

浅析原地双手正面连续垫排球教学设计

毕承锦

(昆明市晋宁中等专业学校 云南 昆明 650600)

一、教学设计背景

本次教学设计是在晋宁区第三中学的一节排球课,授课内容是原地双手正面连续垫排球教学,授课班级为七年级9班全体学生。该班共43名学生。排球原地双手正面连续垫排球是云南省七年级下学期体育中考选考项目之一,考试满分为原地双手正面连续垫排球25次,本班学生对于排球运动的积极性较高,部分学生对于本课的教学内容有一定的认识和基础,但也有一部分学生从未接触过排球,排球基础较差。

二、指导思想

本课以新课程标准为理论指导,始终坚持“快乐运动”、“健康第一”的指导思想。增强学生对于排球运动的兴趣,培养学生果断、勇敢、吃苦耐劳的意志品质和团队精神,养成良好的运动习惯。让他们在参与运动中体验到成功的快乐,为学生养成终身锻炼的习惯和意识打下基础。

三、教学方法

本次课采用讲解示范法、分解与完整教学法、预防和纠正错误动作教学法、游戏训练法四种教学法。课中充分发挥学生的主体地位,关注学生个体差异,因材施教,为学生营造一个轻松、快乐、健康的学习氛围。

四、教学设计框架

【教学内容】排球原地双手正面连续垫排球教学。

【教学重点】1. 垫排球时的正确手型。2. 击球部位的正确选择。3. 垫球时的力量控制。

【教学难点】

1. 身体和手臂的协调用力。
2. 能把手型做正确,能用正确的垫球部位垫球。
3. 通过训练能基本控制住排球,能连续正面垫排球5-10次。

【教学目标】

1. 通过课堂讲解、示范和练习,增强学生对于排球运动的兴趣,培养学生良好的运动习惯。
2. 使学生初步掌握连续正面垫排球技术,有步骤的提高学生运动能力。
3. 培养学生果断、勇敢、吃苦耐劳的意志品质和团队精神,让他们体验到成功的快乐。

【教学设计流程】

①课堂常规(2-3分钟)

1. 由体育委员将全班同学集合,清点人数。
2. 师生问好。
3. 简单说明本次课的内容、任务及要求。
4. 安排见习生。

②准备部分(5-8分钟)

1. 全班同学绕两块篮球场慢跑2圈。
2. 体育委员带领全体同学做徒手操。
 - a. 头部运动;
 - b. 扩胸振臂运动;
 - c. 体转运动;
 - d. 腹背运动;
 - e. 弓步压腿;
 - f. 侧压腿;
 - g. 膝关节绕环;
 - h. 活动手腕和脚踝关节。

③基本部分(25-30分钟)

1. 游戏:垫球接力

2. 讲解正面连续垫排球手型和动作要领:身体正面站立;双脚一前一后,两手臂伸直、夹紧、提肩;抬双臂前伸到球下,用腕关节以上5-10厘米处垫排球;手臂击球时,下肢微微伸腿蹬地,上下肢配合,垂直协调向上用力。

3. 两人一组垫固定球 两人配合,一名同学将排球放在胸前,另一名同学双手将排球垫起后接住,交替进行练习。

4. 分解练习:将全班同学分成四组进行分解练习。自抛自垫1次;自抛自垫2次;自抛自垫3次;自抛自垫4次;自抛自垫5次。

5. 集合全体同学讲解连续正面垫排球的完整动作结构和动作要领并做示范。

6. 完整练习,学生行进连续正面垫排球,反复练习,教师巡回指导,发现错误动作及时纠正。

7. 组织全班学生观看优秀学生动作示范并进行点评。

④结束部分(2-3分钟)

1. 集合全体同学
2. 表扬优秀学生并进行小结
3. 归还器材
4. 师生再见。

【教学设计反思】

本次教学设计依据新课程标准精神及体育与健康课教学大纲的要求,坚持把“以学生发展为本”、落实“健康第一”作为指导思想,促进学生健康成长,在教学中注重,以学生为中心,重视学生的主体地位,同时充分发挥教师的主导作用,关注个体差异与不同需求,确保每一个学生受益,鼓励和引导学生在学习过程中积极动脑,互相协作,互相探讨,提高学生在学习过程中的感兴趣程度,使学生能积极主动地参与到课堂中,营造一个宽松、和谐、快乐的教学环境。

【教学设计心得】

从新课程标准所设置的学习目标来看,在义务教育阶段,应注重学生基本的运动知识、运动技能的掌握和应用,不过分追求运动技能传授的系统 and 完整,不苛求技术动作的细节。本次教学设计我选择排球,而排球源于游戏,是一项深受广大学生喜欢的球类运动。长期以来,我们在教学中更多地追求它的技术性,忽略它的趣味性、娱乐性、观赏性;忽视了学生的主动性,这样严重地挫伤了学生的学习积极性。随着新课程标准的实施,如何以人为本,全面关注每个学生的发展,真正把“健康第一”的指导思想落到实处;如何改变学生的学习方式,让学生成为学习的主人;如何使球类教学做到源于游戏,回归游戏,真正做到寓教于乐,是此教学设计力求探索的问题。

【几点建议】

在准备活动环节,可以加入排球移动步伐练习或者以排球为教具的游戏,充分调动学生学习的积极性。

排球运动看似简单,但要真正掌握其技术动作还是很困难,在教学过程中,教师要找准突破口,让学生真正体会到乐学、快懂,能在排球课堂中体会到成功的快乐。

排球教学源于游戏,教师要发挥学生的主观能动性,大胆创设情境,让学生在玩中学,在学中玩,让教学回归游戏,真正做到寓教于乐。