中专体育排球（一）

**教学内容：**1、排球下手发球的复习2、短跑

**教学目标：**

　　领域目标——水平五

**运动参与：**

1、使学生参与到排球下手发球的练习中来。

　　2、让学生了解跑是日常生活、体育娱乐中最基本的一种活动能力，从而参与到跑的练习中来。

**运动技能：**

1、通过对排球下手发球动作的复习，学生能在掌握的基础上提高技术，有90%的同学能够将球发过网。

　　2、通过练习，使学生掌握跑的技术，提高跑的能力。

　**身心健康：**发展学生的速度、耐力、灵敏及协调性等身体素质，培养勇敢、顽强、拼搏进取的精神

　**教学重点：**排球下手发球时的直臂击球

**教学难点：**克服学生厌跑的心理障碍

**教学流程：**

**一、课的导入：**

　　1.常规教学：（1）体育委员整队集合，检查服装、人数：50

　　（2）师生问好

　　（3）简单介绍本课的内容和要求

　　（4）安排见习生

　　要求：“静、齐、快”，精神饱满

　　1.准备部分：（1）慢跑2圈（绕四个排球场的边线）

　　（2）专门性准备活动：肩部——腰部——

　　膝关节——手腕脚踝

　　教法：（1）组织学生慢跑2圈

　　（2）带领学生做专门性准备活动

　　学法：（1）按教师要求慢跑2圈

　　（2）听教师口令进行准备操的练习

　　（3）充分拉开身体各部分肌肉、关节

　**二、基本部分：**

　　（一）排球下手发球的复习

　　教学步骤：（1）教师讲示排球下手发球的技术动作

　　（2）了解学生的基本情况

　　（3）及时纠正错误动作

　　（4）巩固排球下手发球技术

　　教法：（1）讲解示范发球技术，提出注意点

　　（2）分组练习，了解学生情况

　　（3）及时纠正学生的错误动作

　　（4）组织学生进行展示，给予评价

　　（5）再次分组对发练习

　　（6）教师巡回指导

　　（7）教师小结

　　学法：（1）认真观察教师示范动作

　　（2）分组进行对发练习

　　（3）及时纠正错误动作

　　（4）个别同学展示，学生相互学习

　　（5）积极参与，进行自评、互评，共同进步

　　（6）小结

　　（二）100m跑

　　教学步骤：（1）讲解跑的技术动作及基本姿势

　　（2）组织学生进行100m跑

　　（3）评价与小结标志物

　　教法：（1）讲解跑的技术动作、注意点

　　（2）组织学生进行100m跑（2组）

　　（定时间不定具体路程的形式，时间规定18’）

　　（3）语言鼓励学生认真完成

　　（4）评价与小结

　　学法：（1）认真听教师讲解，明确目的

　　（2）认真完成100m跑练习（2组）

　　（3）同伴间相互鼓励、评价

　　（4）学生小结

　　三、结束部分：

　　1、整队集合

　　2、放松操

　　3、师生再见

　　4、回收器材

　　四、场地器材：排球30个、排球场4个、100m