袋鼠跳 20 次×3 组;侧向滑步 6 米×3 组;仰卧举腿 15 次×3 组等体能练习。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:沿排球场地边线、端线练习。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场地散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 |
| 4 | 1. 能两人合作由近及远、隔网移动的垫传球、发垫球,三人合作隔网垫传扣球等游戏练习,能进行 8V8 比赛;发展肌肉力量、协调性、灵敏性等体能。 2. 积极和同伴参与练习、比赛,适应不同的伙伴和环境。 3. 身体疲劳时,能坚持反复练习,自信、勇敢。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 慢跑热身、模仿练习、熟悉球性等活动。 | 教学组织:分成 4 个小组,四个区域,各一路纵队。 教学方法:沿边线、端线、三米线绕肩跑、提膝振臂跳、侧身跑,做连续自垫球、左右手交替垫球、自传球、自垫自传组合等练习。 |
| | | (2) 做“叫号垫球”游戏。 | 教学组织:5 人一组,圆形场地。 教学方法:一人在中间抛球击地成反弹球;四人在圈上移动,听号后快速移动垫反弹球。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 低网 4V4 比赛。 | 教学组织:4 人一组。 教学方法:在排球半场、低网、简化规则的情况下,4V4 比赛。 |
| | | (2) 用问题引导学生思考“面对不同方向、不同位置来球时如何做到垫准传稳?” | 教学组织:四列横队集中。 教学方法:教师提问引导;学生思考、交流。 |
| (3) 做“1 分钟垫传球比多”游戏。 | 教学组织:8 人一组。 教学方法:四四相对站立,垫传球后快速跑到本方的队尾,在规定时间内垫传球比多。 | | |
| (4) 发垫组合活动。 | 教学组织:四列横队集中。 教学方法:请学生配合讲解、示范发垫组合的动作方法。 | | |
| (5) 做“发准垫稳”游戏。 | 教学组织:2 人一组。 教学方法:由近及远一发一垫,轮换练习。 | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 | |
|-------------|---|---|--|--|
| | | (6) 隔网发垫组合活动。 | 教学组织:2人一组。 教学方法:在低网环境下由近及远一发一垫;两人轮换角色练习。 | |
| | | (7) 隔网定点传扣垫组合活动。 | 教学组织:8人一组。 教学方法:排球半场分配角色,5号位传球给3号位,3号位传球至4号位,4号位扣球,对面隔网接扣球,每个位置两人;小组成员依次轮换角色练习。 | |
| | | (8) 隔网8V8比赛。 | 教学组织:8人一组。 教学方法:在低网、改变规则的情况下,8V8比赛。 | |
| | | (9) 蛙跳6米×3组;熊爬6米×3组;侧向高抬腿30次×3组;毽子跳30次×3组等体能练习。 | 教学组织:8人一组。 教学方法:沿排球场地边线、端线练习。 | |
| | | 3. 结束部分 | | |
| | | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 | |
| 5 | 1. 能在改变方向、距离的条件下做出扣垫球、隔网扣垫球、隔网传扣垫球、隔网发垫传扣球,能进行5V5比赛;发展肌肉力量、反应能力、位移速度、心肺耐力、灵敏性等体能。 2. 与同伴一起积极参与练习和比赛,能适应小场地、低网、对抗等不同环境的比赛情况。 3. 能在学练、比赛中,克服身体极限,坚持学练,敢于向对手挑战,努力争先。 | 1. 开始与准备部分 | | |
| | | (1) 赏析中国女排精彩比赛片段,慢跑热身,模仿练习。 | 教学组织:分成4个小组,四个区域,各一路纵队。 教学方法:沿边线、端线、中线和进攻限制线进行绕肩跑、提膝振臂跳、抖腕跑、骑马挥臂跑等练习。 | |
| | | (2) 球性练习。 | 教学组织:排球散点队形。 教学方法:自抛自扣、扣击地反弹球、移动自垫比准等练习。 | |
| | | (3) 做“看谁反应快”游戏。 | 教学组织:2人一组。 教学方法:相距2~3米,一人扣球击地成反弹球,一人快速移动垫球;两人轮换角色练习。 | |
| | | 2. 基本部分 | | |
| (1) 扣垫组合练习。 | 教学组织:四列横队集中。 教学方法:教师请一名学生配合示范讲解扣垫组合的动作方法;学生观看、思考。 | | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 | |
|----|---|---|--|--|
| | | (2) 做“扣准垫稳”游戏。 | 教学组织:2人一组。 教学方法:相距2~3米,一人自抛自扣球,一人移动垫球;两人轮换角色练习。 | |
| | | (3) 隔网传扣垫组合练习。 | 教学组织:3人一组。 教学方法:隔低网一传一扣一垫,轮换练习。 | |
| | | (4) 做“升级挑战赛”游戏。 | 教学组织:5人一组。 教学方法:两人依次在三米线后逐渐加大距离发球,对面三人隔低网垫球、传球、扣球过网;小组成员轮换角色练习。 | |
| | | (5) 隔网5V5比赛。 | 教学组织:5人一组。 教学方法:在低网、改变规则、不限定击球次数情况下,5V5比赛。 | |
| | | (6) 原地高抬腿跑10秒×3组;俯撑石头剪刀布20秒×3组;波比跳10次×3组;折返跑9米×3组等体能练习。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、示范;学生按要求练习。 | |
| | | 3. 结束部分 | | |
| | | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 | |
| 6 | 1. 能做出近距离、远距离两人发垫球、三人发垫传、四人发垫传扣组合作技术;能进行低网5V5比赛,能对比赛进行展示与评价;发展反应能力、位移速度、协调性、肌肉力量等体能。 2. 能积极应对对五人隔网比赛失误的挫折,保持稳定的情绪。 | 1. 开始与准备部分 | | |
| | | (1) 模仿和球性练习。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:开飞机跑、骑马扬鞭跑、螃蟹行等练习,坐姿自垫自传、垫传球击掌等活动。 | |
| | | (2) 一分钟垫传球比赛。 | 教学组织:2人一组。 教学方法:相距2~3米,垫传球比多。 | |
| | | 2. 基本部分 | | |
| | (1) 做“1分钟移动传垫球比多”游戏。 | 教学组织:10人一组。 教学方法:五五相对站立,传垫球后跑到对方的队尾,在规定时间内比传垫球次数,多者为胜。 | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|---|---|
| | 3. 为小组获胜动脑筋、想办法, 勇敢自信, 具有责任意识。 | (2) 做“发准垫稳”游戏。 | 教学组织: 2 人一组。 教学方法: 由近及远一发一垫。 |
| | | (3) 做“穿过封锁线”游戏。 | 教学组织: 2 人一组。 教学方法: 低网一发一垫。 |
| | | (4) 隔网发垫传扣组合练习。 | 教学组织: 4 人一组。 教学方法: 低网一发一垫一传一扣。 |
| | | (5) 隔网 5V5 比赛。 | 教学组织: 5 人一组。 教学方法: 在低网、改变规则、不限定击球次数情况下, 5V5 比赛。 |
| | | (6) 教师展示与评价。 | 教学组织: 相对集中。 教学方法: 请优秀小组 5V5 比赛展示; 学生观赏、交流、评价。 |
| | | (7) 四角跑动 3 次×3 组; 蹲走 6 米×3 组; 左右换脚跳 20 次×3 组; 仰卧起坐 20 次×3 组等体能练习。 | 教学组织: 4 人一组。 教学方法: 教师播放音乐示范; 学生按要求练习。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织: 排球场地散点队形。 教学方法: 教师播放音乐, 总结评价; 学生拉伸放松、听记。 | |
| 7 | 1. 能在规定区域隔网向不同位置发球, 并进行发垫球、发垫传球、发垫传扣球组合练习和 8V8 比赛; 发展肌肉力量、爆发力、反应能力、核心力量、灵敏性等体能。 2. 对游戏练习与比赛产生浓厚兴趣, 比赛时保持合理的安全距离。 3. 能主动为小组加油、鼓劲, 具有团队精神。 | 1. 开始和准备部分 | |
| | | (1) 慢跑热身、球性练习活动。 | 教学组织: 分成 4 个小组, 四个区域, 各一路纵队。 教学方法: 垫传高低球走、半蹲垫传球走、垫传球侧向移动、两人垫传球错肩换位等练习。 |
| | | (2) 做“四角垫传球比赛”游戏。 | 教学组织: 4 人一组, 对角线站立。 教学方法: 一分钟内向不同方向进行球不落地的垫传球比多。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | (1) 穿梭跑动传垫球练习。 | 教学组织: 8 人一组。 教学方法: 四四相对站立, 依次传垫球后, 跑动至对方队尾。 | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|--|--|
| | | (2) 做“升级挑战赛”游戏。 | 教学组织:2人一组。 教学方法:设置由近及远的发球距离,一人发球过低网,一人移动垫球,逐渐升级挑战。 |
| | | (3) 做“发准垫稳”游戏。 | 教学组织:8人一组。 教学方法:小场地上四人依次向规定区域发球,四人隔网移动垫球。 |
| | | (4) 隔网发垫传组合练习。 | 教学组织:8人一组。 教学方法:小场地,四人依次发球,四人隔网移动垫球、传球过网。 |
| | | (5) 隔网发垫传扣组合练习。 | 教学组织:8人一组。 教学方法:小场地,四人依次发球,四人移动垫传扣球过网;轮换练习。 |
| | | (6) 隔网 8V8 比赛。 | 教学组织:8人一组。 教学方法:在低网、改变规则、不限定击球次数的情况下,8V8 比赛。 |
| | | (7) 俯撑推拉球 10 次×3 组;纵跳摸高 15 次×3 组;俯撑登山跑 20 次×3 组;俄罗斯转体 20 次×3 组等体能练习。 | 教学组织:排球场地散点队形。 教学方法:教师播放音乐、示范;学生按要求练习。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场地散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 | |
| 8 | 1. 能做出三人配合扣垫传球,六人合作发垫传扣拦,能进行 6V6 比赛;发展肌肉力量、协调性、灵敏性等体能。 2. 乐于与同伴一起游戏,比赛中相互提醒,友好交流。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 慢跑热身、模仿练习。 | 教学组织:分成 4 个小组,四个区域,各一路纵队。 教学方法:沿边线、端线、中线做滑步、小碎步、交叉步;听信号进行前后移动和顺时针移动,模仿垫球、传球、扣球、拦网等动作。 |
| | | (2) 做“上下同心”游戏。 | 教学组织:2人一组。 教学方法:相距 3~4 米,每人一球,一人上手传球,一人滚地滚球;同时进行,快速反应。 |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--------------------------|---|--|
| | 3. 敢于和同伴竞争,按规则要求进行游戏与比赛。 | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 扣垫传组合练习。 | 教学组织:3人一组。 教学方法:三角形站立,一扣一垫一传,轮换练习。 |
| | | (2) 隔网发垫传扣组合练习。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:三人依次发球过低网到指定位置;对面一人垫球,一人网前传球,一人扣球;小组成员轮换角色练习。 |
| | | (3) 隔网一抛一拦组合练习。 | 教学组织:2人一组。 教学方法:在低网情况下,一抛一拦;两人轮换角色练习。 |
| | | (4) 扣拦组合练习。 | 教学组织:2人一组。 教学方法:在低网情况下,一人自抛自扣,一人隔网快速移动拦网。 |
| | | (5) 隔网传扣拦组合练习。 | 教学组织:3人一组。 教学方法:一人在3号位传球,一人在4号位扣球,一人在对面2号位拦网;三人轮换角色练习。 |
| | | (6) 隔网发垫传扣拦组合练习。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:两人依次发球过低网,一人本方网前拦网;对面一人垫球,一人传球,一人扣球;小组成员轮换角色练习。 |
| | | (7) 隔网6V6比赛。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:在低网、改变规则、5次内击球过网的情况下,6V6比赛。 |
| | | (8) 举腿胯下击掌 20次×3组;左右横跳 30次×3组;跪姿俯卧撑 15个×3组;小碎步 30秒×3组等体能练习。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:播放音乐、示范;学生按要求练习。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|--------------|--|-------------------|---|
| 9 | 1. 能知道排球考核的方法、规则和要求,能四人配合完成低网发垫传扣组合动作技术;发展反应能力、灵敏性、位移速度等体能。 2. 能主动与同伴交流合作,保持积极、健康的心态。 3. 遵守考核的规则与要求,积极对待考核中的成功与失败。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 慢跑热身、步法移动练习。 | 教学组织:分成4个小组,四个区域,各一路纵队。 教学方法:行进间绕肩、振臂、转髋、提膝跳、振臂跳等练习,听信号沿边线滑步、并步、交叉步移动。 |
| | | (2) 做“垫球钻山洞”游戏。 | 教学组织:2人一组。 教学方法:一人原地俯撑;一人自垫球4次后,快速从俯撑同学身下钻过;两人轮换角色练习。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 复习传扣垫组合。 | 教学组织:3人一组。 教学方法:一人传球,一人扣球,一人垫球;三人轮换角色练习。 |
| | | (2) 复习发垫传扣组合。 | 教学组织:4人一组。 教学方法:一人发球,一人垫球,一人传球,一人扣球;小组成员轮换角色练习。 |
| | | (3) 宣布考核内容、方法和要求。 | 教学组织:四列横队集中。 教学方法:宣布考核发垫传扣组合动作方法。 |
| | | (4) 分组发垫传扣组合考核。 | 教学组织:4人一组。 教学方法:分组进行考核,其余学生在指定场地自主练习,等待考核。 |
| | | (5) 9米折返跑×3组体能考核。 | 教学组织:8人一组,排球场散点队形。 教学方法:按照分组进行考核;小组长协助教师计时,统计成绩。 |
| | | (6) 宣布考核成绩,总结评价。 | 教学组织:四列横队集中。 教学方法:宣布考核成绩,总结考核情况,做出评价。 |
| 3. 结束部分 | | | |
| 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|---|--|--------------------|---|
| 10 | 1. 能在规定位置对准目标发球,并能进行发垫球、传扣垫球、传扣拦网组合动作技术和隔网 6V6 比赛;发展肌肉力量、爆发力、协调性等体能。 2. 能与同伴沟通交流,适应不同位置隔网学练及比赛环境。 3. 在游戏比赛中能够遵守规则、尊重同伴、为小组集体荣誉履行自己的责任。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 慢跑热身、步法移动。 | 教学组织:分成 4 个小组,四个区域,各一路纵队。 教学方法:沿边线、端线慢跑,看手势、听哨音做各种步法移动。 |
| | | (2) 做“反弹球接力”游戏。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:圆形队形站立;一人在圆内击地成反弹球,同时叫号;圆上同学听号后快速反应垫反弹球、传球、扣球接力等;规定时间内,以击球次数多少判定胜负。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 做“传垫打防比准”游戏。 | 教学组织:2 人一组。 教学方法:一人垫或传球,一人扣球;两人轮换角色练习。 |
| | | (2) 做“对准目标发准垫稳”游戏。 | 教学组织:4 人一组。 教学方法:小场地,一人在三米线连续发球 5 次过低网至 1、5、6 号位,三人分别在 1、5、6 号位接发球;小组成员轮换角色练习。 |
| | | (3) 指定位置传扣垫组合练习。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:小场地,一人在 3 号位传球至 4 号位,另一人在 4 号位上一步或两步扣球,其余四人隔网防守;小组成员轮换角色练习。 |
| | | (4) 传扣拦组合练习。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:小场地,一人在 3 号位传球至 4 号位,另一人在 4 号位上一步扣球,两人隔网移动拦网,两人防守;小组成员轮换角色练习。 |
| | | (5) 隔网 6V6 比赛。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:在低网、改变规则、5 次内击球过网条件下,6V6 比赛。 |
| (6) 吸腿跳 20 次×3 组;仰卧举腿 15 次×3 组;大象爬 6 米×3 组;原地小步跑 20 次×3 组等体能练习。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、示范;学生按要求练习。 | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|---|---|-------------------------|--|
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价; 学生拉伸放松、听记。 |
| 11 | 1. 能在改变方向、指定位置的条件 下,进行三人一组 传垫打防、六人一 组隔网发垫传扣 拦和隔网 6V6 比 赛;发展肌肉力量、 位移速度、协调 性、灵敏性等体 能。 2. 适应不同场地、 不同伙伴的学练 环境,面对困难, 能够保持乐观的 心态。 3. 能在比赛中承 担队员、裁判员、 记分员等不同角 色,明确分工,责 任意识强。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 慢跑热身、步法移动练习。 | 教学组织:分成 4 个小组,四个区域, 各一路纵队。 教学方法:沿边线、端线慢跑,看手 势、听哨音做各种步法移动。 |
| | | (2) 做“穿梭跑动垫传球比赛” 游戏。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:三三相对站立,垫传球后 跑到对方队尾,一分钟垫传球比多。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 做“三角传垫打防”游戏。 | 教学组织:3 人一组。 教学方法:三角形站立,一人垫球,一 人传球,一人扣球;三人轮换角色 练习。 |
| | | (2) 指定位置发垫传组合练习。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:两人在三米线依次发球过 低网,四人快速判断移动垫球给 3 号 位,3 号位传球过网;小组成员轮换角 色练习。 |
| | | (3) 指定位置发垫传扣拦组合 练习。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:两人在三米线依次发球过 低网;四人快速判断移动接发球,垫 球给 3 号位,3 号位传球给 2 号位,2 号位扣球过网,对方移动拦网;小组 成员轮换角色练习。 |
| (4) 隔网 6V6 比赛。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:教师讲解、示范打手出界、 触网等简单规则;在简化规则和低网 情境下,6V6 比赛。 | | |
| (5) 小马跳 15 次×3 组;横向滑步 移动 6 米×3 组;高抬腿跑 15 次×3 组;背靠背蹲起 20 次×3 组 等体能练习。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、示范;学生 按要求练习。 | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|--|--|
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价; 学生拉伸放松、听记。 |
| 12 | 1. 能在网前移动扣拦,能在规定区域三人合作传扣拦、发垫传扣拦和隔网 6V6 比赛;发展肌肉力量、心肺耐力、灵敏性、协调性等体能。 2. 能与同伴沟通交流,避免练习和比赛中的冲撞,安全学练。 3. 具有合作意识,能按照角色分配,为小组争取胜利尽职尽责。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 慢跑热身、模仿练习活动。 | 教学组织:分成 4 个小组,四个区域,各一路纵队。 教学方法:沿边线、端线慢跑,模仿绕肩、转腕、挥臂鞭打、振臂跳等动作。 |
| | | (2) 做“传球比准”游戏。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:在排球场站位,从 1 号位开始,顺时针、逆时针、交叉传球接力。 |
| | | 2. 准备部分 | |
| | | (1) 做“你攻我防”游戏。 | 教学组织:2 人一组。 教学方法:在低网情况下,一人自抛自扣,一人跳起拦网。 |
| | | (2) 做“传扣拦组合”游戏。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:3 号位传球到 4 号位,4 号位助跑起跳扣球过低网,对方 2 号位拦网,每个位置两人;依次轮换练习。 |
| | | (3) 隔网发垫传扣拦组合练习。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:一人在场内不同位置发球到 5 号位,5 号位垫球到 3 号位,3 号位传球给 4 号位,4 号位扣球过低网,对面一人拦网;小组成员轮换角色练习。 |
| | | (4) 隔网 6V6 比赛。 | 教学组织:9 人一组。 教学方法:在低网、3 次内击球过网情况下,进行 6V6 比赛;小组内分配上场人员、裁判、记分员等角色。 |
| | | (5) 折返跑 9 米×3 组;鸭子步走 6 米×3 组;连续单脚跳 15 次×3 组;毛毛虫爬 9 米×3 组等体能练习。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、示范;学生按要求练习。 |
| | | | 3. 结束部分 |
| | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价; 学生拉伸放松、听记。 | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|--------------|--|---|--|
| 13 | <p>1. 能做出隔网扣拦、规定位置扣垫传球等组合动作技术,做到垫准、传稳、扣球过网;发展平衡能力、肌肉力量、位移速度、爆发力等体能。</p> <p>2. 与同伴配合失误时,能不急躁、不泄气,友好沟通、交流。</p> <p>3. 能与同伴配合默契,遵守规则,文明竞争。</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 慢跑热身。 | <p>教学组织:分成4个小组,四个区域,各一路纵队。</p> <p>教学方法:沿边线、端线绕肩跑、侧身转髋跑、听信号变换方向跑等活动。</p> |
| | | (2) 做“拉网捕鱼”游戏。 | <p>教学组织:10人一组,排球场散点状。</p> <p>教学方法:五人手拉手结网在场地内追捕,其余五人移动躲闪。</p> |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 做“三角扣垫传比准”游戏。 | <p>教学组织:3人一组。</p> <p>教学方法:三角形站位,一人扣球、一人垫球、一人传球;轮转位置练习。</p> |
| | | (2) 助跑起跳扣拦组合练习。 | <p>教学组织:3人一组。</p> <p>教学方法:两人依次自抛、助跑起跳扣球过低网,一人拦网。</p> |
| | | (3) 传扣拦组合练习。 | <p>教学组织:6人一组。</p> <p>教学方法:3号位传高球到4号位,4号位助跑起跳扣球,对方2号位拦网,每个位置两人;依次轮换练习。</p> |
| | | (4) 发垫传扣拦组合练习。 | <p>教学组织:8人一组。</p> <p>教学方法:两人在场内不同位置发球到对面后排,后排三人垫球到2号位,2号位传球给3号位,3号位扣球过网,对面一人拦网;依次轮换练习。</p> |
| | | (5) 隔网4V4比赛。 | <p>教学组织:4人一组。</p> <p>教学方法:在低网、3次内击球过网情况下,4V4比赛。</p> |
| | | (6) 金鸡独立20秒×3组;两人合作俯撑击掌10次×3组;纵跳20次×3组;三米线左右滑步摸地8次×3组等体能练习。 | <p>教学组织:排球场散点队形。</p> <p>教学方法:教师播放音乐、示范;学生按要求练习。</p> |
| 3. 结束部分 | | | |
| 静力性拉伸、总结评价等。 | <p>教学组织:排球场散点队形。</p> <p>教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。</p> | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|--------------|--|---|---|
| 14 | 1. 能做出三人合作网前一扣两拦、六人合作助跑起跳扣拦和隔网发垫传扣拦组合动作技术;能进行 6V6 比赛及展示与评价;发展爆发力、肌肉力量、反应能力、灵敏性等体能。 2. 积极与同伴一起游戏、比赛,能适应标准场地的比赛环境。 3. 关心同伴,遵守比赛规则、尊重对手,文明观赏。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 球性练习。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:高低交替自传自垫、自传自垫击掌、连续垂直传垫高球 10 次等练习。 |
| | | (2) 做“钻山洞”游戏。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:自抛自扣击地成反弹球、快速降低重心从球下钻过等练习。 |
| | | 2. 准备部分 | |
| | | (1) 做“你攻我防”游戏。 | 教学组织:3 人一组。 教学方法:一人扣球,两人网前左右移动拦网;三人轮换角色练习。 |
| | | (2) 隔网助跑起跳扣拦组合练习。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:四人依次自抛,助跑起跳扣球过低网;两人左右移动拦网;小组成员依次轮换角色练习。 |
| | | (3) 隔网发垫传扣拦组合练习。 | 教学组织:9 人一组。 教学方法:一人在端线连续发球,两人在网前判断移动拦网,六人隔网垫传扣球;依次轮换练习。 |
| | | (4) 隔网 6V6 比赛。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:在低网、小组内分配角色、3 次内击球过网情况下,6V6 比赛。 |
| | | (5) 展示与评价。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:教师请优秀小组展示 6V6 比赛;学生观赏、交流、评价。 |
| | | (6) 蛙跳 6 米×3 组;熊爬 6 米×3 组;侧向高抬腿 30 次×3 组;毽子跳 30 次×3 组等体能练习。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐示范;学生按要求练习。 |
| 3. 结束部分 | | | |
| 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 | | |
| 15 | 1. 能知道排球比赛位置轮换的方法;了解四次击球、连击、触网等基 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 赏析排球比赛精彩片段。 | 教学组织:四列横队集中。 教学方法:教师播放视频,引导学生观赏、交流。 |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|---|--|
| | 本规则;能综合运用发垫传扣拦技术进行练习和比赛;发展反应能力、肌肉力量、位移速度、协调性等体能。 2. 能接受比赛中同伴违例行为的判罚,保持积极的心态。 3. 能按比赛规则和要求进行比赛,尊重同伴、尊重对手,胜不骄、败不馁。 | (2) 做“隔网传垫球比多”游戏。 | 教学组织:2人一组。 教学方法:一分钟隔网传垫球比多。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 做“1分钟跑动传垫球比多”游戏。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:三三隔网相对,相距3~4米跑动传垫球练习。 |
| | | (2) 隔网发垫传组合练习。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:三人依次对准目标发球,三人隔网快速移动垫传球。 |
| | | (3) 隔网传扣拦组合练习。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:3号位传球至4号位,4号位起跳扣球,一人隔网移动拦网,每个位置两人;小组成员依次轮换角色练习。 |
| | | (4) 讲解排球比赛站位、轮转方法和规则。 | 教学组织:四列横队集中。 教学方法:教师在学生的配合下讲解、示范排球比赛站位和轮转的方法和规则。 |
| | | (5) 隔网6V6比赛。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:在标准场地上,按照规则要求进行6V6比赛。 |
| | | (6) 换腿跳20次×3组;仰卧举腿15次×3组;大象爬6米×3组;原地小步跑20次×3组等体能练习。 | 教学组织:排球场地散点队形。 教学方法:教师播放音乐、示范;学生按要求练习。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场地散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 | |
| 16 | 1. 能掌握排球比赛的规则,能综合运用发垫传扣拦技术进行6V6比赛;发展反应能力、 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 赏析排球比赛精彩片段。 | 教学组织:四列横队集中。 教学方法:教师播放视频,引导学生观察、讨论比赛时同伴间配合的方法、时机。 |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 | |
|----|--|--|---|--|
| | 肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。 2. 主动与同伴沟通、交流,面对比赛中的失败,能保持平和的心态。 3. 能尊重同伴、遵守规则,公平竞争、文明参赛。 | (2) 慢跑热身,活动各关节。 | 教学组织:分成4个小组,四个区域,各一路纵队。 教学方法:沿边线、端线慢跑,做行进间扩胸跑、绕肩跑、振臂跳等练习,活动手指、手腕等关节。 | |
| | | (3) 做“传准垫稳”游戏。 | 教学组织:2人一组。 教学方法:在球不落地的情况下,隔低网传垫比稳。 | |
| | | 2. 基本部分 | | |
| | | (1) 做“隔网跑动传垫球比多”游戏。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:三三隔网相对,相距3~4米跑动传垫球,规定时间内比多。 | |
| | | (2) 隔网发垫传扣拦组合练习。 | 教学组织:12人一组。 教学方法:三人依次从端线对准1—6号位发球,三人在网前拦网;对方六人快速反应移动垫球、传球、扣球;小组成员依次轮换角色练习。 | |
| | | (3) 讲解隔网6V6比赛的方法和规则。 | 教学组织:四列横队集中。 教学方法:教师播放视频,讲解隔网6V6比赛的方法和规则。 | |
| | | (4) 隔网6V6比赛。 | 教学组织:9人一组。 教学方法:隔网6V6比赛,组内分配上场队员、裁判员、记录员、啦啦队等角色。 | |
| | | (5) 弓步跳20次×3组;高抬腿跑15次×3组;折返跑9米×3组;纵跳摸高20次×3组等体能练习。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐示范;学生按要求练习。 | |
| | | 3. 结束部分 | | |
| | | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 | |
| 17 | 1. 能灵活运用发垫传扣拦组合动作技术处理不同高度、不同位置的球, | 1. 开始与准备部分 | | |
| | | (1) 赏析排球比赛精彩片段。 | 教学组织:四列横队集中。 教学方法:教师播放视频,引导学生观察、思考不同比赛情境中技战术的运用。 | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 | |
|-------------|---|--|--|------------|
| 18 | 运用所学的比赛规则进行比赛;发展肌肉力量、爆发力、灵敏性、协调性等体能。 2. 在比赛中能运用安全知识,规避运动风险。 3. 能与同伴友好配合,遵守比赛规则,尊重对手,文明竞争。 | (2) 慢跑热身,步法移动练习。 | 教学组织:分成4个小组,四个区域,各一路纵队。 教学方法:沿边线、端线、中线慢跑,看手势、听信号进行垫球、扣球、传球等模仿练习。 | |
| | | 2. 基本部分 | | |
| | | (1) 隔网发垫组合练习。 | 教学组织:2人一组。 教学方法:隔网相对,一人对准目标发球,一人快速移动垫球。 | |
| | | (2) 隔网传扣拦组合练习。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:3号位传球至4号位或2号位,4号、2号位起跳扣球,另外三人隔网移动拦网或接扣球;小组成员依次轮换角色练习。 | |
| | | (3) 隔网6V6比赛。 | 教学组织:9人一组。 教学方法:隔网6V6攻防比赛,组内分配上场队员、裁判员、记录员、啦啦队等角色。 | |
| | | (4) 对比赛进行总结与评价。 | 教学组织:四列横队集中。 教学方法:总结比赛中不同情境技战术的运用,评价学生表现。 | |
| | | (5) 波比跳10次×3组;俯撑猜拳10次×3组;俄罗斯转体15次×3组;左右跨步跳15次×3组等体能练习。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、示范;学生按要求练习。 | |
| | | 3. 结束部分 | | |
| | | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 | |
| | | 18 | 1. 能按考核要求,在六人熟练配合下运用传垫发扣拦组合动作技术完成考核;发展反应能力、位移速度、 | 1. 开始与准备部分 |
| (1) 慢跑热身练习。 | 教学组织:分成4个小组,四个区域,各一路纵队。 教学方法:行进间绕肩、振臂、转髋、提膝跳、振臂跳等练习。 | | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 | |
|--------|--|-----------------------------|---|--|
| | 灵敏性等体能。 2. 能主动与同伴交流、合作,面对考核结果,保持乐观的心态。 3. 遵守考核规则与要求,积极对待考核中的成功与失败。 | (2) 球性练习。 | 教学组织:2人一组。 教学方法:学生相距3~4米,进行垫传打防的轮换练习。 | |
| | | 2. 基本部分 | | |
| | | (1) 隔网发垫球组合练习。 | 教学组织:4人一组。 教学方法:学生两两相对,两人依次发球过网,两人移动垫球;轮换角色练习。 | |
| | | (2) 隔网传扣拦组合练习。 | 教学组织:4人一组。 教学方法:一人传球,一人扣球,两人拦网;小组成员轮换角色练习。 | |
| | | (3) 宣布考核内容、方法和要求。 | 教学组织:四列横队集中。 教学方法:根据学生能力进行发垫、传垫扣、发垫传扣拦组合等分层考核。 | |
| | | (4) 分组发垫、传垫扣、发垫传扣拦组合考核。 | 教学组织:2人、4人、6人一组。 教学方法:教师按照要求分组、分层考核。 | |
| | | (5) 9米折返跑×3组体能考核。 | 教学组织:6人一组,排球场散点队形。 教学方法:教师分组考核;小组长协助教师计时,统计成绩。 | |
| | | (6) 宣布考核成绩,总结评价。 | 教学组织:四列横队集中。 教学方法:教师宣布考核成绩,并总结、评价学生表现。 | |
| | | 3. 结束部分 | | |
| | | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 | |
| 单元学习评价 | | | | |
| 等级 | 运动能力 | 健康行为 | 体育品德 | |
| 合格 | 1. 能说出所学排球基本动作技术和组合动作技术术语;能 | 1. 能与同伴共同完成练习及比赛,能适应不同伙伴的合作 | 1. 面对困难时能够在教师的鼓励下克服困难。 | |

(续表)

| 等级 | 运动能力 | 健康行为 | 体育品德 |
|----|--|--|--|
| | <p>做出准备姿势、移动、正面下手发球、正面双手垫球、原地扣球等基本动作技术和传垫、发垫、扣垫、扣拦等简单组合动作技术；在简化规则下，参与班级内 3V3、4V4、6V6 等游戏练习与比赛。</p> <p>2. 能在教师指导下参与体能练习，达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》的合格水平。</p> <p>3. 每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次排球比赛。</p> | <p>环境，做到友好互助，不急躁。</p> <p>2. 能说出排球运动游戏和比赛的安全常识，有安全防范的意识。</p> <p>3. 每周能运用所学的排球运动技能进行 3 次(每次至少 0.5 小时)课外体育锻炼。</p> | <p>2. 具有文明观赏比赛的意识。</p> <p>3. 有遵守游戏与比赛规则的意识。</p> |
| 良好 | <p>1. 能理解所学排球基本动作技术和组合动作技术术语；掌握准备姿势、移动、正面下手发球、正面双手垫球、原地扣球等基本动作技术和传垫、发垫、传垫扣拦等组合动作技术；在简化规则条件下，主动参与班级内 3V3、4V4、6V6 等游戏练习与比赛。</p> <p>2. 能按要求参与各种体能练习，达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》的良好水平。</p> <p>3. 每学期通过现场或多种媒介观看不少于 9 次排球比赛。</p> | <p>1. 能主动与同伴共同完成练习与比赛，能适应不同伙伴、练习场地的合作环境，互爱互助，情绪饱满。</p> <p>2. 能掌握排球运动游戏和比赛的安全常识，遇到危险能及时避险。</p> <p>3. 每周能运用所学的排球运动技能进行 4 次(每次至少 0.5 小时)课外体育锻炼。</p> | <p>1. 在学练和比赛中，身体疲劳时能够克服困难，坚持到底。</p> <p>2. 观赏比赛时能言行举止文明大方。</p> <p>3. 遵守游戏、比赛的规则，尊重同伴和对手，具有为小组争优的意识。</p> |
| 优秀 | <p>1. 能掌握所学排球基本动作技术和组合动作技术术语；能运用准备姿势、移动、正面下手发球、正面双手垫球、原地扣球等基本动作技术和传垫、发垫、传垫扣拦等组合动作技术；在简化规则条件下，积极主动参与班级内 3V3、4V4、6V6 等游戏练习与比赛。</p> <p>2. 能按要求参与各种体能练习，达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》的优秀水平。</p> <p>3. 每学期通过现场或多种媒介观看不少于 10 次排球比赛。</p> | <p>1. 能积极主动与同伴配合完成练习与比赛，能适应不同的复杂环境，情绪高昂。</p> <p>2. 能运用排球运动游戏和比赛中的安全常识，遇到危险快速避险。</p> <p>3. 每周能运用所学的排球运动技能进行 5 次(每次至少 0.5 小时)课外体育锻炼。</p> | <p>1. 在比赛中，能够做到胜不骄，败不馁。</p> <p>2. 能为同伴加油、呐喊、助威，向对手学习。</p> <p>3. 能用规则约束自我，树立榜样，努力为小组争先。</p> |

单元教学反思

一、优点

1. 充分利用信息技术媒介,开发微课资源。通过翻转课堂,引导学生较好完成了课前自主预习、课中合作、探究学习和课后复习巩固。信息化的融入转变了育人方式。以生为本的理念,提高了学生自主、合作、探究、解决问题的综合能力。
2. 在每节课的教学中都关注了组合知识技能之间关联性和进阶性的结构化设计。从移动步法、传球、垫球、发球、扣球、拦网等基本动作技术的学练到传垫、发垫、传扣球等简单组合动作技术的练习,再进阶到改变方向、距离、人数、规则等方式的隔网 3V3、4V4、6V6、8V8 等对抗练习与比赛。学生通过 18 课时排球大单元的学习,在游戏化的学练赛中,掌握了排球运动的基础知识与基本技能,并能运用所学的排球运动知识、技能参与到班级内的对抗性游戏和教学比赛中,其运动能力、健康行为和体育品德核心素养得以培养。
3. 依据水平二学生的年龄特点,课堂教学改变了传统单一动作技术的传授方法,采用游戏化教学方法,激发学生对排球运动的兴趣;适时融入排球运动的基本规则与裁判方法,通过比赛,引导学生体验不同的角色,培养了学生积极与同伴沟通和交流的健康行为和不怕累不怕苦、坚持到底的良好的体育品德,充分落实了立德树人的育人目标。

二、不足

1. 水平二学生的排球学习是从零基础开始,本单元进行的结构化教学,因学生的个体差异导致对组合动作技术的掌握效果参差不齐;因教学比赛中对抗回合次数少,导致个别学生等待时间长。
2. 受场地、人数的限制,分组对抗练习与教学比赛较少,个体运动密度稍低,教师不能全面关注学生的学习过程,无法及时给予指导。

三、改进

1. 根据学生的学习能力,每节课的结构化设计在面向全体的同时,应关注个体差异、合理分层,应采用简化规则、变换形式等方式进行游戏化的练习与比赛,激发兴趣的同时,提高学练实效。
2. 简化规则,设置简易的排球场地;合理分组,提高学生上场比赛的机会,减少等待的时间,提高练习密度与强度;异质分组,发挥骨干学生的传帮带作用。

第二节 水平三排球运动大单元教学设计

一、水平三排球运动大单元教学设计思路

《课程标准(2022年版)》指出:“体育与健康课程设计要以学生体育核心素养培养为导向,遵循课程目标引领教学内容、教学方法、教学过程、学习评价等原则。课程内容选择与组织要更加注重结构化,尤其是大单元的教学设计,要针对运动项目进行 18 课时及以上相对系统、完整的设计。”水平三排球大单元的教学设计,遵循《课程标准(2022年版)》理念,以运动能力、健康行为和体育品德学科核心素养为导向,在前置水平二学习目标的基础上进行进阶、递进与延伸,以及目标、内容、方法、过程、评价一体化的设计。本单元的具体设计思路

如下:

第一,基于运动能力、健康行为和体育品德三个方面的核心素养设定学习目标。学习目标的预设为从单元宏观整体到课时微观局部的细化设计。以大单元学习目标为统领,课时学习目标之间梯度进阶,做到具体、明确、可观、可测、可评,以更好地引领课时教学内容、教学方法等的设计与实施。例如,“单元健康行为学习目标,从体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用、情绪调控、环境适应四个维度出发,将目标制定为:能积极参与练习与比赛,养成体育锻炼的习惯;掌握安全避险和预防运动损伤的方法,并能安全地在比赛情境中运用,能简单处理运动损伤;面对失误能够及时调控情绪,积极与同伴合作、交流;适应不同场地、不同同伴、不同练习与比赛环境。”依据单元健康行为总目标制定第3、第4课时学习目标为:能够适应不同距离、不同方向的场地环境,身体疲劳时,能自我调适;积极主动参与练习,能与同伴沟通交流,适应复杂的比赛环境。课时健康行为目标更加聚焦、细化,更利于课时学习内容、学习方法和学习评价的设计与实施。

第二,基于目标引领教学内容、教学方法和学习评价,进行结构化进阶设计。水平三排球大单元教学内容依据大单元学习目标,从基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价六个方面进行设计。在水平二学生掌握基本动作技能的基础上进行结构化的螺旋式进阶,学练主要的基本动作技术、组合动作技术和简单的“中一二”“边一二”进攻战术,并融入排球比赛的基本规则、基本裁判知识、基本礼仪文化和简单判罚的方法与手势、运动中的安全防护等知识,增加学生对排球运动的全面了解。例如,“本单元第3课时,设计隔网垫传组合、隔网垫传扣组合、隔网垫传扣防组合、隔网6V6比赛;第4课时在第3课时的基础上进行梯度进阶,设计对准目标隔网发垫球组合、不同距离与不同方向隔网发垫球组合、隔网发垫传组合、隔网发垫传扣拦组合和隔网9V9比赛”。每节课通过游戏、竞赛、讲解、示范、自主、合作、探究等丰富多元、有效有针对性的教学方法,促进组合动作技术和教学比赛的螺旋进阶。此时教师再进行适时的点拨、指导、评价等,促进学生完整体验与认知排球项目,提高学生排球运动能力,更好地落实教会、勤练、常赛的课程理念,实现教、学、评的一体化。

第三,基于一般体能与专项体能的相互融合,体现体能设计的多维特点。良好的体能状况是技战术学练、比赛的基础。针对水平三学生身体发育的敏感期和排球运动项目的特点,在每节课设计四种体能练习,其中两项一般体能,两项与排球运动项目相关的专项体能。例如,“开合跳跃、鸭步走、小马跳、高抬腿、50米×8往返跑等一般体能;听信号向不同方向的移动、抛球接击地反弹球、纵跳摸高、俯撑击掌、侧卧举腿等专项体能。”每节课花10分钟进行多样性、趣味性、补偿性和整合性的体能练习,既实现体能练习的关联性与完整性,以及一般体能和专项体能的协调发展,又能促进学生体能全面发展,也能更好地服务于学生排球技战

术的学练与比赛,为学生拥有健康的体魄打下坚实的基础。

第四,基于运动能力、健康行为、体育品德三个方面核心素养进行单元学习评价设计。单元学习评价是对学生的学习行为进行观察、诊断、反馈、引导、激励,判断学习目标达成度,给教师和学生提供及时、多元的有效反馈,促进学生更积极地学与教师更有效地教。水平三排球大单元学习评价的制定,在对接单元学习目标、内容、方法上,依据目标细化标准,做到可观、可测。从运动能力、健康行为、体育品德核心素养维度制定合格、良好和优秀等级标准,每一个评价指标具体、细化,有梯度、有进阶,关注学生个体差异,能给予学生准确、客观、真实的评价,为学生达到水平三的学业质量要求保驾护航。

二、水平三排球运动大单元教学计划示例

表 3-2 水平三排球运动大单元教学计划示例

| | |
|----------------|--|
| 学习 目标 | <p>1. 运动能力:能描述排球基本动作技术要领,能掌握排球正面双手垫球、正面双手传球、正面下手发球、原地扣球、助跑起跳扣球、拦网等基本动作技术,传垫、发垫、扣拦、发垫传、传扣拦、发垫传扣拦等组合动作技术和简单的“中一二”“边一二”进攻战术,能进行 3V3、4V4、6V6、9V9 等攻防对抗练习和比赛;比赛开始和结束时主动做出向观众敬礼、与对手握手或拥抱等排球比赛礼仪,知道触网、界外、界内、位置轮换、打手出界、连击、四次击球等基本规则和裁判手势;每学期观看不少于 8 次排球运动项目的比赛,参与班级内的教学比赛,担任班级比赛中的裁判工作,对比赛进行简要评价;发展肌肉力量、反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能积极参加练习与比赛,养成体育锻炼的习惯;掌握安全避险和预防运动损伤的方法,简单处理运动损伤,并能安全地在比赛情境中运用;积极与同伴合作、交流,面对失误能够及时调控情绪;适应不同场地、不同同伴、不同练习与比赛的环境。</p> <p>3. 体育品德:能在比赛中面对比分落后或发生碰撞、摔倒时,及时调整,永不放弃,坚持到底;遵守比赛规则,关爱同伴,尊重对手,服从裁判;比赛中相互合作,敢于担当,出现失误不急躁、不埋怨,胜不骄、败不馁。</p> |
| 主要 教学 内容 | <p>1. 基础知识与基本技能:排球比赛的基本礼仪、规则和裁判方法、手势;排球正面双手垫球、正面双手传球、正面下手发球、原地扣球、助跑起跳扣球、拦网等基本动作技术。</p> <p>2. 技战术运用:传垫、发垫、扣拦、发垫传、传扣拦、发垫传扣拦等组合动作技术,“中一二”“边一二”进攻战术,3V3、4V4、6V6、9V9 等攻防对抗练习和比赛。</p> <p>3. 一般体能和专项体能:四角跑动、侧向高抬腿等发展反应能力、灵敏性;团身跳、纵跳摸高等发展肌肉力量、爆发力;抛球、击球、接地反弹球等发展反应能力、协调性。</p> <p>4. 展示或比赛:发垫传、垫传扣、传扣拦等组合动作技术和“中一二”“边一二”进攻战术展示,4V4、6V6、9V9 教学比赛等。</p> <p>5. 规则与裁判方法:触网、打手出界、发球 8 秒违例、过网击球等基本规则与裁判方法。</p> <p>6. 观赏与评价:观看微课视频、班级比赛、校队比赛、全国比赛等,进行赏析与评价。</p> |
| 教学 重难点 | <p>1. 学生学习重难点:应对不同同伴、不同场地、不同对手的对抗练习与教学比赛等情境。</p> <p>2. 教学内容重难点:传垫、发垫、扣拦、发垫传、传扣拦、发垫传扣拦等组合动作技术和“中一二”“边一二”进攻战术的运用。</p> |

(续表)

| | <p>3. 教学组织重难点:合理规划练习场地,提高利用率;合理进行同质分组、异质分组、固定分组、随机分组,提高练习密度。</p> <p>4. 教学方法重难点:教师启发引导、讲解示范,利用教学媒介,创设情境,鼓励学生运用自主、合作、探究等学习方式。</p> | | |
|----------------|--|--|---|
| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
| 1 | <p>1. 能描述对垫、对传、垫传、传扣、发垫传扣拦等组合动作技术的基本要领,能在小场地、隔网情况下进行4V4和8V8对抗练习与比赛;发展反应能力、灵敏性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 能积极参与学练与比赛,主动与同伴交流,适应不同比赛场地的环境。</p> <p>3. 按规则要求进行比赛,尊重同伴、尊重对手,友好合作。</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 赏析中国女排比赛视频。 | <p>教学组织:四列横队集中。</p> <p>教学方法:教师播放中国女排比赛视频;学生观看、讨论、交流。</p> |
| | | (2) 导入“打龙尾”游戏。 | <p>教学组织:8人一组。</p> <p>教学方法:一人持球打龙尾,其余七人一路纵队,灵活躲闪。</p> |
| | | (3) 做“你来我往”游戏。 | <p>教学组织:2人一组。</p> <p>教学方法:两人一抛一垫、一抛一传、一垫一传等练习。</p> |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 进行小场地4V4比赛。 | <p>教学组织:4人一组,小场地。</p> <p>教学方法:在低网、简化规则的情况下,隔网4V4比赛。</p> |
| | | (2) 用“如何在比赛中准确判断来球,合理运用垫、传、扣等技术击球?”问题进行引导。 | <p>教学组织:相对集中。</p> <p>教学方法:教师启发引导、讲解、示范不同方向与高度来球的击球方法。</p> |
| | | (3) 对垫、对传练习。 | <p>教学组织:2人一组。</p> <p>教学方法:设置2米、3米、4米等由近及远的距离,学生对垫、对传练习。</p> |
| | | (4) 垫传组合练习。 | <p>教学组织:2人一组。</p> <p>教学方法:相距3~4米,一垫一传;两人轮换角色练习。</p> |
| (5) 传扣组合练习。 | <p>教学组织:2人一组。</p> <p>教学方法:相距3~4米,一传一扣;两人轮换角色练习。</p> | | |
| (6) 发垫传扣拦组合练习。 | <p>教学组织:8人一组。</p> <p>教学方法:两人在场内依次发球过网,两人在本方网前拦网,对方四人移动垫球、传球、扣球过网;小组成员轮换角色练习。</p> | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----------------|---|---|--|
| | | (7) 隔网 8V8 比赛。 | 教学组织:8 人一组。 教学方法:在改变规则、不规范击球次数情况下,8V8 比赛。 |
| | | (8) 纵跳 20 次×3 组;折返跑摸线 6 米×3 组;两人合作俯撑击掌 10 次×3 组;仰卧起坐 20 次×3 组等体能练习。 | 教学组织:排球场地散点队形。 教学方法:教师播放音乐、示范;学生按要求练习。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场地散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 |
| 2 | 1. 能做出移动垫球、传球、隔网两人发垫、六人传扣垫与传扣拦组合动作技术,能进行 6V6 比赛;发展灵敏性、肌肉力量、协调性、位移速度等体能。 2. 具有安全意识,能在比赛中注意安全事项,及时避险。 3. 同伴之间互相鼓励、加油、叫好,能为小组荣誉共同努力。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 做“叫号接球”游戏。 | 教学组织:10 人一组,圆形队形站位。 教学方法:一人立于圆心叫号向上抛球;其余学生在圆上移动,听号后迅速跑至圆心垫传球。 |
| | | (2) 熟悉球性练习。 | 教学组织:散点队形站位。 教学方法:自垫高低球、连续自传球、连续自垫自传球等练习。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 讲解 3V3 比赛规则与要求。 | 教学组织:相对集中。 教学方法:教师讲解比赛规则与要求,如最多击球五次过网;学生认真听记、思考。 |
| | | (2) 小场地 3V3 比赛。 | 教学组织:3 人一组,小场地。 教学方法:在低网环境下,3V3 比赛。 |
| (3) 移动垫球、传球练习。 | 教学组织:6 人一组,小场地。 教学方法:学生三三相对站立,依次垫球、传球后,迅速跑向对方的队尾。 | | |
| (4) 隔网发垫组合练习。 | 教学组织:2 人一组,小场地。 教学方法:一人隔网发球,一人移动垫球;两人轮换角色练习。 | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 | |
|----|---|---|---|--|
| | | (5) 隔网传扣垫组合练习。 | 教学组织:6人一组,小场地。 教学方法:网前传球、扣球,对方隔网移动垫球,每个位置两人;小组成员依次轮换练习。 | |
| | | (6) 隔网传扣拦组合练习。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:网前传球、扣球,对方拦网,每个位置两人;小组成员依次轮换练习。 | |
| | | (7) 隔网6V6比赛。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:在低网、改变规则、不规定击球次数情况下,6V6比赛。 | |
| | | (8) 交叉跳15次×3组;俯撑击掌10次×3组;侧向滑步6米×3组;仰卧举腿15次×3组等体能练习。 | 教学组织:排球场散点状。 教学方法:教师播放音乐、示范;学生按要求练习。 | |
| | | 3. 结束部分 | | |
| | | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 | |
| 3 | 1. 能在小场地、隔网、改变距离、改变方向的情境下,进行六人移动垫球、传球、垫传,四人垫传扣、六人合作垫传扣拦和6V6比赛;发展反应能力、肌肉力量、心肺耐力、爆发力等体能。 2. 能适应不同距离、不同方向的练习环境;身体疲劳时,能自我调适。 | 1. 开始与准备部分 | | |
| | | (1) 做“传垫入筐”游戏。 | 教学组织:10人一组,圆形站位。 教学方法:听信号将球传入、垫入圆形的球筐,每人15次,每进一球得一分。 | |
| | | (2) 熟悉球性练习。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:前后抛接球、胯下抛接球等练习。 | |
| | | 2. 基本部分 | | |
| | | (1) 小场地3V3比赛。 | 教学组织:3人一组。 教学方法:在低网、简化规则、击球5次内过网情况下,合理运用发垫传扣拦等基本动作技术进行3V3比赛。 | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 | |
|----|--|---|--|--|
| | 3. 能坚持反复练习,认真履行小组内所担任的角色与职责。 | (2) 隔网移动垫球、传球练习。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:在低网、三三相对站立情况下,学生依次垫球、传球后,迅速跑向对方的队尾。 | |
| | | (3) 隔网移动垫传组合练习。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:在低网、三三相对站立、由近及远的情况下,学生依次垫传后,迅速跑向对方的队尾。 | |
| | | (4) 隔网垫传扣组合练习。 | 教学组织:4 人一组。 教学方法:两两隔网相对,一方垫传扣球过网;另一方准确判断来球,快速移动接球;小组成员轮换角色练习。 | |
| | | (5) 隔网垫传扣防组合练习。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:三三隔网相对,一方垫传扣球过网;另一方准确判断来球,快速移动接球。 | |
| | | (6) 隔网 6V6 比赛。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:学生依次轮换位置,需在击球五次内过网,每局 15 分制,三局两胜。 | |
| | | (7) 变向跑 9 米×3 组;仰卧举腿 20 次×3 组;深蹲跳 15 次×3 组;高抬腿 20 秒×3 组等体能练习。 | 教学组织:排球场地散点队形。 教学方法:教师播放音乐、示范;学生按要求练习。 | |
| | | 3. 结束部分 | | |
| | | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场地散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 | |
| 4 | 1. 能对准目标、改变距离、改变方向进行两人合作隔网发垫球、八人合作发垫传球和 6V6 比赛;发展爆发力、反应能力、位移速度、柔韧性等体能。 | 1. 开始与准备部分 | | |
| | | (1) 做“冲过封锁线”游戏。 | 教学组织:10 人一组。 教学方法:自抛自扣球过低网、快速钻过低网垫反弹球等练习。 | |
| | | (2) 熟悉球性练习。 | 教学组织:散点队形站位。 教学方法:抛球摸地垫球、抛球击掌垫球、坐姿垫球、仰卧连续传球等练习。 | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|---|---|---|
| 5 | 2. 积极主动参与练习,能与同伴沟通交流,适应复杂的比赛环境。 3. 能在学练、比赛中明确分工,具有较强的责任意识。 | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 对准目标隔网发垫练习。 | 教学组织:2人一组。 教学方法:在低网情况下,一人发球,一人判断移动垫球;两人轮换角色练习。 |
| | | (2) 不同距离、不同方向隔网发垫练习。 | 教学组织:8人一组。 教学方法:学生四四隔低网站位,设置3米、5米、7米的发球距离,四人依次由近及远发球,四人移动接发球;小组成员轮换角色练习。 |
| | | (3) 隔网发垫传组合练习。 | 教学组织:8人一组。 教学方法:在低网情况下,四人依次由近及远发球,对方四人移动垫球给3号位,3号位传球过网;小组成员轮换角色练习。 |
| | | (4) 隔网发垫传扣拦组合练习。 | 教学组织:8人一组。 教学方法:两人在场内依次发球过网,两人在本方网前准备拦网,对方四人移动垫球、传球、扣球过网;小组成员轮换角色练习。 |
| | | (5) 隔网6V6比赛。 | 教学组织:9人一组。 教学方法:在改变规则、击球五次内过网情况下,6V6比赛,每组选派上场队员、裁判员、记分员等。 |
| | | (6) 蛙跳9米×3组;折返跑摸线6米×3组;体侧屈20秒×3组;快速高抬腿跑10米×3组等体能练习。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、示范;学生按要求练习。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 |
| 5 | 1. 能知道排球隔网抛扣、抛扣防、抛扣拦组合练习的方法;运用发垫传扣组合动作技术进行8V8比赛;发 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 慢跑热身,模仿练习。 | 教学组织:四路纵队。 教学方法:在排球场地,学生绕边线、端线、3米线进行慢跑、绕肩跑、展肩挥臂跑,听哨音侧滑步、交叉步等练习。 |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 | |
|--------------|---|--|--|--|
| | 展爆发力、位移速度、肌肉耐力、协调性等体能。 2. 积极主动参与练习,能适应低网、不同位置的比赛环境。 3. 同伴之间能友好合作,为同伴的出色表现叫好、呐喊。 | (2) 双人球操练习。 | 教学组织:2人一组。 教学方法:胸前推球、左右转体传接球,以及头上、胯下传接球等练习。 | |
| | | (3) 移动传垫球练习。 | 教学组织:4人一组。 教学方法:学生相距3~4米两两相对站立,传垫球后,迅速跑至对方队尾。 | |
| | | 2. 基本部分 | | |
| | | (1) 隔网抛扣练习。 | 教学组织:2人一组。 教学方法:一人抛球,一人原地扣球;两人轮换角色练习。 | |
| | | (2) 隔网抛扣防练习。 | 教学组织:3人一组。 教学方法:在低网情况下,一人抛球,一人扣球,一人隔网防守;三人轮换角色练习。 | |
| | | (3) 隔网抛扣拦组合练习。 | 教学组织:3人一组。 教学方法:在低网情况下,一人抛球,一人扣球,一人隔网移动拦网;三人轮换角色练习。 | |
| | | (4) 隔网发垫传扣组合练习。 | 教学组织:8人一组。 教学方法:在低网情况下,四四隔网相对,合理运用发垫传扣技术练习。 | |
| | | (5) 隔网8V8比赛。 | 教学组织:8人一组。 教学方法:在低网、简化规则情况下,8V8比赛。 | |
| | | (6) 合作蹲跳前进9米×3组;合作侧滑步9米×3组;接反弹球15次×3组;合作仰卧举腿20次×3组等体能练习。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、示范;学生按要求练习。 | |
| | | 3. 结束部分 | | |
| 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 | | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|--------------|---|---|--|
| 6 | <p>1. 能知道排球进退场礼仪、裁判手势、触网违例、打手出界的规则;能进行两人扣拦、四人合作隔网传扣拦、指定位置发垫传扣拦和 6V6 比赛;发展反应能力、位移速度、爆发力、心肺耐力、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 能与同伴交流合作,适应不同同学练伙伴、不同场地练习与比赛的环境。</p> <p>3. 能遵守比赛规则,尊重对手,按角色分配成员,学生能履行自己的职责,勇敢自信。</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 导入“摸尾巴”游戏。 | 教学组织:10 人一组,圆形队形站位。 教学方法:在规定时间内、规定场地自由慢跑躲闪,同时摸同伴的“尾巴”,在规定时间内,摸到同伴“尾巴”次数多者获胜。 |
| | | (2) 传准垫稳比赛。 | 教学组织:2 人一组。 教学方法:相距 3~4 米,一传一垫,规定时间内,垫传球次数多者获胜。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 扣拦练习。 | 教学组织:2 人一组。 教学方法:在低网情况下,一人自抛自扣,一人隔网判断移动拦网;两人轮换角色练习。 |
| | | (2) 隔网传扣拦组合练习。 | 教学组织:4 人一组,小场地。 教学方法:两两隔网相对,一人传球,一人扣球,对方两人拦网;小组成员轮换角色练习。 |
| | | (3) 隔网发垫传扣拦组合练习。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:三三隔网相对,一人在三米线发球过低网,对方后排两人快速判断移动接发球给 3 号位,一人在 3 号位传球给 2 号位,2 号位扣球过网,对方一人移动拦网,两人跟进保护;小组成员轮换角色练习。 |
| | | (4) 隔网 6V6 比赛。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:在低网、听哨声看裁判手势发球、改变规则、击球 4 次内过网情况下,进行 6V6 比赛;知道触网违例的规则和进退场礼仪。 |
| | | (5) 往返跑 9 米×3 组;纵跳摸高 15 次×3 组;仰卧卷腹 10 次×3 组;高抬腿跑 30 秒×3 组等体能练习。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、示范;学生按要求练习。 |
| 3. 结束部分 | | | |
| 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|---|---|--------------------|--|
| 7 | 1. 知道排球触网违例、界外球的规则和裁判手势等;能进行对准目标隔网发垫传、传扣防、传扣拦等组合动作技术,以及6V6比赛和展示评价;发展肌肉力量、爆发力、协调性、灵敏性等体能。 2. 能按安全要求积极参与练习,规避练习风险。 3. 在比赛中,勇于担当,尽职尽责,遵守规则,尊重对手。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 慢跑热身,模仿练习。 | 教学组织:分成4个小组,四个区域,各一路纵队。 教学方法:绕排球场边线与端线慢跑、侧身跑、绕肩跑,模仿展肩挥臂跑、纵跳伸臂等练习动作。 |
| | | (2) 做“跑动传垫球比多”游戏。 | 教学组织:8人一组。 教学方法:四四相对站立,一人传垫球后快速跑向对方队尾,规定时间以传垫次数多少判定胜负。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 对准目标隔网发垫传组合练习。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:在低网情况下,三三隔网相对;设置发球目标,三人依次发球,两人隔网移动垫球,一人传球过网;小组成员轮换角色练习。 |
| | | (2) 对准目标隔网传扣防组合练习。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:在低网情况下,设置扣球目标,一人传球,一人对准目标扣球,一人隔网移动防守,每个位置两人;小组成员依次轮换角色练习。 |
| | | (3) 隔网传扣拦组合练习。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:一人传球,一人扣球过网,对方拦网,每个位置两人;小组成员轮换角色练习。 |
| | | (4) 隔网6V6比赛。 | 教学组织:9人一组。 教学方法:在低网、改变规则、击球4次内过网条件下,进行6V6比赛;小组内选派上场队员、裁判员等,尝试运用规则、裁判手势判罚。 |
| (5) 展示与评价。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:引导优秀小组进行6V6比赛展示;学生观赏、交流、评价。 | | |
| (6) 挺身跳15次×3组;仰卧两头起10次×3组;俯撑登山跑20次×3组;四角跑动3次×3组等体能练习。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、示范;学生按要求练习。 | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|--------------------|--|--------------------|---|
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价; 学生拉伸放松、听记。 |
| 8 | 1. 知道排球连击和四次击球违例等规则和裁判手势;能做对准目标隔网传吊防、传扣拦、传扣拦跟进保护组合动作技术和6V6比赛;发展肌肉力量、爆发力、协调性、灵敏性等体能。 2. 能积极调控学练与比赛失误的情绪,不埋怨同伴,保持良好的心态。 3. 比赛中能够自觉遵守规则,服从裁判,表现出积极、认真、负责任的态度。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 慢跑热身,模仿。 | 教学组织:分成4个小组,四个区域,各一路纵队。 教学方法:蛇形跑、侧滑步、交叉步、侧跨步,模仿起跳扣球、拦网等练习动作。 |
| | | (2) 做“抢球追逐”游戏。 | 教学组织:10人一组,圆形队形站位。 教学方法:顺时针跑动,一人持球,指定一人抢球,抢球者绕圈加速跑动追持球者,追上互换角色,未追上则将球交给其他人,继续游戏。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 对准目标隔网传吊防组合练习。 | 教学组织:6人一组,小场地。 教学方法:在低网情况下,设置目标后网前传球、移动对准目标吊球,对方判断移动防吊球;每个位置两人;小组成员依次轮换练习。 |
| | | (2) 对准目标隔网传扣拦组合练习。 | 教学组织:6人一组,小场地。 教学方法:在低网情况下,设置目标后网前传球、移动对准目标吊球,对方判断移动拦网;每个位置两人;小组成员依次轮换练习。 |
| (3) 隔网传扣拦跟进保护组合练习。 | 教学组织:6人一组,小场地。 教学方法:三三隔低网站位,一人传球,两人移动扣球;对面两人隔网判断,移动拦网,一人跟进防守;小组成员轮换角色练习。 | | |
| (4) 隔网6V6比赛。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:在低网、击球3次内过网情况下,6V6比赛;知道连击和四次击球违例等规则。 | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|--------------------|---|--|---|
| | | (5) 俄罗斯转体 20 次×3 组;接反弹球 20 次×3 组;纵跳伸臂 20 次×3 组;折返跑 9 米×3 组等体能练习。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、示范;学生按要求练习。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 |
| 9 | 1. 知道排球考核的方法、规则和要求,能综合运用发垫传扣拦组合作技术进行考核;发展反应能力、灵敏性、位移速度等体能。 2. 能主动与同伴交流合作,正确对待考核,保持积极、健康的心态。 3. 能自觉遵守考核规则与要求,克服困难,有勇敢、自信的品质。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 慢跑热身,模仿练习。 | 教学组织:分 4 个小组,四个区域,各一路纵队。 教学方法:沿边线、端线慢跑,进行行进间绕肩、振臂、转髋、提膝跳、纵跳等练习。 |
| | | (2) 做“四角传垫扣防比准”游戏。 | 教学组织:4 人一组。 教学方法:四角站位,一人垫球,一人传球,一人扣球,一人防守;小组成员轮换角色练习。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 复习隔网传扣拦组合。 | 教学组织:4 人一组。 教学方法:在低网情况下,组内 2V2 比赛,一人传球,一人扣球,对方两人拦网;小组成员轮换角色练习。 |
| | | (2) 复习发垫传扣拦组合。 | 教学组织:4 人一组。 教学方法:在低网情况下,组间进行 4V4 比赛,一方发球,对方一人垫球,一人传球,一人扣球,发球方拦网、保护;小组成员轮换角色练习。 |
| (3) 宣布发垫传扣拦组合考核内容。 | 教学组织:四列横队集中。 教学方法:教师宣布考核内容、方法、要求,分层分组。 | | |
| (4) 分组考核。 | 教学组织:8 人一组。 教学方法:按照分组考核,其余学生自主练习等待考核。 | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 | |
|------------------|---|-----------------------|---|--|
| 10 | 1. 知道排球“中一二”进攻战术的阵型、方法,能运用发垫传扣拦组合作技术进行战术练习与比赛;发展反应能力、柔韧性、爆发力、心肺耐力等体能。 2. 积极与同伴沟通交流,适应攻防对抗的比赛环境。 3. 克服困难,挑战自我,为同伴加油、鼓劲、叫好。 | (5) 宣布考核成绩,总结评价。 | 教学组织:四列横队集中。 教学方法:宣布考核成绩,总结考核情况,做出评价。 | |
| | | (6) 折返跑 9 米×3 组等体能练习。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、示范;学生按要求完成练习。 | |
| | | 3. 结束部分 | | |
| | | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 | |
| | | 1. 开始与准备部分 | | |
| | | (1) 做“看谁钻的次数多”游戏。 | 教学组织:自由散点队形。 教学方法:用力挥臂扣球击地成反弹球后,迅速从球下钻过,比谁钻的次数多。 | |
| (2) 扣防比准比赛。 | 教学组织:2 人一组。 教学方法:相距 3~4 米,一扣一防,规定时间内比成功率。 | | | |
| 2. 基本部分 | | | | |
| (1) 学习“中一二”进攻战术。 | 教学组织:四列横队集中。 教学方法:教师播放微课视频,讲解“中一二”进攻战术阵型与方法;学生观看、听记、思考。 | | | |
| (2) 隔网发垫传扣拦组合练习。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:一人在三米线发球,五人按照前三、后二站位,后排接发球给 3 号位,3 号位传球给 4 号位,4 号位扣球过网;小组成员轮换角色练习。 | | | |
| (3) 隔网发垫传扣拦组合练习。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:一人在三米线发球,五人按照前三、后二站位,后排接发球给 3 号位,3 号位传球给 2 号位,2 号位扣球过网,发球者快速判断拦网;小组成员轮换角色练习。 | | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 | |
|----|---|--|---|--|
| 11 | 1. 战术配合时,前排 2、3、4 号位能快速判断情况进行左右移动换位,能担任二传手角色,向 2、4 号位传球,能进行战术配合展示与比赛;发展肌肉耐力、反应能力、爆发力和协调性等体能。 2. 积极应对复杂情境下的攻防对抗比赛的环境,保持良好的情绪。 3. 能克服困难,互相鼓励,有小组团队意识。 | (4) 隔网 6V6 比赛。 | 教学组织:9 人一组。 教学方法:隔网 6V6 比赛,分配一传、二传、扣球、拦网等角色,小组内选派裁判员、记分员等。 | |
| | | (5) 变向跑 9 米×3 组;纵跳伸臂 20 次×3 组;跪姿肩部拉伸 20 秒×3 组;耐久跑 3 分钟等体能练习。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、示范;学生按要求练习。 | |
| | | 3. 结束部分 | | |
| | | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 | |
| | | 1. 开始与准备部分 | | |
| | (1) 慢跑热身,球性练习。 | 教学组织:分成 4 个小组,四个区域,各一路纵队。 教学方法:绕肩慢跑、侧身跑、转髋跑,以及自垫自传、连续垫高、高低交替传垫等练习。 | | |
| | (2) 做“看谁反应快”游戏。 | 教学组织:2 人一组。 教学方法:相距 3~4 米,一人向前后左右不同方向扣球击地成反弹球,一人快速判断并做出垫、传球动作。 | | |
| | 2. 基本部分 | | | |
| | (1) 观看视频,学习“中一二”进攻战术。 | 教学组织:四列横队集中。 教学方法:教师播放微课视频,讲解“中一二”进攻战术和前排左右换位的方法;学生观看、听记、思考。 | | |
| | (2) 隔网发垫传组合练习。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:一人发球,前排 2、3 号位快速左右换位,在 3 号位上担任二传手,接后排同学的垫球,将球传给 4 号位扣球;小组成员轮换角色练习。 | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 | |
|----|--|---|--|--|
| | | (3) 隔网发垫传扣拦组合练习。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:三三隔网站位,一人发球,对方3号、4号位快速左右换位,在3号位上担任二传手,接垫球后,将球传给2号位扣球,对面两人隔网移动拦网;小组成员轮换角色练习。 | |
| | | (4) 隔网6V6比赛。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:在改变规则,4次击球过网的情况下,隔网6V6比赛,分配一传、二传、扣球、拦网等角色。 | |
| | | (5) 展示与评价。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:请优秀小组进行6V6比赛展示;学生观赏、交流、评价。 | |
| | | (6) 鸭步走6米×3组;追逐跑9米×3组;两人俯撑击掌15秒×3组;蛙跳15次×3组等体能练习。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、示范;学生按要求练习。 | |
| | | 3. 结束部分 | | |
| | | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 | |
| 12 | 1. 能知道排球“边一二”进攻战术阵型、方法;综合运用发垫传扣拦组合动作技术进行攻防对抗比赛;发展心肺耐力、爆发力、灵敏性、协调性等体能。 2. 面对战术比赛遇到的困难,能够及时与同伴沟通交流,不急躁、不泄气,情绪稳定。 3. 比赛中能与同伴团结协作,遵守 | 1. 开始与准备部分 | | |
| | | (1) 慢跑,步法练习。 | 教学组织:分成4个小组,四个区域,各一路纵队。 教学方法:开展慢跑,看手势做滑步移动、交叉步移动、跨步移动等练习。 | |
| | | (2) 做“看谁防得好”游戏。 | 教学组织:2人一组。 教学方法:隔网情况下,一人自抛起跳扣球或吊球,一人隔网防守;两人轮换角色练习。 | |
| | | 2. 基本部分 | | |
| | | (1) 学习“边一二”进攻战术。 | 教学组织:四列横队集中。 教学方法:教师播放微课视频,讲解“边一二”进攻战术的方法;学生观看、听记、思考。 | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 | |
|----|--|--|--|--|
| | 比赛规则, 尊重同伴, 表现出良好的观赛礼仪。 | (2) 隔网传扣拦组合练习。 | 教学组织: 6 人一组。 教学方法: 2 号位传球给 3 号位, 3 号位助跑起跳扣球, 对方移动拦网, 每个位置两人; 小组成员依次轮换练习。 | |
| | | (3) 隔网发垫传吊拦组合练习。 | 教学组织: 6 人一组。 教学方法: 三三隔网相对, 两人在端线依次发球, 对方后排学生防守垫球给 2 号位, 2 号位传球给 4 号位, 4 号位助跑起跳吊球, 对方 1 人拦网。 | |
| | | (4) 隔网 6V6 比赛。 | 教学组织: 6 人一组。 教学方法: 隔网 6V6 比赛, 分配一传、二传、扣球、拦网等角色, 需 4 次以内击球过网, 学生担任裁判。 | |
| | | (5) 侧向高抬腿 30 次×3 组; 合作仰卧举腿 20 次×3 组; 折返跑摸线 9 米×3 组; 纵跳摸高 15 次×3 组等体能练习。 | 教学组织: 排球场地散点队形。 教学方法: 教师播放音乐、示范; 学生按要求练习。 | |
| | | 3. 结束部分 | | |
| | | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织: 排球场地散点队形。 教学方法: 教师播放音乐、总结评价; 学生拉伸放松、听记。 | |
| 13 | 1. 能区分“中一二”“边一二”进攻战术的不同, 灵活运用组合动作技术进行“边一二”进攻战术配合、防守跟进和 6V6 比赛; 发展心肺耐力、位移速度、爆发力、肌肉力量等体能。 2. 能积极与同伴沟通交流, 适应不同位置的场上环境。 3. 具有不怕苦, 努力争先的精神; 能 | 1. 开始与准备部分 | | |
| | | (1) 慢跑, 步法练习。 | 教学组织: 分成 4 个小组, 四个区域, 各一路纵队。 教学方法: 慢跑, 听哨音指挥成三三站位; 看手势前后换位、左右换位, 进行模仿传球、扣球、拦网等练习。 | |
| | | (2) 做“四角移动传垫打防比准”游戏。 | 教学组织: 4 人一组, 四角站位。 教学方法: 对角线传垫、移动打防的轮换练习。 | |
| | | 2. 基本部分 | | |
| | (1) “边一二”进攻战术、换位、跟进保护练习。 | 教学组织: 四列横队集中。 教学方法: 教师播放微课视频, 讲解“边一二”进攻战术、换位、跟进保护方法, 请一组学生示范; 学生观看、听记、思考。 | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|--|---|
| | 遵守比赛规则,文明参赛,为小组加油。 | (2) 隔网发垫传扣拦组合练习。 | 教学组织:5人一组。 教学方法:二三隔网站立,一人隔网发球,对方前排2、3号位同学快速左右换位,在2号位担任二传手,将球传给4号位扣球,一人隔网移动拦网;轮换练习。 |
| | | (3) 隔网传扣拦、跟进保护练习。 | 教学组织:5人一组。 教学方法:二三隔网站立,2号位传球给3号位,3号位助跑起跳扣球,两人隔网移动拦网,一人跟进保护;小组成员轮换角色练习。 |
| | | (4) 隔网发垫传扣拦、跟进保护练习。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:一人隔网发球,对方前排2、3号位同学快速左右换位,在2号位担任二传手,将球传给4号位扣球,一人隔网移动拦网,一人跟进保护;小组成员轮换角色练习。 |
| | | (5) 隔网6V6比赛。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:隔网进行6V6比赛,分配一传、二传等角色,击球3次内过网。 |
| | | (6) 侧向高抬腿6米×3组;俯卧登山跑15次×3组;纵跳摸高20次×3组;连续蹲起20次×3组等体能练习。 | 教学组织:排球场地散点队形。 教学方法:教师播放音乐、示范;学生按要求练习。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场地散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 | |
| 14 | 1. 能六人一组,轮换角色运用传垫发扣拦组合动作技术进行“中一二”“边一二”进攻战术比赛;发展爆发力、灵敏性、位移速度、平衡能力等体能。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 慢跑,步法练习。 | 教学组织:分成4个小组,四个区域,各一路纵队。 教学方法:慢跑,绕排球场地边线、端线、3米线慢跑,变换方向进行滑步、小碎步、跨步、交叉步移动练习。 |
| | | (2) 球性练习。 | 教学组织:2人一组。 教学方法:隔网传垫、发垫、扣防、扣拦等练习。 |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|---|--|--|
| 15 | 2. 能积极主动地参与比赛,与同伴沟通交流,避免比赛中的运动损伤。 3. 能够担任不同的角色,具有责任感,能按规则要求比赛,平等互助,勇敢自信。 | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 发垫组合练习。 | 教学组织:2人一组。 教学方法:在隔网情况下,改变不同方向一发一垫;两人轮换角色练习。 |
| | | (2) 传扣拦组合练习。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:3号位传球到4号位,4号位助跑起跳扣球;对面隔网移动拦网,每个位置两人;小组成员依次轮换练习。 |
| | | (3) 发垫传扣拦、跟进组合练习。 | 教学组织:9人一组。 教学方法:三六隔网站立;六人成三三站位,分配一传、二传、进攻角色;另外三人隔网,分配发球、拦网、跟进保护角色;小组成员轮换角色练习。 |
| | | (4) “中一二”“边一二”进攻战术练习。 | 教学组织:9人一组。 教学方法:异质分组,进行“中一二”“边一二”进攻战术练习。 |
| | | (5) 隔网6V6比赛。 | 教学组织:9人一组。 教学方法:6V6比赛,分配队员、裁判、记分员、啦啦队等角色;小组成员轮换上场比赛。 |
| | | (6) 蛙跳20次×3组;鸭步走9米×3组;左右横向移动6米×3组;金鸡独立20秒×3组等体能练习。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、示范;学生按要求练习。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 |
| 15 | 1. 能掌握排球比赛入场仪式、规则,合理运用技战术进行6V6比赛;发展肌肉力量、反应能力、爆发力、 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 步法移动练习。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:按照排球比赛站位,用哨音、手势指挥学生做侧滑步、交叉步、小碎步等位置轮换练习。 |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|---|---|
| | 平衡能力等体能。 2. 能与同伴交流练习,比赛遇到问题时,不急不躁,情绪稳定。 3. 同伴之间团结协作,明确自己的角色和职责,责任意识强。 | (2) 垫传扣组合练习。 (3) 发垫传扣拦组合练习。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:在隔网情况下,做垫传扣、发垫传扣组合练习。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 赏析微课视频。 | 教学组织:四列横队集中。 教学方法:教师讲解排球比赛的基本规则、礼仪和循环赛方法;学生观看、听记、思考。 |
| | | (2) 6V6 循环赛。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:根据分组分配角色,采用三局两胜,每局15分制;在指定场地,进行6V6循环赛,体育小骨干协助教师公平执裁。 |
| | | (3) 记录比赛成绩,宣布比赛结果。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:指导记分员记录成绩,宣布比赛成绩;明确本组成绩,做好下一轮比赛准备。 |
| | | (4) 连续蹲起20次×3组;折返跑摸线9米×3组;纵跳比高15次×3组;金鸡独立20秒×3组等体能练习。 | 教学组织:排球场地散点队形。 教学方法:教师播放音乐、示范;学生按要求练习。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场地散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 | |
| 16 | 1. 能掌握赛前、赛中、赛后的排球礼仪,在比赛中合理运用技战术进行攻防对抗;发展心肺耐力、爆发力、灵敏性、协调性等体能。 2. 积极应对场上变化,比分落后时,能及时调整心态。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 热身练习。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:小组长带领组员赛前充分热身。 |
| | | (2) 熟悉球性练习。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:小组长带领下复习传垫、垫传扣等组合动作技术。 |
| | (3) “中一二”进攻战术练习。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:小组长带领下复习“中一二”进攻战术。 | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|---|--|--|
| | 3. 尊重对手,信任队友,遵守规则,服从裁判,友谊第一,比赛第二。 | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 赏析微课视频。 | 教学组织:四列横队集中。 教学方法:教师播放比赛微课视频;学生观赏、讨论、交流。 |
| | | (2) 第二轮 6V6 循环赛。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:根据第一轮循环赛积分排名,重新分组,进行第二轮循环赛;小组长带领组员讨论战术,小骨干协助教师担任裁判、记分员等。 |
| | | (3) 记录比赛成绩,宣布比赛结果。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:指导记分员记录成绩,宣布比赛成绩;明确本组成绩,做好第三轮循环赛准备。 |
| | | (4) 侧向高抬腿 30 次×3 组;合作仰卧举腿 20 次×3 组;折返跑摸线 9 米×3 组;纵跳比高 15 次×3 组等体能练习。 | 教学组织:排球场地散点队形。 教学方法:教师播放音乐、示范;学生按要求练习。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场地散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 | |
| 17 | 1. 能在比赛中运用排球礼仪,做出裁判手势,综合运用所学技术及“边一二”战术进行比赛;发展肌肉耐力、反应能力、爆发力和协调性等体能。 2. 能积极参与学练,比赛落后时,不沮丧、不灰心,能及时调控情绪。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 热身练习。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:小组长带领下赛前充分热身。 |
| | | (2) 熟悉球性练习。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:小组长带领组员复习传垫、垫传扣、发垫传扣、发垫传扣拦等组合动作技术。 |
| | | (3) “边一二”战术练习。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:小组长带领下复习“边一二”战术。 |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|---|--|
| | 3. 遵守规则, 尊重对手、队友, 勇敢自信, 敢打敢拼。 | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 赏析微课视频。 | 教学组织: 四列横队集中。 教学方法: 结合视频强调排球比赛规则、文明观赛和角色分配等注意事项, 选出主裁、二裁和 4 名边裁, 其余学生为替补队员和啦啦队。 |
| | | (2) 第三轮 6V6 循环赛。 | 教学组织: 6 人一组。 教学方法: 根据第二轮循环赛成绩, 重新分组; 在指定场地上, 进行第三轮 6V6 循环赛, 小组长带领组员讨论战术。 |
| | | (3) 记录比赛成绩。 | 教学组织: 2 人一组。 教学方法: 指导记分员准确记录成绩。 |
| | | (4) 宣布比赛结果、颁奖。 | 教学组织: 四列横队集中。 教学方法: 宣布比赛成绩, 颁发冠、亚、季军的奖状或奖杯。 |
| | | (5) 展示与评价。 | 教学组织: 相对集中。 教学方法: 组织冠、亚军进行表演赛; 学生观赏、交流、评价。 |
| | | (6) 鸭步走 6 米×3 组; 追逐跑 10 米×3 组; 两人俯撑击掌 15 秒×3 组; 蛙跳 15 次×3 组等体能练习。 | 教学组织: 排球场地散点队形。 教学方法: 教师播放音乐、示范; 学生按要求练习。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织: 排球场地散点队形。 教学方法: 教师播放音乐、总结评价; 学生拉伸放松、听记。 | |
| 18 | 1. 明确考核要求, 能六人配合熟练运用组合动作技术进行“边一二”进攻战术配合和体能考核; 发展心肺耐力等体能。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 慢跑热身练习。 | 教学组织: 分成 4 个小组, 四个区域, 各一路纵队。 教学方法: 绕排球场地慢跑, 行进间绕肩、振臂、转髋、提膝跳、振臂跳等练习。 |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 | |
|--------|--|---|---|--|
| | 2. 积极参与考核,能与同伴友好沟通、交流,面对考核保持积极的心态。 3. 能遵守考核要求,体力不支时,能咬牙坚持到底,努力争取好成绩。 | (2) 发垫传扣拦组合练习。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:小组长带领下进行发垫传扣拦组合练习。 | |
| | | 2. 基本部分 | | |
| | | (1) 宣布考核内容、方法和要求。 | 教学组织:四列横队集中。 教学方法:宣布“边一二”战术运用考核内容,讲解考核办法,提出要求。 | |
| | | (2) 分组战术考核练习。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:按性别、学练差异分组,轮换考核。 | |
| | | (3) 50米×8往返跑等体能考核。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:根据性别、个体差异,分组考核;学生担任计时员、记录员。 | |
| | | (4) 宣布考核成绩,总结评价。 | 教学组织:相对集中。 教学方法:宣布考核成绩,学生明确本人得分,对比自己和同伴的表现,开展自我评价、生生评价、教师评价。 | |
| | | 3. 结束部分 | | |
| | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 | | |
| 单元学习评价 | | | | |
| 等级 | 运动能力 | 健康行为 | 体育品德 | |
| 合格 | 1. 能描述所学排球运动的基本动作技术要领和基本比赛规则;能做出正面双手垫球、正面双手传球、正面下手发球、助跑起跳扣球、拦网等基本动作技术和发垫传、垫传扣、传扣拦、传扣拦跟进等组合动作技术;能在特定的规则情境下,进行隔网3V3、4V4、6V6等对抗练习与教学比赛。 2. 能独立参与体能练习,达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。 3. 能做到每学期通过现场或多媒体观看不少于8次排球比赛,并能简要评价。 | 1. 能参与锻炼,与同伴交流合作。 2. 在学练比赛中能情绪稳定。 3. 能安全地进行学练,简单处理运动损伤。 | 1. 在比赛中碰撞、摔倒时能坚持。 2. 有遵守规则的意识。 3. 能关注同伴,尊重对手,履行自己的职责。 | |

(续表)

| 等级 | 运动能力 | 健康行为 | 体育品德 |
|--|---|--|---|
| 良好 | <p>1. 能理解所学排球运动的基本动作技术要领和基本比赛规则;掌握正面双手垫球、正面双手传球、正面下手发球、助跑起跳扣球、拦网等基本动作技术和发垫传、垫传扣、传扣拦、传扣拦跟进等组合动作技术;能在特定的规则情境下,做出隔网 3V3、4V4、6V6 等对抗练习,能运用“中一二”或“边一二”进攻战术进行比赛。</p> <p>2. 能主动参与体能练习,达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》的良好水平。</p> <p>3. 每学期通过现场或多媒体观看不少于 9 次的排球比赛,并能简要评价。</p> | <p>1. 能主动参与锻炼,与同伴交流合作。</p> <p>2. 在学练比赛中能情绪饱满。</p> <p>3. 能安全地进行学练,正确处理运动损伤。</p> | <p>1. 在比赛中不怕对抗和冲撞,遇到困难努力克服。</p> <p>2. 遵守比赛规则的意识强。</p> <p>3. 能在比赛中承担角色责任,关心、团结同伴。</p> |
| 优秀 | <p>1. 能掌握所学排球运动的基本动作技术要领和基本比赛规则,能运用正面双手垫球、正面双手传球、正面下手发球、助跑起跳扣球、拦网等基本动作技术和发垫传、垫传扣、传扣拦、传扣拦跟进等组合动作技术;能在特定的规则情境下,运用所学技术进行隔网 3V3、6V6、9V9 对抗练习,能运用“边一二”和“中一二”进攻战术进行比赛。</p> <p>2. 能积极参与体能练习,达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》的优秀水平。</p> <p>3. 每学期通过现场或多媒体观看不少于 10 次排球比赛,并能简要评价。</p> | <p>1. 能积极参与锻炼,主动与同伴交流合作。</p> <p>2. 在学练比赛中能保持情绪饱满。</p> <p>3. 能安全地进行学练,迅速且正确地处理运动损伤。</p> | <p>1. 在比赛中勇于对抗,不怕冲撞,遇到困难坚持不懈。</p> <p>2. 能自觉遵守比赛规则,态度积极。</p> <p>3. 在比赛中,能主动承担角色责任,关心、团结同伴。</p> |
| 单元教学反思 | | | |
| <p>一、优点</p> <p>1. 通过 18 课时的大单元学习,学生能够在简单情境、中等情境和复杂情境中灵活进行发垫、发垫传扣、传扣拦等组合练习,初步掌握“中一二”“边一二”进攻战术,加深了学生对排球运动的认知。通过学练赛,学生更加喜爱排球运动。</p> <p>2. 结构化的单元教学设计,帮助学生在循序渐进、螺旋进阶的学练赛中,夯实基础,把握技战术运用的方法和时机,提高了学生的排球运动能力,培养了学生的健康行为习惯和体育品德。</p> <p>3. 每节课安排 10 分钟的体能练习,关注学生身体发展敏感期,既安排一般体能,又安排与排球运动相关的专项体能,凸显《课程标准(2022 年版)》提出的多样性、趣味性、补偿性和整合性的特点。体能的提升为学生技战术学习打下坚实的基础。</p> | | | |

(续表)

4. 每节课在教学比赛中渗透排球基本规则、基本裁判知识和比赛基本礼仪,提供体验不同角色的机会,感受排球运动的文化价值。

二、不足

1. 学生的学练、竞赛水平存在差异性,在结构化的学练赛中,基础差的学生出现“吃不了”的现象。
2. 战术比赛中,学生好胜心强,急于求胜,容易出现击球一次过网的现象;同伴之间缺少配合,导致战术配合不连贯。

三、改进

1. 教师要关注学练中的差异,变换多种练习形式,在小组内进行基本动作技术、组合动作技术的指导,缩小差距,提高学练效果。
2. 在每节课的学练赛中,注重培养学生的小组合作意识和团队精神。

第三节 水平四排球运动大单元教学设计

一、水平四排球运动大单元教学设计思路

《课程标准(2022年版)》提出体育与健康课程要培养学生“运动能力、健康行为和体育品德”核心素养目标的要求,然而要达到培养学生核心素养的目的,就需要通过在每节课中累积聚焦核心素养的教学实践来实现,要减少课与课之间的盲目性和孤立性,要体现课与课之间的关联性和进阶性,要加强课程内容的整体设计,为此,围绕核心素养目标对水平四排球大单元36课时的教学展开思考和设计。

第一,基于运动能力、健康行为和体育品德三个方面的核心素养设定学习目标。水平四排球大单元学习目标是期望学生通过排球大单元的学习而达成的结果,因此,无论是大单元学习目标还是课时学习目标均要基于运动能力、健康行为、体育品德三个方面的核心素养进行设定,需要说明的是课时学习目标是具体化,期望的学习结果也体现在核心素养发展程度的方方面面。例如,水平四排球大单元运动能力的学习目标制定为:能理解排球运动的概念、分类、伤病预防等相关知识,能描述排球动作技术的相关原理和文化;掌握垫球、传球、发球、扣球等基本动作技术和发垫传、扣垫、发垫传扣等组合动作技术,学会“中一二”“边一二”进攻战术配合和“心跟进”“边跟进”防守战术配合,能在3V3、4V4、6V6等教学比赛中学以致用,并能对比赛做出分析和评价;发展反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力等体能;并将第1课时运动能力的学习目标制定为:能说出排球基本动作名称和简单比赛规则,能做出发垫传、发垫传吊、发垫传扣等组合动作,并尝试在比赛中选择运用;发展学生反应能力、位移速度、灵敏性等体能。由此可见,大单元学习目标是课时学习目标的

指引,课时学习目标是大单元学习目标的具体化,二者是有机联系的整体。

第二,基于目标引领教学内容、教学方法和学习评价,进行结构化进阶设计。排球大单元学习目标和课时学习目标为排球教学内容的选择、教学方法的采用、学习评价的确定提供了指引。排球大单元主要教学内容包括排球的基础知识和基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等,这是排球运动项目相对完整的教学内容。在设计时要体现大单元内课时与课时之间的进阶性和关联性特点。根据水平四学生运动技能形成规律、身心发展规律和排球运动项目属性,进行纵向梯度进阶、横向关联、内外统一、结构化进阶的教学设计。每课时均注重多种基本动作技术与组合动作技术的学练、技战术运用、教学比赛和体能的综合设计,例如,垫传球、垫传扣球、发垫传扣球、3V3 教学比赛及体能等。课次之间也应体现结构化进阶性和关联性,例如,第 8 次课是发垫传扣组合,第 9 次课是多人、不同方向的发垫传扣组合,以此引导学生体验动作技术间的有机关联,加强动作技术间串联的连贯性和衔接性,提高学生对动作技术的理解力和实践能力。

第三,基于教学内容、教学方法、学习评价进行一体化设计。每节课的教学内容、教学方法、学习评价均是一个有机联系的整体。教学方式的多元化有利于激发学生的学练兴趣和积极性,每节课通过创设丰富多彩、形式多样、生动有趣、具有挑战的教学情境,采用教师动作示范、重点讲解与学生自主学习、合作学习、探究学习的有机结合方式,促进学生掌握垫传发扣等基本动作技术,并能运用发垫传、发垫传扣、传扣拦等组合动作技术进行“中一二”“心跟进”等进攻防守战术配合的学练或比赛等。例如,第 12 次课,通过运用讲解示范、启发引导、自主合作及设置比赛情境的方式,引导学生模仿雄鹰展翅、跳起摘桃子等动作,并迁移至学会助跑起跳扣球动作。学生学练热情高涨,为扣垫、抛扣垫、抛传扣垫等组合动作的学习做了充分铺垫。教师的即时评价贯穿于教学中,教是为了更好地学、学是为了更好地练和赛,评价可以促进教师的教和学生的学,从而实现教、学、评的一体化。每节课还可以适时地融入排球文化、女排精神等,以培养学生的责任担当和团队凝聚力。除此之外,10 分钟的体能课课练,体现了多样性、补偿性、趣味性和整合性等特点。例如,第 30 次课的体能练习——蜘蛛爬行 9 米×3 组、纵跳 20 次×3 组、鸭步走 18 米×3 组、仰卧起坐 20 次×3 组,是为发展学生的肌肉力量、协调性、灵敏性、爆发力等体能,较好地体现出教学内容、教学方法、学习评价聚焦核心素养目标达成的一体化设计。

第四,基于运动能力、健康行为、体育品德三个方面核心素养进行单元学习评价设计。学习评价是对学习目标达成情况的诊断、反馈、激励,评价内容围绕核心素养,紧扣学业质量,结合具体教学内容,评估学生核心素养水平。水平四排球大单元的学习评价,从运动能力、健康行为、体育品德核心素养三个维度制定,对单元学习目标、内容、方法,依据目标细化标准,可观、可测,做到学习目标、教学内容、教学方法、学习评价的有机统一;安排期中、期

末两次考核课,考核内容包括基本动作技术、组合动作技术、基本进攻防守战术的运用及体能水平,设置合格、良好和优秀三个等级标准,为学生更好地学习排球运动提供参照。

二、水平四排球运动大单元教学计划示例

表 3-3 水平四排球运动大单元教学计划示例

| | |
|-------|--|
| 学习目标 | <p>1. 运动能力:能理解排球运动的概念、分类、伤病预防等相关知识,能描述排球动作技术的相关原理和文化;掌握准备姿势、移动、垫球、传球、发球、扣球、吊球、拦网等基本动作技术和发垫、传垫、发垫传、扣垫、发垫传扣、扣拦防、传扣拦防等组合动作技术,能在 3V3、4V4、6V6、8V8、9V9 等攻防对抗比赛中灵活运用;学会“中一二”“边一二”进攻战术配合和“心跟进”“边跟进”防守战术配合,在教学比赛中能学以致用,并能对比赛做出分析和评价;发展心肺耐力、肌肉力量、反应能力、位移速度、柔韧性、协调性、灵敏性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能够根据自身实际情况,制订合理的锻炼计划,积极参与练习,养成良好的锻炼习惯;树立安全意识,保障运动安全,运用掌握的健康知识与技能处理简单的运动损伤,调节运动中的疲劳;保持乐观、开朗、稳定的情绪,学会自我调适,遇到问题主动与同伴沟通、交流,能做到配合默契;能适应中等以上复杂的学练或比赛环境。</p> <p>3. 体育品德:能克服困难、坚持不懈、努力进取、顽强拼搏;遵守规则,尊重裁判、尊重队友、尊重对手,公平竞争;乐于助人,正确对待比赛中的得失与胜负,表现出较强的责任心,并一以贯之。</p> |
| 主要内容 | <p>1. 基础知识与基本技能:了解排球动作技术的基本原理、文化和规则,制订并实施排球学练计划;正面、侧面、变化远度和高度学习垫球、传球、发球、吊球、扣球等基本动作技术,以及发垫、传垫、发垫传、扣垫、发垫传扣、扣拦防、传扣拦防等组合动作技术。</p> <p>2. 技战术运用:垫球、传球、发球、吊球、扣球等基本动作技术,发垫传、扣垫、发垫传扣、扣拦防、传扣拦防等组合动作技术,“中一二”“边一二”进攻战术配合以及“心跟进”“边跟进”防守战术配合在 3V3、4V4、6V6、8V8、9V9 等对抗比赛中的运用。</p> <p>3. 一般体能和专项体能:变向跑、侧滑步、折返跑发展反应能力等;蛙跳、深蹲跳、挺身跳发展爆发力等;绳梯练习、十字象限跳、方格跳发展灵敏性等;跳绳、耐久跑发展心肺耐力等。</p> <p>4. 展示或比赛:发球、垫球、传球、扣球等基本动作技术和垫传、发垫传、扣垫、传扣拦等组合动作技术展示;运用排球基本动作技术,与同伴完成战术配合,参加班级内 3V3、4V4、6V6、8V8、9V9 等教学比赛。</p> <p>5. 裁判方法:排球比赛触网、连击、打手出界、过网击球等基本规则和裁判方法。</p> <p>6. 观赏与评价:观看班级、校队比赛和全国或国际排球比赛视频,能赏析与评价。</p> |
| 教学重难点 | <p>1. 学生学习重难点:适应不断变化的同伴、小组、场地、比赛等学练环境。</p> <p>2. 教学内容重难点:传垫、发垫、发垫传、发垫传扣、扣垫、扣拦防、传扣拦防等组合动作技术,“中一二”“边一二”进攻战术配合,“心跟进”“边跟进”防守战术配合等技战术在比赛中的综合运用。</p> <p>3. 教学组织重难点:合理调动练习队形,合理分组、分层、分配场地器材,合理设置学练与比赛场地。</p> <p>4. 教学方法重难点:讲解、示范、启发、游戏与竞赛、正误对比、预防纠错及自主、合作、探究等教学方法的灵活运用。</p> |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|-----------------|---|---------------------------------|--|
| 1 | <p>1. 能描述排球基本动作名称和简单比赛规则;能做出对垫、对传、发垫传、发垫传吊、发垫传扣等组合动作技术,尝试在比赛中选择运用;发展学生反应能力、位移速度、灵敏性等体能。</p> <p>2. 与同伴交流练习中遇到的问题,有争议时能保持稳定的情绪,积极沟通。</p> <p>3. 能克服在学练中遇到的困难,乐于助人,充满自信,遵规守纪。</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 介绍发垫传扣等组合动作技术。 | <p>教学组织:四列横队集中。</p> <p>教学方法:介绍排球基本动作技术及组合动作技术。</p> |
| | | (2) 准备姿势和移动练习。 (3) 抛垫传扣球性练习。 | <p>教学组织:散点队形或2人一组。</p> <p>教学方法:用哨声和手势交替引导学生进行准备姿势和并步、跨步、交叉步、滑步等移动步法练习,2人一组“照镜子”;抛接球、抛垫传、传扣等熟悉球性练习。</p> |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 对垫、对传、传垫球组合练习。 | <p>教学组织:2人一组。</p> <p>教学方法:相距4~5米,对垫、对传和传垫组合练习;教师指导、提示移动,学生要做到迅速到位且击球点、击球部位正确。</p> |
| | | (2) 发垫传球组合练习。 | <p>教学组织:2人一组。</p> <p>教学方法:相距4~5米,一人下手发球,另一人接发球后进行传垫组合练习,有能力的可以拉大距离;两人轮换发球。</p> |
| (3) 发垫传吊球组合练习。 | <p>教学组织:4人一组。</p> <p>教学方法:两两相距4~5米,一人下手发球,一人接发球后进行传吊组合练习,要求跑位后迅速到位;两人轮换发球。</p> | | |
| (4) 发垫传吊扣球组合练习。 | <p>教学组织:8人一组。</p> <p>教学方法:隔网,四四相距6~7米,一方1号位下手发球,另一方接发球后进行垫传吊扣球过网,可以连击球或多次击球过网;每组成员轮换发球。</p> | | |
| (5) 8V8 教学比赛。 | <p>教学组织:8人一组。</p> <p>教学方法:简化规则下的8V8教学比赛,可以连击球、多次击球过网,根据实际分组,安排学生做裁判工作。</p> | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|---|---|--|
| | | (6) 仰卧举球 15 次×3 组;蜘蛛爬 9 米×3 组;深蹲跳 10 次×3 组;6 米折返跑×3 组等体能练习。 | 教学组织:分成 4 个小组。 教学方法:引导学生在四片场地上进行体能练习;分组轮换场地。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 静力性拉伸、总结性评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 |
| | | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 慢跑热身和徒手操练习。 | 教学组织:一路纵队。 教学方法:沿排球场地边线、中线、三米线慢跑,行进间做扩胸、体转、振臂等练习。 |
| | | (2) 做出准备姿势与移动练习。 (3) 熟悉球性练习。 | 教学组织:散点队形。 教学方法:利用哨声、手势、反口令交替引导学生进行不同方向和不同距离的并步、跨步、交叉步、滑步等移动练习;每人一球进行自抛、自垫、自传、自扣、传垫等熟悉球性练习。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| 2 | 1. 能快速移动做不同方向、不同距离的发垫传、发垫传吊、吊垫传扣等组合动作技术,并能在比赛中尝试运用;发展反应能力、位移速度、肌肉力量等体能。 2. 能树立安全学练意识,能适应不同方向、不同距离的练习环境,遇到问题主动与同伴沟通交流。 3. 能直面学练中遇到的各种困难,主动帮助同伴,充满自信。 | (1) 发垫组合练习。 (2) 发垫传组合练习。 (3) 发垫传吊组合练习。 (4) 吊垫传扣组合练习。 | 教学组织:2 人一组。 教学方法:相距 3~4 米,一人向左右前后等不同方向发球,另一人用并步、滑步、跑步等移动步法垫球,两人进行对垫、垫传组合练习;互换发球。 |
| | | (5) 3V3 教学比赛。 | 教学组织:3 人一组。 教学方法:小场地隔网情况下的 3V3 教学比赛,教师讲解比赛规则和方法;学生在 2、3、4 号站位,2 号位先发球,以此类推,自主裁判。 |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|--|---|--|--|
| | | (6) 俄罗斯转体 20 次×3 组; 仰卧举球 15 次×3 组; 原地收腹跳 10 次×3 组; 交叉步摸地 6 米×3 组等体能练习。 | 教学组织: 分成 4 个小组。 教学方法: 引导学生分组, 听音乐节奏进行体能练习, 听哨声分组轮换。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织: 排球场地散点队形。 教学方法: 教师播放音乐、总结评价; 学生拉伸放松、听记。 |
| 3 | 1. 能理解组合动作技术在比赛中的作用, 做出发垫传、发垫传扣、抛吊垫传等组合动作技术, 在比赛中学以致用; 发展反应能力、肌肉力量、爆发力等体能。 2. 积极参与学练, 能适应不同同学练赛的环境, 遇到问题时能心平气和地与同伴沟通交流。 3. 能积极面对并克服学练或比赛中的困难, 意志坚定, 充满自信。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 慢跑热身和移动步法练习。 | 教学组织: 一路纵队。 教学方法: 沿排球场地边线、中线、三米线慢跑, 听信号进行左右跨步、侧滑步等移动步法练习。 |
| | | (2) 进行徒手操练习。 | 教学组织: 弧形散点队形。 教学方法: 听音乐进行垫、传、扣、拦基本动作技术及组合动作技术等无球模仿操练习。 |
| | | (3) 熟悉球性练习。 | 教学组织: 2 人或 3 人一组。 教学方法: 相距 4~5 米的抛接、接击地反弹球、垫传、垫传扣等熟悉球性练习。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| (1) 发垫回垫组合练习。 (2) 发垫传组合练习。 (3) 发垫传吊组合练习。 | 教学组织: 2 人一组。 教学方法: 相距 3~4 米, 一人进行向左向右不同方向及后退 1 米、2 米等不同距离发球, 另一人用并步、滑步、跑步等移动步法垫球后两人进行对垫、垫传、垫传吊组合等多回合练习; 互换发球。 | | |
| (4) 抛吊垫组合练习。 (5) 抛吊垫传组合练习。 | 教学组织: 4 人一组, 4V4。 教学方法: 一人在网前抛球, 一人吊球, 其余两人保护, 对面四人隔网接吊球后进行垫传扣球过网组合练习; 双方轮换角色练习。 | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|---------------|---|---|---|
| 4 | <p>1. 理解扣防技术在比赛中的作用,能做出垫传扣、垫传扣防、发垫传吊扣防等组合动作技术,并能在比赛中合理运用;发展位移速度、灵敏性、爆发力等体能。</p> <p>2. 能适应隔网垫传扣防的环境,有防守意识,遇到问题不抱怨,能积极沟通交流。</p> <p>3. 能克服反复学练的疲劳,积极进取,遵守规则,保持良好心态,责任心强。</p> | (6) 4V4 教学比赛。 | <p>教学组织:4 人一组,4V4。</p> <p>教学方法:教师讲解比赛的规则、方法,开展小场地隔网 4V4 教学比赛;学生按 1、2、4、5 号位站位;在简化规则、不限制击球次数的情况下,各组自主裁判。</p> |
| | | (7) 仰卧收腹 20 次×3 组;弓步左右跳 15 次×3 组;俯身登山 20 次×3 组;仰卧两头起 20 次×3 组等体能练习。 | <p>教学组织:分成 4 个小组。</p> <p>教学方法:引导学生分组轮换进行体能练习。</p> |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 静力性拉伸、总结评价等。 | <p>教学组织:排球场散点队形。</p> <p>教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。</p> |
| | | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 慢跑热身练习。 | <p>教学组织:一路纵队。</p> <p>教学方法:沿排球场地边线、中线、三米线慢跑,听信号进行左右跨步垫球、侧滑步传垫球、垫传扣等无球技术模仿练习。</p> |
| (2) 徒手操练习。 | <p>教学组织:弧形散点队形。</p> <p>教学方法:听音乐进行垫、传、扣、拦基本动作技术及鞭打、挥击等无球模仿操练习。</p> | | |
| (3) 熟悉球性练习。 | <p>教学组织:2 人或 3 人一组。</p> <p>教学方法:相距 4~5 米的抛接、垫传、垫传扣等熟悉球性练习。</p> | | |
| 2. 基本部分 | | | |
| (1) 垫传扣组合练习。 | <p>教学组织:3 人一组。</p> <p>教学方法:相距 4 米、5 米、6 米直线跑动,以及逐渐拉大距离的垫传、垫传扣组合练习。</p> | | |
| (2) 垫传扣防组合练习。 | <p>教学组织:4 人一组,三角站位。</p> <p>教学方法:相距 5~6 米的垫传扣、垫传扣防组合练习。</p> | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|---|---|---|
| | | (3) 垫传吊扣防组合练习。 (4) 发垫传吊扣防组合练习。 | 教学组织:6人一组,3V3。 教学方法:小场地隔网对抗练习,三人在2、3、4号站位,2号或4号位垫球给3号位,3号传给2号或4号后进行扣球或吊球,另外三人隔网站位接球后组织进攻,有防护意识;互换角色练习。 |
| | | (5) 6V6 教学比赛。 | 教学组织:6人一组,组间对抗。 教学方法:开展隔网6V6教学比赛;按照比赛1—6号的基本站位,运用下手发球、垫传吊扣防等组合动作技术进行比赛;简化规则,要求击球四次以上过网,提示逆时针轮转;学生做裁判,角色轮换。 |
| | | (6) 蛙跳 12 米×3 组;折返跑 9 米×3 组;仰卧两头起 20 次×3 组;仰卧交叉腿 20 次×3 组等体能练习。 | 教学组织:分成4个小组。 教学方法:引导学生分组轮换进行体能练习。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 |
| 5 | 1. 知道拦网技术在排球比赛中的作用,能完成垫传扣、垫传扣拦、发垫传扣拦等组合动作技术,并在比赛中学以致用;发展肌肉力量、位移速度、灵敏性、爆发力等体能。 2. 能适应隔网发垫传扣拦的环境,有安全学练意识,能相互配合,积极沟通。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 慢跑热身练习。 | 教学组织:一路纵队。 教学方法:沿排球场边线、中线、三米线慢跑,听信号进行左右跨步垫球、侧滑步传垫球、垫传扣等无球技术模仿练习。 |
| | | (2) 徒手操练习。 | 教学组织:弧形散点队形站位。 教学方法:听音乐进行垫传扣拦基本技术及鞭打、挥击等无球模仿操练习。 |
| | | (3) 熟悉球性练习。 | 教学组织:2人或3人一组。 教学方法:抛接、垫传、垫传扣等熟悉球性练习。 |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|--|---|
| 6 | 3. 能克服反复学练的疲劳,努力进取,责任心强,能做到公平竞争。 | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 垫传扣组合练习。 | 教学组织:3人一组,三角站位。 教学方法:依次相距4米、5米、6米,进行垫传扣组合练习。 |
| | | (2) 抛拦组合练习。 | 教学组织:4人一组,4V4。 教学方法:讲解拦网的方法,四四隔网无球模仿拦网动作,抛拦练习。 |
| | | (3) 发垫传扣拦组合练习。 | 教学组织:5人一组,5V5。 教学方法:五五隔网,按1、2、4、5、6号站位,由一方6号位发球过网开始,进行垫传扣拦组合练习;教师巡回指导、点拨,提示拦网时机并教授跟进保护接拦回球的方法。 |
| | | (4) 5V5 教学比赛练习。 | 教学组织:5人一组。 教学方法:进行隔网5V5教学比赛,比赛站位同上(3);学生运用发垫传扣拦等组合动作技术进行比赛;教师根据实际教学需求安排学生担任裁判等工作;学生轮换角色练习。 |
| | | (5) 原地收腹跳15次×3组;折返跑6米×3组;俄罗斯转体20次×3组;俯卧撑15次×3组等体能练习。 | 教学组织:分成4个小组。 教学方法:引导学生分组轮换进行体能练习。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 | |
| 6 | 1. 能知道排球各技术之间的关联,连贯完成发垫、发垫传、发垫传扣拦等组合动作技术,并能在比赛中合 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 慢跑热身练习。 | 教学组织:一路纵队。 教学方法:学生沿排球场地边线、中线、三米线慢跑,听信号进行垫球、传球、扣球等无球模仿练习。 |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 | |
|----|--|--|--|--|
| | 理运用;发展心肺耐力、平衡能力、肌肉力量、柔韧性等体能。 2. 能与同伴积极沟通交流,自我调适练习中产生的不良情绪,适应不同同伴、不同的练习环境。 3. 能坚持反复练习,克服疲劳,意志坚定,坚持到底。 | (2) 熟悉球性等练习。 | 教学组织:散点队形。 教学方法:一人一球自垫自传球、自垫球摸地、自传垫球摸地或击掌等球性练习。 | |
| | | 2. 基本部分 | | |
| | | (1) 发垫组合练习。 (2) 发垫传组合练习。 | 教学组织:3人一组。 教学方法:一人发球,其余两人在3米、6米、9米的位置接发球及进行发垫传球组合;三人轮换发球。 | |
| | | (3) 发垫传扣组合练习。 (4) 发垫传扣拦组合练习。 | 教学组织:6人一组,6V6。 教学方法:六六隔网站位,一方在3米、6米、9米的位置发球,对方接发球后,进行传扣拦等攻防练习;双方队员轮换发球。 | |
| | | (5) 6V6 教学比赛。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:隔网 6V6 教学比赛,比赛双方按 1—6 号基本站位,运用发垫传扣拦等组合动作技术进行比赛;根据实际教学需求,安排学生做主裁、计分等裁判工作;轮换角色练习。 | |
| | | (6) 坐位体前屈 20 秒×3 组;平板支撑 30 秒×3 组;燕式平衡 10 秒×3 组;1000 米跑×1 组等体能练习。 | 教学组织:集体练习。 教学方法:听统一信号集体进行体能练习。 | |
| | | 3. 结束部分 | | |
| | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场地散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 | | |
| 7 | 1. 能对准球场上指定的位置发球,准确判断,移动接球;能在比赛中灵活连贯地运用发垫 | 1. 开始与准备部分 | | |
| | | (1) 慢跑热身练习。 | 教学组织:一路纵队。 教学方法:沿排球场地边线、中线、三米线慢跑,听信号进行垫球、传球、扣球等无球模仿练习。 | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|--------------|--|--|---|
| | 传、发垫传扣等组合动作技术;发展反应能力、位移速度、灵敏性、爆发力等体能。 2. 能有安全学练的意识,避免冲撞,端正沟通交流的态度,友好交流,能适应不同的练习环境。 3. 与同伴互帮互助,友好合作,明确责任,勇于挑战,认真履行自己的位置职责,公平竞争。 | (2) 熟悉球性等练习。 | 教学组织:散点队形。 教学方法:一人一球进行自垫自传球、自垫球摸地、自传垫球摸地或击掌等球性练习。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 发接组合练习。 (2) 发垫传组合练习。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:三三隔网,一组站在3米、6米、端线的位置向对方的1、2、3、4、5、6号位发球,另一组接发球后进行垫传扣组合练习;两组轮换练习。 |
| | | (3) 发垫传扣组合练习。 (4) 发垫传扣拦组合练习。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:三三隔网,一组站在6米、端线的位置向对方的1、2、3(4、5、6)号位发球,另一组接发球后进行垫传扣拦组合;两组轮换位置练习。 |
| | | (5) 6V6 教学比赛。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:进行隔网6V6教学比赛,按1—6号基本站位,运用指定位置的发球方法和垫传扣拦等组合动作技术进行比赛;根据教学实际,限制4次以内击球过网,安排学生做裁判、记分员等工作;轮换角色位置练习。 |
| | | (6) 两人一组推小车9米×3组; 俄罗斯转体20次×3组;开合跳20次×3组;滑步移动往返9米×3组等体能练习。 | 教学组织:分成4个小组。 教学方法:在四片场地,由各组小组长带领练习;分组轮换练习。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|--------------|--|---|---|
| 8 | <p>1. 能对准球场指定位置 and 不同区域发球, 做出接发球及垫传扣球等组合动作技术; 能在比赛中灵活运用发球及组合动作技术; 发展反应能力、位移速度、灵敏性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 能积极主动应对不同位置发垫传扣的环境, 安全学练, 友好交流。</p> <p>3. 同伴、同组间做到互帮互助、互相鼓励; 勇于竞争、敢于挑战; 战胜自我、坚持到底。</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 慢跑和移动步法相结合的热身练习。 | 教学组织: 一路纵队。 教学方法: 沿排球场边线、中线、三米线慢跑, 听信号进行跨步垫球、上步传球、起跳扣球等模仿练习。 |
| | | (2) 熟悉球性练习。 | 教学组织: 2 人一组。 教学方法: 从相距 3 米、4 米、5 米等不同距离、不同方向进行抛垫、垫传、垫传扣等球性练习。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 发球、接发球组合练习。 (2) 发垫传组合练习。 | 教学组织: 10 人一组, 5V5。 教学方法: 五五隔网站位, 一组在 6 米、7 米、端线位置发球至对方指定的 1、2、3、4、5、6 号区域, 看谁发得准, 另一组散点状站位接发球击球过网; 一组隔网发到对方不同区域, 另一组接发球后进行垫传球组合练习, 击球过网。 |
| | | (3) 发垫传扣组合练习。 (4) 发垫传扣拦组合练习。 | 教学组织: 10 人一组。 教学方法: 依据学情分层分组, 在标准场地和小场地进行指定位置、不同区域的发垫传扣、发垫传扣拦组合练习, 学生须击球过网。 |
| | | (5) 9V9 教学比赛。 | 教学组织: 9 人一组。 教学方法: 隔网 9V9 教学比赛, 依据实际情况分配场上队员、裁判位置, 简化比赛规则, 不计连击次数; 运用指定位置、不同位置发球的方法和垫传扣拦等组合动作技术进行比赛。 |
| | | (6) 往返移动 6 米×3 组; 站立推墙 20 次×3 组; 跳短绳 1 分钟×3 组; 加速跑 30 米×3 组等体能练习。 | 教学组织: 分成 4 个小组。 教学方法: 引导学生分组轮换进行体能练习。 |
| 3. 结束部分 | | | |
| 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织: 排球场地散点队形。 教学方法: 教师播放音乐、总结评价; 学生拉伸放松、听记。 | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|---|--|---|---|
| 9 | <p>1. 能知道排球中跑动接球的重要作用和必要性,准确判断,快速移动接球,接球后能做出传垫扣拦等组合动作技术;发展肌肉力量、反应能力、位移速度、灵敏性、爆发力等体能。</p> <p>2. 能适应不同接球环境,对于同伴的失误给予谅解,同伴、同组间积极沟通交流。</p> <p>3. 主动帮助学习困难的学生,鼓励其大胆练习,勇于争先,尊重对手,服从裁判,责任意识强。</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 慢跑和移动步法相结合的热身活动。 | <p>教学组织:一路纵队。</p> <p>教学方法:1—5号报数,沿排球场边线、中线、三米线慢跑;教师说2号,所有2号同学从外侧超越跑至自己位置,依此类推,学生听到信号后进行跨步垫球、上步传球、起跳扣球等模仿练习。</p> |
| | | (2) 熟悉球性练习。 | <p>教学组织:2人一组。</p> <p>教学方法:相距3米、4米、5米等不同距离、不同方向跑动的抛垫、垫传、垫传扣等球性练习。</p> |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 发球多人跑动的接发球组合练习。 | <p>教学组织:4人一组。</p> <p>教学方法:一对三,相距4~5米,一人发球,其余三人左右平行站立保持练习空间,交替接发球后,向前、向后跑动2—3步后迅速回到位置,继续接发球;轮换位置练习。</p> |
| | | (2) 发球变换位置跑动的接发球组合练习。 | <p>教学组织:4人一组。</p> <p>教学方法:一对三,相距4~5米,一人发球,其余三人前后站位,排头接发球后,跑到队尾,向左、向右跑动2—3步后迅速回到原位置,准备接发球;小组成员轮换位置练习。</p> |
| | | (3) 发球变换位置跑动的接发球及垫传球组合练习。 (4) 发垫传扣拦组合练习。 | <p>教学组织:6人一组。</p> <p>教学方法:隔网,一人发球,其余五人成二三站位,跑动接球后进行传垫扣及传垫扣拦组合动作技术练习;小组成员轮换位置练习。</p> |
| (5) 6V6教学比赛。 | <p>教学组织:6人一组。</p> <p>教学方法:隔网6V6教学比赛,依据实际情况分配场上队员与裁判,运用所学组合动作技术比赛。</p> | | |
| (6) 俯身收腹跳20次×3组;50米跑×3组;仰卧起坐20次×3组;蜘蛛爬9米×3组等体能练习。 | <p>教学组织:分成4个小组。</p> <p>教学方法:分四个区域,由小组长带领进行体能练习。</p> | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|--------------------|--|--|--|
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价; 学生拉伸放松、听记。 |
| 10 | 1. 能知道排球扣防组合动作技术的重要性和必要性,能做出传垫、传垫扣防、发垫传扣防等组合动作技术;发展肌肉力量、反应能力、位移速度、灵敏性、爆发力等体能。 2. 能克服扣防时的紧张情绪,与同伴积极沟通扣防的时机,默契配合。 3. 面对失败不气馁、勇敢顽强;不怕困难、充满自信;勇于展示、文明观赛。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 慢跑,听信号进行准备姿势和移动练习。 | 教学组织:圆形场地散点队形站位。 教学方法:自主原地小碎步、慢跑热身,听信号进行左右前后等不同方向、多种步法移动练习以及反口令信号练习,以及跨步垫球、上步传球、起跳扣球、拦网等无球模仿练习。 |
| | | (2) 抛接垫传扣等多种形式的球性练习。 | 教学组织:2人一组。 教学方法:相距3米、4米、5米等不同距离的抛接、抛垫、垫传、扣垫等球性练习。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 自传对传垫组合动作技术练习。 (2) 自垫对垫传组合动作技术练习。 | 教学组织:2人一组。 教学方法:相距4~5米,自传球三次后,传给同伴,两人对传垫组合练习;自垫球三次后,垫给同伴,两人对垫传组合练习;两人轮换角色练习。 |
| | | (3) 发垫传扣组合动作技术练习。 | 教学组织:4人一组。 教学方法:四角站位,相距4~5米,一人发球,其余三人接发球后进行传垫扣组合练习;组内人员轮换发球。 |
| (4) 发垫传扣防组合动作技术练习。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:教师讲解扣防的方法,鼓励学生克服扣防时的紧张情绪,大胆扣防;隔网情况下,一人在1号或5号位发球,其余五人成二三站位,接发球后运用传垫扣防组织进攻;小组成员轮换位置练习。 | | |
| (5) 展示与评价。 | 教学组织:分组展示。 教学方法:请两个小组运用以上组合动作技术进行对抗展示,其余同学观摩、评价;教师总结评价。 | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|---|--|---|
| | | (6) 持球纵跳举高 20 次×3 组;50 米跑×3 组;仰卧起坐 20 次×3 组;蜘蛛爬行 6 米×3 组等体能练习。 | 教学组织:分成 4 个小组。 教学方法:分四个区域引导学生分组轮换进行体能练习。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 |
| 11 | 1. 能知道从不同方向、不同距离快速移动的方法,准确判断,快速移动,做出抛垫传、抛垫传扣等组合动作技术;发展心肺耐力、肌肉力量、位移速度、灵敏性、协调性、爆发力等体能。 2. 能够适应不同方向、不同距离的练习环境,能安全学练,消除疲劳,保持愉悦心情。 3. 能克服自身极限,面对失误不气馁,相互加油,坚持到底。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 慢跑,听信号进行准备姿势和移动练习。 | 教学组织:散点队形站位。 教学方法:自主原地小碎步,慢跑热身,听信号进行米字形等不同方向、不同距离的移动,听反口令练习,进行无球模仿交叉步垫球、上步传球、起跳扣球、拦网等动作。 |
| | | (2) 抛接垫传扣等多种形式的球性练习。 | 教学组织:2 人一组。 教学方法:相距 3 米、4 米、5 米等不同距离的抛接、抛垫、垫传、扣垫等熟悉球性练习。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 改变方向的抛垫传组合练习。 | 教学组织:2 人一组。 教学方法:相距 4~5 米,一人向左右前后等不同方向抛球,一人移动接球后,两人垫传组合;互换抛球。 |
| | | (2) 改变距离的抛垫传扣组合练习。 | 教学组织:2 人一组。 教学方法:相距 4~5 米,一人抛球,一人移动接球后,两人垫传扣组合练习;每抛一球,依次后退 1 米、2 米等,逐渐拉大距离;两人互换抛球。 |
| | | (3) 改变方向、距离的抛传扣垫组合练习。 | 教学组织:2 人一组。 教学方法:相距 4~5 米,一人向前左右后等不同方向抛球及后退 1 米、2 米等不同距离抛球,一人移动接球后,两人垫传扣组合;互换抛球。 |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|---|--|---|
| | | (4) 4V4 教学比赛。 | 教学组织:4 人一组。 教学方法:隔网 4V4 教学比赛,运用所学组合动作技术组织进攻与防守,学生自主裁判。 |
| | | (5) 5 分钟计时跑×1 组;俄罗斯转体 20 次×3 组;纵跳 15 个×3 组;俯撑摸肩 20 次×3 组等体能练习。 | 教学组织:分成 4 个小组。 教学方法:由小组长带领计时跑,其余项目分三个区域;分组轮换练习。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 |
| 12 | 1. 能知道组合动作技术在排球比赛中的运用价值和位置轮转的方法,能做出抛扣球、抛扣垫球、传扣垫球及隔网发垫传扣等组合动作技术;发展肌肉力量、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力等体能。 2. 面对学练和比赛中遇到的问题,不埋怨,保持稳定的情绪,主动与同伴沟通、交流。 3. 能遵守比赛规则,尽职尽责,相互理解,勇敢自信,勇于竞争。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 慢跑热身、模仿练习。 | 教学组织:一路纵队。 教学方法:教师播放音乐;学生沿排球场边线、端线、中线、三米线慢跑,听信号做好准备姿势,练习移动步法、垫传扣等动作,模仿大象卷鼻子、雄鹰展翅等动作。 |
| | | (2) 多种熟悉球性的练习。 | 教学组织:2 人一组。 教学方法:相距 4~5 米的抛接、抛球绕肩、摸地、击掌、转圈、垫传球、对地扔球、鞭打、自抛推压等球性练习。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 观看微课视频。 | 教学组织:密集队形。 教学方法:教师播放扣垫球微课视频,讲解、示范扣球方法;学生认真观察、听记,模仿抛扣。 |
| | (2) 抛扣组合练习。 (3) 抛扣垫组合练习。 | 教学组织:3 人一组。 教学方法:间隔 5~6 米,扣悬挂球;一人举扣球器,其余学生依次扣球,并轮换举扣球器,进行一抛一扣一垫、抛扣垫组合动作;学生轮换抛球。 | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 | |
|----|--|--|---|--|
| | | (4) 传扣垫组合练习。 (5) 发垫传扣组合练习。 | 教学组织:4人一组,4V4。 教学方法:四四隔网站位,一人抛(发)球,一人在网前3号位传球,两人在4号位或2号位扣球过网,另一组拦或接扣球后用垫传扣等动作击球过网;轮换角色练习。 | |
| | | (6) 6V6 教学比赛。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:提示位置轮转的方法,隔网进行6V6比赛,教学比赛时依据实际情况分配场上队员、学生裁判;轮换角色练习。 | |
| | | (7) 俄罗斯转体20次×3组;俯撑互拨球15次×3组;波比跳15次×3组;折返跑9米×3组等体能练习。 | 教学组织:分成4个小组。 教学方法:分四个区域引导学生分组轮换进行体能练习。 | |
| | | 3. 结束部分 | | |
| | | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 | |
| 13 | 1. 能正确判断、快速移动取位,不同距离、不同方向发球、垫球、传球和发垫传扣拦等组合动作技术运用能力明显提高;发展反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、肌肉力量等体能。 2. 能保持安全练习空间,适应不同同伴、不同距离、不同方向的学练和比赛环境,相互沟通,保持良好的练习心态。 | 1. 开始与准备部分 | | |
| | | (1) 准备姿势和移动练习。 | 教学组织:散点队形站位。 教学方法:学生小碎步、自主慢跑热身,听信号进行米字形等不同方向、不同距离的移动练习,听反口令信号练习无球模仿交叉步垫球、上步传球、起跳扣球、拦网等动作。 | |
| | | (2) 抛、接等球性练习。 | 教学组织:2人一组。 教学方法:相距3米、4米、5米等不同距离的抛接、抛钻、接击地反弹球、抛垫传、扣垫传等球性练习。 | |
| | | 2. 基本部分 | | |
| | | (1) 上手发垫组合练习。 (2) 不同距离、方向的发垫传组合练习。 | 教学组织:2人一组。 教学方法:讲解、示范上手正面发球的方法和要求;相距6米、7米、8米,一人发球,另一人接发球后,两人垫传组合,变换左右前后等不同方向的发球、接发球及垫传组合;两人轮换发球练习。 | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|---|---|--|
| | 3. 关爱同伴,互帮互助,不怕练习中的困难,充满自信,坚持到底。 | (3) 不同人数的发垫传扣组合练习。 | 教学组织:3人一组。 教学方法:相距6米,一人发球,一人接球给另一人,另一人将球垫或传给发球人,三人变换方向进行发垫传扣组合练习,轮换发球;增加练习难度,拉大距离至9米进行发垫传扣组合练习。 |
| | | (4) 隔网发垫传扣拦护组合练习。 | 教学组织:4人一组,4V4。 教学方法:四四隔网练习,发球人站在三米线左右的位置,发球到对面6号区域,对面6号接发球给3号,3号把球传给2号或4号位扣球,双方对抗练习;每组轮换角色练习。 |
| | | (5) 6V6 教学比赛。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:进行隔网6V6比赛,一方发球,另一方接发球后进行传扣垫拦组合,轮换发球方,依据实际情况分配场上队员与裁判;轮换练习。 |
| | | (6) 推小车9米×3组;仰卧收腹20次×3组;折返跑12米×3组;蜘蛛爬行6米×3组等体能练习。 | 教学组织:分成4个小组。 教学方法:小组长带领,在四个区域分别练习;教师引导学生分组轮换练习。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 | |
| 14 | 1. 能掌握正面上手发球技术,能向不同距离、不同方向发球;能正确判断,快速取位,做出发垫球及垫传扣拦的组合动作技术;发展肌肉力量、位移速度、协调性、爆发力等体能。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 慢跑、侧滑步等热身活动练习。 | 教学组织:散点队形站位。 教学方法:进行自主慢跑、后踢腿跑、绕臂跑、侧滑步等热身活动。 |
| | | (2) 自编排球操、熟悉球性练习。 | 教学组织:散点队形站位。 教学方法:播放音乐,持球练习排球操,进行自主抛接球、抛钻、击地反弹球、抛球跳起接球、垫传等球性练习。 |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|--|--|
| | <p>2. 注意保持安全练习空间,面对同伴的失误不急躁,能保持良好情绪与同伴沟通交流,适应不同同伴、不同距离、不同方向的学练和比赛环境。</p> <p>3. 能主动克服练习中的困难,充满自信,文明礼貌参加比赛,团队凝聚力强。</p> | 2. 基本部分 | |
| | | <p>(1) 改变距离的发垫传组合练习。</p> <p>(2) 改变方向的发垫传组合练习。</p> | <p>教学组织:2人一组。</p> <p>教学方法:提示上手发球的击球时机,依次相距6米、7米、8米,一发一接一传,向不同位置发球、接球、传球;两人轮换练习。</p> |
| | | <p>(3) 发垫传扣组合练习。</p> <p>(4) 隔网发垫传扣拦组合练习。</p> | <p>教学组织:分层分组。</p> <p>教学方法:依据学生实际情况分组,将男生、女生或男女生一起,分成四到六人不等的合作小组,相距6米、7米、8米,一人发球,其余人合理站位,进行接发球的垫传扣组合,增加练习难度,拉大发球距离,轮换发球;讲解拦网及跟进保护的方法,隔网练习;轮换练习。</p> |
| | | <p>(5) 6V6 教学比赛。</p> | <p>教学组织:6人一组。</p> <p>教学方法:隔网6V6比赛,依据实际情况分配场上队员、学生裁判;轮换练习。</p> |
| | | <p>(6) 持球纵跳举高20次×3组;50米跑×3组;仰卧起坐20次×3组;蜘蛛爬行6米×3组等体能练习。</p> | <p>教学组织:分成4个小组。</p> <p>教学方法:小组长带领,分四个区域练习,引导学生分组轮换。</p> |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | <p>静力性拉伸、总结评价等。</p> | <p>教学组织:排球场散点队形。</p> <p>教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。</p> |
| 15 | <p>1. 能快速有力地挥臂击球,提高上手发球的稳定性,做出接发球后的传扣拦护等组合动作技术;发展反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力等体能。</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | <p>(1) 慢跑热身等练习。</p> <p>(2) 熟悉球性、击球比远游戏;抛球练习。</p> | <p>教学组织:散点队形站位。</p> <p>教学方法:自主慢跑、后踢腿跑、绕臂、侧滑步、徒手操等热身活动。</p> <p>教学组织:散点队形站位。</p> <p>教学方法:自主抛接球、抛钻、击地反弹球、抛球跳起接球、垫传等球性练习,2人一组击球比远赛。</p> |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|---|--|---|
| | 2. 积极参与学练和比赛,能适应男女同组的练习和比赛环境,具有安全运动的意识。 3. 能克服接不到球的挫败感,勇于挑战,关爱同伴,公平竞争。 | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 发垫组合练习。 (2) 不同方向发垫传组合练习。 | 教学组织:2人一组。 教学方法:讲解上手发球时快速挥臂击球的方法;相距6~8米,一人举球至高点发球,另一人接发球,2人向左右前后等方向一发一接练习;两人轮换发球。 |
| | | (3) 不同远度发球,以及垫传扣组合练习。 (4) 隔网发垫传扣拦组合练习。 | 教学组织:分层分组。 教学方法:依据学生实际情况分组,将男生、女生或男女生,分成四到六人不等的合作小组,相距7米、8米、9米;一人发球,其余同学合理站位接发球,并进行垫传扣组合练习;增加练习难度,隔网进行组间对抗,由近及远拉大发球距离,组间相互讨论交流,提示拦防的方法;小组轮换角色练习。 |
| | | (5) 6V6 教学比赛。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:隔网6V6比赛;依据实际情况分配场上队员、裁判;组间轮换角色练习。 |
| | | (6) 推小车9米×3组;纵跳摸高10次×3组;折返跑9米×3组;坐位体前屈30秒×3组等体能练习。 | 教学组织:分成4个小组。 教学方法:分四个练习区域,小组长带领练习,听信号分组轮换。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场地散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 | |
| 16 | 1. 能上手发球过网,挥臂击球快速有力,发球稳定性得到提高,接发球后的传扣拦护等组合动作技术连贯顺畅;发展反应能力、 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 慢跑、叫号接球游戏。 | 教学组织:分成4个小组。 教学方法:小组长组织,各组围成圆慢跑;组长持球,向高处抛球的同时叫号或喊组内同学的姓名,被喊的同学迅速跑过去接球,以此类推。 |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 | |
|----|--|---|--|--|
| 17 | 位移速度、肌肉力量、爆发力等体能。 2. 适应不同环境的学练和比赛,疲劳时能积极调整,具有安全运动的意识。 3. 面对同伴在配合中出现的失误,不抱怨,并能关爱、鼓励同伴;充满自信,挑战自我,遵守比赛规则。 | (2) 多种熟悉球性练习。 | 教学组织:散点队形站位。 教学方法:自主抛接球、抛钻、击地反弹球、抛球跳起接球、垫传及两人一组抛击球等练习。 | |
| | | 2. 基本部分 | | |
| | | (1) 发垫组合练习。 (2) 不同方向的发垫传组合练习。 | 教学组织:2人一组。 教学方法:教师讲解抛球、发球、击球时机,学生距离8~9米,进行向左右前后等不同方向的一发一垫练习;轮换发球角色。 | |
| | | (3) 不同远度的发垫传扣组合练习。 (4) 隔网发垫传扣拦组合练习。 | 教学组织:5人一组,5V5。 教学方法:五五隔网站位,一方队员在三米线后、端线后任意位置发球,其他队员接发球后进行传扣拦护等进攻组合动作,五次击球以内过网,相互提醒接、扣等。 | |
| | | (5) 5V5 教学比赛。 | 教学组织:5人一组。 教学方法:隔网5V5比赛,讲解比赛的规则和要求,依据实际情况分配场上队员、学生裁判;轮换角色练习。 | |
| | | (6) 蜘蛛爬行9米×3组;波比跳20次×3组;仰卧举腿20次×3组;前进后退往返移动摸线6米×3组等体能练习。 | 教学组织:分成4个小组。 教学方法:四个区域,小组长组织练习,听信号分组轮换。 | |
| | | 3. 结束部分 | | |
| | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 | | |
| | 1. 开始与准备部分 | | | |
| | (1) 准备姿势移动、抛接球等练习。 (2) 垫传球游戏。 | 教学组织:2人一组。 教学方法:相距3~5米,一人持球进行三到五种不同方法的抛球,另一人做好准备姿势移动接球,两人轮换抛球;教师组织2分钟内垫传球比多游戏。 | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|---|---|---|
| | 发力等体能。 2. 适应中等、复杂的学练和比赛环境,面对失误主动查找原因,积极沟通交流。 3. 乐于和同学互帮互学,相互鼓励;遵守规则,尊重队友,具有较强的团队意识。 | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 3米线隔网发垫传组合练习。 (2) 稍远距离发垫传扣组合练习。 (3) 端线发垫传扣拦护组合练习。 | 教学组织:5人一组,5V5。 教学方法:五五隔网练习,前二后三站位,一方进行3米、稍远距离、端线发球,另一方接发球后进行传垫扣拦防等组合动作击球过网,双方相互组织进攻;学生根据自己能力选择发球距离和位置;互换发球。 |
| | | (4) 5V5 教学比赛。 | 教学组织:5人一组。 教学方法:隔网5V5比赛,讲解比赛的规则和要求,依据实际情况分配场上队员、裁判;轮换角色练习。 |
| | | (5) 平板支撑30秒×3组;仰卧交叉腿20次×3组;波比跳20次×3组;折返跑摸线6米×3组等体能练习。 | 教学组织:分成4个小组。 教学方法:四个区域,小组长组织练习,听信号分组轮换。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 |
| 18 | 1. 知道排球考核的方法、规则和要求,能与同伴默契配合,选择、运用发垫传扣拦等组合动作技术通过考核。 2. 适应考核环境,与同伴默契配合,保持最佳状态。 3. 端正考核态度,遵守规则,相互加油、助威,充满自信。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 慢跑热身、徒手体操练习。 (2) 熟悉球性练习。 | 教学组织:5人一组。 教学方法:小组长带领组员进行慢跑热身,做各关节徒手操,以及抛接、垫传、发垫传扣等组合练习。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 宣布考核的方法、要求和内容(发垫、发垫传、发垫传扣拦组合动作的运用)。 (2) 组织学生考核。 | 教学组织:密集队形集合。 教学方法:讲解五人一组考核的方法、要求和内容,重点考核团队配合和组合动作技术的运用,简化规则,可以击球三至五次过网。 教学组织:5人一组。 教学方法:等待考核的组自主练习,考核结束的小组观摩,教师和体育骨干组成考核小组,两组同时进行5V5考核,启发引导学生相互鼓励加油。 |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|--------------|---|---------------------------------------|--|
| | | (3) 5分钟计时跑体能考核。 | 教学组织:分成6个小组。 教学方法:每组一路纵队同时跑进,有能力的同学可以超越跑,教师计时。 |
| | | (4) 宣布考核成绩。 | 教学组织:密集队形集合。 教学方法:宣布考核成绩,正确对待评价,知道努力方向。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 |
| 19 | 1. 知道扣球在排球比赛中的作用,能做出抛扣球、抛扣垫传、发扣垫传等组合动作技术;发展反应能力、肌肉力量、位移速度、协调性、爆发力等体能。 2. 乐于反复学练,克服接扣球的畏难情绪,积极应对学练和比赛中的问题,安全学练。 3. 主动帮助同伴,学会合作学习,敢打敢拼,为同伴加油。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 小碎步、滑步移动、反应游戏等热身活动。 (2) 熟悉球练习。 | 教学组织:散点队形站位。 教学方法:自主慢跑、后踢腿跑、绕肩等练习;听信号进行小碎步、滑步等移动练习和反应游戏;自主抛接球、抛钻击地反弹球、抛球跳起接球等练习熟悉球性。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 抛扣垫组合练习。 (2) 抛扣垫传组合练习。 | 教学组织:4人一组。 教学方法:讲解扣球动作技术,学生自抛至高点双手接住球,自抛自扣,一抛一扣两人接扣球;小组成员轮换扣球。 |
| | | (3) 隔网抛扣垫传组合练习。 | 教学组织:4人一组,4V4。 教学方法:四四隔网站位,一人网前抛球,其余三人一路纵队站在三米线后,在2号或4号位助跑起跳扣球,另一组拦或接扣球,以传垫组合击球过网;轮换抛球。 |
| (4) 8V8教学比赛。 | 教学组织:8人一组。 教学方法:隔网8V8比赛;讲解比赛的规则和要求,限制界外球和触网,其余不限;运用扣球技术组织进攻,轮换发球方,依据实际情况分配场上队员、学生裁判;轮换角色练习。 | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|--|---|
| | | (5) 绳梯小碎步移动 15 米×3 组；开合跳 20 次×3 组；爬行 12 米×3 组；俯卧撑 20 次×3 组等体能练习。 | 教学组织：分成 4 个小组。 教学方法：听音乐，四个区域按要求练习，轮换场地。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织：排球场散点队形。 教学方法：教师播放音乐、总结评价；学生拉伸放松、听记。 |
| 20 | 1. 能知道原地起跳含胸收腹、快速挥臂的扣球方法，做出起跳扣球及扣拦、扣垫传吊等组合动作技术；发展肌肉力量、位移速度、协调性、爆发力等体能。 2. 能适应学练和比赛环境，主动与同伴沟通交流，安全学练。 3. 乐于和同伴合作，接纳、包容、欣赏队友，表现出良好的规则意识。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 慢跑、叫号接球游戏。 (2) 排球操、熟悉球性练习。 | 教学组织：一路纵队。 教学方法：一路纵队绕排球场地慢跑、后踢腿跑、侧滑步，听信号接教师抛球；听音乐做排球操，以及自主抛接球、抛钻击地反弹球、抛球跳起接球等熟悉球性练习。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 抛扣组合练习。 (2) 扣垫传组合练习。 | 教学组织：4 人一组。 教学方法：讲解起跳扣球动作方法，一人自抛至高点跳起双手接住球，自抛自扣，其余三人接扣球，小组成员轮换扣球。 |
| | | (3) 隔网扣垫传吊组合练习。 | 教学组织：4 人一组，4V4。 教学方法：四四隔网站位，一人网前抛球，其余三人一路纵队站在三米线后助跑起跳扣球；另一组接扣球后进行传吊组合，小组成员轮换抛球，两组轮换进行练习；教师提示学生找准起跳扣球和拦网时机。 |
| | | (4) 8V8 教学比赛。 | 教学组织：8 人一组。 教学方法：隔网 8V8 比赛，讲解比赛的规则和要求，知道界外、触网犯规知识，要求击球三次过网，其余不限；运用助跑起跳扣球技术组织进攻，轮换发球方；依据实际情况分配场上队员、裁判；轮换角色练习。 |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|---------------|---|--|---|
| | | (5) 平板支撑 30 秒×3 组;持球纵跳举高 20 次×3 组;50 米跑×3 组;仰卧起坐 20 次×3 组等体能练习。 | 教学组织:分成 4 个小组。 教学方法:听音乐,四个区域按要求练习;分组轮换练习。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 |
| 21 | 1. 能做出起跳扣球及扣拦、扣垫传拦等组合动作技术;发展反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力等体能。 2. 能自我调适,克服练习中的疲劳,主动与同伴沟通交流,积极应对不同的学练和比赛环境,安全学练。 3. 意志坚定,耐挫能力强,乐于和同伴合作学习,表现出良好礼仪素养。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 慢跑、叫号接球游戏。 (2) 徒手模仿、推压等动作练习,熟悉球性。 | 教学组织:一路纵队。 教学方法:一路纵队绕排球场地慢跑,并进行后踢腿跑、侧滑步练习;学生听信号接教师抛球,徒手模仿扣球及推压等动作,以及自主抛接球、抛钻击地反弹球、抛球跳起接球等熟悉球性练习。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 扣垫组合练习。 (2) 扣垫传组合练习。 | 教学组织:4 人一组。 教学方法:讲解用扣球器练习起跳扣球的方法,一人举扣球器,一人助跑起跳扣球,其余两人接扣球;小组成员轮换角色练习。 |
| | | (3) 隔网垫传扣拦组合练习。 | 教学组织:4 人一组,4V4。 教学方法:四四隔网站位,一人在 6 号位垫球给 3 号位,3 号位传球后,2 号或 4 号位助跑起跳扣球,另一组拦网或接扣球组织进攻;角色轮换,提示起跳扣球的时机。 |
| (4) 8V8 教学比赛。 | 教学组织:8 人一组。 教学方法:进行隔网 8V8 比赛,教师讲解比赛的规则和要求,设定击球三次过网,能对界外、触网等情况进行判罚;依据实际情况分配场上队员、学生裁判;轮换角色练习。 | | |
| | | (5) 仰卧收腹 20 次×3 组;平板支撑 30 秒×3 组;蛙跳 15 次×3 组;俄罗斯转体 20 次×3 组等体能练习。 | 教学组织:分成 4 个小组。 教学方法:听音乐,四个区域按要求分组轮换进行体能练习。 |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|---|---|
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价; 学生拉伸放松、听记。 |
| | | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) “8”字和“米”字形慢跑热身,以及击掌、挥臂、抖手腕等练习。 (2) 熟悉球性练习。 | 教学组织:一路纵队。 教学方法:一路纵队进行“8”字和“米”字形慢跑热身、击掌、挥臂、抖手腕等练习,以及自主抛接球、抛钻击地反弹球、抛球跳起接球等熟悉球性练习。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | 22 1. 起跳扣球协调连贯,能合理运用扣垫、传扣垫、发垫传扣拦等组合动作技术提高比赛能力;发展心肺耐力、肌肉力量、协调性、灵敏性等体能。 2. 能安全学练,适应学练环境,豁达包容,善于交往。 3. 能正确对待比赛胜负,胜不自傲,败不自负;遵守规则,表现出良好的责任意识和行为。 | (1) 抛扣垫组合练习。 | 教学组织:2人一组。 教学方法:一人抛球助跑起跳扣球,另一人相距5~6米接扣球;两人轮换角色练习。 |
| | | (2) 传扣垫组合练习。 | 教学组织:4人一组。 教学方法:一人网前3号位传球,一人助跑起跳扣球,其余两人隔网接扣球;小组成员轮换角色练习。 |
| | | (3) 发垫传扣拦组合练习。 | 教学组织:5人一组,5V5。 教学方法:五五隔网站位,一方5号位发球,另一方接发球后用垫传扣等组合动作组织进攻击球过网,一方拦网、跟进保护接拦回球后继续组织进攻,教师提示扣球、拦网、跟进保护的时机;小组成员轮换角色练习。 |
| | | (4) 5V5 教学比赛。 | 教学组织:5人一组。 教学方法:开展隔网5V5比赛;讲解比赛规则和要求,提示学生运用助跑起跳扣拦防等组织比赛,依据实际情况分配场上队员、学生裁判;轮换角色练习。 |
| | | (5) 1000米跑×1组;坐位体前屈20秒×3组;平板支撑30秒×3组;燕式平衡10秒×3组等体能练习。 | 教学组织:集体练习。 教学方法:听统一信号集体进行体能练习。 |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|---|--|--|
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价; 学生拉伸放松、听记。 |
| 23 | 1. 能正确做出上两步起跳扣球击球动作,扣垫传组合动作技术连贯;发展肌肉力量、反应能力、协调性、爆发力等体能。 2. 能主动调节接不到球的失落感,主动与同伴沟通交流;能应对不同的比赛环境,配合默契。 3. 遵守规则,践行规则;充满自信,勇于拼搏;公平竞争,服从裁决。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) “8”字和“米”字形慢跑,以及侧向滑步、垫步跑等练习。 | 教学组织:一路纵队。 教学方法:一路纵队进行“8”字和“米”字形慢跑、侧滑步、垫步跑等练习。 |
| | | (2) 抛垫传球接力游戏。 | 教学组织:4人一组。 教学方法:两两相距4~5米进行“8”字跑动抛垫传球接力游戏。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 上两步起跳扣垫组合练习。 | 教学组织:3人一组。 教学方法:教师讲解、示范上两步起跳扣球,学生借助扣球器扣固定球,一抛一扣一接球。 |
| | | (2) 抛传球后上两步起跳扣垫组合练习。 (3) 抛垫传上两步起跳扣垫组合练习。 | 教学组织:4人一组。 教学方法:小场地两两隔网站位,网前抛传扣球,对方接扣球后进行传垫扣组合练习,教师提示学生准确判断来球,学生快速移动接球,尽可能多回合练习。 |
| | | (4) 6V6 教学比赛。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:隔网6V6比赛,讲解比赛的规则和要求;在标准场地,运用助跑起跳扣拦技术组织进攻,轮转位置,轮换发球;教师依据实际情况分配场上队员、裁判;小组成员互换角色练习。 |
| | | (5) 平板支撑 30 秒×3 组;仰卧起坐 20 次×3 组;波比跳 20 次×3 组;侧滑步往返摸线 6 米×3 组等体能练习。 | 教学组织:分成 4 个小组。 教学方法:听音乐,四个区域按要求进行体能练习;分组轮换练习。 |
| | 3. 结束部分 | | |
| | 静力性拉伸、总结性评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价; 学生拉伸放松、听记。 | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|--|---|----------------------|--|
| 24 | <p>1. 能尝试做出三步助跑起跳扣球,扣垫传组合作技术连贯;发展反应能力、位移速度、肌肉力量、灵敏性等体能。</p> <p>2. 能保持良好的心态,交流讨论接扣球存在的问题,适应学练环境,安全学练。</p> <p>3. 能正确对待成功、失败;充满自信,勇于挑战;遵守规则,公平竞争,文明赏析。</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 慢跑热身、跳步甩鞭等练习。 | <p>教学组织:一路纵队。</p> <p>教学方法:一路纵队进行“8”字和“米”字形慢跑,以及侧滑步、跳步甩鞭等练习。</p> |
| | | (2) 熟悉球性练习。 | <p>教学组织:散点队形站位。</p> <p>教学方法:自主抛接球、击地反弹球、自抛推压球、上两步起跳抛接球等熟悉球性练习。</p> |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 三步助跑起跳扣垫组合练习。 | <p>教学组织:3人一组。</p> <p>教学方法:教师讲解、示范三步助跑起跳扣球的方法;学生借助扣球器扣固定球,一抛一扣一接球;三人轮换角色练习;教师提示击球时机。</p> |
| | | (2) 抛传三步助跑起跳扣垫组合练习。 | <p>教学组织:6人一组,6V6。</p> <p>教学方法:6V6对抗练习;1—6号站位,6号位抛球给3号位,3号位传球给2号位或4号位进行扣球,本方队员跟进保护,对方拦网或接扣球后发起传扣组合进攻;每组轮转位置练习。</p> |
| | | (3) 抛垫传三步助跑起跳扣垫组合练习。 | |
| | | (4) 6V6教学展示、赏析。 | <p>教学组织:6人一组。</p> <p>教学方法:各组组内分配教练、队长、队员等角色,确定六名队员上场;讲解比赛规则,按照正规比赛要求,安排不参加展示组的学生做主裁判、副裁判、司线员(四名)、记录员等角色;6V6教学展示;学生观赏评价;生生互评、比赛队互评、师生互评等。</p> |
| (5) 仰卧举腿 20次×3组;仰卧挺髋 10次×3组;十字跳 20次×3组;折返跑摸线 9米×3组等体能练习。 | <p>教学组织:分成4个小组。</p> <p>教学方法:听音乐,四个区域按要求分组轮换进行体能练习。</p> | | |
| 3. 结束部分 | | | |
| 静力性拉伸、总结评价等。 | <p>教学组织:排球场散点队形。</p> <p>教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。</p> | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|--|---|---------------------------------|--|
| 25 | <p>1. 知道拦网在排球比赛中的作用,做出抛球拦网、跟进保护接拦回球后的垫传扣等组合动作技术;发展肌肉力量、协调性、灵敏性、爆发力等体能。</p> <p>2. 能够在不同的练习环境中保持良好心态,安全学练。</p> <p>3. 乐意指导同伴和接受同伴指导,勇于挑战,分工明确,有责任担当。</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 慢跑,听哨声做侧向滑步、吸腿跳、弓步跳、垫步跳等练习。 | <p>教学组织:一路纵队。</p> <p>教学方法:慢跑,听信号做侧向滑步、吸腿跳、弓步跳、垫步跳及摆臂、伸臂、拦网等练习。</p> |
| | | (2) 传垫扣球接力游戏。 | <p>教学组织:4人一组。</p> <p>教学方法:四角站位,相距3~5米,移动中进行传垫扣球接力游戏。</p> |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 抛球原地起跳拦网练习。 | <p>教学组织:2人一组。</p> <p>教学方法:教师讲解拦网的动作方法,两人相向站立,原地跳起击掌,一人抛球、一人跳起拦网;两人轮换角色练习。</p> |
| | | (2) 抛球起跳拦网,跟进保护接拦回球垫传扣组合练习。 | <p>教学组织:4人一组。</p> <p>教学方法:提示拦网时机,教授跟进保护接拦回球的方法;一人抛球一人拦网,其余同学跟进保护接拦回球后开始传垫组合;一人网前抛球,一人隔网拦网,其余同学跟进保护,接拦回球后开展传垫组合;互换角色练习。</p> |
| | | (3) 网前抛球起跳拦网,接拦回球垫传扣组合练习。 | |
| | | (4) 6V6 教学比赛。 | <p>教学组织:6人一组。</p> <p>教学方法:隔网6V6比赛,教师讲解比赛的规则和要求,运用拦网及发垫传扣防等组合技术组织进攻;轮换发球方,依据实际情况分配场上队员、裁判;轮换角色练习。</p> |
| (5) 俯卧爬行9米×3组;开合跳30次×3组;俯身提膝20次×3组;弓步走15米×3组等体能练习。 | <p>教学组织:分成4个小组。</p> <p>教学方法:听音乐,分四个区域,按要求分组轮换进行体能练习。</p> | | |
| 3. 结束部分 | | | |
| 静力性拉伸、总结评价等。 | <p>教学组织:排球场散点队形。</p> <p>教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。</p> | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|---|--|------------------------------|---|
| 26 | <p>1. 知道拦网技术原理及在排球运动中的应用,做出拦固定球、拦抛球、拦扣球及跟进保护接拦回球后的垫传扣拦组合动作技术;发展反应能力、位移速度、灵敏性、爆发力等体能。</p> <p>2. 能保持安全空间练习,调控情绪,主动与同伴沟通交流,适应不同同学练环境。</p> <p>3. 能克服练习中的困难,磨炼意志,增强自信,公平竞争。</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 热身练习和“捕鱼”游戏。 | <p>教学组织:散点队形。</p> <p>教学方法:做自主慢跑、侧向滑步、模仿拦网技术等练习;教师和体育委员当织网人,进行“捕鱼”游戏。</p> |
| | | (2) 熟悉球性练习。 | <p>教学组织:2人一组。</p> <p>教学方法:相距3~5米的抛接、鞭打、接击地反弹球、垫传、垫传扣等熟悉球性练习。</p> |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 网前拦固定球、跟进保护接拦回球、垫传扣组合练习。 | <p>教学组织:4人一组,4V4。</p> <p>教学方法:讲解拦网的动作方法,四四隔网站位模仿起跳拦网技术;一方三人后排站位,一人网前举球(抛球),另一方一人拦固定球,其余人跟进保护接拦回球后进行垫传扣球组织进攻;轮换角色练习。</p> |
| | | (2) 网前拦抛球、跟进保护接拦回球、垫传扣组合练习。 | |
| | | (3) 拦扣球、跟进保护接拦回球后的垫传扣拦组合练习。 | <p>教学组织:4人一组,4V4。</p> <p>教学方法:讲解拦扣球时机和跟进保护接拦回球的方法;四四隔网站位,一方一传一扣,另一方拦扣球,跟进保护接拦回球后进行传垫扣拦的组合进攻;互换角色练习。</p> |
| | | (4) 6V6 教学比赛。 | <p>教学组织:6人一组。</p> <p>教学方法:隔网6V6比赛;讲解比赛的规则和要求,运用拦网及发垫传扣拦防等组合动作技术组织进攻,轮换发球方,依据实际情况分配场上队员、裁判;轮换角色练习。</p> |
| (5) 螃蟹行6米×3组;单脚交换跳18米×3组;20米折返跑×3组;俯撑击掌15次×3组等体能练习。 | <p>教学组织:分成4个小组。</p> <p>教学方法:听音乐,分四个区域,按要求分组轮换进行体能练习。</p> | | |
| 3. 结束部分 | | | |
| 静力性拉伸、总结性评价等。 | <p>教学组织:排球场散点队形。</p> <p>教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。</p> | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----------------------|--|--|---|
| 27 | <p>1. 能做出定点、不定点及三点进攻拦网动作技术,攻拦防及组合动作技术运用能力得到提高;发展反应能力、位移速度、灵敏性、爆发力等体能。</p> <p>2. 面对不同学练比赛环境,积极应对,自我调节,心态良好。</p> <p>3. 明确自己的职责,承担不同角色,责任意识强,充满自信,勇于进取。</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | <p>(1) 慢跑热身、模仿练习。</p> <p>(2) 熟悉球性练习。</p> | <p>教学组织:散点队形。</p> <p>教学方法:自主慢跑,观察教师手势,按要求进行准备姿势和移动拦网、原地起跳拦网的模仿练习;每人一球,做自主抛接球、抛球跳起接球、垫传球等多种熟悉球性的练习。</p> |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | <p>(1) 定点进攻拦网,跟进保护接拦回球后的垫传扣等组合练习。</p> <p>(2) 不定点进攻拦网,跟进保护接拦回球后的垫传扣等组合练习。</p> | <p>教学组织:4人一组,4V4。</p> <p>教学方法:小场地,四四隔网站位,讲解定点拦网的动作方法,双方三人后排站位,一方一人网前定点(不定点)举球(抛球),另一方一人拦网,其余同学跟进保护接拦回球后进行垫传扣球组合进攻练习;小组成员轮换角色练习。</p> |
| | | <p>(3) 对方三点进攻拦网,跟进保护接拦回球后的垫传扣等组合练习。</p> | <p>教学组织:4人一组,4V4。</p> <p>教学方法:讲解三点进攻拦网的方法;四四隔网站位;一方一传一扣;另一方拦球,接拦回球后进行传垫扣拦的组合进攻;小组成员互换角色练习。</p> |
| | | <p>(4) 6V6 教学比赛</p> | <p>教学组织:6人一组。</p> <p>教学方法:在标准场地上隔网进行6V6比赛,讲解比赛的规则和要求,运用拦网及发垫传扣拦防等组合技术进行比赛,依据实际情况分配场上队员、裁判;轮换角色练习。</p> |
| | | <p>(5) 平板支撑 30 秒×3 组;起跳摸高 10 次×3 组;仰卧两头起 20 次×3 组;折返跑 6 米×3 组等体能练习。</p> | <p>教学组织:分成 4 个小组。</p> <p>教学方法:听音乐,四个区域按要求分组轮换进行体能练习。</p> |
| 3. 结束部分 | | | |
| <p>静力性拉伸、总结性评价等。</p> | <p>教学组织:排球场散点队形。</p> <p>教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。</p> | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|---|---|-------------------------|---|
| 28 | 1. 知道“中一二”进攻战术,能运用“中一二”进攻战术进行排球比赛;发展肌肉力量、位移速度、协调性、爆发力等体能。 2. 能和同伴积极配合,相互沟通,情绪高昂。 3. 尊重同伴和对手,遵守规则,服从裁判,正确对待胜负。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 做慢跑、“叫号组队”游戏。 | 教学组织:一路纵队。 教学方法:1—6号报数,记住自己的号,绕排球场地慢跑听教师信号进行1、3、5组队,2、4、6组队,或1—6号组队等。 |
| | | (2) 接击地反弹球、抛垫、垫传扣等组合练习。 | 教学组织:2人一组。 教学方法:相距3~4米进行挥臂击球落地反弹、抛接球、垫传扣球等组合动作练习。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) “中一二”进攻阵型跑位练习。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:借助战术板,结合球场,讲解“中一二”进攻战术场上队员位置,以及分工、配合的路线、要求等,组织各组模拟进攻战术跑位。 |
| | | (2) 局部“中一二”战术配合练习。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:讲解局部练习方法,2、3、4号位置战术配合,一人6号位抛球或发球给3号,3号同学分别传球给2、4号位进攻;小组成员轮换角色练习。 |
| | | (3) 整体“中一二”战术配合练习。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:教师讲解整体练习方法,1—6号位站位进行发球或抛发球,组织“中一二”战术进攻;学生轮转位置、反复学练。 |
| (4) 6V6教学比赛。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:隔网6V6比赛;教师讲解比赛的规则和要求,依据实际情况分配场上队员、裁判,学生运用“中一二”进攻战术进行比赛;轮换角色练习。 | | |
| (5) 仰卧起坐20次×3组;跳绳1分钟×3组;俄罗斯转体20次×3组;鸭步走18米×3组等体能练习。 | 教学组织:分成4个小组。 教学方法:听音乐,分四个练习区域,按要求分组轮换。 | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|---|---|--|
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 静力性拉伸、总结性评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价; 学生拉伸放松、听记。 |
| | | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 徒手体操练习。 | 教学组织:四列横队。 教学方法:成体操队形散开,听音乐徒手操练习。 |
| | | (2) 抛垫传、传扣球等组合练习。 | 教学组织:3人一组。 教学方法:进行相距3~4米的一抛两垫、一抛两传及传扣垫等组合动作练习。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) “边一二”进攻阵型跑位练习。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:结合球场,借助战术板,讲解进攻战术名称,以及场上队员位置、分工、战术配合的路线、要求等,组织模仿战术跑位。 |
| 29 | 1. 能知道“边一二”进攻战术的方法,能运用“边一二”进攻战术进行比赛;发展位移速度、协调性、灵敏性、爆发力等体能。 2. 做到同伴相互沟通,能适应中等、复杂的学练和比赛环境。 3. 尊重同伴和对手,遵守规则,服从裁判,正确对待比赛胜负。 | (2) 隔网抛发球练习,组织“边一二”战术配合练习。 (3) 隔网发球练习,组织“边一二”战术配合练习。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:讲解隔网抛发球(发球)练习,组织“边一二”进攻战术配合练习,提示传球和扣球的配合,强调一传到位,2号位队员分别把球传给3号位队员扣近体快球,4号位队员拉开扣球;小组成员轮转位置练习。 |
| | | (4) 6V6 教学比赛。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:隔网6V6比赛;教师讲解比赛的规则和要求,学生运用“边一二”进攻战术;小组人员轮换角色练习。 |
| | | (5) 开合跳 20 次×3 组;折返跑 6 米×3 组;坐姿收腹 20 次×3 组;鸭步走 18 米×3 组等体能练习。 | 教学组织:分成 4 个小组。 教学方法:听音乐节奏,分四个区域练习,按要求分组轮换。 |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|---|-----------------------------------|---|
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 静力性拉伸、总结性评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价; 学生拉伸放松、听记。 |
| | | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 慢跑、徒手体操练习。 | 教学组织:一路纵队。 教学方法:绕场地慢跑,进行行进间臂绕环、跑跳步振臂、扩胸等徒手操练习。 |
| | | (2) 抛垫传扣球等组合练习。 | 教学组织:3人一组。 教学方法:相距3~4米的抛垫、抛垫传及传扣垫等组合动作练习。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | 1. 知道排球中“边跟进”防守战术的站位和方法,能完成“边跟进”防守战术练习;发展肌肉力量、协调性、灵敏性、爆发力等体能。 2. 相互沟通、理解,适应不同的练习环境,安全学练。 3. 积极体验不同位置和角色,表现出较强的责任意识和集体荣誉感。 | (1) “边跟进”防守战术的跑位练习。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:结合球场,借助战术板,讲解防守战术位置与跑动路线,熟悉各位置的防守要求,模仿基本站位和跑位路线,明确1、5号位“边跟进”防守站位。 |
| | | (2) 隔网以抛接球的形式,体会不同位置出球方向、线路和跑动路线。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:讲解隔网抛接球和“边跟进”防守战术的方法,重视1、5号防守站位,关注其他三个位置的防守站位,体会不同位置出球方向、线路和学生跑动路线。 |
| | | (3) 隔网发球,组织进攻,运用“边跟进”防守战术。 | 教学组织:6人一组,6V6。 教学方法:隔网6V6,运用“边跟进”防守战术,改变规则,降低要求,即每人可以连续击球,保证正常的串联击球。 |
| | | (4) 6V6教学比赛。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:在标准场地、隔网情况下6V6比赛,教师讲解比赛规则和要求,依据实际情况分配场上队员、学生裁判,学生运用“边跟进”防守战术;轮换角色练习。 |
| 30 | | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|---------------------------|---|---|--|
| | | (5) 蜘蛛爬行 9 米×3 组;纵跳 20 次×3 组;鸭步走 18 米×3 组;仰卧起坐 20 次×3 组等体能练习。 | 教学组织:分成 4 个小组。 教学方法:听音乐节奏,分四个区域,按要求分组轮换练习。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 静力性拉伸、总结性评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 |
| 31 | 1. 了解防守战术在比赛中的作用和价值,能完成“心跟进”防守战术的配合;发展位移速度、协调性、灵敏性、爆发力等体能。 2. 相互理解包容,适应不同的练习环境,安全学练。 3. 积极体验不同位置和角色,积极向上,责任意识 and 集体荣誉感强。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 慢跑、徒手体操练习。 | 教学组织:一路纵队。 教学方法:绕场地慢跑,进行行进间肩绕环、跑跳步振臂、扩胸等徒手操练习。 |
| | | (2) 抛垫传、传扣球等组合练习。 | 教学组织:3 人一组。 教学方法:相距 3~4 米抛垫、抛垫传及传扣垫等组合动作练习。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) “心跟进”防守战术跑位练习。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:借助战术板,结合球场,讲解 6 号位防守战术位置与跑动路线,明确每一轮 6 个队员的防守位置,学生模仿练习。 |
| | | (2) 以隔网抛接球形式,体会不同位置出球方向、线路和跑动路线。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:讲解隔网抛接球、“心跟进”防守战术方法,体会不同位置出球方向、线路和跑动路线,组间轮转位置进行练习。 |
| (3) 隔网发球组织进攻,运用“心跟进”防守战术。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:组织隔网发球比赛,运用“心跟进”防守战术,改变规则,降低要求,每人可以连续击球。 | | |
| (4) 6V6 教学比赛。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:在隔网、标准场地下 6V6 比赛,教师讲解比赛的规则和要求,依据实际情况分配场上队员、裁判,学生运用“心跟进”防守战术;小组成员轮换角色练习。 | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|-----------------|--|---|---|
| | | (5) 仰卧收腹 20 次×3 组; 站姿臂屈伸 20 次×3 组; 蛙跳 10 次×3 组; 折返跑 9 米×3 组等体能练习。 | 教学组织: 分成 4 个小组。 教学方法: 听音乐节奏, 在四个区域上, 按要求分组轮换练习。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织: 排球场散点队形。 教学方法: 教师播放音乐、总结评价; 学生拉伸放松、听记。 |
| 32 | 1. 知道排球比赛的礼仪, 明确循环赛编排、记分方法; 在比赛中灵活运用技战术; 发展肌肉力量、协调性、灵敏性、爆发力等体能。 2. 能积极适应比赛节奏, 应对场上变化, 保持稳定的情绪。 3. 能够担任不同角色, 具有责任感, 遵守规则, 文明参赛, 具有团队合作精神。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 进行分组、抽签。 | 教学组织: 9 人一组。 教学方法: 选出领队、教练队长, 取队名; 队长抽签, 决定对阵、场地。 |
| | | (2) 慢跑热身活动。 (3) 熟悉球性练习。 | 教学组织: 6 人一组。 教学方法: 队长带领慢跑, 沿半片排球场边线、端线、3 米线慢跑; 开展绕肩跑、提膝振臂跳、挥臂跑等练习, 进行传垫、传扣、扣防、扣拦等组合动作练习。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 组织班级循环比赛开幕式。 | 教学组织: 以组为单位相对集中。 教学方法: 体育委员主持开幕式, 运动员入场, 教师致开幕词, 运动员代表发言, 裁判员代表发言, 宣布比赛开始。 |
| | | (2) 进行明确分工与责任划分。 | 教学组织: 以组为单位相对集中。 教学方法: 讲解循环赛的方法, 各队赛前讨论布局、战术, 明确责任; 体育教师担任仲裁, 学生担任裁判、记分员、啦啦队等角色。 |
| (3) 6V6 分场地循环赛。 | 教学组织: 6 人一组。 教学方法: 根据抽签, 分两片场地, 进行三局两胜、每局 15 分的 6V6 循环赛; 体育骨干协助教师公平执裁, 各队喊出自己的口号, 赢球时有自己独特的庆祝方式。 | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|-------------|---|--|--|
| | | (4) 宣布成绩。 | 教学组织:以组为单位相对集中。 教学方法:宣布比赛成绩,明确本组积分,做好下一轮比赛准备。 |
| | | (5) 俄罗斯转体 15 次×3 组;鸭步走 18 米×3 组;变向跑 9 米×3 组;蹲跳起 20 次×3 组等体能练习。 | 教学组织:分成 4 个小组。 教学方法:听音乐节奏,分四个区域,按要求分组轮换进行练习。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 静力性拉伸、总结性评价等。 | 教学组织:排球场散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 |
| 33 | 1. 能主动承担排球比赛中的裁判工作,公平裁决,能灵活运用技战术参加比赛;发展反应能力、位移速度、灵敏性、爆发力等体能。 2. 同伴积极沟通,能适应不同的比赛环境,能自我调适,安全比赛。 3. 同伴之间团结协作,明确自己的位置职责,勇于拼搏。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 步法移动练习。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:队长带领下,按照排球比赛站位,做侧滑步、交叉步、小碎步等移动步法轮换位置。 |
| | | (2) “边一二”“中一二”进攻战术练习。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:隔网站位,组内进行“边一二”“中一二”进攻战术练习。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 宣布比赛对阵及要求。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:针对上节课循环赛中出现的问题,进行小结;强调比赛规则、礼仪和技战术应用要求。 |
| | | (2) 分场地 6V6 循环赛。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:根据比赛安排及时参赛,明确职责,在指定场地进行 6V6 循环赛,采用三局两胜制,每局 15 分;体育小骨干协助老师公平执裁,明确裁判、记分、啦啦队等分工,分组比赛。 |
| (3) 宣布比赛成绩。 | 教学组织:以组为单位集中。 教学方法:公布各组成绩,明确本组积分。 | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|--|---|--|---|
| | | (4) 螃蟹行 6 米×3 组;单脚交换跳 18 米×3 组;折返跑 9 米×3 组;俯撑击掌 15 次×3 组等体能练习。 | 教学组织:分成 4 个小组。 教学方法:听音乐节奏,分四个区域按要分轮换练习。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 静力性拉伸、总结性评价等。 | 教学组织:排球场地散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价;学生拉伸放松、听记。 |
| 34 | 1. 能理解循环赛的意义,掌握赛前、赛中、赛后的排球礼仪,在比赛中灵活运用技战术进行攻防对抗比赛;发展位移速度、灵敏性、爆发力等体能。 2. 同伴之间相互沟通、鼓励,及时调整心态,积极应对场上变化。 3. 尊重对手,信任队友,遵守规则,服从裁判,友谊第一,比赛第二。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 热身活动。 (2) 熟悉球性练习。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:小组长带领下赛前充分热身;复习传垫、垫传扣等组合技术。 |
| | | (3) “中一二”“边一二”战术练习。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:小组长带领复习“中一二”“边一二”战术。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 宣布半决赛分组及要求。 | 教学组织:四列横队集中。 教学方法:讲解交叉赛对阵分组——根据循环赛的积分排名,A、B 组的前两名在指定场地进行交叉赛,A ₁ 对 B ₂ ,A ₂ 对 B ₁ ,依次类推,比赛采用三局两胜,每局 15 分制;启发引导学生文明参赛。 |
| (2) 6V6 半决赛。 | 教学组织:6 人一组。 教学方法:组内讨论战术,相互鼓励,共同努力。 | | |
| (3) 宣布比赛成绩。 | 教学组织:各组一路纵队集中。 教学方法:宣布各组成绩,明确本组积分。 | | |
| (4) 原地收腹跳 15 次×3 组;折返跑 6 米×3 组;俄罗斯转体 20 次×3 组;俯卧撑 15 次×3 组等体能练习。 | 教学组织:分成 4 个小组。 教学方法:听音乐节奏,分四个区域,按要分轮换练习。 | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|---|---|---|
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 静力性拉伸、总结性评价等。 | 教学组织:排球场地散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价; 学生拉伸放松、听记。 |
| 35 | 1. 能够运用裁判手势和礼仪,掌握比赛节奏,提高技战术质量和综合运用技战术的能力;发展肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。 2. 能积极参与比赛,运用所学知识安全避险。 3. 遵守规则,尊重对手、队友,胜不骄、败不馁。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 热身活动。 (2) 熟悉球性练习。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:小组长带领下赛前充分热身;复习传垫、垫传扣、发垫传扣、发垫传扣拦等组合动作技术。 |
| | | (3) “边一二”战术练习。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:小组长带领下复习“边一二”战术。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 宣布决赛对阵及要求。 | 教学组织:4列横队集中。 教学方法:讲解交叉赛对阵分组——根据半决赛的积分排名,进行决赛,比赛采用三局两胜,每局15分制;启发引导学生文明参赛。 |
| | | (2) 6V6 决赛。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:组内讨论战术,相互鼓励,共同努力,分组比赛。 |
| | | (3) 开合跳 20 次×3 组;折返跑 6 米×3 组;坐姿收腹 20 次×3 组;鸭步走 18 米×3 组等体能练习。 | 教学组织:分成 4 个小组。 教学方法:听音乐节奏,分四个区域,按要求分组轮换练习。 |
| | | (4) 组织闭幕式,宣布比赛成绩,颁奖。 | 教学组织:以小组为单位集中。 教学方法:宣布比赛成绩;颁发冠、亚、季军奖状;向同伴表示祝贺,交流参与排球比赛的体验、收获。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | 静力性拉伸、总结评价等。 | 教学组织:排球场地散点队形。 教学方法:教师播放音乐、总结评价; 学生拉伸放松、听记。 | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|---------|---|--|---|
| 36 | 1. 知道排球考核的方法、规则和要求,能自主选择“中一二”“边一二”进攻战术和“边跟进”“心跟进”防守战术考核;发展学生反应能力、灵敏性、心肺耐力等体能。 2. 与同伴默契配合,保持良好心态,适应考核环境。 3. 端正考核态度,遵守规则,尊重裁判,正确对待考核结果。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | (1) 慢跑热身活动。 (2) 熟悉球性练习。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:小组长带领组员慢跑与活动各关节,充分热身;进行抛接、垫传、发垫传扣等组合练习。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 宣布考核的方法、要求。 | 教学组织:密集队形集合。 教学方法:教师讲解考核的方法、要求;学生认真听讲,明确考核的方法和要求;各组自主选择一种进攻、防守的战术进行考核,考核重点为技战术的综合运用能力。 |
| | | (2) 发垫传、垫传扣、传扣拦等组合动作及“中一二”“边一二”进攻战术、“边跟进”“心跟进”防守战术的综合运用练习。 | 教学组织:6人一组。 教学方法:教师和体育骨干组成考核小组对6V6比赛进行考核,等待考核组自主练习;教师启发引导学生相互鼓励加油,考核结束的小组观赏。 |
| | | (3) 9米折返跑摸线×2组的体能考核。 | 教学组织:分成2个小组。 教学方法:讲解考核的方法、要求,利用排球场地的边线做出3米标志线;男、女生各一路纵队,保持适宜空间,集体听哨声进行9米折返跑考核。 |
| 3. 结束部分 | | 静力性拉伸,宣布考核成绩,总结性评价等。 | 教学组织:排球场地散点队形集中。 教学方法:教师播放音乐,带领学生拉伸放松,宣布考核成绩,引导学生正确对待考核成绩;师生共同总结评价。 |
| 单元学习评价 | | | |
| 等级 | 运动能力 | 健康行为 | 体育品德 |
| 合格 | 1. 能知道排球运动项目的有关原理、文化、比赛规则;做出准备姿势、移动、垫球、传球、 | 1. 在学练、比赛中,能做出自我保护的动作,发生擦伤、扭伤时能进行处理。 | 1. 在学练、比赛中,具有团结合作、敢于竞争的精神。 2. 能关心同伴、遵守规则、尊 |

(续表)

| 等级 | 运动能力 | 健康行为 | 体育品德 |
|----|--|---|--|
| | <p>发球、扣球等基本动作技术,发垫、传垫、扣垫、传扣拦防等组合动作技术;能运用“中一二”或“边一二”进攻战术,“边跟进”或“心跟进”防守战术配合,进行班级内的4V4、6V6、8V8教学比赛和裁判工作。</p> <p>2. 能独立参与体能练习,达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。</p> <p>3. 能做到每周运用所学排球技能进行3次(每次1小时左右)课外体育锻炼。</p> | <p>2. 在学练和比赛中能稳定情绪,与同伴一起适应环境。</p> <p>3. 能与同伴沟通、交流,具有合作意识。</p> | <p>重裁判、尊重队友、尊重对手。</p> <p>3. 面对比赛胜负,保持平静的心态,有责任意识。</p> |
| 良好 | <p>1. 能描述排球运动项目的相关原理、文化、比赛规则;掌握准备姿势、移动、垫球、传球、发球、扣球等基本动作技术,以及发垫、传垫、扣垫、传扣拦防等组合动作技术,能运用“中一二”和“边一二”进攻战术和“边跟进”和“心跟进”防守战术进行配合,进行班级内的4V4、6V6、8V8教学比赛和裁判工作。</p> <p>2. 能独立、主动参与体能练习,达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。</p> <p>3. 能做到每周运用所学排球技能进行4次(每次1小时左右)课外体育锻炼。</p> | <p>1. 在学练、比赛中,具有很好的安全意识和自我保护能力,发生擦伤、扭伤等时能及时处理。</p> <p>2. 在学练和比赛中能情绪饱满,能适应不同的环境。</p> <p>3. 能主动与同伴沟通、交流,友好合作。</p> | <p>1. 在学练、比赛中,具有不怕困难、勇于斗争的顽强精神。</p> <p>2. 主动关心同伴,遵守规则、尊重裁判、尊重队友、尊重对手。</p> <p>3. 面对比赛胜负,保持乐观的心态,责任意识强。</p> |
| 优秀 | <p>1. 能掌握排球运动项目的相关原理、文化、比赛规则;能运用准备姿势、移动、垫球、传球、发球、扣球等基本动作技术,以及发垫、传垫、扣垫、传扣拦防等组合动作技术,能熟练运用“中一二”和“边一二”进攻战术、“边跟进”“心跟进”</p> | <p>1. 在学练、比赛中,安全意识和自我保护能力强,发生擦伤、扭伤等时能快速处理。</p> <p>2. 在学练和比赛中情绪高涨,能积极应对不同的环境。</p> <p>3. 能积极主动与同伴沟通、交流,合作能力和竞争意识较强。</p> | <p>1. 在学练、比赛中,具有坚持不懈、勇于拼搏的精神。</p> <p>2. 主动关心与帮助同伴,注重赛事礼仪;比赛中遵守规则、尊重裁判、队友、对手。</p> <p>3. 面对比赛胜负,保持积极的心态,有较强的责任心。</p> |

(续表)

| 等级 | 运动能力 | 健康行为 | 体育品德 |
|---|---|------|------|
| | <p>防守战术进行配合;进行班级内的 4V4、6V6、8V8 教学比赛和裁判工作。</p> <p>2. 能独立、积极参与体能练习,达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》的优秀水平。</p> <p>3. 能做到每周运用所学排球技能进行 5 次(每次 1 小时左右)课外体育锻炼。</p> | | |
| 单元教学反思 | | | |
| <p>一、优点</p> <p>1. 通过 36 课时的学习,学生的发球、垫球、传球、扣球等基本动作技术及发垫传球、发垫传扣球、传扣垫球及拦网等组合动作技术在原有基础上均得到提高,能够理解技战术在比赛中的作用和价值;在简单、中等和复杂情境中能够灵活选择与运用发垫、发垫传、传扣拦等组合动作技术,在“中一二”“边一二”进攻战术配合及“边跟进”“心跟进”防守战术配合中的应变和运用能力得到增强;提高了对排球运动文化的认知水平,学生通过体验完整学练赛的排球运动,对排球运动产生了浓厚兴趣。</p> <p>2. 结构化的教学设计,凸显了渐进性、进阶性,层层深入、螺旋上升,课课相同,又有所不同。学生在每一节课的教学中充分体验、感受排球项目完整的学练赛,夯实了对基本动作技术串联的基础,提升了组合动作技术学练赛的挑战性;将技战术运用的意识和方法渗透在教学设计中,提高了学生学以致用、举一反三的能力;师生、生生间的默契配合增强了团队凝聚力,也增强了学生的大局意识,增进了身心健康。</p> <p>3. 每节课均安排了形式多样、内容丰富、具有挑战性的 10 分钟体能练习,既关注学生身体发展的敏感期,又关注各项体能的均衡发展,具有趣味性、补偿性、综合性等特点;体能的增强为技战术学习打下了坚实的基础,促进了学生体力、精力、学力、效力的一体化达成。</p> <p>4. 在教学中适时渗透排球基本知识、基本规则、裁判及比赛的相关礼仪,让学生体验教练、队长、队员、主攻、裁判、啦啦队等不同角色,充分感受排球运动的文化价值与魅力,增厚其对排球的感情。</p> <p>二、不足</p> <p>1. 水平四学生之间的差异性比较明显,因基本动作技术结构化进阶的学练赛设计,既有难度又有挑战,导致基础稍弱的学生接不到球或接球成功次数不多,挫败感比较强,出现观望、懈怠等现象。</p> <p>2. 比赛中由于学生的好胜心强,当接球失误或输球时,同伴之间的沟通不顺畅,导致赛场上的配合更加地不默契,出现来回多次击球不过网、技战术的选择运用不合理等现象。</p> <p>三、改进</p> <p>1. 针对学生的个体差异,教师要多给予关注、关爱、帮助,采用多种方法增强其信心和学习兴趣,如同质分组、降低练习难度、简化规则、让稍高水平的学生帮助、让与其关系较好的同伴帮带等方式;发现学生有进步时,要及时放大优点,适度表扬,实现学练赛对每个学生的均衡发展的效果。</p> <p>2. 引导学生利用课余时间赏析排球比赛盛况,尤其是有全国或国际的赛事时,引导学生及时收看,也可以利用阴雨天气室内上课时,师生一起赏析、评价;启发引导学生讨论在比赛中队友配合、规则遵守、团队凝聚等方面的话题,提高学生发现问题、分析问题、解决问题、审视自我、自我修正、相互包容的能力,并迁移到实际教学和生活中,以此培养学生的合作意识、协同能力和团队精神等体育品德。</p> | | | |

排球运动课时教学设计是排球大单元教学设计的具体化,是指导体育教师组织排球运动教学的详案。本章提供了三个水平段的课时教学计划,以扣垫、传扣垫、发垫传扣拦等为主要教学内容,虽然主要教学内容相似,但每个水平段的学习目标、主要教学内容、教与学的方法、教学重难点、学习评价和组织形式等却又有不同,每个水平段梯度进阶,不断深化。每节课都有教学设计思路和教学反思,为广大一线教师进行排球运动课时教学设计厘清了思路,指明了方向。

第一节 水平二排球运动课时教学设计

一、水平二排球运动课时教学设计思路

《课程标准(2022年版)》指出:“水平二集体性球类运动项目要关注两人或多人配合动作的运用,引导学生在游戏中运用所学球类运动项目的单个及组合动作技术,培养学生的战术意识。”以水平二排球运动大单元教学第5次课为例,本节课在教学设计中遵循《课程标准(2022年版)》的育人理念、排球运动技能形成的规律和水平二学生的认知发展特点进行结构化、螺旋进阶式设计,注重学生学习兴趣的激发、游戏情境的创设和完整动作的体验,通过由易到难的基本动作技术、组合动作技术、对抗练习与教学比赛等进阶式设计,以及简化比赛规则、降低网高、设置小场地,以生为本,遵循规律,以培养学生排球运动能力、健康行为、体育品德核心素养为目标,本节课的设计思路具体如下:

第一,目标引领内容,采用游戏化教学,丰富学生情感体验。本节课以运动能力、健康行为、体育品德三个方面核心素养为目标,选择排球的扣垫、传扣垫、发传扣垫、5V5教学比赛和体能练习为教学内容。针对水平二学生爱模仿、爱游戏与比赛的年龄特点,采用情境化、游戏化的教学方法,助力核心素养目标的达成。准备部分的热身环节,通过设计自抛自扣球、钻球、扣击地反弹球和移动垫球比赛,比比看谁反应快,同时设计两人合作,一人扣击地反弹球,一人移动垫球、传球,以变换多种游戏形式,引导学生在自主、合作练习中,灵活移动进行扣垫传球。以上练习既能巩固传垫球技术,激发学生的学习兴趣,又能激活学生的神

经,也为学习扣垫球、传扣垫球、发垫传扣球组合动作技术做了正向迁移。

在教学设计中,注重启发式教学,通过提问,引导学生思考、交流、探索,以解决扣球的抛球位置、击球点等问题;在自主学练时,启发学生思考近距离、远距离扣垫、隔网传扣垫等不同情境下处理球的方法以及如何与同伴配合完成学习任务。学生在任务驱动、问题引导、合作探究体验中深度思考,身、脑、心协同并用,统一发展,学生发现问题、分析问题和解决问题的能力得到提升。

第二,以由浅入深的结构化进阶设计,培养学生的核心素养。《课程标准(2022年版)》要求“要在前置水平的基础上进行一定层次的进阶、递进和延伸。”基于前四节课的教学基础,本课进一步进行结构化的进阶设计,设置自抛自扣、两人一组扣击地反弹球加移动垫传球、两人扣垫组合等简单运动情境;五人一组隔网传扣垫组合、隔网发垫传扣拦组合的中等运动情境和5V5教学比赛的复杂运动情境,由浅入深、由易到难、螺旋进阶,学生在结构化的学练赛中发展排球运动能力,在小组合作探究学练中建立良好的伙伴关系,形成良好的健康行为和体育品德。在教学比赛中,注重角色分配与排球运动文化、裁判方法的融入,增加学生对排球运动的完整认知、理解与体验,这与本节课预设的运动能力、健康行为、体育品德三个方面核心素养目标高度融合。

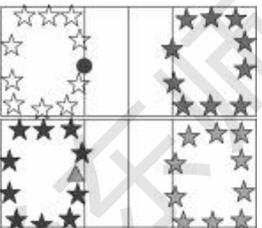
第三,体能练习多元设计,趣味多变,增进学生身心健康。体能是运动能力的基础,是学生健康发展的关键,也是促进学生体育品德形成的基石。本节课10分钟的体能练习设计,体现出多样性、补偿性、趣味性和整合性特点,抓住水平二学生体能发展的敏感期,利用局部、整体、组合的方式设计体能练习,如原地高抬腿跑、俯撑石头剪刀布、波比跳、折返跑等练习。每一个练习,规定练习次数与组数,增加持续练习的时间,提高练习的密度与强度。通过变换练习形式,学生进行同伴比赛、小组比赛,原本枯燥乏味的体能练习变得有趣、有味、有挑战,能有效发展学生的肌肉力量、位移速度、心肺耐力、灵敏性等体能,助力学生排球技战术的学练以及攻防对抗与教学比赛的完成,也为学生拥有健康的体魄筑牢了根基。

二、水平二排球运动课时教学计划示例

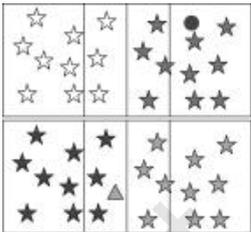
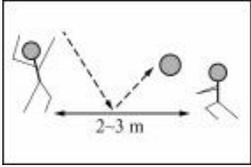
表4-1 水平二排球运动大单元第5次课课时教学计划示例

| 大单元 | 水平二排球运动 | 课次 | 第5次 | 学生人数 | 40人 |
|--------|---|----|-----|------|-----|
| 学习目标 | 1. 运动能力:能够在改变方向、距离的条件下做出扣垫球、隔网扣垫球、隔网传扣垫球、隔网发垫传扣球和5V5比赛;发展肌肉力量、反应能力、位移速度、心肺耐力、灵敏性等体能。 2. 健康行为:乐于与同伴一起练习与比赛,适应小场地、低网、对抗、比赛等不同环境。 3. 体育品德:能在学练、比赛中,克服身体极限,坚持学练,敢于与对手竞争,努力争先。 | | | | |
| 主要教学内容 | 1. 运动技能练习:扣垫球、隔网扣垫球、隔网传扣垫球与隔网发垫传扣组合动作技术与5V5教学比赛。 2. 体能练习:仰卧两头起、俯撑石头剪刀布、波比跳、折返跑。 | | | | |

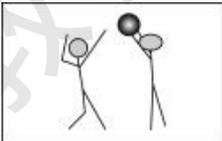
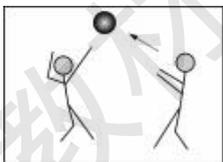
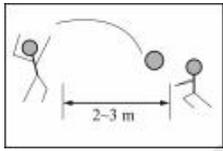
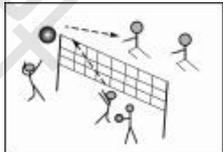
(续表)

| | | | | | |
|--------------|--|--|--|------|------------|
| 教学重难点 | <p>1. 学生学习的重难点:尽快适应排球组合动作技术学习的复杂情境;适应体能练习的强度;灵活运用发垫传扣技术;同伴之间的合作、交流。</p> <p>2. 教学内容的重难点:排球扣垫球、传扣垫球、发垫传扣球组合动作技术的设计。</p> <p>3. 教学组织的重难点:合理利用排球场地边线、三米线、端线、中线进行热身,合理划分活动区域并分组,借助低网,提高学练实效。</p> <p>4. 教学方法的重难点:讲解、示范、启发引导、合作探究、任务情境的设置、游戏比赛的设置。</p> | | | | |
| 安全保障 | <p>1. 课前检查学生着装及场地器材,消除安全隐患,加强安全教育。</p> <p>2. 合理布置场地、有效利用器材、严密组织教学。</p> <p>3. 课中组织学生充分活动肩、腰、腕、手指等关节,增大活动间距,提高安全意识。</p> | 场地器材 | 排球小场地 4 片;排球 41 个、球网 4 个、低排球架 4 副、音响 1 台、触屏电视机 1 台。 | | |
| 课的结构 | 具体内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 运动时间 | 强度 |
| 开始部分 (2分) | <p>1. 体育委员整队,汇报人数。</p> <p>2. 师生问好。</p> <p>3. 激趣导入,呈现传扣球、扣拦等图片。</p> <p>4. 宣布教学内容,提出学练要求,安排见习生。</p> | <p>教师:</p> <p>1. 提出学习内容、学习目标,明确学练及安全方面的要求。</p> <p>2. 出示挂图,引导学生观看,激发学生学习兴趣。</p> <p>学生:</p> <p>1. 识记学习目标与要求。</p> <p>2. 集合时做到快、静、齐,精神饱满,报数声音洪亮。</p> <p>3. 认真观看,讨论、交流。</p> | <p>教师组织:</p> <p>四列横队集合。</p>  | 1分 | 90~100次/分 |
| 准备部分 (6分) | <p>1. 热身活动。</p> <p>(1) 慢跑热身,模仿练习,活动肩、腰、背、髋、手指、手腕等关节。</p> <p>(2) 各种步法移动和垫球、传球、扣球等模仿练习。</p> | <p>教师:</p> <p>1. 播放音乐,组织学生在排球场地慢跑热身,介绍排球场地。</p> <p>2. 用哨声、手势等信号引导学生模仿练习。</p> <p>学生:</p> <p>1. 四路纵队沿排球场地边线、端线、中线和进攻限制线慢跑,明确各线条的名称与作用。</p> <p>2. 听音乐开展绕肩跑、提膝振臂跳、抖腕跑、展肩挥臂跑、侧身转腕跑等。</p> <p>3. 听哨音、看手势模仿滑步、小碎步垫球、传球、扣球、发球等动作。</p> | <p>教师组织:</p> <p>1. 分成四组,成四路纵队。</p>  <p>2. 在排球场内相对散开。</p> | 1分 | 140~150次/分 |

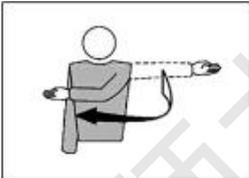
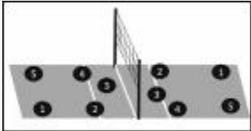
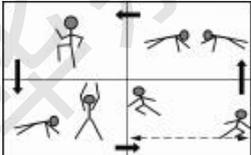
(续表)

| 课的结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 运动时间 | 强度 |
|---------------|--|---|---|------|------------|
| | 2. 熟悉球性。 (1) 自抛自扣球。 (2) 扣击地反弹球 + 移动垫准。 | 教师: 1. 组织学生一人一球练习自抛自扣球,从球下钻过。 2. 讲解、示范扣击地反弹球,垫反弹球的方法。 学生: 1. 自抛自扣球,钻球。 2. 认真观看,积极模仿。 3. 扣击地反弹球,准确判断,快速移动垫反弹球。 | 教师组织:分成4个小组,在排球场地,自主练习。  | 2分 | 130~140次/分 |
| | 3. 做“看谁反应快”游戏。 | 教师: 1. 请一名学生配合讲解、示范游戏方法和要求。 2. 组织学生进行游戏练习与比赛。 学生: 1. 积极配合示范,认真听、记、观察、思考。 2. 两人合作,轮换角色练习。 | 学生组织:2人一组,相距2~3米,一人扣击地反弹球,一人快速移动垫、传球。垫准、传球一次积1分,以有效时间内积分多者获胜。  | 2分 | 140~150次/分 |
| 基本部分 (28分) | 1. 学习排球扣球动作。 (1) 完整动作示范。 (2) 讲解原地扣球技术要点,讨论、分析抛球高度、挥臂方法和击球点等问题。 | 教师: 1. 讲解、示范,提示学生观察动作要点,引导学生思考。 2. 与学生一起讨论、总结。 学生: 1. 认真听记、仔细观看,积极思考。 2. 牢记技术要点,踊跃发言,理解要点。 | 教师组织: 四列横队,相对集中,两两相对站立。  | / | 120~130次/分 |

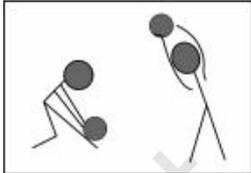
(续表)

| 课的结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 运动时间 | 强度 |
|------|---|---|--|------|------------|
| | 2. 解决抛球位置和击球点问题方案。 (1) 自抛自接。 (2) 一抛一接。 (3) 扣固定球。 | 教师: 1. 请学生配合讲解、示范自抛自接、一抛一接球和扣固定球的方法。  扣固定球 2. 引导学生进行自抛自接、一抛一接、扣固定球练习,巡回指导。 学生: 1. 积极配合教师示范。 2. 认真观察,记住要点。 3. 相互提醒,合作练习。 4. 根据指导,找准击球点、击球部位。 | 教师组织: (1) 一人一球,抛球至右肩前上方,在最高点接球。 (2) 两人一组,一人在侧方抛球,至同伴右肩前上方,一人在最高点接球,两人轮换练习。 (3) 2人一组,一人持球抛于练习者右肩前上方,一人在最高点扣固定球,两人轮换练习。  | 2分 | 140~150次/分 |
| | 3. 完整与组合技术练习。 (1) 学习扣垫球组合动作: ① 完整动作示范; ② 扣垫球组合练习; ③ 隔低网扣垫球组合练习。 | 教师: 1. 请学生配合讲解、示范,提示学生观察动作要点。 2. 组织学生两人一组进行扣垫练习、隔低网扣垫练习。 学生: 1. 认真听记、仔细观看,思考、理解技术要点。 2. 进行两人一组垫扣球练习、隔低网扣垫球练习。 | 学生组织: (1) 2人一组,由近及远,一人自抛自扣球,一人移动垫球。 (2) 2人一组,隔低网,一人扣球过网,一人移动垫球,两人轮换练习。  | 3分 | 150~160次/分 |
| | (2) 学习隔网传扣垫球组合动作: ① 完整动作示范; ② 分组练习。 | 教师: 1. 出示挂图讲解传扣垫球组合动作,提示学生注意观察、思考。 2. 组织学生分组练习。 3. 巡回指导,及时纠错。 学生: 1. 积极配合教师示范。 2. 认真观察,记住要点。 3. 相互提醒,合作练习。 4. 根据指导,改正动作。 | 教师组织: 5人一组,划分区域,设置低网,两人在网前依次传球至扣球同学右肩前上方,一人扣球过网,两人隔网快速移动垫球,轮换练习。  | 2分 | 160~170次/分 |

(续表)

| 课的结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 运动时间 | 强度 |
|------|--|--|---|------|------------|
| | (3) 隔网发垫传扣球组合动作: ① 完整动作示范; ② 分组练习。 | 教师: 1. 请学生配合讲解、示范发垫传扣球组合动作。 2. 指导学生对准目标发球、快速移动垫球,以及传球、扣球过网。 学生: 1. 认真听讲,积极配合。 2. 五人合作练习,互相提醒,快速移动击球。 | 学生组织:5人一组,两人在三米线后逐渐加大距离依次发球,三人隔网垫球、传球、扣球过网,小组成员轮换练习,教师巡回指导。  | 3分 | 150~160次/分 |
| | 4. 隔网5V5教学比赛。 | 教师: 1. 讲解比赛方法、规则要求、边界意识和发球手势、信号等知识。  发球手势 2. 提出分组要求,分配裁判、记分员等角色。 学生: 1. 听懂方法、要求和规则。 2. 快速分组与角色分工,明确责任。 3. 积极努力,互相鼓励,取得好成绩。 | 学生组织:10人一组,在低网、简化规则、不规定击球次数的情况下进行5V5教学比赛,教师进行巡回指导。  | 3分 | 160~170次/分 |
| | 5. 体能练习。 (1) 原地高抬腿跑10秒×3组。 (2) 俯撑石头剪刀布20秒×3组。 (3) 波比跳10次×3组。 (4) 折返跑9米×3组。 | 教师: 1. 出示四个体能练习,作出示范动作。 2. 布置任务,提出要求。 3. 提醒、督促学生练习。 学生: 1. 查看任务单,学习动作。 2. 动作正确、规范。 3. 小组之间轮换练习,坚持不懈,克服困难。 | 学生组织:排球场散点状,进行组间轮换体能练习,教师巡回指导。  | 10分 | 160~170次/分 |

(续表)

| 课的结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 运动时间 | 强度 |
|--------------|---|--|--|------|------------|
| 结束部分 (4分) | 1. 持球静力性拉伸放松。 2. 总结评价。 3. 布置课外作业,送还器材。 4. 宣布下课。 | 教师: 1. 播放音乐,引导学生持球拉伸四肢和腰背部。 2. 总结本课学练情况,布置课外作业:对墙扣球垫反弹球 15 次×3 组练习。 3. 安排学生收还器材,宣布下课。 学生: 1. 听音乐放松身心。 2. 认真听总结,记住课外作业。 3. 整理场地器材,养成良好习惯。 4. 同教师再见。 | 教师组织:排球场内散点队形。  教师组织:四列横队相对集中。 | 2分 | 110~120次/分 |
| 预计负荷 | 平均心率 | 147~157 次/分钟 | | | |
| | 群体运动密度 | 77% | | | |
| 教学反思 | 一、优点 1. 挂图、学习任务单、讲解示范、自主合作等多元融合的教学路径,激发了学生学习排球的兴趣,帮助学生建立了直观的发垫传扣等动作表象。 2. 巧借排球场地的边线、端线、三米线进行慢跑热身,教师融入与排球场地相关的知识,使学生了解了各线条的名称与作用;利用哨音、手势引导学生进行滑步、小碎步垫球、传球、扣球、发球等模仿练习,激活了学生的视觉、听觉、运动本体感觉和神经。 3. 本课建立了新旧知识的关联,通过创设游戏、比赛情境,以任务为驱动,进行扣垫球、隔网扣垫球、隔网传扣垫球、隔网发垫传扣组合和 5V5 对抗练习与教学比赛,实现了基本动作技术、组合动作技术、对抗性练习与比赛的结构化设计,有效达成了本课预设的学习目标。 二、不足 1. 受场地限制,在发垫传扣组合练习与比赛中,每组人数过多,练习密度偏低。 2. 在进行组合技术练习时,学生跑位意识弱,不能及时接应球,对抗练习和教学比赛中,来回球击球次数少。 三、改进 1. 设置小场地、低网的练习环境,增加分组,以游戏练习与比赛的形式,提高练习密度。 2. 组合技术练习中,改变方向、距离,变换为二人、四人、六人的练习形式,以提高学生脚步移动、灵活处理球的能力;学练、比赛中引导学生及时与同伴沟通交流,提高合作配合的意识和能力。 | | | | |

第二节 水平三排球运动课时教学设计

一、水平三排球运动课时教学设计思路

《课程标准(2022年版)》对水平三球类教学内容要求提出:“学生要在认知球类运动的基础上,学练主要的基本动作技术和组合动作技术,通过体验和反思,对动作要领、项目文化等的全面了解,为技战术学练、比赛打好基础。”基于此,以水平三排球运动大单元教学第6次课为例,本课设计遵循《课程标准(2022年版)》对水平三内容安排的要求,在充分考虑水平三学生的年龄认知特点和已有的排球运动的基础上,进行进阶式、递进式、结构化设计。本节课的具体设计思路如下:

第一,创设游戏情境,激趣热身巧铺垫。为了激发学生的学习兴趣,本节课从课的开始与准备部分到基本部分的学练,均以游戏比赛的形式贯穿始终,抓住水平三年龄段学生争强好胜的心理,设置游戏化的比赛,使学生始终处于兴奋点,提高学练、比赛的实效。

本课准备部分,设计了“摸尾巴”和“移形换位”的反应游戏,将排球比赛的基本站位、轮换方法以及步法移动训练融入游戏中,通过信号指挥,刺激学生的视听觉神经,促进学生身、眼、脑、心的协调发展,为本课扣拦、传扣拦、发垫传扣拦等组合动作技术的学习奠定基础。准备部分的安排,关注新旧知识之间的关联,设计传准垫稳比赛,夯实传垫球的组合技能,提高学生的控球能力和合作能力,为改变方向、改变距离的传垫扣球组合练习做好正向迁移。准备部分创设游戏情境,既能激发学生的学习热情,复习巩固已学技术,又能为本课基本部分的学习做好铺垫。

第二,创设学练情境,组合对抗增能力。《课程标准(2022年版)》指出:“要以学生发展为中心,由单纯传授知识和技能向育人转变,内容安排要注重结构化的设计,设计特定规则情境下的活动和对抗练习与比赛,提高学生进攻与防守的意识与能力。”基于此,本课在基本部分的教学设计中,多采用小组合作探究的方式进行学练与比赛,充分发挥小骨干的带头作用。遵循运动技能形成的规律,设计原地拦网、移动拦网、抛拦组合、隔网传扣拦组合、隔网发垫传扣拦组合、隔网6V6教学比赛,内容设计采用由易到难、结构化梯度进阶的方式,每一个练习环节均简化规则、降低网高,以此设计学练、对抗与比赛的情境,先赛后学,引导学生在自主学、合作学、探究学中,主动发现问题、分析问题、解决问题。教师适时点拨、指导、纠错,以学为中心,促进学生深度思考,发展学生的运动能力、健康行为和体育品德核心素养。

第三,融入规则礼仪,行为品德强塑造。健康行为、良好体育品德的培养需要渗透到每

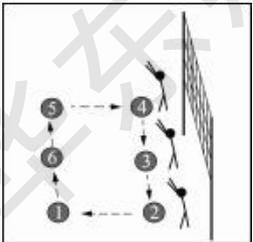
节课的练习中。本节课在教学安排中,时时处处都渗透着规则意识和比赛进退场的礼仪培养,如在设计抛拦、隔网传扣拦组合练习环节时,融入拦网犯规的规则与裁判场上手势表述,让学生通过练习,能够懂规则、守规则,养成良好的规则意识和体育品德素养。隔网6V6教学比赛中渗透进退场基本礼仪,变传统教师执裁为学生轮流担任裁判、记分员等角色,引导学生在比赛中积极与同伴沟通交流、友好合作,培养集体意识。本课教学设计以素养导向为目标,融知识学习、能力和素养培养于一体,实现了学习目标、教学内容、教学方法和学习评价的一体化设计,以及本课需要达成的学生体育核心素养目标。

二、水平三排球运动课时教学计划示例

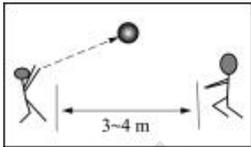
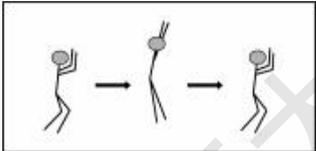
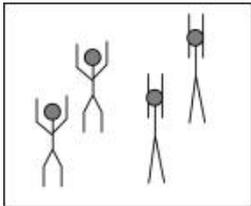
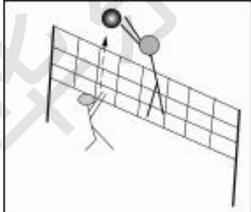
表4-2 水平三排球运动大单元第6次课课时教学计划示例

| 大单元 | 水平三排球运动 | 课次 | 第6次 | 学生人数 | 40人 |
|--------|--|------|--|------|-----|
| 学习目标 | 1. 运动能力:能知道进退场礼仪、裁判手势、触网违例、打手出界的规则;能四人合作隔网传扣拦、指定位置发垫传扣拦和6V6比赛;发展反应能力、位移速度、爆发力、心肺耐力、肌肉耐力等体能。 2. 健康行为:能与同伴交流合作,适应不同学练伙伴、不同练习场地与比赛的环境。 3. 体育品德:能够遵守比赛的规则,尊重对手,合理分配角色,履行自己的职责,勇敢自信。 | | | | |
| 主要教学内容 | 1. 运动技能练习:排球隔网抛拦、隔网传扣拦组合、隔网发垫传扣拦组合与6V6教学比赛。 2. 体能练习:往返跑、纵跳摸高、仰卧卷腹、3分钟高抬腿跑。 | | | | |
| 教学重难点 | 1. 学生学习重难点:尽快适应排球组合技术学习的复杂情境;适应体能练习的强度;灵活运用传扣拦组合技术;同伴之间的合作、交流。 2. 教学内容重难点:排球隔网抛拦、隔网传扣拦组合、发垫传扣拦组合技术的设计。 3. 教学组织重难点:合理利用排球场地,借助边线、三米线、端线、中线进行热身,通过降低网高、简化规则,提高拦网成功率,通过合理分组,提高练习密度。 4. 教学方法重难点:启发引导、讲解示范、合作探究、创设游戏情境与比赛情境。 | | | | |
| 安全保障 | 1. 课前检查学生着装及场地器材,消除安全隐患,加强安全教育。 2. 合理布置场地、有效利用器材、严密组织教学。 3. 课中组织学生充分热身,避免运动损伤,保持安全间距,提高安全意识。 | 场地器材 | 排球小场地4片;排球41个、球网4个、低排球架4副、音响1台、触屏电视1台。 | | |

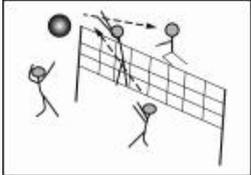
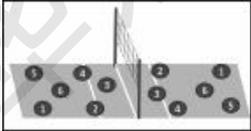
(续表)

| 课的结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 运动时间 | 强度 |
|--------------|--|---|--|------|------------|
| 开始部分 (2分) | 1. 体育委员整队,汇报人数。 2. 师生问好。 3. 宣布教学内容,提出学练要求,安排见习生。 | 教师: 1. 检查学生课堂常规。 2. 宣布学习内容、学习目标,提出学练及安全方面要求。 学生: 1. 集合时做到快、静、齐,精神饱满,报数声音洪亮。 2. 识记学习目标与要求。 3. 见习生随堂听课。 | 教师组织: 四列横队集合。   | 1分 | 90~100次/分 |
| 准备部分 (6分) | 1. 做“摸尾巴”的反应游戏。 | 教师: 1. 讲解游戏方法与规则。 2. 组织学生游戏。 学生: 1. 认真听记,明确要求。 2. 积极参与游戏,能声东击西、灵活躲闪。 | 教师组织: 十人一组,自由在圆内慢跑躲闪,同时摸同伴的“尾巴”,在规定时间内,摸到对方“尾巴”次数多者获胜。 | 2分 | 140~150次/分 |
| | 2. 移形换位。 | 教师: 1. 讲解站位、位置轮换的方法。 2. 组织学生听哨音顺时针移动换位、纵跳。 学生: 1. 认真听记、观察,记住要点。 2. 听信号快速移动、换位位置,模仿扣球、拦网动作。 | 教师组织: 六人一组,在排球场1—6号站位,听信号依次用小碎步、侧滑步、交叉步,小组成员顺时针轮换位置,轮换到2、3、4号位时,模仿扣球、拦网动作。  | 1分 | 130~140次/分 |

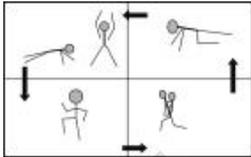
(续表)

| 课的结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 运动时间 | 强度 |
|----------------|--|---|---|------|-------------|
| | 3. 传准垫稳比赛。 | <p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 请学生配合讲解游戏方法和要求。 2. 组织学生游戏。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 明确要求与方法,积极参与游戏。 2. 积极移动跑位,传稳垫准。 | <p>教师组织:</p> <p>两人一组,相距 3~4 米,一传一垫,快速移动垫传球,减少掉球次数,计时两分钟,垫传球次数多者获胜。</p>  | 2 分 | 140~150 次/分 |
| 基本部分 (28 分) | <p>1. 学习排球拦网动作。</p> <p>(1) 完整动作示范。</p> <p>(2) 原地拦网、移动拦网。</p> | <p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 播放视频,引导学生观察拦网的动作要点和起跳时机。  <p>准备姿势 起跳伸臂 落地缓冲</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 与学生讨论、总结。 3. 组织学生练习,巡回指导。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 认真观看视频,积极思考。 2. 练习原地起跳拦网、快速移动起跳拦网技术。 3. 根据指导,及时起跳、伸臂。 | <p>教师组织:</p> <p>两人一组,“照镜子”练习原地起跳拦网动作;组织学生听信号、看手势左右移动拦网。</p>  | 2 分 | 140~150 次/分 |
| | 2. 拦网组合技术练习。 (1) 抛拦组合。 | <p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 请学生配合讲解、示范,提示学生观察动作要点。 2. 组织学生进行抛拦练习、隔低网抛拦练习。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 认真听记、仔细观看与思考,理解技术要点。 2. 抛拦练习。 3. 隔低网抛拦练习。 | <p>教师组织:</p> <p>两人一组,保持好网距进行一抛一拦、隔低网一抛一拦,学生能判断来球,快速移动,及时起跳伸臂拦网。</p>  | 3 分 | 150~160 次/分 |

(续表)

| 课的结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 运动时间 | 强度 |
|------|----------------|--|--|------|------------|
| | (2) 隔网传扣拦组合。 | <p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 请学生配合讲解、示范, 提出练习要求。 2. 组织学生分组隔网练习。 3. 巡回指导, 及时纠正。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 观察示范, 明确要求。 2. 积极投入, 合作练习。 3. 互相提醒, 纠正动作。 | <p>教师组织:</p> <p>四人一组, 两两隔网相对, 一人抛球、一人扣球过网, 对方拦网并保护, 组间轮换练习。</p>  | 2分 | 160~170次/分 |
| | (3) 隔网发垫传扣拦组合。 | <p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 请学生配合讲解、示范隔网发垫传扣拦组合技术, 提示学生观察站位。 2. 指导学生对准目标发球、移动垫球, 传球、扣球过网, 快速判断移动拦网。  <p>对准目标发球</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 巡回指导, 及时纠错。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 认真听记, 积极配合。 2. 六人合作练习, 互相提醒, 快速移动击球。 | <p>教师组织:</p> <p>六人一组, 三三隔网相对, 一人在三米线发球过低网, 对方快速判断移动接发球, 垫球给3号位, 3号位传球给2、4号位, 2、4号位扣球过网, 对面移动拦网, 跟进保护, 组间轮换练习。</p>  | 3分 | 150~160次/分 |
| | 3. 隔网6V6教学比赛。 | <p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讲清比赛方法、规则要求, 知道触网违例的规则和裁判手势。 2. 提出分组要求, 分配裁判、记分员等角色。 3. 组织学生进行6V6比赛。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 明确方法、要求和规则。 2. 自由组合, 选出队长, 角色分工, 明确责任。 3. 默契配合, 互相鼓励, 争取优异成绩。 | <p>学生组织: 六人一组进行组间低网6V6比赛, 听哨声看裁判手势发球, 设定4次内击球过网规则。</p>  | 3分 | 160~170次/分 |

(续表)

| 课的结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 运动时间 | 强度 |
|---------------|--|---|---|------|-------------|
| | 4. 体能练习。 (1) 往返跑 6 米×3 组。 (2) 纵跳摸高 15 次×3 组。 (3) 仰卧卷腹 10 次×3 组。 (4) 高抬腿跑 1 分钟×3 组。 | 教师: 1. 出示任务单,呈现四个体能练习,并示范动作。 2. 布置任务,提出要求。 3. 提醒、督促学生练习。 学生: 1. 组长明确任务单,宣布练习内容。 2. 按要求完成练习。 3. 小组之间轮换场地,坚持不懈,克服困难。 | 学生组织:分成 4 个小组,在组长带领下按任务单要求进行练习,依次轮换场地练习,互相呐喊加油。  | 10 分 | 160~170 次/分 |
| 结束部分 (4 分) | 1. 持球静力性拉伸放松。 2. 总结评价。 3. 布置课外作业;送还器材。 4. 宣布下课。 | 教师: 1. 播放音乐,引导学生拉伸四肢。 2. 总结本课学练情况,布置课外作业:纵跳摸高 20 次×3 组。 3. 安排学生收还器材,宣布下课。 学生: 1. 听音乐放松身心。 2. 认真听总结,记住课外作业。 3. 值日生收送器材。 4. 师生再见。 | 教师组织:排球场内自由散点。 教师组织:四列横队相对集中。 | 2 分 | 110~120 次/分 |
| 预计 负荷 | 平均心率 | 147~157 次/分钟 | | | |
| | 群体运动密度 | 77% | | | |
| 教学 反思 | <p>一、优点</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 本课通过创设简单、中等、复杂的游戏化活动情境,激发了学生学练排球的兴趣。 2. 本课的开始与准备部分,巧用“摸尾巴”和“移形换位”反应游戏,锻炼了学生的反应能力和位移速度;通过信号,引导学生快速反应,按排球比赛位置轮换的方法进行步法移动、扣球、拦网模仿练习,为抛拦组合、隔网传扣拦组合、发垫传扣拦组合技术的学练奠定了基础。 3. 建立了新旧知识之间的关联,安排的传准垫稳比赛夯实了传垫球的组合技能,提高了学生的控球能力和合作能力,为改变方向、距离的传垫扣组合奠定了基础。 4. 活动内容设计了两个技术组合、三个技术组合、四个技术组合练习,设置了特定规则的比赛情境,通过改变规则、降低网高,培养了学生进攻与防守的意识和能力。 <p>二、不足</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 学生抛拦、传扣拦、起跳拦网的时机把握不好,导致三个技术的组合练习的实效性不强。 | | | | |

(续表)

| | |
|--|--|
| | <p>2. 学生进行发垫传扣拦组合技术练习时,存在个体差异,个别学生与同伴进行组合对抗练习有难度,对抗回合的次数偏少。</p> <p>三、改进</p> <p>1. 起跳拦网时机不准,可以进行原地起跳拦固定球练习,熟悉同伴给予的起跳信号。</p> <p>2. 变换形式进行两个、三个技术的组合练习,提高基本技能,对部分学生个别指导,发挥小骨干作用,进行帮扶练习。</p> |
|--|--|

第三节 水平四排球运动课时教学设计

一、水平四排球运动课时教学设计思路

课时教学计划的设计和实施是落实运动能力、健康行为、体育品德核心素养目标的主阵地,是大单元学习目标、教学内容、教学组织和方法等要求和安排的具体化方案。本课选自水平四排球运动大单元教学设计的第12课时,承上要衔接学生已有的运动知识技能储备,启下要体现课与课之间的关联性和进阶性,可谓举足轻重,为此,要在大单元教学设计的基础上进行详细的教学设计,具体设计思路如下:

第一,目标引领内容,方法丰富多元,促进学生深度认知。课时学习目标从运动能力、健康行为和体育品德三个方面的核心素养进行预设,为了实现预设的学习目标,选择排球的扣垫、抛扣垫、传扣垫、发垫传扣、教学比赛、体能等教学内容。依据水平四学生的身心特点,采用模仿、讲解、示范、自主、合作、探究等教学方法。教学组织形式、队形调动简约合理,学习目标引领下的教学内容与教学方法的教学主线清晰、具体;教学过程做到聚焦目标、围绕目标、达成目标;学习评价基于目标指向目标;这种回路式的教学设计能较好地提升学生对排球运动的整体认知,助力其核心素养目标的达成。

第二,结构化进阶设计,由易到难,提高技战术的综合运用能力。准备活动复习巩固上节课的学练内容,通过具体的情境设置和模仿练习,如“大象卷鼻子”“雄鹰展翅”等,把扣球知识、技术、技能从抽象迁移过渡到具体,激发学生的学练热情,克服接扣球的恐惧心理,促进学生扣垫组合动作技术的掌握和运用。此外,准备活动也要充分铺垫到位,基本部分承接准备活动的铺垫,设置扣垫固定球、抛扣垫球、传扣垫球、6V6教学比赛和体能练习等。所有内容均要体现组合动作技术的结构化进阶,所有教学环节做到清晰、深入、层层递进,学生知其然也知其所以然,对排球运动的整体认知及在不同情境中综合运用技战术的能力得到提高,教学效果显著。

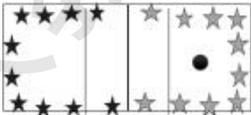
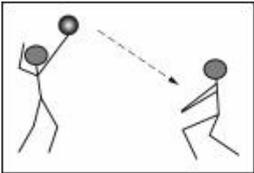
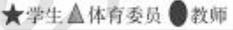
第三,落实教会、勤练、常赛的课程理念,促进核心素养目标达成。依据运动技能形成的规律和水平四学生认知特点,沿着“扣固定球—扣轻抛球—原地跳起扣固定球—原地起跳扣球及各种扣垫组合”的教学主线,设计从简单到中等再到复杂的学练和比赛情境,层层递进深入。通过学中练、练中学、练中赛的教学形式,把学、练、赛一体化融会贯通,做到你中有我、我中有你、相辅相成。在教学方法上,采用讲解示范、启发引导、观看视频、自主学习、合作学习、探究学习相结合的教学方式,满足学生个性化的学习需求,增进生生互动、师生互动,师生的情绪、交往、思维状态和目标达成和谐统一。通过榜样激励、认知交流、规范遵从、身心体验等多种活动形式,为学生搭建认知经验和情感、态度、价值观的桥梁,整合获取排球运动经验,促进学生体育品德内化于身、于心,外化于行。

二、水平四排球运动课时教学计划示例

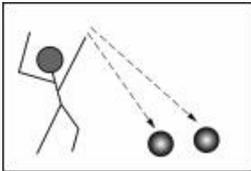
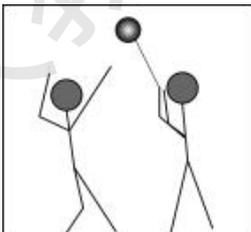
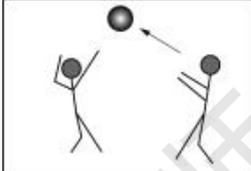
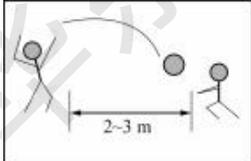
表 4-3 水平四排球运动大单元第 12 次课时教学计划示例

| 单元 | 水平四排球运动 | 课次 | 第 12 次 | 学生人数 | 40 人 |
|--------|--|------|---|------|------|
| 学习目标 | 1. 运动能力:能知道组合动作技术在比赛中的运用价值,做出抛扣球、抛扣垫球、传扣垫球及隔网发垫传扣等组合动作技术;发展肌肉力量、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力等体能。 2. 健康行为:能主动与同伴沟通、交流学练和比赛中遇到的问题,保持稳定情绪。 3. 体育品德:能遵守比赛规则,尽职尽责,勇敢自信,勇于竞争。 | | | | |
| 主要教学内容 | 1. 运动技能练习:抛扣球、抛扣垫球、传扣垫及隔网的发垫传扣等组合动作技术及 6V6 教学比赛。 2. 体能练习:俄罗斯转体、俯撑互拨球、波比跳、折返跑。 | | | | |
| 教学重难点 | 1. 学生学习重难点:适应中等以上排球组合动作技术的学练赛情境;适应有强度的体能练习;灵活运用发垫传扣等组合动作技术;同伴之间沟通交流融洽。 2. 教学内容重难点:排球抛扣、抛扣垫、传扣垫、发垫传扣球等组合动作技术。 3. 教学组织重难点:充分利用排球场地的边线、端线、三米线、中线、网、柱等进行热身,合理分层、分组、规划场地,借助低网、中网、扣球器,提高学练效果。 4. 教学方法重难点:讲解示范、启发引导、自主、合作及比赛情境的设置。 | | | | |
| 安全保障 | 1. 课前合理布置场地、器材,检查着装,进行安全提示,确保练习安全。 2. 课中带领学生进行准备活动,严密组织教学,注意活动空间,消除运动中的安全隐患。 3. 课后整理场地、规划器材,再次安全提示。 | 场地器材 | 排球场 4 片;排球 41 个、球车 2 辆、扣球器 8 个、亮分牌 4 副。 | | |

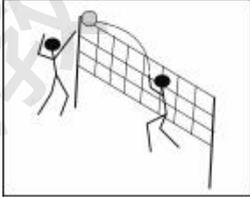
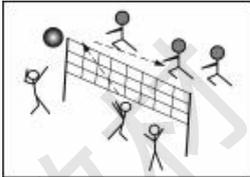
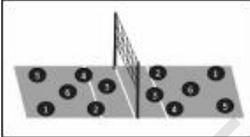
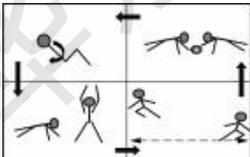
(续表)

| 课的结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 运动时间 | 强度 |
|---------------|--|---|--|------|------------|
| 开始部分 (2分) | 1. 体育委员集合整队,报告出勤情况。 2. 师生问好。 3. 宣布本课教学内容,进行安全提示。 4. 安排见习生。 | 教师: 1. 接受体育委员的出勤报告。 2. 介绍教学内容,提出学练要求及安全事项。 学生: 1. 迅速集合,精神饱满,声音洪亮。 2. 认真听记,明确学习内容、学练要求及安全事项。 | 教师组织:四列横队。   | 1分 | 90~100次/分 |
| 准备部分 (6分) | 热身慢跑。 (1) 进行慢跑热身、大象卷鼻子、雄鹰展翅等模仿练习。 (2) 熟悉球性。 | 教师: 1. 播放音乐,引导学生慢跑。 2. 用手势、哨声、反口令等信号启发引导学生进行模仿练习。 学生: 1. 保持安全距离,绕端线、边线、三米线、中线有序慢跑。 2. 听音乐进行抛接、抛球绕肩、摸地、击掌、转圈、自垫球、自传球、击地反弹球、自抛推压球等练习。 | 教师组织:一路纵队沿排球场边线、端线、中线、三米线、钻网慢跑。  教师组织:排球场散点状,每人一球进行球性练习。 | 5分 | 140~150次/分 |
| 基本部分 (28分) | 1. 学习扣垫球组合。 (1) 观看扣垫球微视频。 (2) 讲解、示范扣垫组合动作方法。 (3) 启发引导掌握扣球时机。 (4) 对地扣近(远)球。 | 教师: 1. 播放微视频,讲解示范扣垫组合动作,提示学生听记、观察、模仿。  排球扣垫球组合 2. 组织学生讨论扣球时机问题,尝试用力击打球、对地扣近(远)球。 | 教师组织:四列横队,相对集中,相向站立。   | 1分 | 140~150次/分 |

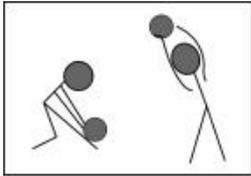
(续表)

| 课的结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 运动时间 | 强度 |
|------|--|---|--|------|------------|
| | | 学生： 1. 观看微视频，理解扣球在比赛中的重要性。 2. 进行无球模仿扣球练习，讨论扣球时机，用力对地击打球、对地扣近(远)球。 | 学生组织：散点队形徒手模仿与练习。  | | |
| | 2. 解决抛扣时机。 (1) 扣悬挂球。 (2) 自抛自接。 (3) 自抛自扣。 (4) 一抛一扣。 (5) 扣垫球组合。 | 教师： 1. 借助扣球器请学生示范扣悬挂球，掌握找准扣球时机、自抛自接(扣)、一抛一扣球的方法。 2. 引导学生进行扣悬挂球、自抛自接(扣)、一抛一扣及扣垫球练习，教师巡回指导，提示蹬地起跳、抬肘引臂、挥臂鞭甩动作要点，以及落地屈膝收腹口诀。 学生： 1. 协助教师示范，认真观察，记住要点。 2. 相互提醒，合作练习解决击球点、击球部位、击球时机等问题。 | 教师组织： (1)(2)(3)一人一球自抛自扣；两人一组，一人举扣球器，一人扣球。  (4) 两人一组，一人抛球，一人扣球，轮换练习。  (5) 两人一组，设置距离，一人扣球，一人垫球，轮换练习。  | 4分 | 160~170次/分 |

(续表)

| 课的结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 运动时间 | 强度 |
|------|---|--|--|------|------------|
| | 3. 组合动作技术练习。 (1) 抛扣垫球。 (2) 抛传扣垫球。 (3) 发垫传扣拦。 | 教师: 1. 请学生配合示范,网前3号位抛球,2号、4号位扣球,隔网接扣球后垫传扣的方法。  抛球 2. 组织学生六人一组进行组合动作技术练习。 学生: 1. 认真听、观察、思考,理解组合动作技术在比赛中的重要性。 2. 六人一组隔低网、中网站位,进行抛扣垫、抛传扣垫等组合动作技术练习。 | 教师组织:6人一组,3号位抛球,2号或4号位扣球,对面场地散点站位接扣球。  | 4分 | 160~170次/分 |
| | 4. 6V6 教学比赛。 | 教师: 1. 讲解比赛的规则、方法、要求等。 2. 提出分组、裁判、啦啦队等角色分配方法。 学生: 1. 明确比赛规则要求,知道发球、界外、触网等裁判知识,能正确判罚。 2. 分配角色,明确责任。 3. 互相加油鼓励,取得好成绩。 | 学生组织:6人一组进行6V6教学比赛,分配裁判员、记分员和啦啦队等角色。  | 4分 | 160~170次/分 |
| | 5. 体能练习: (1) 俄罗斯转体 20个×3组; (2) 俯撑互拨球 15次×3组; (3) 波比跳 15次×3组; (4) 折返跑 9米×3组。 | 教师: 1. 讲解体能练习的四种方法和要求。 2. 鼓励鞭策学生努力练习。 学生: 1. 明确练习内容、形式和要求。 2. 相互鼓励,进行严要求、高质量练习。 | 学生组织:分成4个小组,散点队形站位,组间轮换练习。  | 10分 | 160~170次/分 |

(续表)

| 课的结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 运动时间 | 强度 |
|--------------|--|--|--|------|------------|
| 结束部分 (4分) | 1. 静力性拉伸放松。 2. 自评、互评、总结评价。 3. 布置课外作业。 4. 送还器材。 5. 宣布下课。 | 教师: 1. 播放音乐,带领学生拉伸放松。 2. 总结本节课学练赛的总体情况,布置跳短绳 500 次×3 组的课外作业。 3. 安排学生送还器材,宣布下课。 学生: 1. 听音乐进行放松拉伸练习。 2. 自评、互评、听评,记住课外练习内容,坚持锻炼,养成良好习惯。 3. 送还器材,同教师再见。 | 教师组织: 排球场内散点队形。  教师组织: 密集队形相对集中。 | 2分 | 120~130次/分 |
| 预计负荷 | 平均心率 | 150~160次/分 | | | |
| | 群体运动密度 | 77% | | | |
| 教学反思 | <p>一、优点</p> <p>1. 准备活动时充分利用排球场地的边线、端线、三米线等,用哨音、手势及反口令引导学生热身慢跑,通过滑步、小碎步等练习,引导学生无球模仿垫传扣、扣拦等基本动作技术及传垫、传扣拦等组合动作技术,使学生在课堂伊始密切接触排球场地、体验基本技术,较好地解决了怎样做准备活动、为谁做准备活动、活动什么的问题,为基本部分的教学做了充分铺垫。</p> <p>2. 通过模仿大象卷鼻子、空中摘桃子等练习,直观形象地迁移过渡到扣球技术的学练。通过扣球器开展扣固定球、抛扣垫球、传扣垫练习,以及隔网抛扣垫球、发垫传扣等组合动作技术和 6V6 教学比赛,实现了简单情境、中等情境、复杂情境下的组合动作技术及教学比赛的结构化进阶;10 分钟体能练习内容丰富、形式多样,学、练、赛、评的一体化教学,较好地促进了运动能力、健康行为、体育品德核心素养目标的达成。</p> <p>二、不足</p> <p>1. 受实际排球场地限制,各种扣垫球组合技术练习不充分,尤其是隔网练习时存在相互干扰的情况。</p> <p>2. 组合动作技术练习时,个别学生接扣球时存在恐惧心理,跑位意识弱,移动不积极,接应球时不到位,导致对抗练习和教学比赛中来回击球的次数少。</p> <p>三、改进</p> <p>1. 合理规划场地,设置低网、中网环境,可以借助橡皮筋在原有网柱两侧延伸或设计简易小场地;为避免干扰,可增加分组循环练习的次数。</p> <p>2. 扣垫气排球,鼓励学生积极接应,帮助其克服恐惧心理;设计丰富有趣的移动练习,如改变方向、距离,变换为二人、四人等多种练习形式。通过反口令、“照镜子”及反应游戏等,激发学生兴趣,培养学生迅速判断移动的意识,提高快速移动和灵活处理球的能力。</p> | | | | |

排球运动教学指向学生运动能力、健康行为和体育品德三个方面核心素养目标的培养。教学中体育教师应关注完整排球学习活动的设计,创设多种复杂运动情境,选择多样化的教学方式与方法,开展具有多样性、补偿性、趣味性、整合性的体能练习,科学设置运动负荷,运用信息化的教育手段和方法,开展课内外有机结合的排球运动教学,多措并举、多元联动,以更好地提升排球运动教育教学质量。

第一节 水平二排球运动教学实施建议

一、设计完整的排球学习活动

(一) 目的、内容、情境、方法等相结合的完整性

《课程标准(2022年版)》指出:“设计目的明确、内容丰富、情境真实、方法多样、互动良好的完整学习活动,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,在做中学、学中思、思中得。”因而在水平二阶段排球运动教学中,体育教师应避免过度强调动作细节,更不能一节课只让学生学练单个动作技术,应让学生尽早体验多种动作之间的联系,参与完整性学习活动,加深对排球运动的体验与理解。在其教学过程中,应注重活动的目的性、情境的真实性、过程的合理性、评价的发展性。例如,每节课的热身活动都应具备游戏和球性练习环节;基本部分应包含垫、传、扣等基本动作技术和发垫传、垫传扣等组合动作技术的学练,通过缩小比赛场地、增加比赛人数、不限击球次数等方式改变规则,变复杂运动情境为简单运动情境,进行教学比赛和体能练习。通过完整的排球学习活动的教学,较好地激发学生学练的兴趣。

(二) “学、练、赛”的完整性

水平二完整的排球学习活动,除了做到目的、内容、情境、方法等相结合的完整性,还要做到排球运动技能学习、掌握,以及运用“学、练、赛”的完整性。学是基础、练是手段、赛是路径,“学、练、赛”完整性体现在三者之间有机联系、相互依存上。在“学”的活动设计中,针对

水平二学生身心发展特点和排球运动教学内容,设置形象生动、游戏化的学习场景,营造良好的学习氛围,分配学生在活动中的角色,激发学生学习的兴趣。“练”围绕学的内容进行组合动作的练习与比赛,通过改变人数、改变场地、改变规则、降低网高等提高练习的实效性。“赛”是检验学练效果的路径,每节课应根据学练的具体内容进行简化规则 and 要求的 3V3、4V4、5V5 等对抗练习与比赛,在学生体验完整比赛的学习活动中,加深对所学排球运动的体验与理解。

二、创设多种复杂的排球运动情境

(一) 复杂的游戏情境

水平二排球运动教学需注重创设多种复杂的游戏情境,通过适当调整比赛规则与要求、变换场地与器材等方式,激发学生的学练兴趣,让学生在游戏情境中进行“学、练、赛”,这样既能产生愉悦的体验,又能习得运动技能。例如,在排球运动教学中设计“比谁花样多”“二龙戏珠”“冲过封锁线”等游戏情境,引导学生在复杂多样的游戏情境中了解排球运动的规则,学会按照运动规则和要求进行学练和比赛,以此培养学生遵守规则、团队合作的意识。

(二) 复杂的对抗练习情境

排球运动是一项具有竞争性、对抗性、集体性的项目。水平二排球运动教学需注重培养学生的竞争意识、对抗意识和集体意识,创设中等对抗练习情境,引导学生进行隔低网的 3V3 发垫传、4V4 垫传扣、5V5 发垫传扣拦等对抗练习。通过在对抗中改变发球路线、传球位置、变换二传的角色等创设多种运动情境,提高学生在真实对抗情境中运用简单组合动作技术的能力,体验对抗练习的乐趣,培养学生与同伴之间友爱互助的团队精神。

(三) 复杂的比赛情境

学生在复杂比赛情境中的锤炼,有助于其运动水平的提高。水平二排球运动教学中,针对学生认知特点和教学内容创设复杂的比赛情境,培养学生核心素养。例如,在相对复杂的 9V9 排球比赛情境中,采用缩小比赛场地(长 12 米宽 6 米的场地)、降低球网高度、增加连击次数、球不落地时可以用身体任何部位与任何方式击球过网等方式,增加学生进攻得分的机会与自信心,使学生获得成就感,增强团队凝聚力,激发学生的学习兴趣和内在的学习动力,达成学生在游戏比赛的情境中发展运动能力、健康行为和体育品德核心素养的目标。

三、采用多样化的排球教学方式方法

(一) 讲解示范与启发诱导相结合

教学有法、教无定法、贵在得法、反思生法。在排球运动教学中,应依据学生实际情况,

恰当选用多样化的教学方法,将动作示范、重点讲解与启发诱导相结合,通过问题启发学生动脑思考,帮助学生深入理解排球运动知识与技能的要点,为更好地学会排球动作技能打下基础。例如,在排球隔网垫传扣球的配合练习中,采用教师示范、重点讲解和启发诱导的方法抛出“如何快速移动垫准球?如何把球准确传给同伴?如何把握助跑起跳扣球时机?”等问题引发学生思考,随后教师通过点拨、启发、激励,提高学生分析问题、解决问题的能力。

(二) 情境教学与直观演示相结合

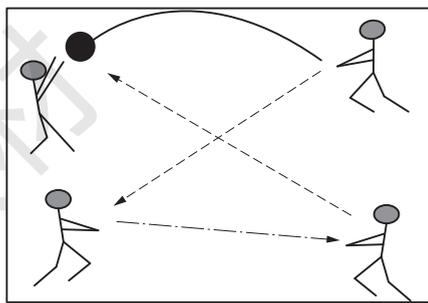
深度学习需要学生在真实的情境中思考、体验、学练和比赛,从而促进学生运动能力的提升,健康行为、体育品德的养成。水平二学生年龄小,直观形象的动作表象更利于学生理解与掌握排球运动的动作技能。在排球运动教学中,应采用情境教学与直观演示相结合的方式,在给予学生直观的理解与体会的同时,激发学生学练的兴趣。例如,在准备部分的热身游戏“看谁反应快”中,设置扣击地反弹球,快速反应进行移动垫、传球的的游戏情境,通过视频演示游戏方法和过程,学生很快掌握了游戏的方法,提高了学练实效。

(三) 自主学练与合作探究相结合

学生需要在自主学习与合作探究中理解知识、掌握技能,提升学习能力。水平二排球运动教学中,引导学生采用自主学练、小组合作学练和集体探究学练等方式参与学习,充分发挥学生学习的主动性,提高学生自主、合作、探究学习的能力。例如,课程准备热身环节,教师播放音乐,各组长带领小组成员绕排球场地边线、端线自由慢跑,进行各种热身活动的练习;游戏时两人一组合作垫准传稳;隔网3V3比赛中,小组根据学习任务单,合作探究传扣拦的练习方法等。教师适时点拨、引导、纠错,以学生为中心,提高学练实效。

(四) 游戏练习与教学比赛相结合

水平二学生年龄较小,存在爱表现、喜爱游戏与比赛等心理特点。排球运动教学中应简化游戏规则和方法,改变场地,变枯燥的机械学练为游戏中趣味的学练、比赛中快乐的学练,提高学练针对性、有效性。例如,“叫号垫球”热身游戏中,以五人为一组,在圆形场地中一人在中间抛球击地成反弹球,四人在圈上移动,听号后快速移动垫反弹球;“四角垫传球比赛”



四角垫传球比赛

游戏中,四人一组,对角线站立,向不同方向垫传球,球不落地,一分钟比多;“升级挑战赛”游戏中,设置由近及远的发球距离,一人发球过低网,一人移动垫球,逐渐升级挑战;降低网高进行4V4对抗比赛等。通过游戏练习与教学比赛,提高学练活动的趣味性、针对性,让学生在乐中学、乐中思、思中赛,提升学生的运动能力、健康行为和体育品德核心素养。

四、注重排球教学中体能练习的多样性、补偿性、趣味性、整合性

(一) 体能练习的多样性

良好的体能是学生进行一切活动的基础。多样性是指每节体育课程应包含多种体能练习,如力量、速度、协调、爆发力等练习。排球运动对学生位移速度、肌肉力量、灵敏性、协调性等体能有较高的要求。因而在水平二阶段的排球运动教学中,应开展具有多样性的体能练习。例如,通过横向移动、折返跑等发展反应能力、灵敏性、心肺耐力;通过滑步、变速跑、仰卧起坐等发展位移速度、肌肉力量;通过左右脚交换跳、十字跳、抛接球等发展灵敏性和协调性等体能;以此促进学生体能的全面发展。

(二) 体能练习的补偿性

补偿性是指每节体育课程的体能练习要弥补某一运动项目对有关体能发展的不足。在排球运动教学中,根据学练内容的安排进行补偿性的体能练习,以促进全体学生能的全面发展。例如,水平二排球大单元教学第1课时中,安排的教学内容为8V8教学比赛体验,以及一抛一垫、一传一垫、扣击地反弹球、移动垫球等练习,此时学生下肢的爆发力、上肢的肌肉力量、位移速度、灵敏性等体能练习将不足,教学中应安排纵跳20次×3组、三米线左右滑步摸地8次×3组、两人合作俯撑击掌10次×3组、折返跑9米×3组等体能练习作为补偿。

(三) 体能练习的趣味性

趣味性是指体能练习内容丰富多彩、形式多样。水平二排球运动教学中体能练习的安排要避免练习形式的枯燥乏味,要注重设置有趣味性的体能练习。例如,小马跳、十字跳、鸭步走、蜈蚣行、袋鼠跳、仰卧两头起等,也可以设计计时比快、比合作、比团结活动,通过变化多种练习形式与评价方法,激发学生学练兴趣,培养学生遇到困难努力克服和继续学练的意志品质。

(四) 体能练习的整合性

整合性是指注重一种体能练习活动能够同时发展多种体能。水平二排球运动教学中要注重体能练习的整合性。例如,通过爬、跳、钻过障碍、匍匐前进、折返跑、1分钟跳绳等体能练习,促进学生体能的全面协调发展;并且积极引导学练参与课外体能活动,与家长或同伴开展简便易行的体能练习,如掷沙包、踢毽子、骑行等,增进学生与家长、同伴的交流,培养学生主动参与课外体育锻炼的意识。



体能练习

五、科学设置排球教学中的运动负荷

(一) 精讲多练优化设计,提高练习有效性

水平二的学生有意注意时间较短,因而在排球运动教学中应注重精讲多练,把更多时间留给学生参与学练,提高练习密度。在教学中,可以利用朗朗上口的口诀、儿歌等方式简化所学动作技术要领,加深学生的理解与记忆。例如,学习正面双手垫球时,采用“插夹提,移蹬跟”口诀进行示范讲解;学习正面双手传球时,采用“对正来球稍蹲式,勺形手势额上迎,蹬地伸膝并伸展,指腕弹球力适当”口诀进行讲解,提高学练效果。每节40分钟的体育课,教师用于讲解示范、队形调动、组织管理的时间不应超过10分钟,应尽可能地多分组,优化练习的组织方式,同一时间保证一半以上的学生在练习,减少学生等待练习的时间,以确保每位学生都有充足的练习时间和机会,提高练习密度和强度。

(二) 变换多种练习形式,调动学生学练积极性

水平二排球运动教学应面向全体学生,关注学生个体差异,并且通过游戏练习和比赛的方式,提高学练趣味性和竞争性,调动学生主动参与学练的积极性。例如,通过充分利用练习场地,以及简化竞赛规则、降低排球网高、增加击球次数等,提高练习密度。教学中可以多分组、分配不同的比赛角色,提高学生的主人翁意识,让学生始终处于学习的兴奋点,能够持续专注地投入练习与比赛,实现学练效果最大化。

(三) 设置适宜的运动负荷,调控多方面因素

水平二排球运动教学中,每节课群体运动密度应不低于75%,个体运动密度应不低于50%;每节课应达到中高运动强度,班级所有学生平均心率应在140~160次/分,安排10分钟左右不低于四种能体现多样性、补偿性、趣味性和整合性的体能练习。全面考虑水平二学生排球运动强度的设置,并调控多方面能产生影响的因素,保障运动强度的适宜性。例如,根据水平二学生对运动负荷的承受能力(受年龄、性别、健康状况、体育基础等因素影响)及在运动中的生理反应(心率、面色、呼吸、流汗等)等进行适当调节。

六、运用信息化教育手段和方法开展排球教学

(一) 打破时空壁垒,整合开发教学资源,线上线下交互

随着经济社会飞速发展,信息化教育手段走进了学生生活。排球运动教学应与时俱进地选择与运用多种现代信息技术提升学习活动的互动性和生成性,从而实现多样化和个性化的学习。例如,教师可以整合或开发教学资源,通过开展微课、慕课、翻转课堂等教学,打破学习时空壁垒,让学生通过线上线下相结合的方式,拓宽排球运动项目学习视野;在教学中运用多媒体设备,播放排球比赛视频,使学生全面了解排球运动的基本知识与技能,加深

学生对排球运动的体验与理解；运用信息技术设备拍摄学生学练或比赛视频，组织学生观看，不仅满足学生想知道自己如何表现的好奇心，同时还帮助其直观、有效地认识自我，改进动作技术，提高综合运用能力。

（二）运用信息技术工具，检测学生身体机能，课内课外联动

信息技术工具的科学使用能够有效检测学生的身体机能，及时反馈学生的身体机能状况，学生根据反馈能进行适时的锻炼，保持良好的身体状态。例如，水平二排球运动教学中，有条件的情况下可为全体学生配备心率监测仪，随着学生课中运动的练习密度、强度变化，检测和记录学生的身体机能状况和学练行为，并且根据测试数据做好评价与反馈，使课堂教学组织与设计更加科学、合理、高效；在课外活动中，学生可以运用智能手机、平板电脑、运动手表等设备检测日常锻炼心率指数，养成主动关注自身的身体状态，以及每日锻炼的习惯。

七、开展课内外有机结合的排球教学

（一）丰富校内课外体育活动，营造良好的锻炼氛围

课内外体育活动的融会贯通对于学生养成良好的体育锻炼习惯有着重要的推动作用。在提高排球课程教学质量的同时，应积极引导、组织和指导学生参与多种形式的课外体育活动和竞赛。例如，利用大课间活动、社团活动、课后延时服务和体育俱乐部等时段举办班级间、年级间排球趣味竞赛活动等，由课内逐步向课外延伸，营造良好的运动氛围，扩大排球运动参与人数，推动排球运动项目的开展。

（二）拓展课外体育家庭作业，培养自主锻炼意识与行为

课外体育家庭作业是体育课程的延伸与补充。体育教师可以根据课堂学习内容来安排具有针对性的课外体育家庭作业，培养学生自主锻炼的意识，养成健康运动行为习惯。水平二学生年龄较小，课外体育家庭作业可以安排亲子游戏性活动，安排的作业既要有体能练习类，也要有运动技能练习类，且都应规定练习的组数、次数、时间等，以此提高练习密度与强度。例如，在体能练习时，可以安排仰卧起坐、俯卧两头起、十字跳、坐位体前屈、原地高抬腿跑等练习；与排球相关的运动技能练习可安排对墙自垫反弹球、对墙发垫球、对墙扣球移动垫反弹球等；也可以给学生布置独立或与同伴、家人合作完成的体育家庭作业等，督促学生线上打卡，增进同伴间的友谊与亲人感情。教师记录学生每次练习的成绩，并及时给予学生过程性的评价与反馈，促进学生养成主动锻炼的意识与行为。

（三）联谊社区排球俱乐部，多方联动形成教育合力

随着排球运动的发展，社区排球俱乐部也逐渐发展起来。水平二学生可以利用课余时间走进社区排球俱乐部，观摩学习的同时积极参与其中。每周应进行不低于3次的俱乐部活动，通过家庭、学校、社会多方联动形成教育合力，营造良好的排球运动氛围，提升学生的运

动能力,塑造良好健康行为和体育品德的同时,促进排球运动的繁荣发展。

第二节 水平三排球运动教学实施建议

一、设计完整的排球学习活动

(一) 目的、内容、情境、方法等相结合的完整性

水平三排球运动的教学要在水平二的基础上进行目标明确、内容丰富、情境真实、方式多样、互动良好的完整性学习活动设计。每一个学习活动的设计都应指向学生体育与健康核心素养,充分体现排球技战术的连贯性和进阶性,让学生由易到难、由简到繁、循序渐进地学练排球基本技战术,并在不同情境中能够加以运用。通过创设真实比赛情境,引导学生在完整性的练习与比赛中,提高排球技战术的综合运用能力。学习活动过程的设计要遵循运动技能形成的规律和学生认知发展特点,合理安排运动负荷,关注活动的组织形式和练习方法,教师要给予学生过程性的活动评价。

(二) “学、练、赛”的完整性

水平三阶段排球运动教学的“学、练、赛”完整性体现在“学、练、赛”三者有机统一、紧密联系、不可分割、独立存在的特点上。每节排球运动课程教学既要进行基本动作技术和组合动作技术的“学”,又要创设多种复杂的教学情境,并变化多种练习方式进行“练”,更要在一定时间安排教学比赛。以此通过“学、练、赛”的完整性设计提升学生的体育与健康核心素养。例如,在并步、滑步、交叉步的移动垫传扣球、发垫传扣球及“中一二”进攻战术配合的教学中,通过“学、练、赛”,学生能明确排球运动中进攻得分和有效防守的基本方法,掌握排球比赛的规则和礼仪等。通过“导”学、“促”练、“激”赛,进一步落实“学、练、赛、评”结构化教学。首先,让学生知道“学”的具体内容、动作要领与重难点等。其次,以多种形式的“练”教会学生练习方法,在练习过程中给予学生恰当的评价,增强学生自信心。最后,将练习中学会的方法与技能运用于比赛实战中,帮助学生巩固和提高所学排球技战术,以“赛”促进学生练习的积极性,让学生认识到自身动作技术和技战术配合能力存在的不足与问题的同时,知晓在日后的练习中应如何进行改进等。

二、创设多种复杂的排球运动情境

(一) 复杂的游戏情境

不同阶段的排球运动技战术学练应创设具有针对性的游戏情境,激发学生学练兴趣。例如,在准备部分的热身环节中,可以设计“摸尾巴、打龙尾、叫号接球、垫传球入筐、你来我

往”等游戏情境下的活动,让学生在多变的的游戏情境中练习,发展反应能力、灵敏性、协调性等体能,提高学生排球基本动作技术。在基本动作技术学练阶段,设计隔网发垫比准、移动中垫传比多等游戏,提高学生的团队合作能力。

(二) 复杂的对抗练习情境

水平三阶段的学生已掌握水平二排球运动要求掌握的基本动作技术和简单组合动作技术,并能够在游戏和比赛中加以运用。水平三在承接水平二的基础上,要由创设简单的运动情境向创设中等运动情境和复杂运动情境进阶。例如,在排球组合动作技术的学练阶段,设计传扣拦、传扣拦防等多种组合动作对抗情境下的练习,培养学生在复杂多变的真实情境中运用排球组合动作技术的能力和解决问题的能力,学生将在此过程中完整体验与理解排球运动。

(三) 复杂的比赛情境

依据水平三学生的实际情况,有针对性地创设复杂且真实的比赛情境,激发学生学练排球的积极性和探究欲。例如,在“中一二”教学比赛阶段,可以设置触网、连击均不判罚的特定规则情境下的活动,进行5V5、6V6 攻防对抗比赛等。学生在特定规则的比赛情境中,将获得丰富的排球运动体验与认知,排球技战术能力和体能水平也相应提高,与此同时,又培养了学生良好的体育精神、体育道德和体育品格等。



叫号接球

三、采用多样化的排球教学方式方法

(一) 讲解示范与启发诱导相结合

教学方式方法是知识、技能转化为能力的桥梁,是教学内容转化为学习目标的中介,其回答的核心问题是“为实现核心素养的培养目标,应采用什么样的教学方法、组织形式进行教学”。为此,在排球运动教学中,应落实课程标准所提出的“注重教学方式改革”课程理念,将动作示范、重点讲解与启发诱导相结合,培养学生的问题意识和思考能力。例如,排球大单元教学第1课时中,教师先采用启发诱导的方式提问学生:“如何在比赛中准确判断来球,合理运用垫、传、扣等技术击球?”学生运用已有的经验思考、交流和总结。接着教师通过讲解、示范不同方向、高度来球的击球方法,帮助学生明确动作要点。教师用启发诱导与讲解示范相结合的教学方法,改变直接讲授的传统教学方式,注重发挥学生的主观能动性,更利于学生在思考中建立新旧知识的关联,深入理解动作技术要点,对学习内容进行理解与记忆。

(二) 情境教学与直观演示相结合

水平三排球运动教学中,学生在掌握基本动作技术和组合动作技术时,可进行简单的“中一二”“边一二”排球战术的学练。教学中教师可以借助微课、挂图或战术板等形式对学

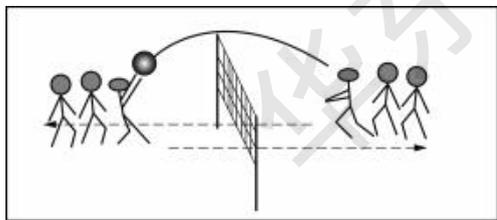
生进行直观的跑位、配合、进攻与防守的演示,帮助学生明确战术配合的角色分工、跑动路线与战术配合方法。教师可先设置隔网3V3、4V4传扣拦防的对抗练习情境,然后创设真实的“中一二”“边一二”战术比赛情境,组织学生分组进行攻防对抗比赛,以提高学生攻防对抗的意识和团队协作的精神。

(三) 自主学练与合作探究相结合

体育教学中,要实现学生自主学练、合作学练和探究学练三者的有机结合,以及集体学练、分组学练和个体学练的有机结合,教师应注重理论讲授、交流互动与实践应用的有机结合,激发学生学习排球运动的热情,帮助学生理解和掌握排球知识与技能,提高解决学练中问题的能力。例如,在排球“边一二”进攻战术的教学中,从实际教学出发,教师运用战术板讲解、演示进攻阵型和跑位等方法,并请某一小组学生协助示范,学生集体听讲、观看与思考;随后学生自主模仿阵型和跑位,分小组进行无球模仿练习和有球练习,教师巡回指导、点拨、评价,合理规划场地,学生分组进行无网、隔网的对抗循环练习,各组遇到跑位不及时或进攻时机不恰当等问题时,小组内合作、探究、尝试解决,教师适时指导、点拨;最后,开展组间6V6教学比赛,分四组进行四种体能的循环练习,教师适时进行指导、激励等,以此运用多样性练习方法,落实“注重教学方式改革”的课程理念,提升教学质量,实现学生运动能力、健康行为、体育品德核心素养目标的达成。

(四) 游戏练习与教学比赛相结合

水平三排球运动教学中,要有针对性地创设游戏练习与教学比赛情境,激发学生学习兴趣。例如,为了提高学生移动中传接球的能力,可以设置低网情况下的1分钟隔网穿梭跑动



隔网穿梭跑动传接球

传接球比数量游戏,与3、4、5、6、7米逐渐递增的远度距离进行隔网对准目标的发垫球比准确度游戏等。通过改变规则、降低网高、不规定击球次数进行隔网5V5、6V6教学比赛等,学生在多变的的游戏情境中进行练习与比赛,发展反应能力、位移速度、灵敏性等体能,同时强化运动技能、发展综合能力、培养核心素养。

四、注重排球教学中体能练习的多样性、补偿性、趣味性、整合性

(一) 体能练习的多样性

水平三排球运动的体能教学应在水平二的基础上,适当提升体能练习的强度与密度,逐步融入专项体能练习活动,实现一般体能和专项体能的有机融合。例如,在排球运动教学中,依据学生的身心发展特点,设计四角跑动、侧向高抬腿、交叉跳、俯撑击掌、仰卧举腿等

一般体能练习和接击地反弹球、变向跑、深蹲跳、纵跳摸高、折返跑等与排球运动相关的专项体能练习。每节课程提倡设计2项一般体能和2项专项体能,例如,面对球网2人进行移动中隔网纵跳击掌和3、6、9米的摸线折返跑两个专项体能练习,以及支撑移动和仰卧起坐两个一般体能练习,在发展学生体能的同时,培养学生吃苦耐劳、坚持不懈的意志品质。

(二) 体能练习的补偿性

水平三排球运动教学中,应根据学生身心发展特点和教学内容的安排,设计具有针对性的补偿性体能练习,以弥补学生学习排球运动相关体能发展的不足。例如,排球大单元教学第3课时中,安排教学内容为对准目标隔网发垫组合,不同距离与不同方向下的隔网发垫组合、隔网发垫传组合、隔网发垫传扣拦等组合练习,其灵敏性、协调性、位移速度、肌肉力量、爆发力等体能存在练习不足,在体能练习阶段,可以设计蛙跳9米×3组、折返跑摸线6米×3组、体侧屈20秒×3组和快速高抬腿跑10米×3组等练习,促进学生体能的全面发展。

(三) 体能练习的趣味性

水平三排球运动教学中安排的体能练习应丰富多彩、方法多变、形式活泼、灵动有趣,符合水平三学生的认知特点。通过创设比快、比多等游戏化情境,让学生克服体能练习的苦和累,激发学生对体能练习的兴趣,从而全面增强学生体能水平。例如,设置两人面对面俯撑击掌20次×3组、合作蹲跳前进9米×3组、俯卧登山跑15次×3组、让距追逐跑9米×3组等体能练习。通过双人合作、游戏比赛增加体能练习的趣味性,发展学生体能水平。

(四) 体能练习的整合性

水平三的学生反应速度、柔韧性、灵敏性等体能处于提高训练期,教学时应关注不同体能发展之间的配合与互补,设计包含多种体能内容的练习,通过整合性的活动实现体能练习的关联性与完整性,引导学生参与结构化、整合性的体能练习。例如,在教学中依据水平三学生身心发展特点,安排加速跑30米×3组、折返跑摸线6米×3组、跳短绳1分钟×3组、匍匐爬行9米×3组四种不同内容、不同形式的整合性体能练习,提高学生体能练习的有效性、科学性,发展学生的体能。同时积极引导學生参加课外体能活动,与同伴或家长进行简便易行的体能练习,例如,俯卧推地击掌练习、纵跳摸高等,由课内向课外延伸的体能练习是对课堂教学的巩固和强化。

五、科学设置排球教学中的运动负荷

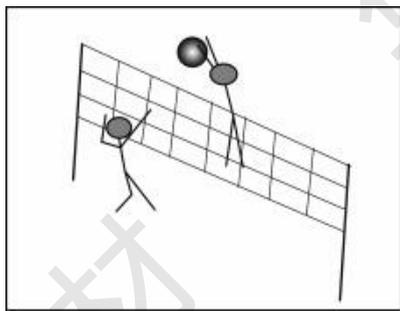
(一) 精讲多练优化设计,提高练习有效性

水平三排球运动教学中,要想提高学生练习的运动负荷需要注重两大关键点。一是精

讲多练；“精讲多练”是体育教学的原则，是提高群体运动密度的关键，教师只有精讲，学生才有时间多练，学生只有多练，才能提高群体运动密度，一节40分钟的体育课，教师用于讲解、示范的时间不应超过10分钟。二是优化设计；“优化设计”学练活动旨在让全体学生都有充足的练习时间和机会，保证全员参与，做到精简多练，提高练习实效，例如，尽可能地分组练习，优化练习的组织方式，减少学生的等待时间。

（二）变换多种练习形式，调动学生学练积极性

设计形式多样与科学、合理的学练方法，是提高学生学练积极性，提高学练效果的关键。在学生初学排球阶段，应降低规则和要求，改变比赛人数，激发学练兴趣。如，通过降低网高，进行隔低网一扣一拦练习、六人一组进行由近及远发垫传扣拦练习，利用排球半场区域进行4V4的传扣垫比赛等。通过变换练习形式、改变练习条件，创设简单、中等、复杂的运动情境，激发学生参与排球运动的内驱力。



隔低网一扣一拦

（三）设置适宜的运动负荷，调控多方面因素

水平三排球运动教学中，每节课群体运动密度应不低于75%，个体运动密度应不低于50%；每节课应达到中高运动强度，班级所有学生平均心率应在140~160次/分，安排10分钟左右不低于四种内容的可体现多样性、补偿性、趣味性和整合性的体能练习。设置的学练内容应全面考虑学生的身心发展特点和体能状况，科学合理地设置适宜的运动强度，调控多方面因素。例如，根据学生对运动负荷的承受能力（受年龄、性别、健康状况、体育基础等因素影响）及在运动中的生理反应（心率、面色、呼吸、流汗等）等进行适当调节；根据教学内容的负荷强度，灵活调控。负荷强度低时，通过体能练习进行补偿；负荷强度高时，减少练习次数、组数，保障学生在适宜的运动负荷范围内参与学练，促进学生身心健康发展。

六、运用信息化教育手段和方法开展排球教学

（一）打破时空壁垒，整合开发教学资源，线上线下交互

运用信息化教育手段和方法能够打破学习时空壁垒，采用线上线下相结合的形式拓宽学生学习视野，提升学习活动的互动性和生成性，实现个性化和多样化学习。为此，在排球课程教学中，可以根据水平三学生感性认知强的特点，充分开发与利用多种信息化教育手段，开展符合其认知特点和体育教学特点的微课、慕课、翻转课堂等，注重图文声像并茂，帮助学生更加直观、有效地进行排球运动项目的学习。例如，教学中通过微课视频、动画、现场拍摄投屏等信息化手段，让学生能够反复观看与直观模仿教师示范的垫球、传球、扣球等组

合动作；在抛球助跑起跳扣球等组合动作技术讲解过程中，运用慢动作、停镜、特写、重放等功能播放视频，帮助学生更有针对性地理解抛球、助跑起跳、扣球的完整动作；应用信息技术将学生参与排球游戏和比赛的全过程记录下来，作为评价和反馈的重要资源之一，提升学生学习的针对性、目的性和实效性；还可以引导学生运用网络等途径观看国内、国际大型排球比赛盛况，学习排球运动项目的文化知识和规则方法，加深对该项目的理解。

（二）运用信息技术工具，检测学生身体机能，课内课外联动

不同的信息化教育手段和方法有不同的功能。选择信息技术工具时要符合水平三学生的年龄特点，适宜的检测工具能检测学生在课内外身体活动水平和身体机能状况。例如，可以引导学生利用计步器、运动手表等测量每天上下学的步数和心率负荷，并做好记录，根据心率次数，调整负荷强度与练习密度；通过智能手机、平板电脑等拍摄与记录学生在课内外参与排球运动的学练行为和身体机能状况等，提升学生自我体育锻炼的针对性、目的性和科学性。

七、开展课内外有机结合的排球教学

（一）丰富校内课外体育活动，营造良好的锻炼氛围

《课程标准(2022年版)》指出：“落实‘教会、勤练、常赛’‘学生每天校内锻炼1小时、校外锻炼1小时’的要求，加强课内教学与课外体育活动的有机结合，以及学校、家庭和社区体育的多元联动。”校内排球活动要丰富多彩，要尊重水平三阶段学生的兴趣爱好和个性特长，开设多样的排球活动与比赛；课外排球活动是课内教学的有益补充，是对体育课堂学习内容的巩固、延伸和发展。校内外体育运动的有机结合，有助于营造良好的运动氛围，培养学生自主锻炼意识与习惯。例如，每天大课间可以分班级、分年级进行排球游戏与比赛、开展排球体育社团、运动训练队、课后延时服务等特色排球课程等。学校可在每学期开展排球运动主题竞赛活动，亲子排球游戏比赛等，引导家长参与到学校排球比赛中来，提高家、校、社对排球运动的重视，营造良好的氛围，普及和发展排球运动。

（二）拓展课外体育家庭作业，培养自主锻炼意识与行为

排球家庭作业是学生课后体育锻炼的补充。水平三的学生课外体育家庭作业内容可以安排体能练习和排球运动技能的练习，侧重设计亲子类排球作业，建立良好的亲子关系。例如，体能练习可以安排“推小车”游戏、仰卧起坐、俯撑击掌等；也可以安排与父母对垫排球30次、三人垫传球、对墙垫反弹球等亲子活动，提高学生体能和排球运动技能的同时，增进亲子感情。

（三）联谊社区排球俱乐部，多方联动形成教育合力

社区排球俱乐部、社区排球活动也可成为学生参与排球运动的重要场所。家长可

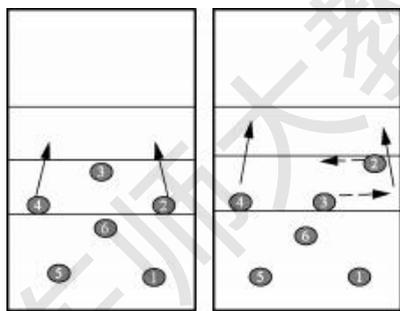
以陪伴孩子参与社区排球活动和排球俱乐部,建议每周参与不低于3次的排球活动,做好运动打卡,记录自己的学习过程。并且体育教师通过对学生参加社区排球活动的过程进行建档与记录,纳入学生期中和期末学业考核中,促使学生养成主动参与排球运动的习惯。

第三节 水平四排球运动教学实施建议

一、设计完整的排球学习活动

(一) 目的、内容、情境、方法等相结合的完整性

完整的学习活动是指有明确目的、有丰富内容、有真实情境、有多种方法、有良好互动的实践活动。完整的排球学习活动设计理应包含目的、内容、情境、方法等多个维度,关注学习活动设计的完整性。排球学习活动设计要指向学生排球运动能力、健康行为、体育品德核心素养提升,使学生认知、技能、体能、态度、情感、价值观等形成一个有机联系的整体。水平四排球学习活动设计时,应承接水平三的学习活动进行结构化、系统性、完整性的进阶;在内容、情境、方法、评价等内容设计上,应关注水平四学生的认知水平和排球运动项目特征,学练多种基本动作技术和组合动作技术,把握知识之间的内在联系,注重提升学生在排球游戏和比赛中的技战术运用能力。通过设置适宜的运动场景,营造良好的情绪氛围,分配学生在活动中的角色,丰富学生学习活动的体验。例如,每节排球课程都应涉及发球、垫球、传球、扣球、拦网等基本动作技术和发垫、传垫、发垫传、扣垫、发垫传扣、扣拦防、传扣拦防等组合动作技术,并设计3V3、4V4、6V6、8V8、9V9等攻防对抗练习与比赛,让学生反复练习完整的动作技术并在实战中加以运用。随着学生组合动作技术的掌握,设计“中一二”“边一二”进攻战术配合和“心跟进”“边跟进”防守战术配合比赛,使学生在直接的身体参与、复杂的思维活动、适宜的运动负荷、强烈的情感体验的情境中,感知、体验和建构排球知识与技能,提升运动能力、健康行为和体育品德核心素养。



“中一二”进攻战术站位

(二) “学、练、赛”的完整性

排球专项运动技能的学习,需要经历学习排球动作技术、掌握排球运动技能、形成排球运动能力三个环环相扣、紧密联系的递进过程。学生学习排球动作技术是掌握排球运动技能、形成排球运动能力的基础和保障。学生只有学对、学会排球动作技术,才能在反复练习

中掌握运动技能,最后灵活运用于实际比赛中。水平四排球学习活动设计应关注“学、练、赛”的完整性,学的内容上要相互交融,逻辑上要相互依存,做到学中练、练中学、练中赛、赛中学,在多重交互的学习活动中,促进学生核心素养的发展。例如,水平四排球大单元教学第12课时,设计抛扣、抛扣垫、传扣垫、发垫传扣、6V6教学比赛等学习活动,每个环节的学习活动都应遵循动作技能形成规律,并遵循由易到难的原则进行设计,学的环节既要有教师讲解、示范,又要有学生自主学、合作学和探究学。通过改变网高、借助扣球器、改变距离和方向、调整人数、变化组合动作技术等多种练习方法,提高练习效果。例如,在基本部分中,安排学生进行组合动作对抗练习和6V6教学比赛,分配学生担任上场队员、裁判员、记分员、啦啦队等多种角色,融入排球比赛礼仪、规则和裁判方法,提高学生对排球运动相关知识、文化、动作技术的理解。通过“学、练、赛”完整性练习,学生能够形成系统、完整的知识和技能结构体系,发展运动能力、健康行为、体育品德核心素养。

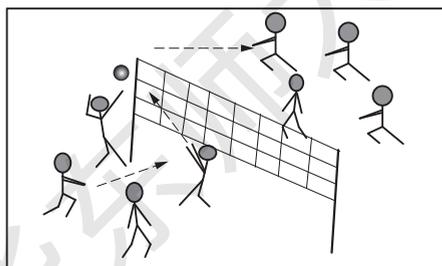
二、创设多种复杂的排球运动情境

(一) 复杂的游戏情境

排球运动包括垫球、传球、扣球、拦网等基本动作技术,教学中如果一味地就知识教知识,就技能教技能,势必会造成学生学练枯燥、乏味,难以激发学生学习的内驱力,学生核心素养也难以培养。水平四的学生认知和思维能力有了明显的提高,教学中应创设复杂的游戏情境,让枯燥的学练变得有趣,激发学生学习兴趣,提高学练实效。例如,可设置隔网指定位置的发垫球组合,隔网穿梭跑动传垫球比多,规定位置的传扣防比准,不同距离、不同方向的发垫传扣拦组合等学练活动。通过创设复杂的游戏情境,学生在所设置的特定游戏比赛情境中,与同伴积极配合,运用所学排球发垫、传垫、传扣拦等组合动作技术参与比赛,既激发了学生学练兴趣,提高了学练实效,又培养了学生竞争意识和团队精神。

(二) 复杂的对抗练习情境

水平四阶段的学生已具有水平二和水平三排球基本动作技术、组合动作技术的基础,简单运动情境下的对抗练习已无法满足学生发展需求。此阶段排球运动教学应创设复杂的对抗练习情境,通过改变距离、方向、位置、场地大小、网高、人数等练习情境,提高学生应对复杂情境、灵活运用多种技术的能力,提高学生核心素养。例如,设计定点、不定点及三点3V3攻拦防、隔网4V4垫传扣、5V5发垫传扣、6V6



隔网4V4垫传扣

发垫传扣拦等结构化的对抗练习,加强动作之间的关联与衔接,在夯实学生组合动作技术运用能力的同时,提高学生进攻和防守意识与能力,培养学生的合作意识和团队精神。

(三) 复杂的比赛情境

《课程标准(2022年版)》指出:“要注重设计多样化的教学情境、展示或比赛活动,让学生在真实的比赛情境中,体验不同的角色,提高学生学练赛的积极性,培养学生发现问题、分析问题和解决问题的能力。”水平四排球运动教学中,应创设复杂的比赛情境,加强学生组合动作技术的运用能力和进攻与防守能力,通过设计真实情境下的比赛,提高学生排球技战术水平,培养学生团队合作精神和顽强拼搏、坚韧不拔等精神。例如,设计5V5“中一二”“边一二”战术配合和6V6“心跟进”“边跟进”防守战术配合比赛,强化基础配合,再逐步过渡到全队整体配合,增加学生学练排球的挑战性和竞争性。比赛中通过音乐渲染、角色扮演等方式,丰富学生比赛认知与体验,培养学生勇于拼搏、不怕困难、坚持到底的体育精神,与遵守规则、尊重裁判、尊重对手、诚信自律等体育道德品质和团结协作、责任担当、文明参赛、自尊自信等体育品格。

三、采用多样化的排球教学方式方法

(一) 讲解示范与启发诱导相结合

有效的教学方式方法能够帮助学生更快地掌握动作技术要领,提高学练实效。水平四排球运动教学中,应加强学生对排球运动基本动作技术、组合动作技术、战术配合、基本原理和排球历史文化的认知,通过教师的讲解、示范与启发诱导,变枯燥乏味传授为学生积极思考和主动探索,帮助学生更加深入地认识和理解排球基本知识与技能。例如,如何把握合理的时机扣拦、扣防?比赛中如何快速反应处理网前球?“边一二”战术配合如何做到3号位快攻?教师将启发诱导融入讲解和示范中,引导学生在思中学、学中思、思中得,明确关键要点的同时,提高认真倾听、深度思考的能力。

(二) 情境教学与直观演示相结合

深度学习需要在真实情境中提高学生思维深度,提升学生的学习能力。排球运动属于集体性、对抗性运动项目,水平四排球运动教学应创设真实的对抗性游戏和比赛情境,培养学生运用所学排球知识与技能解决复杂情境中的真问题的能力,借助微课视频、挂图等进行直观情境演示,增加学生对活动情境的理解,更高效地进行真实情境中的学练与比赛。例如,在“中一二”战术配合学习时,教师可以播放微课视频,讲解“中一二”战术配合技术与规则方法,给予学生直观形象的演示,并分配一传、二传、主攻、副攻等位置角色,开展6V6“中一二”战术配合攻防对抗比赛,进而延伸至“边一二”战术配合教学,以帮助学生掌握“中一二”“边一二”战术配合方法,提高攻防对抗的实战能力。

（三）自主学练与合作探究相结合

新的学习方式倡导以学生为中心,鼓励学生自主、合作、探究学习。水平四排球运动的教学要改变“教师教、学生学”的机械灌输式教学,注重培养学生自主学习、合作探究的能力。例如,在基本动作技术的学练中可以引导学生自主学习、体验和思考;在隔网发垫组合、发垫传组合、传扣拦组合等技术学习中可以引导学生分小组进行合作探究式学练;在“中一二”“边一二”进攻战术配合和“心跟进”“边跟进”防守战术配合学习时,可以引导学生借助微课视频、挂图等资源分小组进行合作学习,以此提高学生分析问题、解决问题的能力 and 自主、合作、探究的学习能力。

（四）游戏练习与教学比赛相结合

游戏练习与教学比赛是常用的激发学生学习兴趣的教学手段。水平四的排球运动教学应注重设计对抗性练习和比赛,提高学生耐挫折能力。在排球运动教学中,设计由中等到复杂情境的对抗练习与比赛,以培养学生良好的体育品德。例如,在准备部分的热身环节,安排抛接、抛钻、接击地反弹球等游戏进行激趣热身;基本部分教学中安排抛准扣稳、由近及远的发垫比准、4V4 对抗游戏、6V6 教学比赛等,通过多种类型的对抗练习与比赛,激发学生学练积极性,帮助学生解决学习中的盲点、困点、堵点,提高学习质量。

四、注重排球运动教学中体能练习的多样性、补偿性、趣味性、整合性

（一）体能练习的多样性

排球运动包括传、垫、发、扣、拦等基本动作技术,以及垫传、发垫、传扣拦等组合动作技术和进攻防守战术。在排球比赛中,学生需具有良好的反应能力、灵敏性、位移速度、肌肉力量、肌肉耐力等体能,才能在复杂的情境中应变自如。水平四排球运动教学中,教师要注重体能练习的多样性,紧扣此阶段学生身心发育特点,每节课安排 10 分钟一般性体能练习以及与排球运动相关的专项体能练习。例如,一般体能可以安排蛙跳、折返跑、俯卧撑、深蹲跳、仰卧起坐、400 米跑等;专项体能可以安排左右滑步移动、纵跳摸高、“十”字变向跑、隔网起跳击掌移动等,通过多样性体能练习,促进学生体能全面发展。

（二）体能练习的补偿性

水平四排球运动教学中要根据每节课教学内容的安排,科学、合理地针对体能发展的不足进行补偿性练习。例如,水平四排球运动大单元教学第 2 课时,安排教学内容为发垫组合、发垫传组合、发垫传吊组合等练习,其肌肉力量、爆发力、肌肉耐力、灵敏性等体能存在练习不足,通过设计俄罗斯转体 20 次×3 组、仰卧举球 15 次×3 组、原地收腹跳 10 次×3 组、交叉步摸地 6 米×3 组等补偿性练习,以弥补体能练习的不足,全面发展学生体能水平。

（三）体能练习的趣味性

水平四排球运动教学中体能练习的设置应注重趣味性,避免枯燥乏味。例如,通过哨

音、手势等信号组织学生进行追逐跑、变向跑、匍匐前进、俯撑石头剪刀布、鸭步走、两人一组推小车等。通过多人合作下的游戏比赛,增加体能练习的趣味性。

(四) 体能练习的整合性

排球运动需要依据上下肢的肌肉力量、爆发力、肌肉耐力,以及身体的协调性、灵敏性、反应能力等体能。水平四排球运动教学中,如果教学内容安排的负荷强度小,可安排整合性体能练习。例如,安排健身操、跑、跳、跨越障碍、负重跑、开合跳等练习。

进行体能练习时可以通过播放音乐、视频进行辅助,逐步加强练习强度和密度,提高学练效果。学练中教师要及时给予学生加油、鼓劲。在学生体力不支时,同伴间可以互相鼓励,培养学生克服困难、努力坚持、超越自我的意志品质。

五、科学设置排球教学中的运动负荷

(一) 精讲多练优化设计,提高练习有效性

精讲多练是体育教学的原则,是提高群体运动密度的关键。在水平四排球运动教学中,每节40分钟的体育课,教师用于讲解、示范的时间不得超过10分钟。教师要精讲排球运动教学内容的重难点,给予学生充足的时间进行学练,加强学练过程的指导,对个别学生出现的问题单独指导;小组出现的问题组内指导,避免停下来集中纠错,耽误练习时间。教师只有精讲,学生才有时间多练,学生只有多练,才能提高群体运动密度。

(二) 变换多种练习形式,调动学生学练积极性

学练活动的优化设计旨在让每位学生都有充足的练习时间和机会,保证全员参与。例如,尽可能地多分组,优化练习的组织形式,减少学生的等待时间等;提高学生练习的趣味性和竞争性,设计3V3、4V4等对抗性的游戏练习和隔网6V6教学比赛;充分利用排球场地,进行隔网一发一垫、隔网自抛自扣以及对面一人拦网、8人一组隔网跑动传垫球等练习,同时也可设置排球半场小场地的低网3V3对抗练习。通过多种形式,调动学生学练积极性,提高练习密度和强度。

(三) 设置适宜的运动负荷,调控多方面因素

运动强度的设置和调控需要考虑多方面因素,以保证强度的适宜性。例如,每节课应达到中高运动强度,群体运动密度应不低于75%,个体运动密度应不低于50%,班级所有学生平均心率应在140~160次/分;根据学生对运动负荷的承受能力(受年龄、性别、健康状况、体育基础等因素影响)及在运动中的生理反应(心率、面色、呼吸、流汗等)等进行适当调节,可以通过采用调整组数、次数、难度、距离等方式调控运动强度;并根据教学内容设置调控运动强度。如果排球运动教学中安排的内容达不到规定的运动强度,可以变化练习形式,通过增加分组或者10分钟体能练习进行补偿,提高运动强度。

六、运用信息化教育手段和方法开展排球教学

(一) 打破时空壁垒,整合开发教学资源,线上线下交互

水平四排球运动教学应充分开发与利用多种现代化技术,打破学习时空壁垒,实现线上线下多元交互。信息化的融入要与水平四学生的认知思维、技战术内容学练与比赛实际相契合,这样将利于学生观察、学习、理解、讨论与分析等,实现信息化手段运用的有效性和科学性。例如,通过翻转课堂,设计学习任务单,引导学生做好课前自主预习。课中借助微课视频、比赛视频影像等,激发学生学习兴趣和对动作要领、技术的直观认知;通过微课视频,小组借助学习任务单完成组间自主学习、合作探究,提高学习效率;借助平板电脑拍摄学习过程影像,并通过回放系统让学生发现技战术配合与比赛中存在的问题,判断失分原因;通过自主比照、分析和解决学习中的问题,提高学生发现问题、分析问题、解决问题的能力。例如,在排球助跑起跳扣球技术教学时,需要找准击球的时机与起跳点的位置,且扣球动作速度要较快。当学生不能很好地观察此动作细节时,教师要借助微课进行慢动作回放,对细节进行分析,帮助学生掌握动作要领。“中一二”战术配合,可以借助电子白板,演示位置轮换、跟进防守、二传跑位等动作,帮助学生明晰路线、掌握战术跑位方法。

(二) 运用信息技术工具,检测学生身体机能,课内课外联动

体育教学中运用不同的信息化教育手段能够产生不同的功能。通过信息化体能监控系统,及时记录和反馈学生运动负荷,使学生更加直观地了解自身心率负荷强度,适时调整练习的负荷,从而健康地参与学练。例如,水平四排球运动教学中,利用心率监测仪检测学生在练习过程中的心率,让学生了解自身学练行为和身体机能状况等。课后可以通过信息技术布置课后作业,学生利用计步器、运动手表检测并记录运动负荷,每日健身打卡,养成自主锻炼的习惯。

七、开展课内外有机结合的排球教学

(一) 丰富校内课外体育活动,营造良好的锻炼氛围

水平四排球运动教学要由课内向课外逐步拓展与延伸,根据学生兴趣特长,开展排球社团、组建排球运动队。借助课后时间,开展富有特色、个性化的排球课程。通过校内和校外俱乐部开展排球联谊赛,学校定期举办不同班级和年级间的对抗赛,区域组织镇级、片级、区级的排球比赛等,丰富学生参与排球比赛活动的形式,营造良好的锻炼氛围,提高学练排球运动的乐趣。

(二) 拓展课外体育家庭作业,培养自主锻炼意识与行为

排球家庭作业是学生课后体育锻炼的补充。水平四学生的课外排球家庭作业可以安排

体能练习或排球运动技能的专项练习。例如,每天安排四项体能练习,其中2项一般体能练习,2项排球专项体能,并规定练习的次数、组数、时间等。安排对墙垫球、发球和扣球等练习,巩固并提高课内学习的排球运动能力。

| 内容 | 作业要求 | 最好成绩 | 自我评价 | | |
|--------|---------------------------|------------|------|-----|------|
| | | | 厉害 | 有进步 | 仍需努力 |
| 对墙垫传球 | 连续对墙垫传球,每组50次,练习5组 | 连续垫传_____次 | | | |
| 扣球进圈 | 扣球进圈,人圈相距5米,练习20次 | 扣中目标_____次 | | | |
| 纵跳摸高 | 原地纵跳触摸最高点,测量高度,练习10次 | _____米 | | | |
| 9米折返摸线 | 相距9米的两条线,往返摸线,记录每组时间,练习5组 | _____秒/组 | | | |

(三) 联谊社区排球俱乐部,多方联动形成教育合力

随着大众排球逐渐普及,社区排球俱乐部也成为青少年参与体育锻炼的重要途径之一。水平四学生可以根据自身兴趣特长,参与社区俱乐部的排球训练和比赛,观看高水平运动队比赛的同时,学习、交流和切磋球技,促进自身排球运动能力提升。

通过多渠道、多路径方式,为学生搭建多元的学习平台,打破校内与校外、书本与课堂、理论与实践壁垒,多方联动、多措并举,让“教会、勤练、常赛”有效落地,真正实现学生运动能力、健康行为和体育品德核心素养的提升。

主要参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2011年版)[M]. 北京:北京师范大学出版社,2012.
- [2] 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[M]. 北京:北京师范大学出版社,2022.
- [3] 季浏,钟秉枢. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读[M]. 北京:高等教育出版社,2022.
- [4] 季浏. 我国《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》解读[J]. 体育科学,2022,42(05):3-17+67.
- [5] 季浏. 基于核心素养的专项运动技能大单元教学设计与实施[J]. 中国学校体育,2022,41(07):9-11.
- [6] 季浏. 基于核心素养的体育实践课课时教学设计与实施——《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》专家解读[J]. 体育教学,2022,42(08):4-7.
- [7] 尹志华,刘皓晖,孙铭珠. 核心素养下《义务教育体育与健康课程标准》2022与2011年版比较分析[J]. 天津体育学院学报,2022,37(04):395-402.
- [8] 尹志华,刘皓晖,侯士瑞,等. 核心素养时代体育教师专业发展的挑战与应对——基于《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》的分析[J]. 体育教育学刊,2022,38(04):1-9+95.
- [9] 黄汉升. 球类运动——排球(第三版)[M]. 北京:高等教育出版社,2015.

后 记

本套教师用书的编写以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的教育方针,落实立德树人根本任务,严格依据《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》的精神,旨在帮助体育教师有效开展体育与健康教学,全面培养学生的体育与健康核心素养。

本套教师用书主要针对基本运动技能、体能和专项运动技能三个方面的教学进行编写。首先,在帮助体育教师全面了解2022年版课程标准在课程性质、课程理念、课程目标、课程内容、学业质量、教学建议、评价建议等方面新变化的基础上,系统阐述了水平、学年、学期、大单元、课时等五类教学计划设计与实施的相关要求,突破了以往大部分体育教师只关注课时教学计划的思维局限;其次,摒弃了以往教师用书的编写主要呈现运动项目动作技术的思维和方式,而聚焦于指导体育教师如何有效进行教学设计和实施,构建了极具指导性的内容,提供了大量的大单元教学计划和课时教学计划示例;此外,还针对教学实施提出了建议。上述教师用书的内容体系充分体现了对教师教学的指导作用。

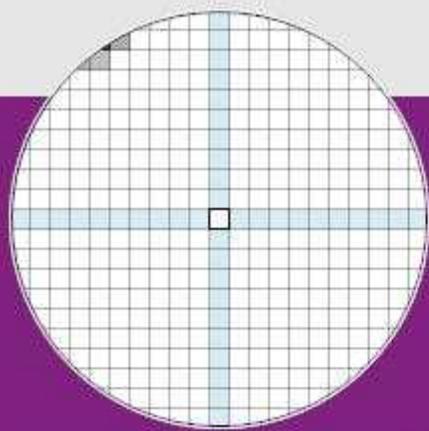
在本套教师用书编写过程中,尹志华协助总主编季浏全面推进编写工作,在前期调研、人员安排、工作统筹、顶层设计、内容编写、统稿修改、审读、试教试用、送审材料撰写等方面付出了大量心血,对此表示感谢;此外,孙洁丽、宋爱菊、刘琪、陈春敬、吴芳、王雪姣、郭浩、杜文前、徐丽萍、降佳俊等在本册的编写工作中也作出了较大贡献,在此一并表示感谢!

由于编者的水平和能力有限,书中难免会存在不足和缺点,殷切期望各位读者能提出宝贵意见,以便再版时修改完善。书中直接或间接引用的文献资料,有些可能由于疏忽而没有注明有关作者和专家,在此向他们表示真诚的谢意!

联系方式

电话:021-60821711、60821714

电子邮箱:jcfk@ecnupress.com.cn



X: 1148 Y: 638

义务教育教科书
教师用书

体育 与 健康

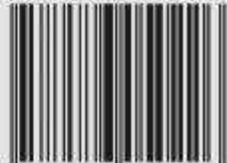
排球运动

全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5760-5022-6



9 787576 050226 >

定价：36.00元