



义务教育教科书  
(五·四学制)

# 体育与健康

教师用书 排球运动 金一册



上海教育出版社

义务教育教科书  
(五·四学制)

# 体育与健康

教师用书  
排球运动

全一册

主编 汪晓赞

上海教育出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

义务教育教科书(五·四学制)体育与健康教师用书·  
排球运动全一册 / 汪晓赞主编. —上海: 上海教育出版社,

2024.8. — ISBN 978-7-5720-2996-7

I. G633.963; G637.9

中国国家版本馆CIP数据核字第2024PG4817号

主 编: 汪晓赞

副 主 编: 王 是

本册主编: 李永莉

本册编写人员: 阎 云 陆韵婷 孙 健 施 娟 徐 斌 袁 春

责任编辑: 姚欢远 李千里 梁乐天

装帧设计: 金一哲 蒋 好

本教科书中的图片来自壹图网、图虫、汉华易美视觉科技有限公司等图片网站及出版社组织绘制

---

**义务教育教科书(五·四学制)体育与健康(教师用书) 排球运动 全一册**

---

出 版 上海教育出版社(上海市闵行区号景路159弄C座)

发 行 上海新华书店

印 刷 上海昌鑫龙印务有限公司

版 次 2024年8月第1版

印 次 2024年8月第1次印刷

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 9.5

字 数 266 千字

书 号 ISBN 978-7-5720-2996-7/G·2641

定 价 49.50 元

---

版权所有 · 未经许可不得采用任何方式擅自复制或使用本产品任何部分 · 违者必究

如发现内容质量问题, 请拨打 021-64319241;

如发现印、装问题, 请拨打 021-64373213, 我社负责调换。

**声明** 按照《中华人民共和国著作权法》第二十五条有关规定, 我们已尽量寻找著作权人支付稿酬。著作  
权人若有关于支付稿酬事宜可及时与出版社联系。

# 前　　言

《义务教育教科书(五·四学制)体育与健康(教师用书)》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,坚持“健康第一”教育理念,以中国学生发展核心素养为引领,是根据教育部于2022年4月颁布的《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)》)精神,结合《健康中国行动(2019—2030年)》《综合防控儿童青少年近视实施方案》《体育强国建设纲要》等相关文件的要求,结合近年来体育与健康课程改革的经验和教师用书编写与使用情况反馈而编写的。

本套教师用书编写的目的是帮助广大教师加深对《课程标准(2022年版)》的理解,指导教师按照《课程标准(2022年版)》精神与要求有效设计和实施基本运动技能、体能、专项运动技能和跨学科主题学习的教学,不断提高体育与健康课堂教学质量,从而让学生能在体育与健康课的学习中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志,获得全面发展。

需要说明的是,《课程标准(2022年版)》强调,针对水平二、水平三和水平四目标,设置了专项运动技能课程内容。此处的“水平”是指学生核心素养发展水平,而非某个年级或某个学段。在课程实施中,教师要根据学生的身心发展规律、运动技能形成规律和课程的育人特点设计课程内容,并针对学有余力或基础薄弱的学生,个性化地选择与之能力水平匹配的课程内容,以便更好地落实“关注学生个体差异”的课程理念。根据我们前期对五·四学制学生的身心发展特点和现有能力水平的调研结果,建议水平一基本运动技能教学对应一年级、水平二体能和专项运动技能教学对应二年级和三年级、水平三体能和专项运动技能教学对应四年级和五年级、水平四体能和专项运动技能教学对应六至九年级,跨学科主题学习贯穿水平一至水平四。其中,水平四的专项运动技能分为两个大单元开展教学,即六至八年级一个大单元教学和九年级一个大单元教学。

本套教师用书中所有内容和体例的设计均以帮助教师更好地促进义务教育五·四学制学生发展核心素养为出发点。首先,在每册教师用书第一章的运

动项目概述部分，详细阐述该运动项目对于培养学生运动能力、健康行为和体育品德的价值。其次，在后续章节，将核心素养贯穿于具体运动项目的学习目标设置、内容体系设计、教学实施与评价，通过具体示例，帮助教师理解基于核心素养的教学设计理念与方法。这种方式有利于帮助教师适应新形势下的教学新要求，帮助其培养学生分析问题和解决问题的能力。

本教科书是本套教师用书中的排球运动分册，提供了义务教育阶段水平二至水平四的排球运动课程内容，基于发展学生核心素养，通过不同水平的教学设计实施，提高学生的排球技能水平；锻炼学生的体能，培养他们的团队合作精神、顽强拼搏的意志和积极向上的心态。在本教科书中，我们将排球运动进行了系统的设计，让不同水平的学生完整地体验和理解排球运动，在掌握排球运动技能的同时，也能体验排球运动的乐趣，培养他们对排球运动的热爱。

本套教师用书适用于义务教育五·四学制体育与健康课程的教学。我们希望，广大教师在认真阅读本教科书后，能真正领会《课程标准（2022年版）》的精神，组织好体育与健康课程的教学，为促进学生坚持体育锻炼，培养学生运动能力、健康行为和体育品德，提高学生的健康水平作出自己的贡献。需要注意的是，教师用书不是教学大纲，所提供的学期、单元和课时教学设计与示例仅供参考。教师应该根据《课程标准（2022年版）》的精神和本书的内容，结合实际情况，从培养学生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。教师在教学计划的安排、学习目标的设置、教学内容的设计和教学方法的运用等方面，应充分发挥主观能动性，不断提升和优化教学效果。我们鼓励所有教师都成为体育与健康课程的设计者、建设者和实践者。

# 目 录

<b>第一章 基于课程标准的排球运动教学 .....</b>	<b>1</b>
第一节 排球运动的特点和育人价值 .....	1
第二节 排球运动学习目标的设置 .....	4
第三节 排球运动教学内容的设计 .....	8
第四节 排球运动教学策略的选择 .....	14
第五节 排球运动主要技战术要点和易犯错误 .....	22
<b>第二章 水平二排球运动教学设计与实施 .....</b>	<b>31</b>
第一节 水平二排球运动大单元教学设计 .....	31
第二节 水平二排球运动课时教学设计 .....	42
第三节 水平二排球运动大单元学习评价 .....	48
第四节 水平二排球运动跨学科主题学习的教学设计 .....	54
<b>第三章 水平三排球运动教学设计与实施 .....</b>	<b>59</b>
第一节 水平三排球运动大单元教学设计 .....	59
第二节 水平三排球运动课时教学设计 .....	70
第三节 水平三排球运动大单元学习评价 .....	77
第四节 水平三排球运动跨学科主题学习的教学设计 .....	82
<b>第四章 水平四排球运动大单元教学设计与实施 .....</b>	<b>86</b>
第一节 六至八年级排球运动大单元教学设计 .....	86

第二节 九年级排球运动大单元教学设计 .....	101
第三节 水平四排球运动课时教学设计 .....	125
第四节 水平四排球运动大单元学习评价 .....	132
第五节 水平四排球运动跨学科主题学习的教学设计 .....	139

# 第一章 基于课程标准的排球运动教学

排球运动是学校体育教学的重要项目之一,能有效促进青少年体质健康、提高社交技能、培养团队合作精神、提升韧性和自信心。排球运动是由人数相等的两支球队,在两个被球网隔开的均等场地内,以身体的任何部位(以手或手臂为主)在空中做发球、垫球、传球、扣球和拦网等动作,将球从网上击入对方场区而不使其落在本方场区内的集体性、攻防对抗性体育项目。排球运动 1895 年起源于美国,1905 年传入中国,1964 年被列为奥运会正式比赛项目,是世界上开展较为广泛的体育运动项目之一,深受人们喜爱。20 世纪 80 年代,中国女子排球队在世界杯、世界锦标赛和奥运会上勇夺冠军,取得五连冠的佳绩,给中国带来一股振奋民族精神的强大力量,之后又多次在这几项世界大赛中夺得桂冠。“祖国至上、团结协作、顽强拼搏、永不言败”的女排精神就此成为中华体育精神的典范和中华民族宝贵的精神财富。

## 第一节 排球运动的特点和育人价值

排球运动作为一项隔网对抗性的球类运动,身体对抗程度虽然不及足球和篮球,但网口攻防对抗精彩非凡,是一项备受大众喜爱的体育运动项目。在排球运动教学过程中,教师要根据排球运动和授课学生的特点进行教学设计,让学生在学练过程中,发展排球运动能力,养成良好的健康行为,塑造优秀的体育品德,促进学生的全面发展。

### 一、排球运动的特点

#### (一) 形式的多样性和广泛的群众性

排球运动形式多样,依据竞赛规则、比赛形式、参与人数或运动目的的不同可以分为多种类别:通过运动训练来提高技战术水平,以获取最佳竞赛成绩为目的,有国际统一竞赛规则的竞技类排球运动,如 6 人制排球、沙滩排球和坐式排球;以健身娱乐为主要目的,没有国际统一竞赛规则的娱乐类排球运动,如气排球、软式排球、4 人制(公园)排球、9 人制排球、草地排球、泥地排球、雪地排球和墙排球等。一般而言,排球运动是指国际上有统一竞赛规则的 6 人制排球。另外,排球运动的场地、设施要求相对简单,可

设在室内,亦可设在室外;可在专门的球场上进行训练和比赛,亦可在一般空地上组织活动和游戏。排球竞赛规则较易掌握且可以变通,隔网对抗受伤风险较小;参加的人数可多可少,运动负荷可大可小,适合不同年龄、性别、体质和技能水平的人群在不同环境条件下进行活动。因此,排球运动具有广泛的群众性。

## (二) 技术的全面性和高度的技巧性

排球比赛中,任何位置的队员都要参与进攻和防守。首先,规则规定队员需要轮换位置,再加上各项排球技术具有攻防两重性,每项技术可以直接得分,亦可直接失分,正所谓“攻中有防、防中有攻”。因此,排球运动要求每个队员都必须全面、熟练地掌握各项攻防技术,尽可能做到基本技术全面、司职技术突出,避免因技术短板被对手针对。例如,一传技术不好的攻手,轮转到后排容易被对方发球针对,进而造成本方一传受限,影响一攻质量。此外,排球有“击空中球”“持球”“连击”等规则要求,要求队员具有短时内对来球的力量、速度和角度因素的准确判断力,进而合理控制击球方向和落点。规则还规定队员身体的任何部位均可触球、最多3次击球过网,充分体现了击球技巧的重要性。

## (三) 激烈的对抗性和严密的集体性

排球比赛中,双方的攻防转换始终是在激烈的对抗中进行的,其对抗的焦点主要集中在网上,攻与防之间的博弈精彩万分,每一分的争夺往往要经过多个回合甚至数十个回合。水平越高的比赛,对抗性越强。排球运动也是多人团队协作、默契配合要求最高的球类项目之一,它的进攻往往需要一传和二传的铺垫,通过2~3人间的默契配合才能实现。在绝大多数情况下,排球比赛得分的“致命一击”都是在团队快速、有力的攻防转换和默契、流畅的战术配合下完成的,进攻中的一传、二传等环节都不能失误,这体现了严密的集体性。

# 二、排球运动的价值

## (一) 对学生运动能力发展的价值

根据《课程标准(2022年版)》,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,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维度。

排球运动是一项全身运动,需要参与者通过准确预判和快速反应完成移动、取位与击球,并根据场上情况瞬时做出技战术运用决断,与队友配合默契。排球学练可以改善学生中枢神经协调和内脏器官的功能,提高学生的位移速度、肌肉力量、灵敏性、柔韧性和协调性等体能;逐步提高学生对排球运动的起源与发展、排球文化、排球竞赛组织、竞赛规则与裁判方法等知识的了解;增强学生对基本技术原理、战术配合方法的理解,并在反复的练习中提升运动能力。

习和比赛中不断提升实践运用能力;知晓排球竞赛观赏与评价的内容与方法,能欣赏排球运动的力量与速度、协作与竞争,感受振奋与悲情之美,并能对比赛中双方队员的表现做出简要的评价,让学生感受排球运动的魅力,激发学生的运动参与热情。

## (二) 对学生健康行为发展的价值

《课程标准(2022年版)》指出,健康行为是指学生增进身心健康和积极适应外部环境的综合表现,包括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。

排球运动对学生的健康行为养成和发展具有重要意义。首先,排球运动的技战术需要学生持之以恒地学练,方能运用自如。学生在长期的学练过程中可以逐步感受到运动带来的身心变化,从而树立终身体育意识。其次,学生通过排球学练能了解到常见的运动损伤及其防治方法,养成爱护身体的良好锻炼习惯,如练习前进行充分的准备活动、准备应有的护具以及做好练习中的自我保护等,并能在同伴发生运动损伤时做出正确、及时的应对处理。再次,激烈的排球对抗不仅可以让学生体会到连续失误或进攻受挫时的失落感和打出流畅配合后的振奋感,还能让学生体会到由于领先而轻视对手、提前庆祝,导致被对手逆转的颓丧感,或在大比分落后的情况下,全队齐心协力,奋勇拼搏,逆风翻盘后的惊喜感。赛场情况瞬息万变,对场上队员的心理是一个莫大的考验,如何在顺境和逆境中及时调整自己的状态,做到胜不骄、败不馁,都是对学生良好心理品质的培养和锻炼。最后,排球运动学练环境和比赛形式多样,有利于提升学生的环境适应能力和社会适应能力。

## (三) 对学生体育品德发展的价值

根据《课程标准(2022年版)》,体育品德是指学生在体育运动中应当遵循的行为规范和体育伦理,以及形成的价值追求和精神风貌,包含体育精神、体育道德和体育品格三个维度。

排球运动能很好地促进学生体育品德的发展。首先,排球比赛要求参与者有良好的有氧和无氧运动能力,高强度的比赛往往在最后关头使人筋疲力尽、体能不支,只有顽强拼搏,才能走到最后。排球规则中有空中球在本方场地时必须在3次内将球击打过网的要求,需要学生或比赛队员进行快速的移动和奔跑,有时甚至还需要学生勇敢地倒地救球。所以,排球运动有助于培养学生在艰难情况下克服困难、永不言弃、顽强拼搏、团结协作的精神。其次,排球是一个集体运动项目,个人特长的发挥往往建立在队友间团结协作与互相支持的基础上,团队精神不可或缺。教学中,体验不同的角色,可

以让学生更具职责意识及规则意识,能表现出良好的竞赛礼仪,理解公平竞争的重要性。最后,排球运动蕴含丰富的思政教育资源,观看中国女排在奥运会、世界锦标赛中逆风翻盘的经典之战,可以让学生充分领会女排精神,学会如何在赛场尊重对手、尊重裁判、遵守规则、自信拼搏,做到胜不骄、败不馁。

## 第二节 排球运动学习目标的设置

排球运动的学习目标是依据《课程标准(2022年版)》的理念、排球运动的发展规律和义务教育阶段学生的身心发展特点而制订的。不同水平的学生通过排球课程学习,在运动能力、健康行为、体育品德方面逐步达到相应的要求和表现。结合排球运动技术性强的特点,以培养学生体育与健康课程核心素养的目标为出发点,制订三个水平的学习目标,水平间存在着螺旋上升和循序渐进的内在关联。

### 一、运动能力目标及其衔接

依据《课程标准(2022年版)》,基于学生核心素养培养的排球运动能力包括:排球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、观赏与评价等。表1-1呈现的是不同水平的学生在排球大单元学习后呈现出来的运动能力目标要求。

表1-1 排球运动不同水平运动能力学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
运动能力	做出准备姿势、移动(并步、滑步、交叉步)、正面下手发球、正面双手垫球等基本动作与简单组合动作,并应用于游戏、展示或比赛中;发展一般体能;知道排球运动的起源与发展、比赛场地与比赛办法、排球学练的安全行为等基础知识;能说出排球运动的基本动作术语;参与形式多样的班级小型比赛;知道课内游戏和比赛的基本规则与要求,指出违反规则的行为;每学期通过小赛季现场观赛或媒体观看不少于8次排球比赛。	掌握主要的基本动作技术(准备姿势、移动、侧面下手发球、传球、原地扣球等)、组合动作技术[移动传、垫球,发球+垫球,发球+垫球+垫传球或传球+垫(扣)球等]和个人传、垫、发球战术等,并在班级比赛中进行运用;参加课内各种单项技能赛和3对3等不同形式的排球比赛,进一步提高体能水平;能描述所学的基本动作要领,排球学练中常见损伤的处理方法,排球比赛的基本礼仪,基本规则和判罚动作,排球运动的特点与传播;每学期通过单元赛季现场观赛或媒体观看不少于8次排球比赛,并能进行简要评价。	掌握所学的基本动作技术(正面手上手发球、正面扣球、单人拦网等)、组合动作技术(移动传球+垫球、接发球、扣球+拦网、接发球+传球+扣球等)和战术(“边一二”“中一二”进攻战术、“心跟进”“边跟进”防守战术),积极参与3对3、4对4、6对6等各种类型的班级排球比赛,与同伴完成攻防战术配合;具有充沛的体能;能理解排球动作技术的基本原理,制订并实施排球学练计划;掌握排球竞赛的规则和裁判方法,能担任班级排球比赛的裁判;每学期通过单元大赛季现场观赛或媒体观看不少于8次排球比赛,并能对某场高水平的排球比赛作出分析与评价。

水平二阶段目标:要求学生在游戏化和趣味性的情境中体验排球基本动作和简单组合动作,注重发展学生的球感和脚步移动能力,初步感受排球运动的乐趣。在基础知识与基本技能方面,要求学生了解排球运动的起源与发展、比赛场地与比赛办法、基本动作及游戏和比赛的规则;做出准备姿势、移动、正面下手发球、正面双手垫球等排球基本动作和简单组合动作,初具配合意识;能借助标志筒、网球、绳梯、小栏架、节拍器等辅助器材,配以口令、哨音等指令,利用移动接球、跳栏架、纵向或横向的各种快步频单双脚跑跳练习和“贴膏药”、抢球淘汰赛等丰富多彩的游戏,发展学生的灵敏性、协调性、位移速度;利用俯桥支撑、仰卧举腿、双人压肩、压指和跪坐压踝等练习,发展学生的柔韧性和肌肉力量;了解排球运动的一些基本规则和要求。在展示或比赛方面,在大单元的课时计划中安排了准备姿势与移动动作组合的往返移动接力赛、单个技术动作比赛和展示,还安排了最后几个课时作为一个小赛季,组织学生利用所学的排球技能和裁判知识进行对垫球积分赛和 5 对 5 软排球对抗赛。在赛季进行过程中,每位学生都有自己的角色:运动员、裁判员、啦啦队等。在观赏与评价方面,每学期通过现场或媒体观看不少于 8 次排球比赛,欣赏的比赛可以是班级或者学校赛事。水平二的目标注重的是发展学生控制球的基本能力和脚步移动能力,帮助其掌握排球最基本的动作,为后续学习奠定良好的基础,培养学生的排球运动兴趣,体验排球运动的快乐。

水平三阶段目标:在水平二的基础上,增加了发展专项体能和学练排球的战术;掌握比赛规则并参与裁判工作;观看比赛并进行简要评价。在基础知识与基本技能方面,要求学生掌握基本动作技术(准备姿势、移动、侧面下手发球、传球、原地扣球等),组合动作技术[移动传、垫球;发球+垫球;发球+垫球+垫传球或传球+垫(扣)球等],个人传、垫、发战术等,运用所学基本动作技术进行 3 米线内的 3 人制比赛;了解排球学练中常见运动损伤的处理方法和排球比赛的基本礼仪,能描述所学基本动作要领、运用时机与特点,描述排球比赛的基本规则和判罚动作,并能做出基本的判罚。水平三除了在课时中安排一些小型多样的比赛,还在大单元最后安排了 6 个课时的赛季,主要以团队比赛为主,安排学生运用裁判知识进行实操,考查学生排球运动技能、裁判知识的掌握和灵活运用的情况。赛季这一阶段的主要目标是,在全面发展学生各项身体素质的同时,注重一般体能和专项体能的协调发展,增强学生对排球技术、排球比赛的认识和理解,培养学生专项技能的综合运用能力和战术思维,增强配合意识。

水平四阶段目标:在水平三的基础上,提出要深入理解排球基本动作技术的基本

原理、规则与裁判方法等,运用知识与技能分析和解决体育展示或比赛中遇到的问题,掌握排球项目运动技能。在基础知识与基本技能方面,要求学生理解排球运动的特点与价值、排球动作技术的基本原理,掌握排球基本动作技术、组合动作技术和基本攻防战术,能制订并实施排球学练计划。水平四阶段技战术内容的丰富度和难度都比水平三要高,技战术运用、规则与裁判方法、展示或比赛、观赏与评价的要求亦相应提升。其中,技战术运用从2~3人间的小配合到6人整体的快速攻防转换。水平四还设计了14和36课时的大赛季。比赛从3人制到4人制再到6人制,从小场地到大场地;规则与裁判方法由“描述”到“理解”,裁判工作由“能承担部分裁判工作”到“能承担裁判工作”;观赏与评价由对观看的比赛“进行简要评价”到“作出分析与评价”。体能训练进一步强化,利用挥臂扣标志物、投掷羽毛球、3分钟跳绳、50米×8折返跑等方式发展学生一般体能和专项体能,助力学生更好地学习排球项目。所以,本阶段的主要任务就是让学生通过教学和赛季实践掌握所学技战术,对排球运动形成较为深刻的理解,系统地提升排球运动能力。

## 二、健康行为目标及其衔接

《课程标准(2022年版)》中健康行为的课程总目标是“学会运用健康与安全的知识和技能,形成健康的生活方式”。健康行为包括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。表1-2呈现的是不同水平阶段学生在学习排球运动大单元后应达到的健康行为目标要求,依然按照由低到高逐级递进的逻辑进行设定。

表1-2 排球运动不同水平健康行为学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
健康行为	了解排球运动对身心发展的作用,积极参与校内外排球活动;能在排球学练中做出一定的自我安全防护行为;在学练中积极与同学和老师交流,说出自己的情绪变化。	具有运用所学排球基本技能进行体育锻炼的习惯;在学练中能根据所学知识与技能做出合理的自我保护动作,预防运动损伤,并提醒同学运用自我保护技能,能简单地处理运动损伤;在学练中能克服消极情绪,和伙伴相互提醒和鼓励,协同进步。	在生活中自觉、合理运用所学排球技能进行体育锻炼;在学练和比赛前,能做好热身运动并准备护具;在学练和比赛中,能保持良好的情绪,胜不骄、败不馁,与同伴相互呼应、相互鼓励、默契配合,熟练运用所学技术保护自己和同伴不受伤害,能简单地处理运动损伤,积极消除运动中产生的疲劳,以求身心恢复;比赛中明确自己的岗位与责任,与大家愉快合作。

水平二阶段要求学生在排球的游戏活动、基本技能的展示或比赛中了解排球运动的锻炼价值,激发学习排球的兴趣;能与同学进行合作学练并在学练中关注自己的情绪变化,及时与老师和同学交流;在准备姿势、移动组合的反应游戏和接抛球等学练过程中能做出一定的自我防护行为。水平三阶段在水平二的基础上,进一步强调了在生活中运用健康与安全知识和技能,拥有良好的情绪管理和团队合作能力,以及校外体育锻炼的主动性。例如,水平三要求学生具有运用所学排球基本技能进行体育锻炼的习惯;在学练中能根据所学知识与技能做出合理的自我保护动作,预防运动损伤,并提醒同学运用自我保护技能,能简单地处理运动损伤;在学练中能克服消极情绪,和伙伴相互提醒和鼓励,协同进步。水平四阶段在水平二、水平三学习的基础上,进一步强调锻炼习惯的养成,健康、安全知识和技能的综合运用,以及良好的社会适应能力的增强。让体育锻炼成为学生生活的一部分,拥有健康的生活方式,适应多变的环境是这一水平阶段的主要任务。三个水平阶段的目标之间明显呈现出差异性、层阶性与递进性。例如,水平二要求“积极参与活动”;水平三是“具有进行体育锻炼的习惯”;水平四则更上一层楼,变成“在生活中自觉、合理进行体育锻炼”。在健康、安全知识和技能的运用上,水平四相比水平三而言,除了运用所学知识预防运动损伤,还有运动准备和运动后的身心恢复。从目标上不难发现,各水平之间的逻辑关系呈螺旋上升。

### 三、体育品德目标及其衔接

《课程标准(2022年版)》中体育品德的课程总目标是“积极参与体育活动,养成良好的体育品德”。体育品德包括体育精神、体育道德和体育品格三个维度。表1-3呈现的是三个水平阶段学生在排球运动大单元学习中应达到的体育品德目标要求,体现出层次性、进阶性的特点。

表1-3 排球运动不同水平体育品德学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
体育品德	按照排球项目和游戏的规则参与游戏与比赛,在过程中能积极克服困难,表现出文明礼貌的行为。	按照排球项目的基本规则和要求进行学练和比赛,与人碰撞和摔倒时能冷静克制,关心、安抚同伴,勇敢顽强、坚持不懈,并与同伴相互鼓励、团结协作,能坦然接受比赛结果;清楚自己在比赛中的职责,自信且有责任意识。	在排球比赛中能遵守规则,尊重裁判和对手,遇到问题时冷静克制,合理沟通和交流,具有公平竞争意识;关注队友状态,适时鼓励与支持,与队友团结协作,顽强拼搏,不到最后一刻绝不放弃;胜不骄、败不馁,具有正确的胜负观和良好的责任感。

水平二阶段要求学生在排球游戏和比赛中表现出勇敢顽强、不怕困难的体育精神与遵守规则、文明礼貌的体育品格。例如,在排球正面双手垫球技术的学练和积分赛中,虽然手臂有些疼痛,但依然能克服困难,坚持练习,并努力在积分赛中有好的表现。水平三阶段在水平二的基础上,对学生提出了参加排球游戏和教学比赛时遵守规则、勇敢坚强、关注同伴、坦然接受比赛结果、有责任意识的明确要求,要求学生能遵守规则、尊重对手,在比赛中发生碰撞或摔倒时能坚持不懈,关心同伴的情况并相互鼓舞,能坦然面对展示或比赛的结果,在比赛中承担工作任务时职责明确,自信且有责任意识。该阶段注重通过学练和比赛培养学生团队协作、公平竞争的意识,吃苦耐劳、坚持不懈的意志品质,以及尊重对手,在赛场上和同伴相互鼓励、相互支持等良好体育品格。水平四阶段在水平三的基础上,进一步强调在排球学练与展示或比赛中要有团队精神、规则意识、公平竞争意识、顽强拼搏精神和正确的胜负观。例如,在排球教学比赛中,提出以下要求:比赛双方服从裁判的判罚,有异议时由场上组长去跟裁判交流;球没落地,一切皆有可能,此消彼长,轻易放弃就是给对方机会;每打出一个好球,大家相互击掌或围在一起加油;看到伙伴因为自身失误懊恼时,附近的队员可以上去拍拍他,鼓励他;球的落点在结合部位时,打算接球的学生要主动出声以免产生身体碰撞或让球情况。由此可见,水平四在水平二和水平三的基础上呈现出更高的进阶性和递进性。

### 第三节 排球运动教学内容的设计

《课程标准(2022年版)》明确提出了体育与健康课程目标,从有利于促进学生核心素养形成和发展的角度出发,考虑了项目特点以及不同水平阶段学生的身心发展特点、体质状况、运动基础及兴趣和要求等因素。排球运动的教学内容主体是排球专项运动技能与知识的学习和体能练习,期望以排球项目的身体练习为主要手段,通过多样的方法、适宜的运动负荷发展学生体能,课内外一体化进行运动知识学习和技能学练,培养学生的文化核心素养。

为了更好地理解排球运动不同水平目标要求的针对性与递进性,本节将从排球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、观赏与评价等六个方面,解析排球运动不同水平阶段的教学内容。

## 一、排球运动基础知识与基本技能的教学内容及其衔接

排球基础知识包括排球运动的起源与发展、技术特点和原理、常见运动损伤和安全知识等。排球的基本技能有无球技术、有球技术(基本动作技术、组合动作技术)、攻防战术等。图 1-1 呈现的是各水平阶段排球运动基础知识与基本技能的教学内容及其衔接。

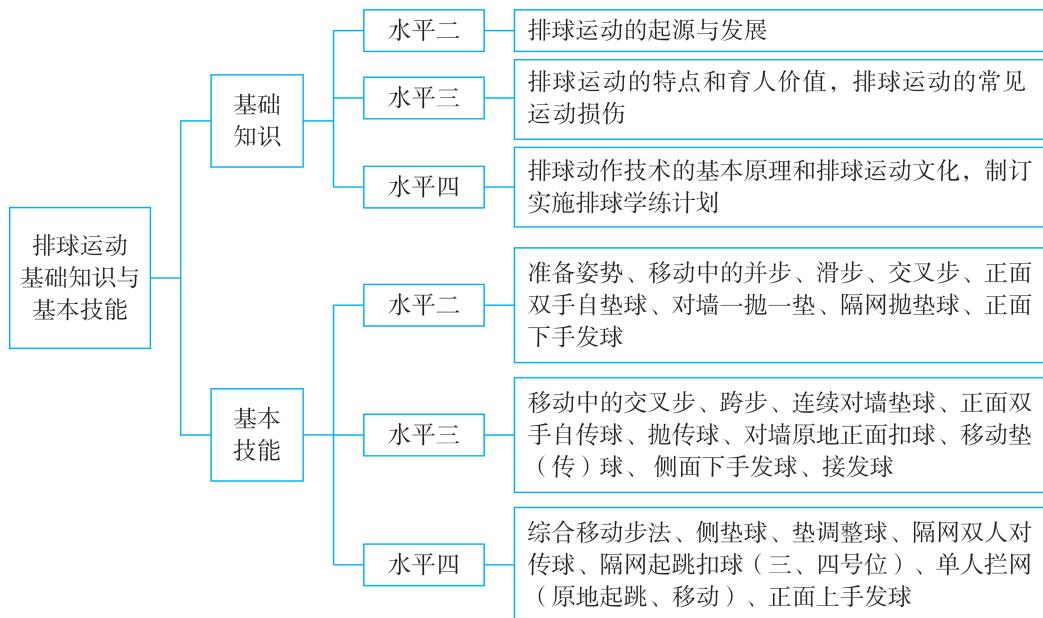


图 1-1 排球运动基础知识与基本技能的教学内容

水平二阶段为了让学生更好地学习、体验排球运动,设置了排球运动的起源与发展、排球游戏的基本规则和要求等知识,以及准备姿势、基本步法、正面下手发球和正面双手垫球等基本技术的学练,并根据水平阶段学生的特点,设计了相关的游戏和比赛活动,激发学生学练兴趣,帮助学生更好地掌握排球基本动作技术。在水平二的基础上,水平三阶段设置了排球运动的特点和育人价值,排球运动的常见运动损伤及处理方法等基础知识的学习,增加了侧面下手发球、移动步法、正面双手传球和原地扣球等基本动作技术的学练。这些教学内容为学生进行简单的比赛和预防运动损伤、保证运动安全打下了良好的基础,学练难度比水平二高。水平四阶段在前两个水平的基础上,在基本技能方面增加了正面扣球和拦网,使学生更加全面地掌握基本技术,为学生在比赛中更好地运用攻防战术打下了坚实的基础;设置了排球动作技术原理、比赛规则与裁判方法、锻炼计划的制订等基础知识,旨在让学生全面地理解并掌握排球运动技能,具备自主学练能力。

## 二、排球运动技战术运用的教学内容及其衔接

排球的技战术运用教学内容主要包括组合动作技术和不同对抗情境中的进攻、防守战术配合运用。图 1-2 呈现的是各水平阶段排球运动技战术运用的教学内容及其衔接。

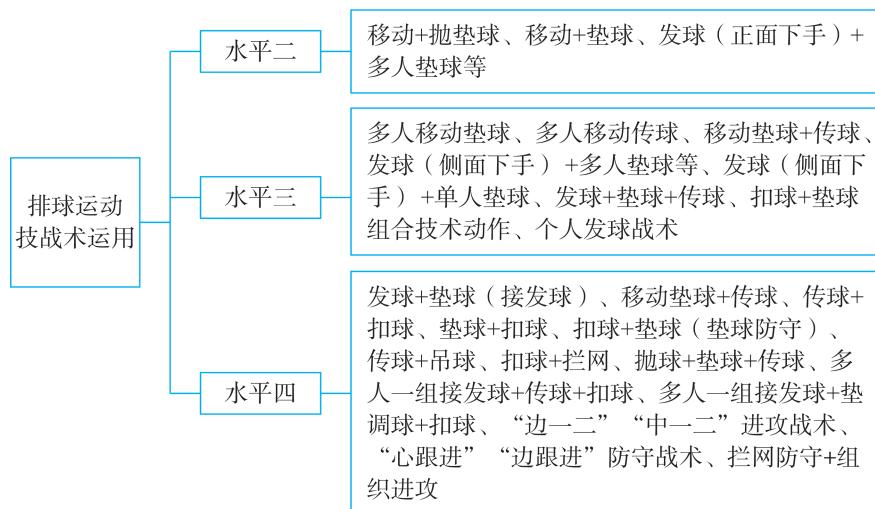


图 1-2 排球运动技战术运用的教学内容

根据各水平阶段学生的身心特点和运动技能形成规律,水平二、水平三和水平四排球运动技战术运用的教学内容难度逐级递增。在水平二阶段的学练中,教师要利用游戏的方式,让学生学习和体验准备姿势和并步、交叉步等移动步法,正面双手垫球、正面下手发球等基本技术,以及由这些基本技术组成的简单串联组合。为了激发学生参与学习和体验的积极性,可利用软式排球进行教学,适当降低教学难度。水平三阶段是通过垫球+传球、发球+垫球、扣球+垫球、发球+垫球+传球等组合动作技术的教学,让学生在不同的教学和比赛情境中运用所学动作技术,提升技术运用能力,培养个人战术意识。水平四阶段在前两个水平的基础上,丰富了组合串联练习的内容,增加了集体战术内容,对学生综合运用技术的能力提出了更高的要求,学生个人和小组团队要能展示所学技术,并能在比赛中配合运用,掌握扣球+拦网、发球+垫球+传球+扣球等组合动作技术,以及运用“边一二”“中一二”“心跟进”“边跟进”攻防战术,培养集体战术配合能力。

## 三、排球运动体能的教学内容及其衔接

体能教学内容的设计要以学生身心发展规律为依据,首先,要让学生知道排球运动体能的练习内容;其次,要让学生知道排球运动的一般体能和专项体能的具体要求;最

后,要让学生知道体能发展对增强运动能力的重要意义。在不同学段的内容安排中,要有侧重点,鼓励学生积极参与体能练习,辅助技能学习,达成学练目标。图 1-3 呈现的是各水平阶段排球运动体能的教学内容及其衔接。

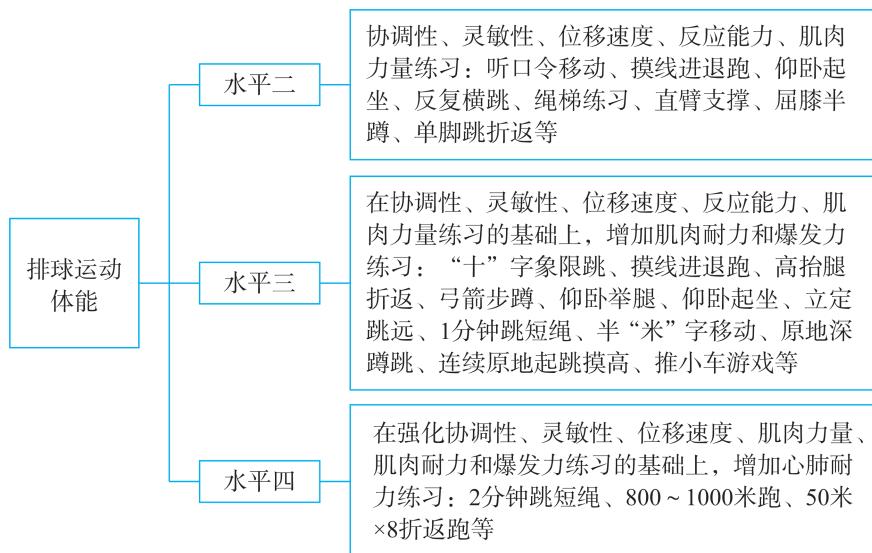


图 1-3 排球运动体能的教学内容

水平二阶段根据学生的特点,以发展一般体能为主,强调反应能力、灵敏性、位移速度、协调性、肌肉力量等素质的发展。通过设计趣味性的体能游戏,吸引学生积极参与学练。水平三阶段要求在排球运动学习中逐步加强体能练习,对学生体能提出了更高层次的要求。此阶段进入专项体能发展阶段,要求结合项目学练,协调发展一般体能和专项体能。例如,发展腿部力量,能快速移动和跳跃;提升短距离起动、制动和转换方向的速度。此阶段增加肌肉耐力和爆发力练习,逐渐提升排球运动相关的肌群发育和体能水平。水平四阶段在前两个水平阶段的基础上,要求紧密结合项目学练,通过不同距离折返跑、平板支撑、蛙跳发展一般体能,进一步提升学生的位移速度、灵敏性、协调能力。另外,还提高了对肌肉力量、肌肉耐力、弹跳力等内容的练习要求,增加了心肺耐力训练,为学生在排球比赛中完成技战术提供更好的体能基础。

#### 四、排球运动展示或比赛的教学内容及其衔接

排球运动的展示或比赛是落实课堂教学中“常赛”的关键,教师要根据对不同水平学生的要求,结合学生已有排球知识与技能的掌握程度,创设形式多样的展示或比赛情

境,从趣味排球竞赛向标准化排球比赛逐步递进。图1-4呈现的是各阶段排球运动展示或比赛的教学内容及其衔接。

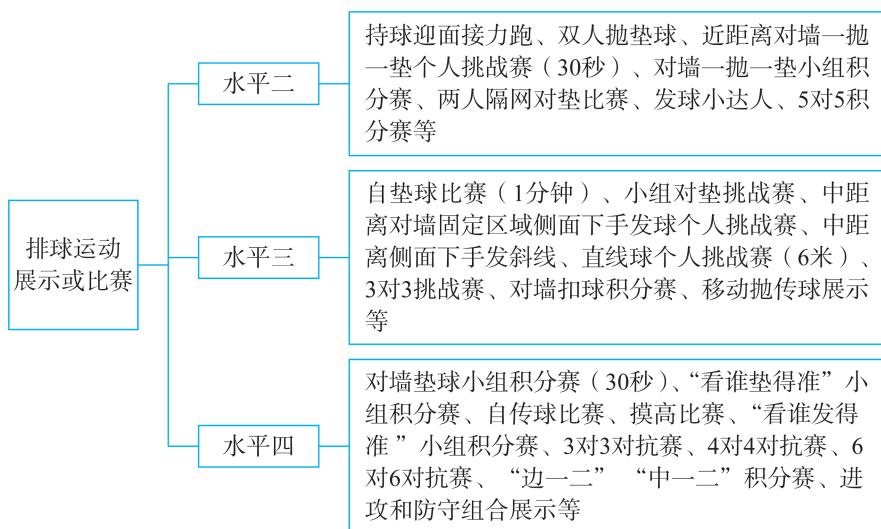


图1-4 排球运动展示或比赛的教学内容

水平二阶段主要以排球基本技能的展示和多形式的排球游戏或比赛活动为主,培养学生对排球运动的学习兴趣,知道展示或比赛的要求,有自我展示的勇气。水平三阶段主要进一步提高展示或比赛要求,以个人基本动作技术、团队组合动作技术展示和小排球对抗赛为主,帮助学生掌握和巩固所学排球技术,并能在比赛中合理运用。水平四阶段在前两个水平阶段的基础上更关注学生排球基础知识、基本动作技术、组合动作技术和攻防战术在展示或比赛中的综合运用能力,在实战中进一步提高技战术水平,提升学生团队合作能力。

## 五、排球运动规则与裁判方法的教学内容及其衔接

排球运动的竞赛规则主要包括游戏的基本规则和要求、场地器材与设备、比赛的准备、排球比赛规则、比赛编排、成绩记录、赛事宣传等。裁判方法包括常见犯规行为及裁判方法、裁判员的哨音和手势。规则与裁判方法是结合基础知识和单个技术学习及比赛来完成教学的,根据三个水平阶段学生的学习和执行能力对教学内容进行科学细分。图1-5呈现的是各水平阶段排球运动规则与裁判方法的教学内容及其衔接。

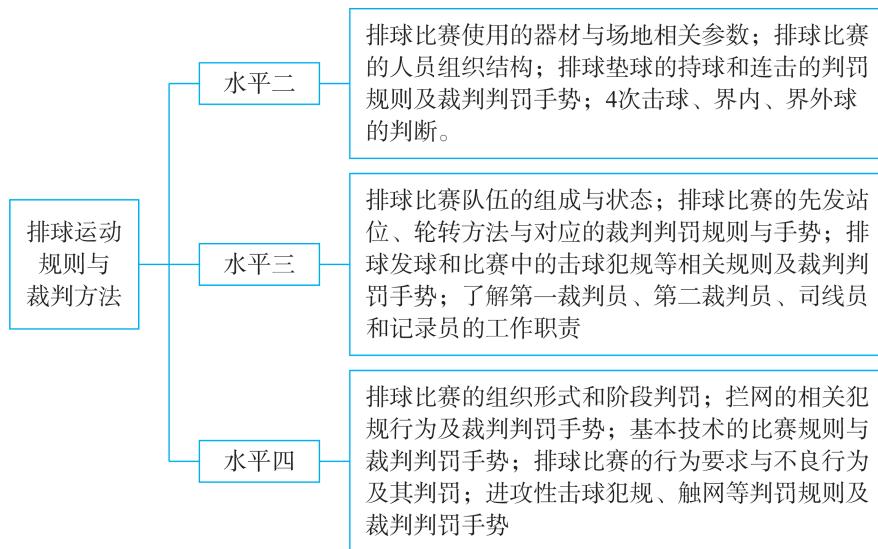


图 1-5 排球运动规则与裁判方法的教学内容

排球运动规则与裁判方法的教学内容中,比赛规则与裁判方法参考排球运动的最新比赛方法,根据教学需求进行适宜的改编。水平二阶段主要是让学生知道排球比赛的场地、参赛人数以及界内界外球的判定依据,知道游戏和排球比赛的基本规则和要求,并尝试进行判罚。水平三阶段主要是了解排球比赛的基本规则与裁判知识,了解界内、界外、发球、持球、连击和4次击球的裁判手势,并能承担班级内比赛的部分裁判工作。水平四阶段要求学生理解排球运动的比赛规则与裁判方法,并在比赛中运用,能承担班级比赛的裁判工作。从水平二到水平四,规则与裁判方法的认知从“知晓”到“了解”再到“明确”,裁判能力从“尝试判罚”到“承担部分裁判工作”再到“在比赛中运用规则和承担裁判工作”,对学生的规则认知和裁判能力要求呈现出明显的层次性和进阶性。水平四在前两个水平的基础上提出将排球竞赛知识学以致用的更高要求:除了能在班级和校级比赛中担任裁判工作外,还能参与整个赛季的组织工作,如进行赛事编排、安排参赛队、管理裁判队伍等,让学生在比赛中胜任不同的角色,为学生提供学习和运用裁判知识与技能的机会,进而能了解并灵活运用比赛规则。

## 六、排球运动观赏与评价的教学内容及其衔接

排球运动的观赏与评价是了解排球运动、提高排球素养的有效方法之一,应要求每学期不同水平的学生通过现场或多种媒介观看不少于8次比赛,不断提高观赛水平和评价能力。图1-6呈现的是各水平阶段排球运动观赏与评价的教学内容及其衔接。

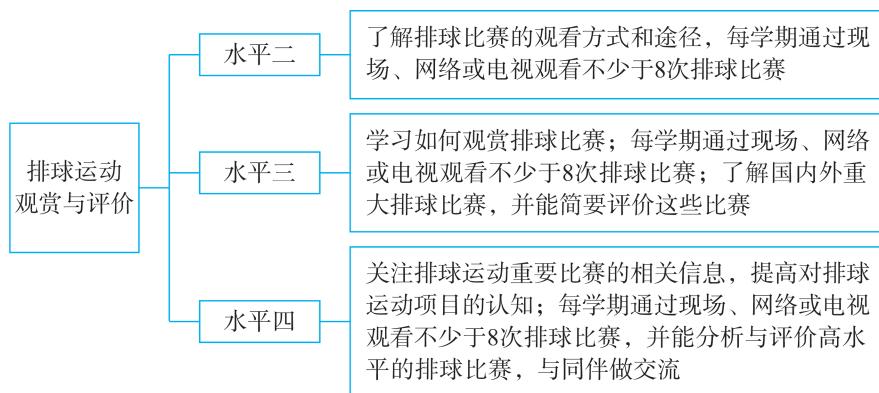


图 1-6 排球运动观赏与评价的教学内容

水平二阶段观赏与评价主要是引导学生了解排球比赛的观看方式和途径,每学期通过现场、网络或电视等媒介观看排球比赛。水平三阶段在水平二的基础上,增加了了解国内外重大排球赛事的要求,而赛事的观赏从“了解观赛途径”向“学习如何观赏比赛和简单评价赛事”递进。教师要引导学生通过课堂和各种媒介了解国内外的排球重大赛事,并对自己所观赏的赛事进行分析、思考和评价,同时也观看专业人士的赛事评价,在对比中学会赏析排球赛事,培养和提升赛事赏析能力。水平四阶段在水平三的基础上对学生提出了更高的要求:关注排球比赛的信息,提高对排球项目的认知,对高水平比赛作出分析与评价。这就要求教师除了在课堂比赛中带领学生分析比赛外,还要引导学生关注专业媒体对重大赛事的报道和评价,加深对排球项目的理解,让学生不仅成为排球运动的参与者,也成为排球文化的传承者,全面提升学生的排球运动综合素养。

## 第四节 排球运动教学策略的选择

《课程标准(2022年版)》指出,体育与健康课程教学是教师广泛运用各种教学资源,选择有效教学内容,采用多样化教学方法,指导学生在面对问题、解决问题的真实情境中形成核心素养的实践活动。广大教师应通过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、科学设置运动负荷、运用信息化教育手段和方法等,改变课堂教学方式方法,促进学生主动学练。本节将依据排球运动教学的目标、任务和学生的身心特点,结合课程标准要求,遵循由易到难、由简到繁、由单个动作技术到组合动作技术、由个人技术到团队技战术配合的习练规律,从教学方法的选择、教学

情境的创设、信息技术的运用、跨学科知识的融入、课内向课外的延伸五个方面阐述排球运动的教学策略,供广大教师参考。

## 一、教学方法的选择

教无定法,贵在得法。实际教学中,教师选择的教学方法合适与否是影响教学质量的关键因素之一。排球运动教学不仅传授基础知识、基本技术和基本战术,还培养健康意识和体育品德,让学生在富有趣味、激情的学练中充分感受运动魅力,养成终身体育意识。教学方法选用合理且组合得当,能充分激发学生的学习动机,调动学生学练的积极性,打造出高效课堂。

### (一) 教学方法的类型

依据排球运动技术的全面性、高度的技巧性、激烈的对抗性和严密的集体性等特点,排球运动教学必须加强对基本技战术的教学,加强各基本技战术之间的串联配合,并加强基本技战术的运用和战术意识的培养。排球运动教学的方法应契合项目自身规律,在体育教学的一般方法上不断丰富,具体分类如下:

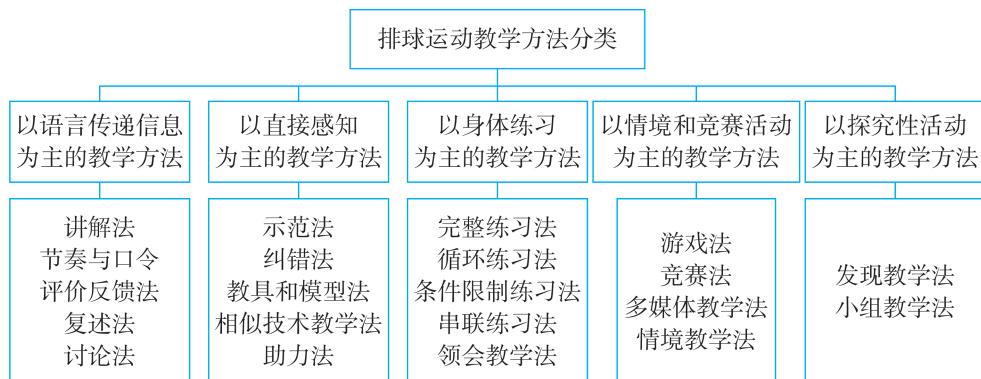


图 1-7 排球运动教学方法分类

### (二) 教学方法选择建议

不同的教学方法运用的时机和场景各不相同,且各有其优点和局限性。选用得当,或可事半功倍。排球运动教学中,教师应遵循动作技能形成的客观规律,根据教学目标、教学内容的特点和学生的实际情况等,选择恰当的教学方法与手段,引导学生课内外积极学练,形成良好的运动习惯。

#### 1. 根据学习目标进行选择

不同学习目标与教学任务依靠不同的教学方法去实现和完成。如果是基础理论知识的学习,强调学生掌握排球知识,可以采用以语言传递信息为主的方法,如讲解法,通

过教师生动形象的描绘、陈述,使学生在较短的时间内获得较为全面系统的知识。如果目的是提升学生综合运用技术的能力、培养战术意识,就要根据排球的各项基本技术在比赛中是相互衔接起来的这一特点,采用串联练习法,结合实战,把两个或多个技术有机组合,进行练习,在技术的串联练习中培养学生战术意识。如果目的是培养学生的实战能力和配合意识,可以采用小组学习法,将学生按同构异质进行分组,指定负责人,团队商讨队名、上场阵容与攻守战术,比赛中相互鼓励,赛后集体总结,探讨技战术运用或人员配备存在的问题,教师在一旁指导。学生在合作探究中发现问题、解决问题,有助于加深对技战术运用的认识和理解,培养团队意识和协作精神。

### 2. 根据教材内容的特点进行选择

排球技战术内容丰富,要求教师在充分分析教材内容的特点后进行方法选择。例如,无球技术包含准备姿势和移动,如果进行单个动作技术练习,很容易让人感到枯燥乏味。这时如果将多个组合动作技术以游戏的方式进行学练,就能迅速激发学生的练习热情。当学习战术时,仅通过教师的语言讲解让学生在脑海中自我构架,学生难以形成表象记忆。这时可以通过视频或战术板演示,运用以直观感知为主的教学方法,让学生对战术配合的方法、线路和特点有一个较为完整的认识。对那些学生不易体会到身体用力的动作技术,可以采用助力法进行教学。例如,对正面双手垫球中身体重心随球动作的过程、上肢鞭打动作的过程等,教师可以根据正确的动作轨迹、方向、速度和幅度,辅以外力,对学生进行动作感知,帮助学生形成和掌握运动技能。

### 3. 根据学生的实际情况进行选择

学生是学习的主体,教学方法的选择最根本的目的就是助力学生学习,所以选择方法时要看这个方法是否符合学生身心发展特征、是否对学生有帮助。例如,水平二的学生注意力易分散,形象思维占主导,热衷模仿,想象力丰富,使用情境教学法,可以充分利用学生的特点,让他们在多样的情境中体验运动乐趣,提升技能,发展体能,丰富情感,陶冶情操。再如,水平三的学生想扣球和打比赛,根据他们的生长发育特点和技战术水平,可以采用降低网高和缩小比赛场地的条件限制的教学方法,让他们获得成功体验,感受排球运动的魅力。条件限制法还可通过设置限定区域、改变练习距离等方式,控制学生的动作幅度、动作速度与击球方向,促使学生掌握正确动作,避免错误动作定型。运用过程中,教师要与学生一起分析技术动作和技术目标,让学生明白缘由,知其然且知其所以然。

#### 4. 根据教学方法的特点和功能进行选择

体育教学方法多样,各有其特点和作用。排球运动的节奏感很强,学生学练中把握了动作节奏,就能更快地掌握动作技术,提高击球质量。以语言传递信息为主的节奏与口令法,可以通过听觉信号刺激,帮助学生体会动作节奏。例如,扣球练习时教师根据二传给球的高低,用口令“走”提醒学生上步的时机,用“哒哒”或者“哒——哒哒”提醒学生助跑上步的节奏。以直接感知为主的纠错法可以让学生清楚自己动作技术存在的问题,避免错误动作定型。正误对比法是纠错法的一种,在技术教学开始时,教师可以通过自己模仿学生的错误动作或让有错误动作的学生展示动作,起到预防错误的作用。视频反馈法既可纠错亦可让学生看到自己的进步:利用手机清晰拍摄学生的动作过程或击球效果,然后评价视频,指出优点或问题,问题应该如何解决。这两种方法,对于处在粗略掌握动作阶段和改进提高阶段的学生而言,是非常好的方法,可让学生清楚自身动作不足,知晓改进办法。比赛是技术教学的最终目的,也是最令学生激情高涨的一个环节。只有通过竞赛,学生才能真正理解排球运动,体会到排球运动的乐趣。所以,以情境和竞赛活动为主的教学方法中,比赛法应始终贯穿于排球课程的教学。规则可繁可简,人数可多可少,分组模式多样,比赛形式多样,根据技术动作掌握质量的变化,可由单个技术比赛进阶到技术组合串联的比赛,最后升级到完整正式比赛。学生通过比赛,可以检验技战术水平,明白学练中存在的不足,培养胜不骄、败不馁、主动协作交流的健康行为和尊重对手、尊重裁判、遵守规则、团结协作、顽强拼搏、永不言败的体育品德。

## 二、教学情境的创设

《课程标准(2022年版)》提出“学、练、赛”一体化教学的课程理念,强调加强课程内容的整体设计,创设丰富多彩、生动有趣教学情境,为学生展示或比赛提供载体,提高学生解决体育与健康实际问题的综合能力。在排球运动教学情境创设中,要有针对性地创设趣味游戏情境、特定规则情境、对抗压力情境以及真实比赛情境等,提升学生比赛中技战术实际运用能力,培养学生核心素养。创设情境主要有基于生活场景、模拟比赛和真实比赛情境等。

### (一) 创设各种进攻和防守情境

在排球技术的学练中,基于结构化思维,创设局部进攻和防守的练习情境,有助于增强学生在对抗时技术运用的合理性和稳定性,培养个人的战术思维。例如,在扣球技术练习中,结合实战,针对进攻位置增加拦网队员,要求扣球队员在进攻时能根据拦网队员的位置,变化手上动作:或强硬突破对方拦网;或撇手造成打手出界;或平打指尖造

成打手出界;或避开对方拦网手,变打为吊。进行两人隔网对垫练习时,要求垫球的落点在对方接球人的身前、身后或左、右 1.5~2 米位置,让学生体会如何有控制性发力和吊点位,如何及时预判移动取位救球。基于进攻和防守的情境创设,要根据学生的认知情况和接受水平,体现结构化的技术动作组合。这一般运用于学生有一定排球基础,技术较为熟练,须提升战术思维,增强实战能力。

## (二) 创设探究情境

创设探究情境,可以让学生通过实验、观察、思考去探索和发现,使学生由被动接受知识变为主动获取知识,变得会学、乐学、好学。例如,在正面双手自垫球教学中,提出“如何能主动控制,使垫出的球竖直向上?”的问题,引导学生去实践,并尝试垫击球的不同部位,从而找准最佳击球点,连续向上自垫球,结合实践进行总结,把握动作要领与关键技术要点。又如,在发球学练的后期,设立发球区,在球场上前后左右不同点位摆好标志筒,让学生在发球区发球到相应位置,提出“如何能实现找点发球?要控制好哪几个因素?”等问题,让学生在反复实验和讨论后进行总结,引导学生合作探究、积极思考、主动求解。创设探究情境的前提是学生已具备相关的基础知识与技能,能对其进行整合,寻找解决问题的办法。

## (三) 创设比赛情境

比赛是学生最喜欢的形式之一。创设比赛情境,可以极大限度地激起学生学练的主动性和积极性。比赛情境的创设可以根据不同学段学生技战术掌握情况进行:水平二创设单项擂台赛、小组对抗赛、男女对抗赛,水平三创设小场地 3 对 3 班级擂台赛、年级冠军赛,水平四创设 3 对 3、4 对 4、6 对 6 的班级对抗赛、年级冠军赛。除了担任运动员,水平三和水平四还可以增设小裁判、小教练、裁判员、司线员等,让学生体验比赛中的各个角色。可以引导学生在真实的比赛情境中运用综合知识和技战术来解决比赛中面临的各种问题,帮助学生建立由简到繁的排球技术串联组合,由 2~3 个技术串联到攻防运用的结构化概念;鼓励学生积极学练,加深对排球项目的理解,努力做到单项技术扎实、组合串联稳定流畅;观看和参与各类比赛时,正确看待比赛胜负,冷静对待场上变化,与对手公平竞争,与伙伴沟通良好,敢于拼搏,坚持到底,培养良好的健康行为和体育品德。

## (四) 创设游戏情境

游戏教学没有年龄界限,各个学段均可采用。排球游戏可以有效发展学生体能,还可在复杂变化情况下发展技战术能力,同时充分激发学生的学练兴趣和热情。例如,在进行相对枯燥的无球技术练习时,可以采用“长江、黄河”“穿越封锁线”“你抛我接”“我

做你学”“看谁钻得多”等游戏化的方式,使学生在游戏的情境中逐步掌握动作要领,发展相关体能,为后续的学习打下基础。在有球技术练习中,当学生对技术掌握到一定程度时,可以采用“对墙垫接力”“穿越球网传球接力”“炸碉堡发球游戏”“你扣我拦”等游戏方式,加深学生对基本技术原理的认识和理解,提升学生的技术运用能力,为后续的串联练习做好铺垫。

### 三、信息技术的运用

体育教学过程中,运用信息技术,能使教学更简便、直观,反馈、评价更及时,有效地激发学生的学习兴趣,提升学生的自主学习能力,拓展师生思维。不同的信息教育技术各有其功效,教师要根据排球项目的特点,合理选择和科学应用。

#### (一) 数字助学,知识掌握速度快

体育教师可以利用图片、视频等形式或增强现实、虚拟现实等技术手段辅助排球运动技战术的教学,突出排球运动技战术的重难点,更快、更全地建立正确的动作概念,帮助学生建立对完整技战术的认知,提高学习效率。例如,在排球正面扣球的教学过程中,扣球的空中动作非常短暂,通过可视大屏幕慢速播放或者反复回放排球正面扣球的完整过程,有助于学生形成更完整的技战术概念和认知,提升学生自主学习能力。

#### (二) 智能监控,科学锻炼成效高

在教学状况监控上,借助教育信息技术可以观测课堂中学生的学练情况,采集运动数据并分析结果,及时反馈和评估学习情况,对学生进行实时评价。例如,在排球运动体能学练过程中,让学生戴上运动手环、运动手表、心率检测器或计步器等设备,与云端互联,实时记录学生身体活动指数,了解课堂的运动强度、运动密度,有助于教师适时调整排球运动体能教学,提高教学效果。

#### (三) 资源共享,教学改革思维丰

信息资源共享可以促进优质教育资源共享,教师可以借助现有的优质教学资源,为教学改革提供思路。如微课等,实现“备课助手”“教学助手”“作业辅助助手”(三个“助手”)推动教学方式的变革,提升教育教学质量。教育信息技术还可以打破时间和空间的壁垒,实现线上线下融合,做到课内外一体化设计,拓宽排球运动知识和技术的学习平台。例如,将排球正面双手传球技术动作教学以微课的形式录制并上传至网络学习交流平台,有需要的学习者就能通过网络学习交流平台观看教学视频,进行自主学习。

## 四、跨学科知识的融入

《课程标准(2022年版)》跨学科主题章节对各水平阶段所跨的学科主题教学给出了示例和建议,排球课程可以结合项目特点,将爱国主义教育、劳动教育以及物理和数学等其他学科知识在课堂教学中交叉融合,打破学科界限。通过学生已有学科知识体系的融合,促进学生对所学知识与技能的理解和掌握,提升核心素养。

### (一) 践行女排精神,培养爱国情怀与坚毅品质

女排精神是指中国女子排球队在比赛中所展现出来的祖国至上、团结协作、顽强拼搏、永不言败的精神面貌。女排精神不断传承和发扬,激励了中国女子排球队员们一代又一代地奋发向前。女排精神的核心是爱国主义,团结一心、同舟共济是其不变底色,顽强拼搏、永不言败的奋斗精神和自强不息精神是其精髓。中国女子排球队不仅在训练中努力拼搏,而且在比赛中也展现出顽强拼搏的精神。无论面对多么艰难的局面,她们都不轻言放弃,坚持奋斗,直到最后一刻。这充分展示了敢打硬仗的意志品质。在排球运动学练中传承和践行女排精神,与国防教育有着许多共通之处,主要体现为培养学生爱国情怀、集体主义精神以及坚毅顽强的意志品质,合理运用技战术学练与体能发展,强化学生纪律意识和不畏艰难、勇于担当的品质。例如,在比赛情境中,让学生组织策划有主题的排球比赛,并担任裁判、志愿者、运动员、小记者等角色;在进行主题设计时,可以围绕国防教育与女排精神的结合,从多元的角度参与比赛,深入比赛,帮助学生更好地感悟爱国情怀、集体主义精神以及坚毅顽强的意志品质。

### (二) 创设劳动场景,培育吃苦精神与节俭习惯

中华民族的劳动美德是指中国人民在劳动中展现的一种价值观和道德规范,包括对劳动的尊重、勤劳奋斗、诚实守信、勇往直前等品格。首先,劳动美德体现在中国人民对劳动的尊重和重视上。其次,劳动美德体现在中国人民的勤劳奋斗上,强调诚实守信的价值观。最后,劳动美德体现在中国人民勇往直前的品质上。随着时代的发展和学生培育之需,国家愈发重视劳动教育,单独设立了相关课程。在发展基本功阶段,学生需要沉下心来,只有经受枯燥乏味、辛勤艰苦的学练,才能实现排球技战术的熟练运用。例如,水平二到水平三通过学习自制排球,可以为学生提供动手劳动的平台;通过自制软式排球及硬式排球,让学生感受不同材质排球的特点,体会大小、弹性、质量等元素对同一技术的影响。同时,自制球的运用可以延伸到课外,学生在居家锻炼时也能通过运用自制球学练来发展排球技术与体能。

### (三) 融合多学科知识,激发跨学科学习思维

在体育与健康课程中融入跨学科知识,需要关联学生“既有经验”,通过创设多种情境,让学生主动地进行探究,激发学生的跨学科学习思维,将排球运动技术学习与其他学科知识进行联系。例如,针对排球运动中控制发球落点的需要,可以运用物理学知识,解决发球动作中击球部位和发球时挥臂发力的问题。在介绍如何做好排球的攻防时,可以借助数学点、线、面的相关知识,让学生体会在个人攻防基础上形成集体攻防的重要性。在学习扣球时,向学生强调起跳蹬地要快速有力,可以运用相关物理概念向学生解释为何蹬地越快、越有力,跳起就越高,帮助学生更好地把握和体会动作要点。

## 五、课内向课外的延伸

“教会、勤练、常赛”是《课程标准(2022年版)》列出的课程理念之一,落实这一理念要坚持课内外有机结合。体育教师应抓好课堂教学,实现“教会”,结合学生的课堂学习程度以及家庭、学校、社区的体育活动环境、氛围和设施等情况,合理设计和安排课外作业,做好课内向课外的延伸,为学生“勤练、常赛”提供时间保障,让学生体验排球运动魅力,养成“校内锻炼1小时、校外锻炼1小时”的习惯。

### (一) 课内技术习得与课外理论拓展相互促进

课堂体育教学是“教会”的主场域。教师通过教学,让学生掌握基础知识和基本技战术,激起学练兴趣。课外则是学生知识和能力拓展的主场域,教师要结合课堂教学内容引导学生进行理论知识的拓展学习,弥补有限课堂时间内理论知识难以全面涉及或深入的不足。拓展学习可以通过布置课外作业的形式进行,作业的内容可以是所学技术相关的规则,也可以是技术原理的探索和排球发展演变、排球比赛的礼仪等基础知识。例如,学习了正面下手发球,教师可以布置“发球的犯规有哪些”;学练正面双手垫球以后,教师可以布置“手臂角度对垫击球有什么影响”;等等。这些作业可以独立完成、小组完成,也可以由学生和家长共同完成,然后学生在课堂上交流,教师进行总结,让学生逐步掌握排球的相关规则,提升技术的运用能力,实现课内技术习得和课外理论拓展的相互促进。

### (二) 课内体育教学与课外体育锻炼相互支撑

课外体育锻炼是“勤练”的主场域,为学生巩固与提高课内所学的排球基础知识与技战术提供时间和空间保障。教师要强化教学效率,根据项目特点,采取丰富多样的学练手段和方法,让学生在课内体育教学的有限时间内掌握排球运动的知识、技能与课外学练的方法,培养学生的排球学练兴趣。教师可设计一些规则简单、易于开展的互动小

游戏,例如“猜拳抓人”“双手滚球看谁快”“照镜子”“看谁抢得快”等,引导学生在课后与同学、家长一起玩。设置体育家庭作业或课后体能练习单时,将体能练习与基本技术的练习结合到一起,如“米”字移动、“你抛我接”等,练习要规定好内容、组数以及次数或时长。还可让学生与家长或伙伴一起,运用所学的技术进行比赛,例如自垫球、对墙垫球以及“看谁垫得准”垫球入筐比赛,在互动学练和竞赛中,巩固提高课堂所学技术,提升运用能力,并养成良好的体育锻炼习惯。

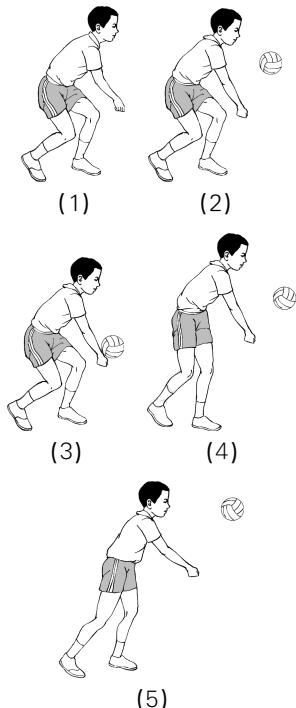
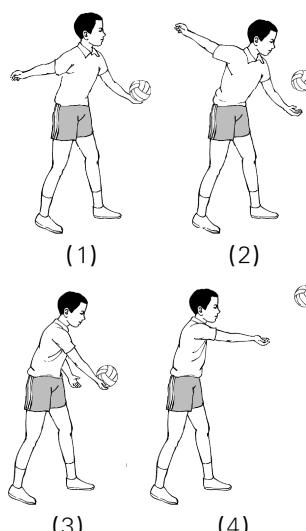
### (三) 课内教学比赛与课外体育竞赛间相互倚重

课外体育竞赛是“常赛”的主场域,更是学校体育的重要组成部分,有助于提升学生排球运动水平。在排球课堂教学中,教师要根据不同水平阶段学生所处的学习阶段,组织不同形式的展示与比赛,鼓励所有学生积极参与其中,在学练中树立学生的规则意识,学好规则,胜任裁判角色,为课外赛事的举办打好基础。引导学生组织课内外赛事,如水平二小赛季中的“双人对垫我最强”“迎面垫球接力最强组”“5对5软排对抗赛”,水平三赛季中的“对垫达人”和“传准达人”、4对4对抗积分赛;水平四大赛季中的3对3、4对4、6对6挑战赛、“中一二”“边一二”积分赛事等,并可邀请家长观摩、指导和加油。通过赛事组织,学生可以体会到排球运动的魅力,了解赛季的组织策划,掌握裁判方法,加深对排球运动的认识和理解,丰富课余文化生活,尽情释放压力,凝成合力,笑看成败,更具斗志!

## 第五节 排球运动主要技战术要点和易犯错误

排球技术是指学生在比赛规则允许条件下采用的各种合理的击球动作和配合动作的总称。它是排球运动的基础和重要组成部分。每项排球技术都是由击球前动作、击球动作和击球后动作组成的。排球战术是学生在比赛中根据排球运动的比赛规律、双方的具体情况和临场变化,有效地运用技术采取的有预见、有目的、有组织的行动。可以根据各水平设置的教学内容,列举部分技术与战术的动作名称和动作方法,并通过解析易犯错误和提示纠正方法,帮助学生掌握排球运动技战术的关键要领及应对方法,提升排球运动的技战术水平。

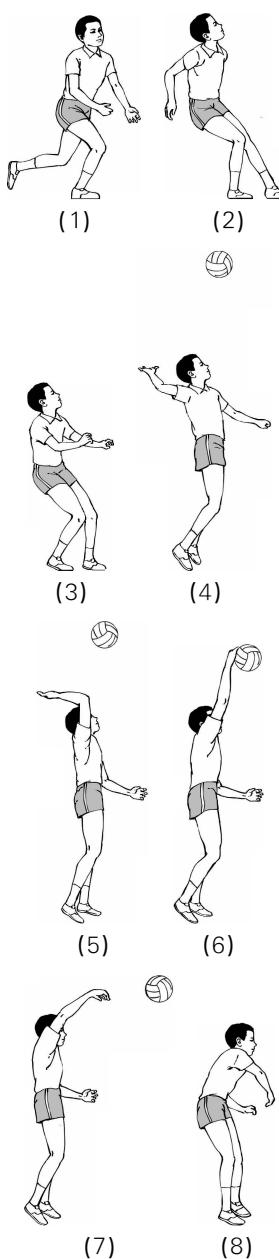
表1-4 排球运动主要技战术的动作方法、易犯错误和纠正方法

技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
正面双手垫球	 <p>1. 两脚开立，与肩同宽，屈膝成半蹲准备姿势，重心落于前脚掌，身体稍前倾，目视前方。      2. 两手掌呈叠掌式垫球动作，两臂在体前伸直夹紧，手腕下压，前臂成一平面。      3. 在腹前约一臂距离的位置，用腕上 10 厘米左右的两小臂桡骨内侧所构成平面击球。</p>	<p>1. 屈肘，双臂并不拢，垫击面不平整。      2. 臀部后坐，全身用力不协调，主要靠抬臂力量垫球。      3. 击球时上体后仰或耸肩。</p>	<p>1. 徒手模仿练习，强调伸肘，手腕下压。      2. 臂与胸之间夹球垫抛球和固定球。      3. 穿过网下垫球或击球后触地面。</p>
正面下手发球	 <p>1. 以右手发球为例，面对发球方向，两脚前后开立，左脚在前，两膝微屈，弯腰收腹，上体稍前倾，重心落在前脚上。      2. 发球时左手在腹前右侧一臂位置抛球，抛球高 10~20 厘米。抛球的同时，右臂伸直，以肩为轴向后摆动，重心移至后腿。      3. 击球时右腿蹬地，身体重心前移，手臂向前摆动，在腹前以掌根击球的后下部。击球时手臂伸直，手腕要紧张。</p>	<p>1. 准备姿势过高。      2. 抛球偏前、偏后或偏高。      3. 击球部位不准确。      4. 击球点不准确。</p>	<p>1. 进行向固定区域内抛球练习。      2. 反复进行抛球和挥臂击球的连贯性练习。      3. 反复发、击固定球。</p>

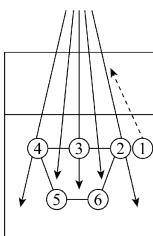
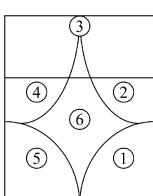
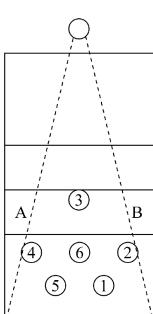
(续表)

技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
<p>正面双手传球</p> <p>(1) (2)</p> <p>(3) (4)</p> <p>(5)</p>	<p>1. 两脚开立，与肩同宽，屈膝成稍蹲，双手置于胸前，抬头看球，进行准备。</p> <p>2. 当来球接近额前时，双手自然抬起，两肘适当分开，放松置于额前上方一球位置处，开始蹬地、伸膝、伸臂，两手微张开呈半球形，两拇指相对呈“一”字形，用大拇指内侧和其他手指前二三指节，主要靠蹬地伸臂和手指手腕力量以及球的反弹将球传出。</p>	<p>1. 手型不正确，形成不了半球形。</p> <p>2. 传球击球点过前、过高或过低。</p> <p>3. 传球时身体后仰。</p> <p>4. 传球有拍打或推压动作。</p>	<p>1. 自抛自接，检查传球手型。</p> <p>2. 传固定球，体会正确的击球点。</p> <p>3. 传球后迅速触地面。</p> <p>4. 多做原地自传或对墙传球，增加指腕力量，体会触球感觉。</p>

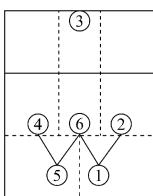
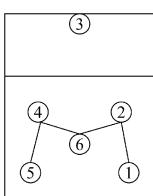
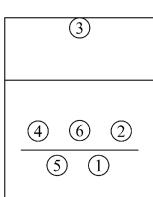
(续表)

技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
<p style="text-align: center;">正面扣球</p> 	<p>1. 以右手扣球为例,两脚开立,前后站立,右脚在前,两臂自然下垂,站在球网3米处,观察判断,做好向各方向助跑起跳的准备。</p> <p>2. 左脚向前迈出一小步的同时两臂前摆,接着右脚迅速跨出一大步,两臂快速向后引臂,左脚迅速并上,踏在右脚前,两脚尖稍向内转,踏地以制动,两腿屈膝蓄力。双脚同时蹬地,两臂自后积极向前摆动,两臂上摆配合蹬地起跳。</p> <p>3. 起跳后,挺胸展腹,上体稍向右转,右臂向后上方抬起,身体呈反弓形。挥臂时,以迅速转体、收腹发力、提肩伸臂,依次带动肩、肘、腕各部位成鞭甩动作,向前上方挥动,五指微张呈勺形,并保持紧张,以全手掌包满球,以掌心为击球中心,击球的后中部。同时,主动用力屈腕,向前推压。</p> <p>4. 落地时,以前脚掌先着地,同时顺势屈膝、收腹以缓冲下落力量。</p>	<p>1. 助跑起跳时间不准。</p> <p>2. 起跳前冲,击球点偏后。</p> <p>3. 击球时手臂下压。</p> <p>4. 击球点偏低。</p> <p>5. 手包不住球。</p>	<p>1. 进行言语提示。</p> <p>2. 练习助跑与制动,在网前接抛球和打固定球。</p> <p>3. 徒手甩臂练习,甩羽毛球练习屈肘击球。</p> <p>4. 降低球网原地隔网甩网球练习。</p> <p>5. 对墙原地自拍自扣,击打固定球。</p>

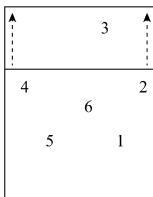
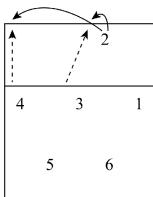
(续表)

技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
<p>发球个人战术</p>  <p>发球个人战术 1</p>  <p>发球个人战术 2</p>  <p>发球个人战术 3</p>	<p>1. 不同性能的发球：</p> <p>(1) 攻击性发球，在保证准确的基础上，尽可能地发出速度快、力量大、旋转强、弧度平的攻击性发球，如跳发球等。</p> <p>(2) 飘球，利用发球位置的不同，有意识、有目的地发出轻、重、平冲、下沉等各种性能不同的飘球。</p> <p>2. 控制落点的发球：</p> <p>(1) 将球发到对方前区、后区、两个队员之间的连接区、三角地带等场区空当，给对方接发球造成困难。</p> <p>(2) 找人发球，发给一传差、连续失误、情绪急躁或刚换上场的队员，也可以发给快攻队员或二传队员，给对方的战术组织带来不便。</p> <p>3. 变化线路的发球：</p> <p>A: 长、短线结合的发球，根据对方队员站位情况，时而发长线球，时而发短线球，以调动对方，掌握主动。</p> <p>B: 直、斜线结合的发球，充分利用 9 米宽的发球区，采取“站直发斜”或“站斜发直”的发球方法，突袭对方。</p>	<p>错误选用发球战术。</p> <p>1. 通过观察对手的接发球能力，选择有针对性的发球战术。 2. 积累比赛经验，提升比赛中灵活应变的能力。</p>	

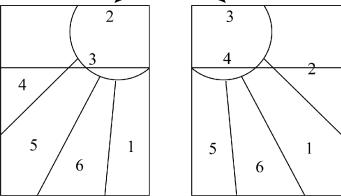
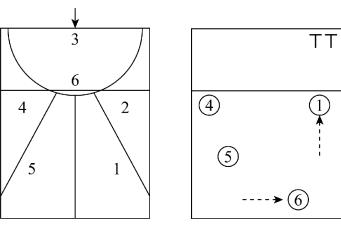
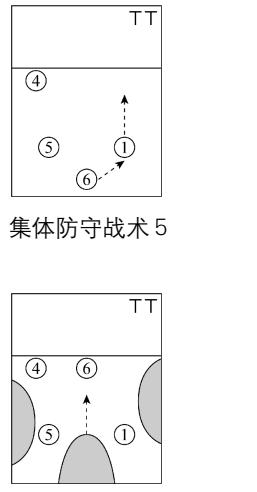
(续表)

技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
<p>接发球阵型</p>  <p>接发球阵型 1</p>  <p>接发球阵型 2</p>  <p>接发球阵型 3</p>	<p>1. “W”形接发球站位：5名队员分布均衡，前面3名队员接前场区的球，后排2名队员接后场区的球，职责分明。</p> <p>2. “M”形接发球站位：前面2名队员接前场区的球，中间队员接中区的球，后面2名队员接后场区的球。</p> <p>3. “一”字形接发球站位：5名队员成“一”字形排开，左右距离较近，每人守一条线，互不干扰。</p>	<p>1. 不合理取位。 2. 分工与配合不明确。</p> <p>1. 运用图示或标志物明确站位点。 2. 接发球能力越强，负责范围越大，结合自己负责的接发球区域呼喊“我来”，主动接球。</p>	

(续表)

技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
集体进攻战术  集体进攻战术 1	1. “中一二”进攻阵型：由前排一名队员在 3 号位做二传，其他队员参与进攻的阵型。接发球到位后，技术水平较低的队可组织前排 2、4 号位扣球进攻，技术水平较高的队可组织各种战术进攻乃至立体进攻。(见集体进攻战术 1)	1. 一传、二传不到位，影响组织进攻。 2. 战术意识不充分。	1. 向固定点进行垫球和传球的练习。 2. 固定位置接发球的定位小战术配合练习。
集体进攻战术 2  集体进攻战术 2	2. “边一二”进攻阵型：由前排一名队员在 2 号位(或 4 号位)做二传，其他队员参与进攻的阵型。接发球到位后，组织前排 3、4 号位(或 2、3 号位)扣球进攻，战术可简可繁，适合不同技战术水平的队。(见集体进攻战术 2)		

(续表)

技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
<p style="text-align: center;">集体防守战术</p>  <p>集体防守战术 1    集体防守战术 2</p>  <p>集体防守战术 3    集体防守战术 4</p>  <p>集体防守战术 5    集体防守战术 6</p>	<p>1. 单人拦网下的防守阵型:一般是在对方进攻威力不大,路线变化不多,轻打、吊球较多时,或因受对方战术迷惑、来不及组织集体拦网时采用。其优点是:增加后排防守人数,便于组织防反;缺点是:当对方攻击力较强时,单人拦网力量薄弱。有与对方扣球队员相对应位置的队员进行拦网的防守阵型(见集体防守战术1)和固定由3号位队员专门拦网的防守阵型两种。(见集体防守战术2、3)</p> <p>2.“边跟进”防守战术:在对方进攻能力比较强、战术变化多、吊球少时采用,对防守对方大力扣杀有利。其中,“活跟”是在对方在4号位(或2号位)扣球线路变化多,而且打吊结合的情况下采用(见集体防守战术4);“死跟”是在对方扣直线球少、吊球多或本方拦网能完全拦住直线时采用(见集体防守战术5)。</p> <p>3.“心跟进”防守战术:亦称为“6号位跟进”防守。在对方经常运用打吊结合,而本方拦网能力较强的情况下采用“心跟进”防守阵型,对防吊球和防拦起球有利,也便于接应和组织反攻。(见集体防守战术6)</p>	<p>1. 防守取位错误。 2. 区域防守职责不清。</p> <p>1. 运用动态图示,演示不同进攻区域来球后的阵型变化和固定站点。 2. 根据不同防守区域,进行对应的专位防守练习,如防轻吊球、防重扣球等。</p>	

通过各水平的关键技战术要点解析,学生了解了排球运动的技战术内容架构,知晓了技术与战术两者之间是互相联系、互相依存、互相促进、互相制约的辩证关系。技术是战术的基础,没有全面、熟练的技术为基础,战术就无从谈起。战术是技术的合理组织与有效应用。技术决定战术,战术可以反作用于技术,对技术提出新的要求,促进技术的发展和提高。战术和技术是在实践中不断发展的。技术的发展往往走在战术的前面,改进原有技术或出现某种新技术就可能形成新战术。但是,先有新战术设想,再着手改进、训练技术,也可以促进新技术的发展与提高。

### 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(2022年版)[S].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.
3. 黄汉升.球类运动——排球[M].3版.北京:高等教育出版社,2015.
4. 中国排球协会.排球竞赛规则 2021—2024[M].北京:人民体育出版社,2023.
5. 刘江.排球裁判员手册[M].北京:北京体育大学出版社,2017.

## 第二章 水平二排球运动教学设计与实施

《课程标准(2022年版)》指出,体育教师要重点关注和开展结构化知识与技能“学、练、赛”一体化教学设计,发展学生核心素养。本章依据水平二的学生身心发展规律与特点、运动技能形成规律等,以学习目标引领学习任务和内容,针对水平二排球运动大单元教学、课时教学、学习评价及跨学科主题学习等进行设计,并提供典型示例,以期为广大体育教师开展水平二排球运动教学提供参考。

### 第一节 水平二排球运动大单元教学设计

水平二排球运动大单元教学开启了学生学习排球运动的新旅程,也是教师开展系统性排球运动教学的起点。在进行单元设计时,教师要坚持“健康第一”的教学理念,落实立德树人根本任务,关注目标导向下的任务驱动意识,将“筑牢学练基础、发展身心健康、体验排球乐趣、感受运动成果”作为本单元学生核心素养培养理念融入单元设计中。以基本移动步法、正面下手发球和正面双手垫球三大基本技术和“准备姿势+移动+准备姿势”“移动+垫球”“发+垫球”等组合技术教学为主要教学内容,创设丰富多样的排球“学、练、赛”教学情境,整合多样化的教学方法,激发学生对排球运动的兴趣,指导学生在课堂中学习、巩固和运用排球基础知识与基本技术,发展学生的一般体能和专项体能。同时,关注学生个体差异,重视多元化评价。

#### 一、水平二排球运动大单元教学设计分析

##### (一) 学情分析

###### 1. 身心特点

水平二阶段是发展学生柔韧性、协调性、灵敏性、位移速度、腰腹力量、速度耐力、平衡能力等体能的好时期,也是学生学习习惯养成期、学习兴趣培养期和性格塑造关键期。在身体发育方面,水平二的学生正处于身体生长的快速期,大肌肉群发展早于小肌肉群,肌肉细长而横断面小;骨骼富有弹性,不易骨折,但容易弯曲变形、脱臼和损伤;血管发展的速度大于心脏发展的速度,心脏容积小于成人。所以,本阶段的体能发展可以

安排中小强度的跑、跳、投的体能练习,但不宜安排静力性或爆发性练习,以及过分剧烈或耐久性过大的练习活动,尤其要少做憋气动作。在心理发育方面,水平二的学生具有初步的抽象逻辑思维和良好的模仿能力,好奇心强,但注意力集中时间短、易分散,自制力和时空感觉较差,开始喜欢有组织的集体活动,在意自己的课堂表现和老师的评价,有一定的学习评价能力。在基本技能的学练中,应以简单、基础的技术和技术组合学练为内容,注重游戏性、趣味性和集体性,适当渗透动作技术的原理,让学生体会动作力感,发展时空感觉,培养学生的协作精神和安全意识。注意适时对学生的表演给予正面评价,激发学生的学练积极性。

### 2. 学习基础

水平二的学生在水平一阶段体验了移动性技能、非移动性技能和操控性技能的具体内容和练习方法,大多数学生已经具备稳定的动作模式和动作单元,能感受他人与物体的相对关系,为排球运动的学练打下了良好的基础。水平二开始逐步发展体能,促进基本运动技能的完善,向专项运动技能过渡与发展。教师应根据学生特点,合理选择教学内容与教学方法,科学预设学练的密度和强度,提高教学效率,实现教学目标。

### 3. 能力水平

通过水平一的学习,水平二的学生体验了方向、路线、节奏、力量和位移速度的变化,有一定的时空意识和安全距离意识,具有一定的跑、跳、投、伸展、屈体、扭转、平衡、传接球等移动性、非移动性和操控性基本运动技能。而且,这一水平阶段的学生能感受到体育锻炼对健康的重要性,乐于参加各种体育活动,具备一定的健康知识与方法,能按照要求参与体育游戏;喜欢参加集体性的体育活动,有自我评价意识、集体荣誉感、友谊感、责任感;看重老师的评价,喜欢被表扬,但也能在被批评后快速恢复情绪状态。这些能力为学生进入排球运动的学练打下了良好的基础。因此,在该水平阶段的排球学练中,应以学生已有的能力水平为基础,通过丰富多样的排球游戏和竞赛活动,学练体能和排球运动的知识与技能,有效激发学生的学练积极性,让他们感受到排球运动的乐趣,达成水平二学习的素养目标。

## (二) 大单元教学设计思路

水平二排球运动大单元是学生学习排球运动的第一个大单元,要基于客观教学环境、学情和运动技能发展规律等设计教学内容。设计明确了三个理念:首先,排球是集体项目,很多学练都需要学生相互配合完成,而这个学段的学生也开始喜欢有组织的集体活动,所以采用小组学练能取得更好的效果;其次,应尽量避免枯燥的单一技术学练,

多创设组合技术的游戏或比赛学练情境,以更好地激发学生的练习热情;最后,为了让学生更易上手,增强学习积极性,本学段可适当降低学习难度,使用软式排球进行教学。基于此,大单元的第一阶段可在简要的排球基础知识介绍后,创设排球游戏情境,通过简单的戏球练习,让学生彼此了解,自由组合形成学习小组,后期就以学习小组的形式进行学习。此时,建议教师在自由组合的基础上进行适当的人员调整,按照同构异质进行分组,尽量保证各组实力基本均衡,不至于在后期的展示或比赛中呈现出较大差异。第二阶段,设置“小小本领1:垫球小能手”学习板块,根据内容的多样性和复杂性,进行准备姿势、移动和正面双手垫球的教学,通过设置不同组合的学练教学情境,助力学生体验移动、正面双手垫球技术及其组合运用。第三阶段,设置“小小本领2:你来发球我来垫”学习板块,进行正面下手发球教学,体验发、垫球组合技术练习。第四阶段,让学生体验如何将所学知识运用于展示或竞赛,感受学习成效,培养学生积极乐观、勇于尝试、敢于展示的心态(大单元教学设计见图 2-1)。

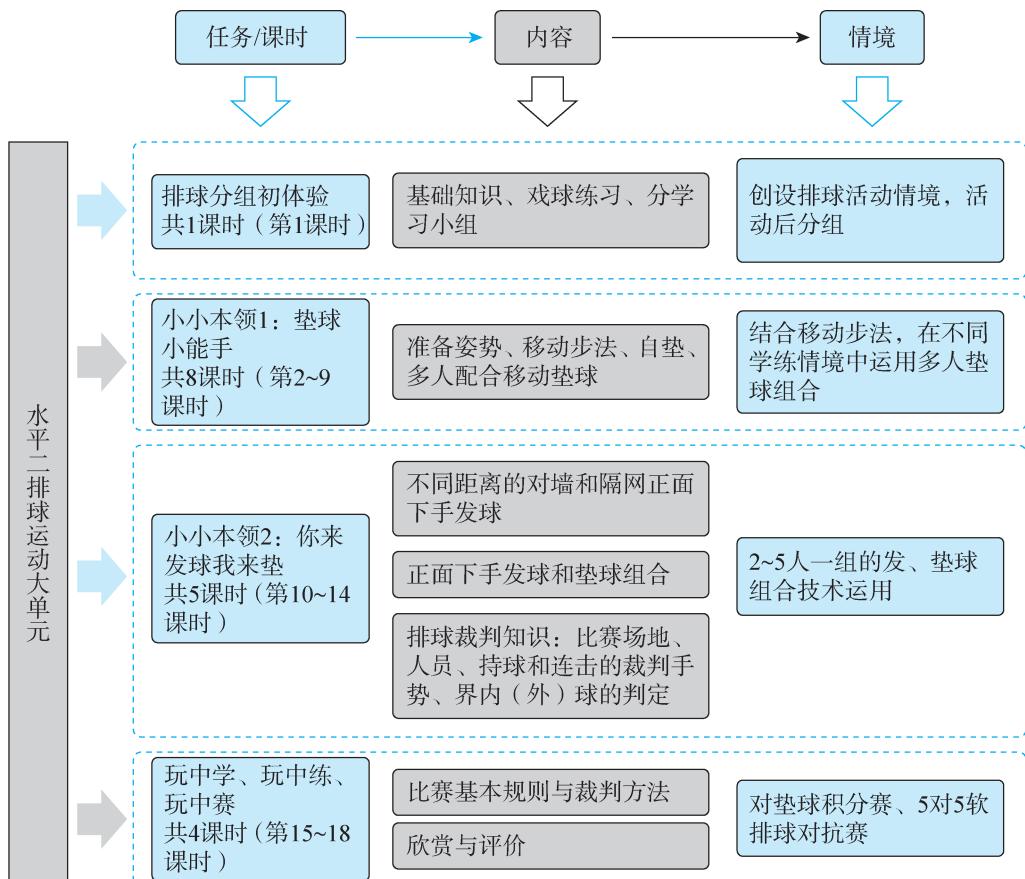


图 2-1 水平二排球运动大单元教学设计框架图

## 二、水平二排球运动大单元教学计划示例

根据水平二排球运动大单元教学设计思路及框架图,设计 18 课时排球运动大单元教学计划,其中第 1 课时完成分组;第 2~9 课时主要学习垫球;第 10~14 课时主要发展发球、垫球组合技术运用;第 15~18 课时重点学习规则,进行对抗赛。(见表 2-1)

表 2-1 水平二排球运动大单元教学计划示例

学习目标	1. 运动能力:知道排球运动的起源与发展,能做出稍蹲或半蹲准备姿势、部分移动步法、正面双手垫球、正面下手发球等动作,并完成多种抛球+垫球组合练习;在多种练习情境中强化排球基本技能,提高排球基本技术的熟练度,能参与体育展示或比赛;发展肌肉力量、位移速度、灵敏性、柔韧性、协调性,提高反应和平衡能力;能说出排球运动相关动作术语;每学期通过小赛季现场或媒体观看不少于 8 次排球比赛。 2. 健康行为:形成排球运动学练兴趣,每周运用所学排球运动技能进行 3 次课外体育锻炼;与同学合作学练,态度积极;在学练中乐于与同学交流,情绪稳定;能适应不同环境下的排球学练;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。 3. 体育品德:在有一定难度的展示或比赛中表现出勇敢顽强、不怕困难的体育精神;体现遵守规则、尊重裁判的体育道德;表现出文明礼貌、乐于助人的体育品格。		
	1. 基础知识与基本技能:排球运动的起源与发展、准备姿势和综合移动步法(并步、滑步、交叉步)、正面双手垫球、对墙一抛一垫、正面下手发球基本动作技术。 2. 技战术运用:准备姿势+移动+准备姿势、抛球+左右移动垫球、发球(正面下手)+多人垫球等组合技术运用。 3. 体能:柔韧性、反应能力、位移速度、协调性、肌肉力量等体能练习。 4. 展示或比赛:持球迎面接力跑、双人抛垫球、对墙一抛一垫个人挑战赛和小组积分赛、2 人对垫比赛、5 对 5 排球比赛等。 5. 规则与裁判方法:知晓排球比赛使用的器材与场地相关参数(球、场地、各种线、球网及网柱);了解排球参赛的人员组织结构(比赛人数、先发和替补方法);基本了解排球的持球和连击的判罚规则及裁判判罚手势;了解 4 次击球、界内(外)球的判定。 6. 观赏与评价:知道排球比赛的观看方式和途径,结合大单元赛季个人和团队比赛,参与观赏 8 次以上排球比赛。		
重难点	学生学习	发现基本动作技术在游戏或比赛运用中存在的问题,并尝试解决。	
	教学内容	发球+垫球、抛垫、对垫等组合动作技术学练。	
	教学组织	依据学生的发展需求,引导学生进行赛季的策划和组织,共同参与不同角色的“学、练、赛”。	
	教学方法	创设不同的学练情境、设计积分赛等。	
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	1. 运动能力:了解排球运动的起源与发展;积极参与戏球练习和球性测试,展示自身的体能水平。 2. 健康行为:体验排球运动的乐趣,提高参与排球运动的主动性。 3. 体育品德:表现出克服困难、文明礼貌、积极参与团队学练的良好品德。	1. 结构化知识与技能: (1) 理论知识:排球运动的起源与发展; (2) 戏球:向上抛球击掌、抛球叫号、胯下传球接力。 2. 组建学习小组。	1. 播放理论知识视频,学生观看学习,教师组织学生进行戏球练习和游戏,学生听指挥练习。  2. 教师有针对性地讲解分组的原则,根据本课学生运动能力的差异性,按班级人数将学生分为 6 个学习小组(每组 4~6 人,可以男女混合),每组推选一名组长,对组员进行任务分工(记录员、考勤员、小助教、小小体能师等),分组讨论,给小组命名。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:学练排球基础移动步法,练习球感,提高对排球运动的认知;通过“传球接力”体验挑战的快乐;发展位移速度、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:体会排球运动的特有精神和文化,学会与同伴沟通与交流。</p> <p>3. 体育品德:积极参与练习和比赛,在比赛过程中克服困难,遵守规则,乐于助人。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:移动中的抛接球。</p> <p>(1) 理论知识:排球比赛场地的构成与参赛人数;</p> <p>(2) 综合移动步法:并步、滑步、交叉步;</p> <p>(3) “看信号”快速移动;</p> <p>(4) 接地面反弹球(结合移动步法);</p> <p>(5) 2人一组抛接球(结合移动步法)。</p> <p>2. 展示或比赛: 传球接力。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 立定跳远;</p> <p>(2) 快速追赶地滚球;</p> <p>(3) 胸前双手持球高抬腿横向跑;</p> <p>(4) 30秒直臂支撑。</p>	<p>1. 教师利用多媒体播放视频介绍排球运动起源、发展等知识,学生分组学习。教师示范练习结构化知识与技能(2)(3)(4)(5)的动作方法,指挥学生集体练习,学生跟着练。练习要求学生思想集中,步法变化反应要快,向上抛球要有一定高度,抛得稳,及时观察来球的方向,快速移动接住球。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则,组长组织组员参赛(学生分成人数相同的两大组,围圈坐好后,从第一位同学开始向右传球,球传回第一位同学时比赛结束,速度快的小组获胜)。</p> <p>3. 教师和组长组织学生参与体能练习。体能练习(2)中,组长直线抛地滚球,队员快速追趕,依次轮换。练习(3)×距离15米折返跑。</p>
3	<p>1. 运动能力:通过学练体验准备姿势、移动、正面双手垫球等基本动作;积极参与比赛,提高柔韧性、协调性以及平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中积极与同伴沟通与交流,适应不同的合作环境,主动参与课外体育活动。</p> <p>3. 体育品德:在游戏过程中表现出克服困难、遵守规则、文明礼貌的良好行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:移动垫固定球。</p> <p>(1) 准备姿势+移动步法组合(并步、滑步、交叉步);</p> <p>(2) 正面双手垫球(徒手);</p> <p>(3) 左右移动+接抛球(直臂接球);</p> <p>(4) 左右移动+垫固定球。</p> <p>2. 展示或比赛: 持球半场滑步移动往返接力。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 30秒双手胸前持球单脚跳圈;</p> <p>(2) 30秒静态体前屈;</p> <p>(3) 双手胸前持球鸭子步;</p> <p>(4) 30秒直臂支撑。</p>	<p>1. 教师运用多媒体讲解,并示范半蹲准备姿势和移动步法、左右并步双手接抛球和垫固定球练习。结构化知识与技能(3)为2人一组,一抛一接。结构化知识与技能(4)为3人一组,2人间隔1米持球,垫球者面对面站立,左右移动垫固定球。组长组织学生分组练习。</p> <p>2. 教师讲解游戏方法和规则,学生在组长指挥下参与(双手持球在胸前,第一位队员听口令出发,9米距离快速滑步移动绕过标志筒返回,将球递给第二位,依次类推,用时最短的小组获胜)。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习方法。体能练习(3)×距离10米。组长组织学生轮换练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
4	<p>1. 运动能力:知道正面双手垫球的正确垫球手型和垫球部位并做出相应动作;了解排球运动所需的体能基本学练方法,提高身体柔韧性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过不同形式的垫球练习,在学练过程中知道保持安全距离,规避危险,与伙伴合作,积极参与各项练习。</p> <p>3. 体育品德:在比赛过程中不屈不挠,遵守规则,具有公平竞争的意识和行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:左右移动垫球。</p> <p>(1) 准备姿势(半蹲)+移动+正面双手垫固定球;</p> <p>(2) 左右移动+垫固定球;</p> <p>(3) 左右移动+正面双手垫球(小组学生轮流抛球);</p> <p>(4) 2人一组一抛一垫。</p> <p>2. 展示或比赛: 持球迎面接力跑比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 双手持球半场前后左右滑步移动;</p> <p>(2) 小拱桥;</p> <p>(3) 双手胸前持球屈膝半蹲;</p> <p>(4) 直臂举小哑铃。</p>	<p>1. 教师播放结构化知识与技能(1)(2)(3)(4)视频,讲解动作要求,示范2人一抛一垫的动作要领,学生以学习小组为单位练习。2人一组,一抛一垫中,组长先抛球(轮换抛球),教师巡视指导。</p> <p>2. 教师讲解持球迎面接力跑比赛方法和规则,学生分组比赛(利用排球场端线“9米”进行比赛,在跑动中运用垫球技术,尽量不使球掉地)。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习方法,体能练习(3)和练习(4)以20次为一组;学生分组进行轮换练习。</p>
5	<p>1. 运动能力:巩固正面双手垫球技术,体验移动步法+垫球的简单组合动作,提高对球的落点的判断能力,在比赛中能运用所学的移动步法;发展位移速度、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在多种形式的垫球学练过程中关注自己的情绪,勤思考,积极参与各项练习。</p> <p>3. 体育品德:在比赛过程中遵守规则,与同伴相互激励,保持乐观向上的积极态度。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:移动垫球。</p> <p>(1) 正面双手自垫球(自抛自垫);</p> <p>(2) 正面双手自垫球(连续自垫);</p> <p>(3) 隔网左右移动+抛垫球(以小组为单位)。</p> <p>2. 展示或比赛: 夹球接力。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 双手持球,胸前屈臂上举;</p> <p>(2) 1分钟双手持球仰卧起坐;</p> <p>(3) 立定跳远;</p> <p>(4) 1分钟3米摸线进退跑。</p>	<p>1. 教师循环播放结构化知识与技能(1)(2)视频,并示范连续正面双手自垫球动作;讲解小组抛垫球方法(隔网距离3米左右面对面站立,组长向左右两边抛球,对面组员左右移动垫球,抛球者依次轮换),学生以小组为单位,组长安排练习。</p> <p>2. 教师讲解比赛方法和规则,学生分组比赛(2人一组,将球面对面夹住,快速横向滑步移动20米折返,快者为胜)。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习,体能练习(1)以20次为一组,学习小组轮换练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
6	<p>1. 运动能力:提高正面双手垫球中直臂击球的能力,击球点准确,全身协调用力,并能在展示或比赛中加以运用;发展灵敏性、位移速度、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中充分体验排球运动的乐趣,关注情绪的变化,与同伴一起适应环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:在合作练习中表现出勇于挑战、积极进取的顽强意志,并增强遵守规则与文明礼貌的意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:移动垫球。</p> <p>(1) 戏球练习;</p> <p>(2) 30秒自垫球;</p> <p>(3) “你抛我垫齐配合”游戏。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>争做“排球小健将”(详见表2-2)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) “星球大战”;</p> <p>(2) 争分夺秒;</p> <p>(3) 1分钟仰卧起坐;</p> <p>(4) 1分钟跳短绳。</p>	<p>1. 教师组织学生进行戏球练习,讲解结构化知识与技能(2),组长或教师计时,学生自抛自垫球并计数,向小组记录员汇报成绩,做好记录;教师讲解示范“你抛我垫齐配合”游戏后,学生分组学练。</p> <p>2. 组织学生进行争做“排球小健将”展示,小组记录员记录成绩,师生共同点评,作为过程性评价的依据。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习。学生以小组为单位,听组长指挥进行集体练习。教师巡视指导。</p>
7	<p>1. 运动能力:进一步体验正确的正面双手垫球动作技术,并在展示或比赛中运用;提高灵敏性、平衡能力、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在排球垫球组合动作技术的学练中,养成个人卫生保健好习惯,积极参与各项练习和活动,适应环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:具有勇于拼搏的精神,能按规则和要求参与比赛。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:结合移动步法的多人隔网垫球。</p> <p>(1) 对墙一抛一垫(近距离);</p> <p>(2) 小组抛垫(隔网);</p> <p>(3) 2对2隔网垫球。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>近距离对墙一抛一垫个人挑战。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 持球2人三足走;</p> <p>(2) 双手持球单脚跳;</p> <p>(3) 1分钟双手持球仰卧起坐;</p> <p>(4) 双手持球左右滑步移动。</p>	<p>1. 教师讲解示范对墙一抛一垫的方法和抛球要领,视频循环播放小组移动隔网抛垫球和2对2对垫动作方法。组长指挥,学生练习。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则和方法,学生分组比赛,记录成绩(学生距墙1米左右一抛一垫,30秒内完成次数多者为胜)。</p> <p>3. 教师讲解示范体能动作,体能练习(1)和练习(4)×距离15米折返,练习(2)×距离10米折返(不换脚);学生听组长指挥分组轮换练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
8	<p>1. 运动能力:能做出较为完整、规范的正面双手垫球动作,积极参与小组积分赛;有效提高位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练过程中能关注自己情绪的变化,主动与同伴合作交流。</p> <p>3. 体育品德:在比赛过程中表现出不怕困难、坚持到底、团结友爱的良好品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:结合移动步法的多人隔网垫球。</p> <p>(1) 对墙一抛一垫(中距离);            (2) 3人一组移动抛垫球(2人抛1人垫);            (3) 2对2隔网垫球。</p> <p>2. 展示或比赛:            对墙一抛一垫小组积分赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 1分钟仰卧起坐;            (2) 1分钟开合跳头上击掌;            (3) 30秒静力仰卧元宝收腹;            (4) 3米线折返跑。</p>	<p>1. 教师讲解示范对墙一抛一垫动作,学生1人一球练习;视频循环播放结构化知识与技能(2)和练习(3),讲解要领,练习(2)为2人抛1人垫;学生按学习小组进行练习,互相纠错。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则,组长组织比赛和记录成绩(小组所有同学进行1分钟对墙一抛一垫,距墙1~1.5米,总数相加,完成数量多的小组获胜),成绩作为过程性评价的依据。</p> <p>3. 教师讲解示范“菜单式”体能练习。学生在组长带领下选择性学练,体能练习(4)以5个往返为一组。教师巡回指导。</p>
9	<p>1. 运动能力:能做出完整、规范的正面双手垫球动作技术,并能在比赛中合理运用;积极参与体能的学练,提高平衡能力、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练过程中在保证自身安全的前提下完成各项练习,助力安全意识的养成,适应学练环境变化。</p> <p>3. 体育品德:具有勇于拼搏的精神,能按规则和要求参与考核,乐于助人。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:结合移动步法的多人隔网垫球。</p> <p>(1) 正面双手自垫球(连续自垫);            (2) 2对2隔网垫球;            (3) 3对3隔网垫球。</p> <p>2. 展示或比赛:            2人对垫(隔网)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 30秒跳短绳;            (2) 原地高抬腿胯下击掌;            (3) 30秒直臂支撑;            (4) 单脚跳折返。</p>	<p>1. 教师讲解示范连续自垫球、2人一组隔网对垫球和2对2、3对3隔网垫球的练习方法,隔网垫球在3米线内完成;学生在组长指挥下分组进行练习。</p> <p>2. 教师宣布比赛、考核的规则和方法,学生组队参与(组长组织2人一组学习小组内比赛,以1分钟累计垫球数多的小组获胜)。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习,体能练习(2)以40次为一组,练习(4)折返距离15米;集体练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
10	<p>1. 运动能力:了解排球比赛的基本规则和方法,在学练中感受正面下手发球动作技术;通过比赛,体验发球的乐趣;发展位移速度、反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:了解学练中可能产生的身体接触和带来的伤害,形成一定的安全意识,并将其运用于生活中。</p> <p>3. 体育品德:在比赛过程中遵守规则,敢于突破,挑战自我。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:正面下手发球和垫球技术结合。</p> <p>(1) 理论:排球游戏和比赛的基本规则和方法;</p> <p>(2) 正面下手发球徒手动作、抛球击固定球动作;</p> <p>(3) 对墙正面下手发球(近距离);</p> <p>(4) 正面下手(轻)发球+垫球组合(近距离)。</p> <p>2. 展示或比赛: 发球小达人。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 持球半蹲;</p> <p>(2) 隔网掷羽毛球;</p> <p>(3) 高抬腿横向跑;</p> <p>(4) 30秒原地高抬腿。</p>	<p>1. 利用多媒体播放视频,介绍排球游戏和比赛的基本规则和方法,学生分小组进行学习讨论;教师示范正面下手发球动作、对墙发球动作和2人一组轻发球+垫球组合练习的要求,垫球同学脚步移动要积极,跟上来球;学生分组练习。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则(学生连续近距离对墙发5个球,发在指定高度区域范围内为好球,好球数量多者为胜),学习小组自行组织比赛,记录成绩。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习,体能练习(2)掷10次为一组,练习(3)×距离15米折返,其他练习×20次一组;组长带领练习。</p>
11	<p>1. 运动能力:在不同距离发球练习中进一步感受正面下手发球动作技术的要领,积极参与体能练习和小组挑战赛;发展位移速度、灵敏性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练过程中具备基本的环境适应能力,积极与他人沟通,保持良好的情绪。</p> <p>3. 体育品德:通过比赛促进学生勇敢顽强、文明礼貌和遵守规则的体育品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:正面下手发球和垫球技术结合。</p> <p>(1) 隔网正面下手发球(近距离);</p> <p>(2) 隔网正面下手发球(中距离);</p> <p>(3) 隔网正面下手发球(近距离)+多人正面双手垫球。</p> <p>2. 展示或比赛: 近距离隔网发球小组挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 30秒跳绳;</p> <p>(2) 1分钟6米线折返跑;</p> <p>(3) 快速追地滚球;</p> <p>(4) 1分钟仰卧起坐传递球(2人一组)。</p>	<p>1. 教师利用多媒体循环播放正面下手发球动作,讲解近距离和中距离隔网发球的练习要求;播放结构化知识与技能(3)视频,讲解垫球时3人的站位,小组其他学生发球,任务依次轮换;学生分组练习。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则,组长组织比赛并记录成绩(以小组为单位,每人发3球,累计过网数量多的小组为胜)。</p> <p>3. 教师讲解体能练习菜单。体能练习(3)中,组长抛地滚球,队员依次快速追赶,轮换抛球。各组轮换练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
12	<p>1. 运动能力:进一步在游戏和竞赛中体验正面下手发球动作和移动垫球组合动作;发展肌肉力量、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练过程中理解体育锻炼对健康的重要性,保持良好的情绪,主动参与校内外体育锻炼。</p> <p>3. 体育品德:通过比赛,养成遵守规则、互帮互助、勇敢顽强的良好品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:正面下手发球和垫球组合技术。            (1) 对墙正面下手发球(中距离);            (2) 隔网正面下手发球(中距离);            (3) 隔网正面下手发球(中距离)+多人正面双手垫球。</p> <p>2. 展示或比赛:            看谁发得远(以小组为单位进行个人挑战赛)。</p> <p>3. 体能练习:            (1) 30秒双手胸前持球原地高抬腿;            (2) 1分钟双手持球仰卧起坐;            (3) 1分钟双手持球仰卧举腿;            (4) 1分钟3米线折返跑。</p>	<p>1. 教师讲解示范对墙、隔网正面下手发球动作要领,利用多媒体循环播放发球+多人垫球组合练习的方法,提醒学生半场垫球时保持安全距离,小组学生轮流发垫球;教师巡视并指导。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则和方法,组长组织组员进行比赛,记录成绩(发球区域为6米线,每人发两球,发过网且落点在界内最远者为胜)。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习,学生在组长指挥下学练。</p>
13	<p>1. 运动能力:在游戏和简化规则的教学比赛中体验垫球、下手发球动作和移动垫球组合动作;发展位移速度、反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练过程中学会调控自己的情绪,保持良好的心态,与同伴友好沟通。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中充满自信,敢于面对困难,表现出良好的礼仪。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:正面下手发球和垫球组合技术。            (1) 对墙垫球(自抛自垫);            (2) 隔网正面下手发球(不同距离);            (3) 隔网正面下手发球(不同距离)+多人垫球。</p> <p>2. 展示或比赛:            发球+多人垫球。</p> <p>3. 体能练习:            (1) 小拱桥;            (2) 持球进行兔子蹲跳;            (3) 绕障碍跑;            (4) 隔网掷羽毛球。</p>	<p>1. 教师讲解对墙垫球和不同距离正面下手发球的练习要求,并利用多媒体循环播放,讲解示范正面下手发球+多人垫球组合技术练习要点;学生分组练习。教师巡视。</p> <p>2. 组长组织组员进行展示,师生共同点评(4人一组,1人发球,3人隔网垫球,三击之内将球垫过网),作为过程性评价的依据。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习,体能练习(2)20次为一组,练习(3)30米距离绕10个障碍,练习(4)掷10次为一组;学生分组学练。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
14	<p>1. 运动能力:在游戏和简化规则的竞赛中体验移动发球、垫球的组合动作;发展柔韧性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与课堂学练,逐步将体育锻炼意识和习惯运用于生活中,适应不同环境。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中展示出不畏困难、遵守规则、团结互助的良好品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:正面下手发球、垫球综合运用。</p> <p>(1) 3对3隔网垫球;</p> <p>(2) 正面下手发球(不同距离)+多人垫球;</p> <p>(3) 正面下手发球(不同距离)+单人垫球。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>3对3排球比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 立定跳远;</p> <p>(2) 30秒持球静态体前屈;</p> <p>(3) 1分钟持球单脚“十”字象限跳;</p> <p>(4) 1分钟持球开合跳。</p>	<p>1. 教师讲解3对3隔网垫球和正面下手发球+垫球,从多人垫球过渡到单人垫球的练习方法和要求,发球均为多人发球,距离根据自身能力自选;学生分组练习。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则[先进行裁判培训,其内容是:比赛场地、器材、人数、4次击球、界内(外)球的判定、发球延迟和掩护判罚、持球和连击的判罚及手势,15分制,三局两胜]。组长安排比赛队员、记录员、小裁判和观众。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习方法,学生观看视频并进行练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法																				
15 ~ 18	<p>1. 运动能力:积极参与移动、正面下手发球、正面双手垫球的基础动作和简单组合动作学练,并运用在各种教学比赛情境中,主动参与课内外简化规则的排球游戏和比赛,排球运动能力有所提升;学会参与和欣赏各种类型的排球比赛;发展身体的协调性、位移速度、灵敏性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在比赛中与同伴互帮互助,团结协作,注意安全隐患,做好保护措施,体验到排球运动的乐趣,在遭受挫折和失败时保持情绪稳定,能灵活地应对场上变化,提升环境适应能力。</p> <p>3. 体育品德:遵守比赛的规则和要求,面对困难能勇敢坚毅,不退缩,表现出良好的体育精神和品质。</p>	<p>组织排球“积分赛”:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教师分析班级同学的技术掌握情况,介绍4课时赛事的具体安排。</li> <li>确定赛事模式,分配团队比赛任务,为后期赛事做好准备。</li> <li>安排赛事时间,进行抽签,制订赛事时间表,组织部分同学参与比赛的裁判工作。</li> <li>赛前培训:           <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 比赛双方报名人数最多为7人,上场队员为5人;比赛采取每球得分制;最多3次击球将球击入对方场区;身体的任何部位都允许触球,不能同一人连续击2次球;场地用羽毛球场地,网高1.8米;双人项目为积分赛,取前六名;对抗为淘汰赛,15分制,三局两胜,取前三名。</li> <li>(2) 裁判、工作人员培训、比赛场地、人员、持球和连击的裁判手势、界内(外)球的判定、安排发球规则和裁判分工。</li> </ol> </li> <li>5. 排球比赛:           <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 第一阶段赛事:2人对垫球积分赛;</li> <li>(2) 第二阶段赛事:男、女混合组队5对5团队积分赛。</li> </ol> </li> <li>6. 颁奖仪式和点评:           <ol style="list-style-type: none"> <li>对垫最佳组合(每组一对),对垫小组积分前六名;</li> <li>5对5冠、亚、季军;</li> <li>最佳学习小组。</li> </ol> </li> <li>7. 开展过程性评价。</li> <li>8. 课内体能练习菜单(学生根据自身情况自行选择练习内容,安排运动量):</li> </ol> <table border="1"> <thead> <tr> <th>反应能力</th> <th>位移速度</th> <th>肌肉力量</th> <th>柔韧性</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>持球快速绕障碍</td> <td>30米跑</td> <td>持球仰卧起坐</td> <td>持球静态体前屈</td> </tr> <tr> <td>持球听口令移动</td> <td>6米折返跑</td> <td>持球单、双脚跳圈</td> <td>小拱桥</td> </tr> <tr> <td>持球绳梯训练</td> <td>摸线进退跑</td> <td>直臂举小哑铃</td> <td>/</td> </tr> <tr> <td>持球高抬腿跑</td> <td>持球3米线折返跑</td> <td>持球开合跳</td> <td>/</td> </tr> </tbody> </table>	反应能力	位移速度	肌肉力量	柔韧性	持球快速绕障碍	30米跑	持球仰卧起坐	持球静态体前屈	持球听口令移动	6米折返跑	持球单、双脚跳圈	小拱桥	持球绳梯训练	摸线进退跑	直臂举小哑铃	/	持球高抬腿跑	持球3米线折返跑	持球开合跳	/	
反应能力	位移速度	肌肉力量	柔韧性																				
持球快速绕障碍	30米跑	持球仰卧起坐	持球静态体前屈																				
持球听口令移动	6米折返跑	持球单、双脚跳圈	小拱桥																				
持球绳梯训练	摸线进退跑	直臂举小哑铃	/																				
持球高抬腿跑	持球3米线折返跑	持球开合跳	/																				

## 第二节 水平二排球运动课时教学设计

水平二排球运动课时教学设计应以《课程标准(2022年版)》为指导,以发展学生核心素养为引领,合理规划学习目标,正确把握教材重难点。结合学情,选择在限定条件

内最佳的教学策略,争取教学效率的高效化和教学效果的最优化。通过创设主题式、兴趣化的情境和使用特色教具,学生在由易到难、由简到繁、负荷合理的学练过程中,体验动作,学会运用,发展体能。

## 一、水平二排球运动课时教学设计

### (一) 学习目标分析

本课是学生接触排球运动的第6课时,经过前面5课时的学习,学生已初步了解了排球运动的起源与发展,能基本做出准备姿势、并步、滑步、交叉步和正面双手垫球动作等单个动作和相关组合动作,基于以上分析制订本课的学习目标。

1. 运动能力目标分析:通过形式多样的步法加垫球等结构化知识与技能学练,突破击球手型正确和击球点准确的教学重难点,提高正面双手垫球中直臂垫球的动作技术;提高移动步法和垫球衔接的稳定性,提升时空感觉和预判能力,提高在展示或比赛中运用基本动作和简单组合动作的能力;发展灵敏性、位移速度、协调性等体能。

2. 健康行为目标分析:通过不同的学练情境,体验排球运动的乐趣,学会保持安全的学练距离;在学练中关注同伴的情况,积极适应学练环境的变化。

3. 体育品德目标分析:在合作学练中表现出勇于挑战、积极进取的体育精神;能按照预定的规则完成游戏和比赛;在“学、练、赛”中表现出文明礼貌。

### (二) 教学内容分析

排球是一项能很好地培养学生团队精神、磨炼学生意志品质的集体运动。通过“小小本领1”主题学习排球垫球动作,体会全身协调用力并迎向来球方向。击球时做到手臂伸直夹紧插入球下,并能找到击打球的后中下方这一准确的击球点。利用“你抛我垫齐配合”练习提高学生的控球能力,发展灵敏性、协调性、位移速度等体能。在水平二排球运动教学中,应从注重培养学生学练兴趣的角度出发,将排球的动作技术渗透到各种游戏活动中,让学生在玩中学、玩中练、玩中赛,体验参与排球运动的乐趣,提高学习原动力。

### (三) 学情分析

本课教学对象是水平二阶段学生,该班大部分学生有一定的垫球能力,但不乏个别学生存在学习方面的困难,个体差异较大。通过之前的学习,他们对排球运动产生了一定的兴趣,学练积极性较高。

#### (四) 教学策略分析

##### 1. 主题营造,兴趣引领

本课以“小小本领 1”为主题,借助视频为学生营造了一个情境化的排球运动模拟现场。与此同时,教师还根据小学体育兴趣化特点,将学生所要学习的排球垫球动作技术穿插于趣味游戏中,在教学过程中遵循由易到难、由浅入深的教学原则,教学方法与手段层层递进,环环相扣。从连续自垫球到抛垫交替再到对垫球,难度逐渐增加。又在自定目标—挑战目标—调整目标这一过程中做一系列的尝试,引导学生逐步、及时调整学练目标,获得成功体验,收获自信,提升运动能力。

##### 2. 特色教具,助力教学

本课的重难点是要求学生能在学练中知道正确的垫球手型和准确的击球点,能正确、规范地做出动作。为此,学生需要进行大密度和中等运动量的高频率练习,教师可借助特色教具来实现这一点。比如,购置适合 1~4 人的小型排球网,其特点是收放自如、分组便捷、高度适中、单人或多人都适合练习,能有力保障学生的课堂运动密度和运动强度,提升课程目标达成度。

##### 3. 问题预设与对策

###### (1) 问题:学生垫球时,手臂未夹紧,导致球不能垫起或向其他方向飞出。

对策:在教授本课新内容时,教师引导学生复习原地徒手垫球动作,可进行原地徒手垫球练习,手臂夹紧成垫球姿势后原地托球练习,原地踏步或起跳腾空转体 360 度落地、听信号后成原地徒手垫球姿势练习以及单人或 2 人间的抛垫球练习。

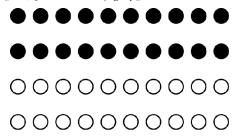
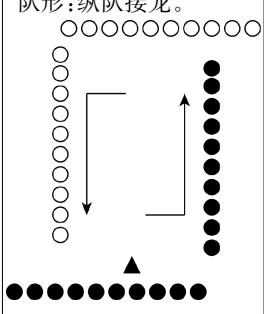
(2) 问题:在移动垫球时,学生不能及时判断来球方向,进行移动取位;不能控制垫球的力量,导致击不到球、击飞球或未能达到预设的练习要求。

对策:首先,可在整个单元教学的热身环节和体能环节中多设置结合排球移动步法的移动练习,特别是多开展前后左右的来回移动触物练习。同时,在 2 人间的抛垫球练习中,抛球者要结合比赛情境,将球向接球者的前方和左右两侧抛,引导接球者及时预判,快速起动,完成移动垫球。其次,通过布置课外作业,让学生通过实践体验,总结如何有控制性地用力,让球到达自己预定的位置。最后,通过课堂讨论与实践,师生一起总结归纳。

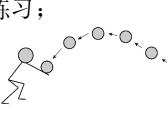
### 二、水平二排球运动课时教学计划示例

依据水平二排球运动大单元教学设计思路,基于以上目标、内容、学情等方面分析,进行课时教学计划的设计(见表 2-2)。

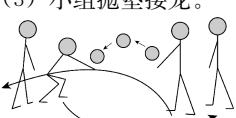
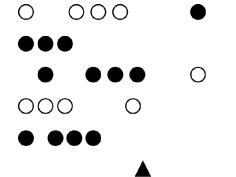
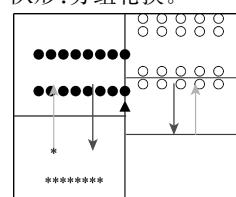
表 2-2 水平二排球运动课时教学计划示例

主题	排球——“小小本领 1”	单元课次	18-6	班级	三(1)班	人数	40 人	
学习目标	1. 运动能力:提高正面双手垫球中直臂垫球能力,击球点准确,全身协调用力;能在展示或比赛中运用所学能力;发展灵敏性、位移速度、协调性等体能。 2. 健康行为:在学练中充分体验排球运动的乐趣,关注情绪的变化,与同伴一起适应环境的变化。 3. 体育品德:在合作练习中表现出勇于挑战、积极进取的顽强意志,并建立主动遵守规则与文明礼貌的意识。							
主要教学内容	1. 结构化运动知识与技能:移动中的正面双手垫球:(1)戏球练习;(2)30 秒垫球大比拼;(3)你抛我垫齐配合。 2. 展示或比赛:争做“排球小健将”。 3. 体能练习:(1)“星球大战”; (2)“争分夺秒”; (3)1 分钟仰卧起坐; (4)1 分钟跳短绳。							
重难点	学生学习	在学练、展示或比赛中发现正面双手垫球动作问题,并尝试解决。						
	教学内容	抛垫、对垫的简单组合动作技术学练。						
	教学组织	2 人学练和小组学练的组织与安全保障。						
	教学方法	创设不同的学练情境。						
安全保障	1. 场地平整,场内没有杂物(课前检查场地)。 2. 做好充分的热身活动。 3. 加强学生学练安全意识,适时提醒学生活动时尽量分散些,注意四周,避免碰撞。	场地器材	41 只排球,41 只标志垫,41 块飞盘,10 个移动球网,1 台录音机,1 块白板。					
课时结构	教学内容	教与学的方法		组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)	
激趣导学 (2分钟)	课堂常规 1. 整队; 2. 师生问好; 3. 宣布学习内容。	教师: 1. 集合整队、检查人数,向学生们问好; 2. 宣布本课内容,激发学生的学习兴趣。 学生: 1. 集合迅速,精神饱满,注意力集中; 2. 认真听讲,知晓本课的学练要求。		队形:四列横队。  ▲			80 ~ 100	
增趣促学 (4分钟)	热身活动:韵律活动——“有模有样”。	教师: 1. 引导学生模仿简单的身体韵律动作; 2. 提示学生保持间距。 学生: 1. 尽情模仿,积极学练; 2. 保持间距,注意安全。		队形:纵队接龙。  ▲	1	3	130 ~ 140	

(续表)

课时结构	教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
素养提升 (31分钟)	<p>1. 排球——“小小本领1”： (1) 戏球练习；  (2) 30秒垫球大比拼。</p> <p>2. 你抛我垫齐配合： (1) 垫固定球；  (2) 2人一组抛垫练习；</p>  	<p>教师：激发学生设计戏球练习。 学生：根据教师引导，大胆设计练习。</p> <p>教师： 1. 讲解比赛方法及要求，组织学生计时30秒垫球比赛； 2. 强调规则意识，保持间距，注意安全。 学生： 1. 认真听讲，明确比赛要求； 2. 积极参与垫球比赛。</p> <p>教师： 1. 引导学生用贴纸复习手臂上的击球点； 2. 设问“仔细观察，老师在向前击球时手臂击球的什么部位？”(后中下方)，引导学生找出准确的触球部位； 3. 组织学生分组练习； 4. 出示对垫球评价标准； 5. 巡视指导并参与。 学生： 1. 根据教师的引导仔细观察，积极动脑； 2. 找到击球部位，体会准确的击球点； 3. 分组按要求练习； 4. 认真听讲，明确要求； 5. 根据评价标准，积极练习。</p>	<p>队形：散点。  ● ○ ○ ●  ○ ○ ●  ● ○ ○ ●  ○ ○ ●</p> <p>教师：</p> <p>2人一组，散点队形。  ○ ○ ○ ○  ○ ○ ● ● ○ ○  ○ ○ ○ ○ ● ●</p>	1 2 2	3 3 3 4~5	140 ~ 150 140 ~ 150 130 ~ 150 140 ~ 150

(续表)

课时结构	教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
	<p>(3) 小组抛垫接龙。</p>  <p>3. 争做“排球小健将”：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) “排球小萌星”(30秒自垫球)；</li> <li>(2) “排球小达人”(2人对垫)；</li> <li>(3) “排球小健将”(2人隔网对垫)。</li> </ul> <p>4. 体能练习：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) “星球大战”；</li> <li>(2) “争分夺秒”；</li> <li>(3) 1分钟仰卧起坐；</li> <li>(4) 1分钟跳短绳。</li> </ul>	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师与学生合作示范，总结归纳要点；</li> <li>2. 巡视指导，发现错误及时纠正；</li> <li>3. 讲解“垫球接龙”的游戏方法及规则，激励学生参加挑战。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 仔细观察，了解动作要点；</li> <li>2. 互相配合，合作练习，共同进步；</li> <li>3. 按要求进行游戏。</li> </ol> <p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讲解活动的方法及规则；</li> <li>2. 组织学生分组自主练习；</li> <li>3. 口令指挥，组织比赛。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 明确活动的方法与要求；</li> <li>2. 在教师引导下自主练习；</li> <li>3. 积极投入教学比赛。</li> </ol> <p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讲解体能练习的要求和方法；</li> <li>2. 组织学生分组自主练习；</li> <li>3. 通过口令指挥，组织练习。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 明确活动的要求与方法；</li> <li>2. 在教师引导下自主练习；</li> <li>3. 积极投入体能练习。</li> </ol>	<p>队形：4人一组，散点队形。</p>  <p>队形：分组轮换。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 2人一组散点；</li> <li>(2) 队形与(1)相同；</li> <li>(3) 2人一组隔网。</li> </ul>  <p>队形：分组轮换。</p>  <p>“星球大战”“争分夺秒”</p>  <p>1分钟仰卧起坐/ 1分钟跳短绳</p>	1	4~5	140 ~ 150

(续表)

课时结构	教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)			
放松恢复 (3分钟)	放松与小结: 1.“快乐的小伙伴”; 2.回顾课堂学习; 3.师生总结与评价; 4.下课。	教师: 1.示范动作,并以语言提示放松要求; 2.对本课进行总结与评价; 3.互别,下课。  学生: 1.模仿教师的动作,身心愉悦; 2.共同参与课堂评价; 3.互别,下课。	队形:散点。 		2	120 ~ 140			
预计负荷	平均心率	141~151 次/分。							
	群体运动密度	78%~82.5%。	个体运动密度	55%~60%。					
体育作业	1.挑战1分钟连续向上垫排球。 2.与家长合作一抛一垫、连续对垫球。 3.与小伙伴进行4人制排球比赛。								
课后反思	建议从优点、不足和改进三方面撰写。								
课堂资源	41只排球,41只标志垫,41块飞盘,10个移动球网,1台录音机,1块白板。								

注:“时间”一列为该项学练活动耗时的估计值,教师在教学中可根据实际情况进行适当调整。

### 第三节 水平二排球运动大单元学习评价

学习评价不仅可以让教师了解课程目标的达成情况,还可以充分发挥评价的反馈、导向、激励和改进作用,帮助学生改进学习态度,达成学习目标,发展核心素养。学业质量标准是学习评价的依据,排球课程参考《课程标准(2022年版)》中球类运动技能的学业质量合格标准,以核心素养为主要维度,结合水平二排球运动大单元学习内容,将课内表现与课外表现、过程性表现与终结性表现相结合,设计了水平二排球运动大单元学业质量等级标准,以期对学生的学习成效进行全面、综合的评定,为开展水平二排球运动大单元教学改革提供参考。

## 一、水平二排球运动大单元学业质量等级标准

水平二排球运动大单元学业质量等级标准是根据水平二排球运动学练的要求,在学生完成排球运动单元学习后,以核心素养为主要维度,结合体育与健康课程内容,对学生学业成就具体表现特征的整体刻画,用以反映课程目标的达成度。依据《课程标准(2022年版)》的球类学业质量标准,制订了水平二排球运动大单元的学业质量标准,以帮助广大教师更加深入地了解水平二排球运动学业标准的具体要求。标准设定了优秀、良好和合格三个层次,详见表2-3。教师们在进行具体评价时可以此为据,通过系统收集的学生课内外体育学习态度与表现、课外体育锻炼情况、健康行为等信息,对应进行判断与评估。

表2-3 水平二排球运动大单元学业质量等级标准

等第	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 能熟练做出所学排球运动的基本动作和简单组合动作,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;能熟练说出排球运动相关的动作术语。</li> <li>• 能在教师指导下进行体能练习,体能发展情况达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。</li> <li>• 每学期通过现场或多种媒介观看不少于10次排球比赛。</li> <li>• 非常乐于与同伴一起参与排球活动,能很好地适应新的合作环境,做到互帮互助,表现出非常稳定的情绪。</li> <li>• 学练中积极克服困难,勇敢顽强。</li> <li>• 能清晰、流畅地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。</li> <li>• 能按照规则和要求积极参与游戏和学练。</li> <li>• 在展示或比赛中表现出文明礼貌、乐于助人的行为。</li> <li>• 能做到每周运用所学排球运动技能进行5次及以上(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。</li> </ul>
良好	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 能较熟练做出所学排球运动的基本动作和简单组合动作,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;能较熟练说出排球运动相关的动作术语。</li> <li>• 能在教师指导下进行专项体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。</li> <li>• 每学期通过现场或多种媒介观看不少于9次排球比赛。</li> <li>• 比较乐于与同伴一起参与排球活动,能较为适应新的合作环境,能互帮互助,表现出较为稳定的情绪。</li> <li>• 能较为清晰、流畅地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。</li> <li>• 学练中较为积极地克服困难,表现得较为勇敢顽强。</li> <li>• 能按照规则和要求较积极地参与游戏和学练。</li> <li>• 在展示或比赛中逐步表现出文明礼貌、乐于助人的行为。</li> <li>• 能做到每周运用所学排球运动技能进行4次及以上(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。</li> </ul>

(续表)

等第	学业质量描述
合格	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 能做出所学排球运动的基本动作和简单组合动作,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;能说出排球运动相关的动作术语。</li> <li>• 能在教师指导下进行专项体能练习,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。</li> <li>• 每学期通过现场或多种媒介观看不少于8次排球比赛。</li> <li>• 能与同伴一起参与排球活动,能适应新的合作环境,做到互帮互助,表现出稳定的情绪。</li> <li>• 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。</li> <li>• 学练中能克服困难,努力做到勇敢顽强。</li> <li>• 能按照规则和要求参与游戏和学练。</li> <li>• 在展示或比赛中努力表现出文明礼貌、乐于助人的行为。</li> <li>• 能做到每周运用所学排球运动技能进行3次及以上(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。</li> </ul>

## 二、水平二排球运动大单元学习评价的内容与方法

### (一) 评价内容选择

学习评价是真实反映学生学习情况,客观反映体育与健康课程教学效果的过程。开展学习评价是帮助学生、教师进行总结与反思,引导学生建立良好的学习动机的必要程序。水平二排球运动大单元学习评价内容应围绕核心素养,紧扣学业质量,结合具体教学内容,评估学生的核心素养发展水平。具体评价内容主要包括以下三个方面。

1. **运动能力:**了解排球运动的起源与发展、排球游戏的基本规则;能做出稍蹲、半蹲准备姿势、部分移动步法、正面双手垫球、正面下手发球等动作,并完成多种抛球+垫球组合练习;在多种练习情境中强化排球基本技能,提高排球基本技术的熟练度,能参与体育展示或比赛;发展位移速度、灵敏性、柔韧性、协调性,提高反应和平衡能力;能说出排球运动相关的动作术语,每学期通过小赛季现场或媒体观看不少于8次排球比赛。

2. **健康行为:**增强学生学习排球运动兴趣,每周运用所学排球运动技能进行3次课外体育锻炼;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。与同学合作学练,态度积极;在学练中与同学交流,情绪稳定,能适应不同运动环境下的排球学练。

3. **体育品德:**在有一定难度的展示或比赛中表现出勇敢顽强、不怕困难的精神;遵守规则,尊重裁判;文明礼貌,乐于助人。

## (二) 评价方法选择

水平二的学习评价应结合该学段学生的特点和考核方式进行选择,注重过程性评价与终结性评价相结合、定性与定量评价相结合、教师评价与学生评价相结合,促进学生体育与健康核心素养的整体发展。可制订评分表,依据学生在学练中的表现和测试成绩进行量分。另外,根据水平二的学生具有一定的学习评价能力和学习中信任教师评价的特点,可开展学生互评和教师的激励性评价。学生互评可提高学生的学习动力和自我管理能力,通过互相评价交流形成良好的学习氛围;激励性评价可以有效激发学生的课堂积极性,但使用中要注意评价的及时性和评价语言的具体、明确,让学生感受到评价的真实性。

## 三、水平二排球运动大单元学习评价示例

学习评价既要关注学习的结果,更要关注学生在学习过程中的发展情况,以此及时诊断学生存在的问题,不断挖掘学生的发展潜能,促进学生全面健康发展。水平二排球运动大单元学习评价将从课堂表现评价、过程性评价和终结性评价三个方面进行示例分享,而大单元的综合评定则采用过程性评价和终结性评价相结合的评价方式。

### (一) 课堂表现评价示例

以水平二排球运动大单元中提供的课时教学设计作为本次课堂表现评价的示例。评价根据课程学习目标和学习内容,设置课堂表现评价表,采用自评和互评的方式,对学生在运动能力、健康行为和体育品德三个方面的具体表现进行评价(见表 2-4)。通过以评促学,促进学生的核心素养发展。

表 2-4 水平二排球运动大单元 18-6 课堂表现评价表

指标对象	表现	自评	互评	总评
基础知识	能说出正面双手垫球的技术要点	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	
技战术运用	进行移动步法和垫球技术的综合运用	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	
体能表现	能较为轻松地完成比赛与体能练习	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	
情绪控制	乐观面对比赛的结果	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	
角色理解	理解并努力实践自己的角色与职责	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	

注:27~30 分为优秀,24~26 分为良好,18~23 分为合格,低于 18 分为需努力。

## (二) 过程性评价示例

过程性评价由课堂学习评价、课外学习评价和《国家学生体质健康测试标准(2014年修订)》测试内容抽测评价三部分组成。其中,课堂学习评价分值是根据实际情况,将每节课的课堂学习评价或大单元中选择的若干课时的课堂学习评价纳入计分体系;课外学习评价是针对学生本人和家长开展的多元评价主体的评价;《国家学生体质健康测试标准(2014年修订)》测试内容抽测评价是结合该水平阶段学生常见的国家学生体质健康测试项目开展的定量评价,重点关注的是学期前后的增长值,结合三个内容进行综合评定(见表2-5)。

表2-5 水平二排球运动大单元过程性评价表

评价维度	观测点	评价标准	评价结果
课堂评价	运动能力	能掌握移动步法、正面下手发球、正面双手垫球基本动作技术和组合动作技术,并在游戏和比赛中积极运用。	☆☆☆☆☆
	健康行为	能掌握个人保健知识,合理膳食。 能关注自己的情绪,主动与同伴沟通交流。	☆☆☆☆☆
	体育品德	能顽强拼搏,克服困难,遵守游戏与比赛规则,具有团队精神和乐于助人的良好品质,理解并担任不同运动角色。	☆☆☆☆☆
课外评价	参与次数	本学期经常通过电视、网络或到小赛季现场观看排球比赛(8次及以上)。	☆☆☆☆☆
	参与范围	运用排球运动技能,主动参加校级、区级及以上比赛,俱乐部比赛,社区活动,家庭体育活动,等等。	☆☆☆☆☆

注:

- 课堂学习评价结果要结合学生至少3节课的课堂表现评价进行综合评价。
- 课外学习评价结合学生本人和家长的评价进行结果测算。其中,观看球赛:8次及以上得5颗星,6~7次得4颗星,4~5次得3颗星,2~3次得2颗星,1次得1颗星;参加体育活动或比赛:区级及以上得5颗星,校级得4颗星,俱乐部得3颗星,社区得2颗星,家庭得1颗星。

体测评价	立定跳远	仰卧起坐	1分钟跳短绳	.....	评价结果
学期初成绩					☆☆☆☆☆
学期末成绩					☆☆☆☆☆
注:					
1. 抽测结果:优秀为☆☆☆☆☆,计5分;良好为☆☆☆☆,计4分;合格为☆☆☆,计3分;需努力为☆☆,计2分。 2. 总评换算等第:27~30分为优秀,24~26分为良好,18~23分为合格,低于18分为需努力。					
总评		等级	<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力		

### (三) 终结性评价示例

水平二排球运动大单元终结性评价是指在相对完整的 18 课时排球运动学习后, 对整个大单元学习目标实现程度作出的评价。它以学习目标为指向, 考查学生达成目标的程度。评价在应用的情境中开展, 考核的内容主要围绕运动能力、健康行为和体育品德在情境中的具体表现而来。结合《课程标准(2022 年版)》提出的“以结构化知识与技能为主要命题内容”的要求, 结合水平二排球运动大单元最后一阶段的小赛季竞赛活动, 开展终结性评价(见表 2-6)。

表 2-6 水平二排球运动大单元终结性评价表

核心素养	水平	具体表现	分值	打分
运动能力 60 分	需努力	在“学、练、赛”过程中灵敏性、位移速度、柔韧性等体能较差。发球、垫球单个技术掌握欠缺, 无法在“积分赛”中运用移动步法和垫球技术组合。	0~35 分	
	合格	在“学、练、赛”过程中灵敏性、位移速度、柔韧性等体能表现一般。基本掌握发球、垫球单个技术, 能在“积分赛”中运用移动步法和垫球技术。	36~44 分	
	良好	在“学、练、赛”过程中灵敏性、位移速度、柔韧性等体能表现良好, 较熟练掌握发球、垫球单个技术, 能在“积分赛”中较灵活地运用移动步法和垫球技术。	45~50 分	
	优秀	在“学、练、赛”过程中灵敏性、位移速度、柔韧性等体能表现出色。熟练掌握移动、发球、垫球等单个技术, 能灵活地在“积分赛”中运用移动步法和垫球技术。	51~60 分	
健康行为 20 分	需努力	参与展示或比赛有一定的困难, 不了解排球基本技术和组合技术; 不能应对场上变化, 遭受挫折和失败时不能控制情绪。	0~11 分	
	合格	在教师和同伴的帮助下能参与展示或比赛, 基本了解排球基本技术和组合技术; 勉强能应对场上变化, 遭受挫折和失败时努力保持情绪稳定。	12~14 分	
	良好	能参与展示或比赛, 了解排球基本技术和组合技术; 能应对场上变化, 遭受挫折和失败时保持情绪稳定。	15~16 分	
	优秀	积极参与展示或比赛, 了解排球基础知识与基本技术; 能灵活地应对场上变化, 遭受挫折和失败时关注自身的情绪, 表现非常稳定。	17~20 分	

(续表)

核心素养	水平	具体表现	分值	打分
体育品德 20 分	需努力	能基本按照比赛规则和要求参与比赛;在比赛中不敢直面困难,有退缩心理,文明礼貌意识欠缺。	0~11 分	
	合格	能按照比赛规则和要求参与比赛;在比赛中努力表现出不怕困难、坚持到底的品质和文明礼貌的行为。	12~14 分	
	良好	能按照比赛规则和要求较积极地参与比赛;在比赛中逐渐表现出不怕困难、勇敢顽强的品质和文明礼貌、乐于助人的行为。	15~16 分	
	优秀	能按照比赛规则和要求积极参与比赛;在比赛中表现出克服困难、勇敢顽强的品质和文明礼貌、乐于助人的行为。	17~20 分	
总评		等级	<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力	

注:总评换算等第为 85~100 分为优秀,75~84 分为良好,60~74 分为合格,低于 60 分为需努力。

#### (四) 综合评定

水平二排球运动大单元综合评定采取过程性评价和终结性评价相结合的评定方式。过程性评价和终结性评价的权重分别为 30% 和 70%(见表 2-7)。

表 2-7 水平二排球运动大单元综合评定表

评价方式	权重	评价	综合评定
过程性评价	30%		
终结性评价	70%		

### 第四节 水平二排球运动跨学科主题学习的教学设计

跨学科主题学习作为《课程标准(2022 年版)》的新增教学内容,具有实践性、整合性、适切性、探索性等特点,旨在运用多学科知识与技能促进学生对体育与健康课程的认知与理解。水平二排球运动跨学科主题学习的教学设计,是将排球运动学练与劳动、艺术学科进行结合,让学生通过自制不同材质的球和发、垫球的学练,了解不同材质球

的特性和用力感觉,更好地学会有控制性用力。通过学科融合,增强学生的球性和球感,形成一定的发现、分析和解决问题能力,提升动手能力和环保意识,促进学生的全面发展。

## 一、水平二排球运动跨学科主题学习的教学设计

### (一) 学情分析

水平二的学生正处于身体灵敏体能发展的敏感期,身体协调、位移速度、柔韧性等体能均有待提高,对跨学科知识等新事物有强烈的好奇心和探索欲,但存在着注意力易受干扰、自控力不足等问题,所以跨学科主题学习能吸引该学段学生的注意力,激发学生的学习兴趣,提升学习成效。同时,该学段的学生已有一定的正面双手垫球和正面下手发球动作体验,通过艺术、劳动课程,也具备了一定美的欣赏能力、动手能力和环保意识,能融合艺术、劳动课程知识,探索体育的奥秘,解决体育动作技术学习中遇到的问题。

### (二) 设计思路

示例通过视频导入,将气排球、软排球、硬排球等多种排球引入课堂,引导学生思考不同排球的区别。在自制球的制作过程中,学生通过课中的自制、实验环节和课后居家练习,了解不同材料的分类与用途,逐渐掌握不同排球的垫球和发球的动作要领,学会利用生活物品来制作排球进行练习。在比赛环节中,通过不断优化自制球,提高垫球的准确率和拉开发球的距离,在公平竞技的平台上为小组获得胜利。最后,通过垃圾分类的讲解,对自制球进行评比、分析和回收,培养学生崇尚劳动、注重生态环保的良好品质。

## 二、水平二排球运动跨学科主题学习的单元教学计划示例

跨学科主题学习以“我的‘绿色’排球”为主题,以排球课程为主线,融入劳动、艺术等学科知识,学生在教师的引导下,分析气排球、软排球、硬排球的材料,通过生活物品的再利用,制作接近三种排球的自制球,再结合垫球、发球等技术感受不同材料排球的区别。首先,通过气排球比赛、软排球比赛、硬排球比赛等各种排球视频,引发学生思考排球的分类,分析各种球的材料。其次,通过自垫球、移动垫球、正面下手发球等内容的学练,在提高排球技术的同时,结合排球的材料不同与回收分类进行学练,培养热爱劳动、吃苦耐劳的良好品质(见表 2-8)。

表 2-8 “我的‘绿色’排球”跨学科主题学习的单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:在正面双手垫球、正面下手发球的排球游戏中体验动作,了解不同材质球的用力感觉,知道有控制性地用力击球。</p> <p>2. 健康行为:感受活动乐趣,在学习过程中与伙伴交流良好,遇到困难能保持良好心态,不急不躁。</p> <p>3. 体育品德:在学习中与伙伴团结协作,勇于克服困难,不轻易放弃,吃苦耐劳。</p>		
主要教学内容	<p>任务一:找到垫不同材质球的动作关键。</p> <p>任务二:运用自制球实践体验发、垫技术。</p> <p>任务三:发、垫球技术的实践运用。</p>		
重难点	学生学习 找到正确的击球点、击球部位和发力方式。		
	教学内容 采用针对性的练习,掌握不同球种的垫球、发球技术。		
	教学组织 发、垫球学练中集体学练、分组学练和个体学练的有序开展与安全保障。		
	教学方法 技术动作教学过程中主要运用讲解示范法、纠正错误法,技术动作练习过程中以小组为核心,运用合作学习、探究学习、自主学习等方法。		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:通过学习垫球、移动垫球等,感受气排球、软排球、硬排球及纸质球的用力感觉,找到垫球正确的击球点和击球部位。</p> <p>2. 健康行为:在学练中能主动与同学合作交流,提高社会适应能力;在学习时能感受到自身肌群正确的发力方式,了解肌群的变化对运动的影响。</p> <p>3. 体育品德:通过技术学练,培养热爱运动、不怕困难的意志品质;通过小组分析不同球的材料,表现出团结协作、积极探索的良好品德。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 观看气排球比赛、软排球比赛、硬排球比赛等各种排球视频;</p> <p>(2) 垫(气/软/硬)排球、移动垫(气/软/硬)排球等练习;</p> <p>(3) 纸质球垫球练习;</p> <p>(4) 讲解制作纸质球所用纸、胶带等材料的分类与回收。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>运用纸质球进行移动垫球接力比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 30秒双手胸前持球单脚跳圈;</p> <p>(2) 30秒静态体前屈;</p> <p>(3) 30秒双手胸前持球鸭子步;</p> <p>(4) 30秒静力仰卧元宝收腹。</p>	<p>1. 通过观看气排球、软排球、硬排球等比赛视频,了解不同排球的用力方式;教师分组,组织学生练习(气/软/硬)排球,引导学生找到正确的击球点和击球部位;引入纸质球,通过垫纸质球启发学生自制球的灵感,并安排“自制排球”的课后任务。</p> <p>2. 将纸质球引入课堂练习,让学生感受特殊材料制作的排球,并运用纸质球进行接力比赛。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习,学生轮换完成练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:通过学习正面下手发球、垫自制球等练习,进一步领会发球、垫球的动作要领。</p> <p>2. 健康行为:在学习与练习中能保持良好的情绪,在自制球实验练习中感受不同排球带来的魅力,并愿意把排球作为课后锻炼的项目之一。</p> <p>3. 体育品德:通过小组自制排球并运用垫球技术进行实验,养成自主探索、小组协作的良好品质。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 根据自制球的形状、大小、色彩、弹性等进行欣赏评价;</p> <p>(2) 正面下手发球、垫自制球等组合技术动作练习;</p> <p>(3) 讲解不同材料的分类回收。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>运用自制排球进行自垫球展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 30秒跳短绳;</p> <p>(2) 原地高抬腿胯下击掌;</p> <p>(3) 30秒支撑臂支撑;</p> <p>(4) 单脚跳折返。</p>	<p>1. 检查作业完成情况,对自制球进行欣赏与评比,选出最“美”自制排球;教师运用讲解法、示范法进行教学,通过分组组织学生运用自制排球进行发、垫球练习,并通过纠正发力方式,优化自制排球;通过分析自制排球,引出不同材质的分类回收,提倡绿色环保。</p> <p>2. 运用自制排球进行自垫球展示,集体点评并分析原因。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习,学生分4组进行练习,每个练习2组。</p>
3	<p>1. 运动能力:借助自制排球进行垫准、发远比赛,强化所学排球动作技术和运用能力,同时发展体能。</p> <p>2. 健康行为:能在比赛的过程中,通过小组合作探究,建立融洽的人际关系,提高社会适应能力;激发运动兴趣,将终身体育观念落于实际。</p> <p>3. 体育品德:通过了解垃圾分类、分析自制排球材料并回收材料,培养热爱劳动、生态环保的良好品质。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 正面下手发自制排球;</p> <p>(2) 自制球垫准。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>运用自制排球进行垫准、发远比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 1分钟仰卧起坐;</p> <p>(2) 1分钟开合跳头上击掌;</p> <p>(3) 3米线折返跑;</p> <p>(4) 双手胸前持球屈膝半蹲。</p>	<p>1. 教师讲解示范发、垫自制球的动作要领,通过对击球点、发力方式的纠正,提高学生发远、垫准的能力;讲解自制球内材料的分类与回收,做到绿色环保。</p> <p>2. 运用自制球进行垫准、发远比赛。垫准比赛,自抛自垫,将球垫进指定区域;发远比赛,从发球线向对面场地发球,在不出界的情况下发得越远越好。同时,组织学生根据比赛结果进行分析评价。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习,体能练习(3)运用交叉步进行左右移动摸线。</p>

### 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(2022年版)[S].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.
3. 田麦久.运动训练学[M].2版.北京:高等教育出版社,2017.
4. 李西营,熊建萍.教育心理学[M].北京:北京师范大学出版社,2015.
5. 龚正伟.体育教学论[M].北京:北京体育大学出版社,2004.

## 第三章 水平三排球运动教学设计与实施

在水平二通过游戏和比赛等形式进行移动基本步法、正面双手垫球、正面下手发球和相关动作组合学练的基础上,本章继续以学习目标为导向,关注学生核心素养培养在教学过程中的落实。依据水平三的学生身心发展规律和运动技能形成规律等,以“坚持‘健康第一’、落实‘教会、勤练、常赛’、加强课程内容整体设计、注重教学方式改革、重视综合性学习评价和关注学生个体差异”的课程理念为引领,针对水平三排球运动大单元教学、课时计划实施、学习评价和跨学科主题学习等进行设计,并提供典型示例,以期为广大体育教师提供参考。

### 第一节 水平三排球运动大单元教学设计

水平三排球运动大单元教学是系统性排球运动教学的进阶期,教师要秉持目标导向和任务驱动意识,将夯实基础、提高水平、学赛相长、体验收获作为本单元核心素养的培养理念。在水平二大单元软式排球教学的基础上,水平三大单元的设计将更为深入,更多使用标准排球进行课堂教学,指导学生学练排球正面下手发球、正面双手垫球、正面双手传球、原地扣球以及相关的发球+垫球、垫球+传球、发球+垫球+传球+扣球等组合动作技术,并尝试在小赛季情境下运用所学排球运动技能;让学生了解排球比赛的基本规则和判罚手势,积极参与小赛季裁判工作,观赛后能作简单的评价;使学生在单元学练过程中感到身心愉悦,排球运动能力进一步提升,团队协作精神和集体意识增强。

#### 一、水平三排球运动大单元教学设计分析

##### (一) 学情分析

###### 1. 身心特点

水平三的学生处于身体生长发育的高峰阶段,肌肉发展由大肌肉群的发展时期向大小肌群同时发展的时期过渡,心脏发育十分显著,已开始进入青春期,个体差异性较为明显,综合体能水平明显提升;感知事物能力和有意记忆能力增强,注意力集中和分

配的能力提升,初具辩证思维,求知欲强,有一定的推理与判别能力,自主性、组织纪律性、集体性以及对抗意识、竞争意识、规则意识有所增强,具有参加排球运动的安全意识和自我保护意识,开始注意活动中的性别界限。

## 2. 学习基础

学生通过水平二阶段的大单元学习,对排球的基本移动步法、正面下手发球、正面双手垫球技术和排球运动基础知识有一定的了解,对排球运动的项目文化、竞赛规则及竞赛方法和其他基本技术等各方面仍需要继续深入学习。

## 3. 能力水平

水平三的学生已在水平二阶段的游戏和比赛中体验过移动步法、准备姿势、正面下手发球、正面双手垫球等基本动作和相关简单组合动作,有一定排球运动基础,也有一定基础的柔韧性、协调性、肌肉力量、反应能力、位移速度等体能,知道课内游戏和比赛的基本规则和要求,能欣赏比赛,指出违反规则的行为。通过水平三排球运动大单元的学习,在原有基础上增加发展学生肌肉力量、肌肉耐力和爆发力的体能训练;进一步巩固和提高已学的发、垫球技术,掌握传、扣球等新学基本动作,能描述这些基本动作的技术要领;在小赛季中运用发、垫、传组合动作技术参与小场地比赛;能承担班级赛事的部分裁判工作,并能对观看的比赛进行简要评价。

## (二) 大单元教学设计思路

在充分认识水平三的学生身心特点、学习基础和能力水平的前提下,结合排球运动的项目特点和本学段学生的核心素养发展要求,明确水平三排球运动大单元教学设计的基本思路:第一,继续开展小组学习,利用小组学习培养学生的团队意识和协作能力;第二,根据本阶段排球技战术学练发展要求,坚持课标的学练理念,利用移动和发、垫、传、扣基本技术的不同串联组合,有针对性地创设教学情境,培养2~3名学生之间的配合意识、配合能力及个人战术运用能力,发展专项体能;第三,打造小赛季,通过小赛季巩固所学,提升学生的技战术运用能力,培养学生的赛事组织与裁判能力。在此基础上,根据循序渐进原则,进行该大单元教学的具体设计。第一阶段,通过技能测试手段,了解所有学生原有水平,完成同构异质学习小组构建;第二阶段,通过移动步法+垫球、发球+垫球的学练组合,巩固和提高已学移动步法、正面双手垫球等基本技术,掌握侧面下手发球技术,提升空间感和对来球的判断能力,学会有控制性地用力,使接发球更加稳定;第三阶段,创设不同的学练情境,帮助学生掌握正面双手传球和原地正面扣球技术,并通过移动垫传球、发球+垫球+传球、扣球+垫球、发球+垫球+传球+原地扣球等组合动作技术的学练,

培养学生的攻防意识、战术意识;第四阶段,打造小赛季,激发学生的学练热情,提升综合素养。在赛季中,让学生学习排球基本竞赛规则与裁判方法,渗透排球运动礼仪、赛事组织编排等知识,让学生以不同身份参与到赛季中,提升比赛情境中运用技战术的能力,培养赛事组织和裁判能力,增强沟通协作能力和责任意识,锤炼坚强意志,锻造体育品格(大单元教学设计见图 3-1)。

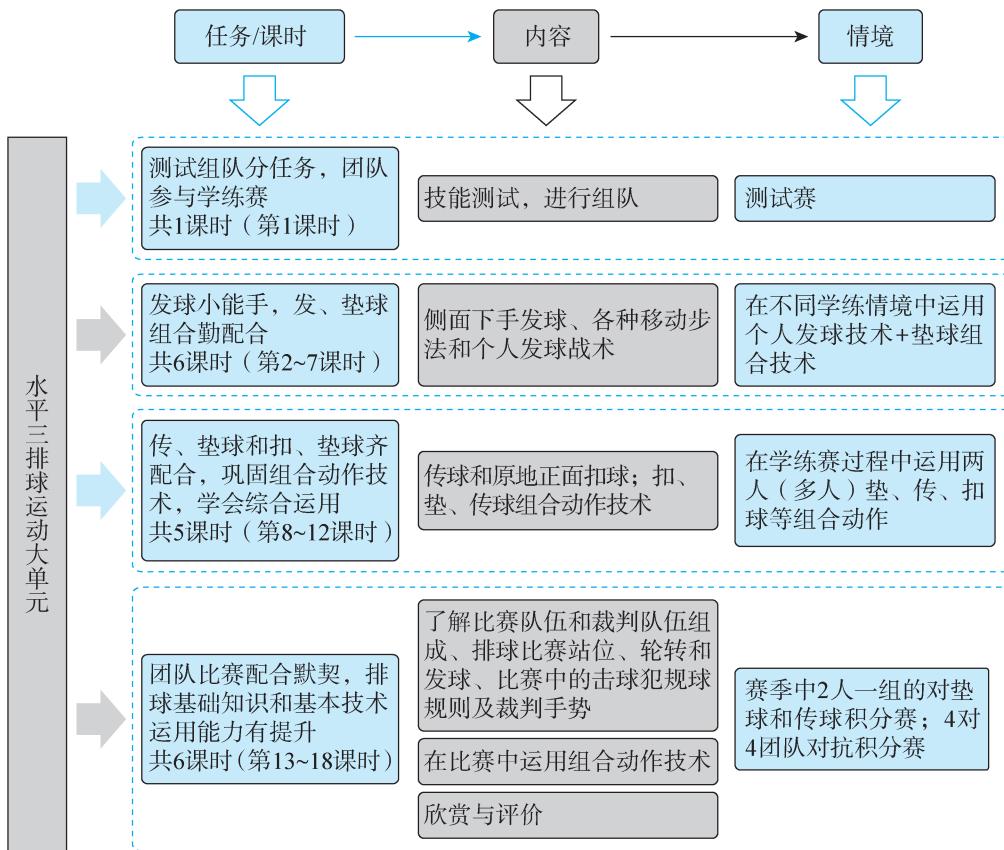


图 3-1 水平三排球运动大单元教学设计框架图

## 二、水平三排球运动大单元教学计划示例

根据水平三排球运动大单元教学设计思路及框架图,设计 18 课时排球运动大单元教学计划。其中,第 1 课时完成测试分组;第 2~7 课时完成侧面下手发球教学;第 8~12 课时完成垫球、传球、扣球组合动作技术教学;第 13~18 课时完成裁判知识的学习和各项积分赛事。(见表 3-1)

表 3-1 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:了解排球运动的特点和育人价值、排球运动的文明礼仪;掌握正面双手垫球、侧面下手发球、正面双手传球、对墙正面扣球等基本技术及相关组合技术,能在多变的组合动作技术学练中强化排球技能,具备攻防意识;在多变的排球移动步法学练中提高位移速度、灵敏性、协调性,进一步发展肌肉耐力、爆发力等体能;能参与班级内较为正式的教学比赛,运用所学技战术与队友默契配合;能描述所学基本动作技术的要领和基本规则,承担班级比赛的部分裁判工作;每个学期观看不少于8次排球比赛,并能进行简要的评价。</p> <p>2. 健康行为:课堂学练积极主动,并能运用所学各种排球技能进行课外健身活动;了解排球学练中预防或避免运动损伤的知识与技能、排球运动常见运动损伤及处理办法,并具有将健康与安全知识和技能运用于日常生活中的意识;能在多变比赛情境中有效地调控自己的情绪;环境适应能力强,关注同伴,善于在排球学练中与队友交流合作。</p> <p>3. 体育品德:能在有挑战性的展示或比赛中自信自强,迎难而上,顽强不屈;遵守规则,尊重对手,能坦然接受比赛结果,有公平竞争意识和责任意识;有团队精神和集体荣誉感。</p>
主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能:排球运动的特点和育人价值、排球基本竞赛规则与裁判方法、排球运动的文明礼仪、排球运动常见的运动损伤及处理办法等;综合移动步法(并步、滑步、交叉步、跨步);强化正面双手自垫球、隔网抛垫球;正面双手自传球、抛传球;原地、对墙正面扣球;侧面下手发球。</p> <p>2. 技战术运用:多人移动垫球、多人移动传球、移动垫球+传球、发球(侧面下手)+多人垫球、发球(侧面下手)+单人垫球、发球+垫球、传球、扣球+垫球等组合动作技术和个人发球战术。</p> <p>3. 体能:加强肌肉耐力、肌肉力量、反应能力、位移速度、爆发力等体能综合练习。</p> <p>4. 展示或比赛:自垫球比赛(1分钟)、中距离对墙固定区域侧面下手发球个人挑战赛、中距离侧面下手发斜线和直线球个人挑战赛(6米)、3对3和4对4排球比赛等。</p> <p>5. 规则与裁判方法:排球比赛队伍的组成与职责(教练组成员及分工、组长及其职责);排球比赛的先发站位、轮转方法、对应裁判判罚规则与手势;排球发球,比赛中的击球犯规等规则及裁判判罚手势;第一裁判员、第二裁判员、司线员和记录员的工作职责。</p> <p>6. 观赏与评价:学习如何观赏排球比赛,每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次排球比赛,了解国内外重要的排球比赛,并能对这些比赛进行简要评价。</p>
重难点	学生学习 垫球、传球、发球+垫球+传球在“学、练、赛”中的运用。
	教学内容 学练发球+垫球+传球、扣球+垫球等组合动作技术。
	教学组织 依据学生的排球运动技能学习情况,指导学生进行赛季(积分赛)的策划、组织和比赛。
	教学方法 运用多媒体手段调动学生的学习兴趣,设计不同情境下的单项或团队比赛。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:了解排球运动的特点和育人价值;积极参与排球技能测试,展示自身的运动能力和体能水平。</p> <p>2. 健康行为:充分体验排球运动的乐趣,与同伴合作交流,提高排球学练的主动性。</p> <p>3. 体育品德:勇于展示自我,与同伴合作良好,积极参与团队分工。</p>	<p>1. 理论知识:排球运动的特点与育人价值、部分规则和裁判知识。</p> <p>2. 垫球、发球测试:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 2人一组一抛一垫(隔网);</li> <li>(2) 前后、左右移动十抛垫球(隔网);</li> <li>(3) 正面下手发球十垫球。</li> </ul> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 50米跑;</li> <li>(2) 立定跳远;</li> <li>(3) 胸前双手持球半蹲起;</li> <li>(4) 双手持球半场滑步移动。</li> </ul> <p>4. 根据测试和教学后的学生差异性,组建小队(每队6~8人,可以男女混合)。</p>	<p>1. 了解排球发球比赛中的击球犯规等规则及裁判判罚手势并组织讨论。</p> <p>2. 教师组织学生测试,学生自由组合进行发球和垫球练习。教师巡视观察。</p> <p>3. 教师出示体能练习菜单,学生根据视频滚动播放的动作方法分组轮换练习。</p> <p>4. 教师有针对性地讲解分组的原则,学生讨论后自由分组。每组推选一名组长,为小组起名,对组员进行分工(教练、记录员、考勤员、小助教、小小体能师等),为大单元的学习和比赛做好充分的准备。</p>
2	<p>1. 运动能力:进一步提高正面双手垫球的动作技术,并能进行比赛;位移速度、肌肉耐力等体能水平有所提高。</p> <p>2. 健康行为:了解排球运动中常见的损伤与处理办法;学练中保持情绪稳定,适应不同的学练环境。</p> <p>3. 体育品德:在学练中表现自信,遵守规则,正确看待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 理论:排球运动中常见的损伤;</li> <li>(2) 移动步法练习(综合);</li> <li>(3) 正面双手自垫球;</li> <li>(4) 移动+抛垫球(隔网)。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛: 自垫球比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 1分钟仰卧举腿;</li> <li>(2) 40秒立卧撑;</li> <li>(3) 躲闪摸肩;</li> <li>(4) 1分钟双手持球3米折返跑。</li> </ul>	<p>1. 教师利用多媒体手段介绍排球运动中常见的损伤,循环播放移动和自垫球动作要领视频,讲解移动抛垫球的练习要求;学生分组练习。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则和方法(1分钟自垫球,累计多的队伍获胜),各组长组织队员参赛,记录员记录每个队员的成绩。</p> <p>3. 教师播放体能练习视频,体能练习(3)2人一组,累计触碰到对方10次算一组;组长指挥分组轮换练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 运动能力:巩固提高排球接发球技术;积极参与比赛;发展肌肉力量、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中了解和体验体育活动对心理健康的积极影响,保持良好的心态,主动参与校内外体育活动。</p> <p>3. 体育品德:学练中不怕苦累,敢于迎难而上,具有公平意识和正确看待成败的能力,能将体育运动中的良好体育品德迁移到日常学习中。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 连续自垫球;</li> <li>(2) 对墙连续垫球;</li> <li>(3) 2人一组对垫球(隔网);</li> <li>(4) 小组跑动垫球(隔网)。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>看谁反应快。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 1分钟静力仰卧元宝收腹;</li> <li>(2) 胸前双手持球左右横跳绳梯;</li> <li>(3) 胸前双手持球高抬腿横向跑;</li> <li>(4) 连续原地起跳摸高。</li> </ul>	<p>1. 教师示范练习结构化知识与技能(1)和(2)的动作,视频滚动播放对垫和小组跑动抛垫球的练习方法,对垫距离自定;小组跑动垫球练习分两组隔网站立,排头垫球过网后跑至排尾依次轮换,组织学生练习。</p> <p>2. 教师讲解移动步法游戏的方法(学生以小组为单位慢跑,看组长或指定学生的手势快速变换移动步法,错误者做3个深蹲),学生听指令参与游戏。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习:体能练习(2)和(3),均为距离15米折返跑;体能练习(4),连续摸高8次为一组。学生听组长指挥集体练习。</p>
4	<p>1. 运动能力:熟练掌握正面双手垫球的动作技术,并在比赛中加以运用;有效提高位移速度和反应能力。</p> <p>2. 健康行为:积极参与各项练习,适应不同的学练环境,主动与同伴交流,提升交往合作能力。</p> <p>3. 体育品德:遵守比赛规则,注意团队协作,提高自信心和抗挫折能力。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 对墙连续垫球;</li> <li>(2) 2人一组对垫球(隔网);</li> <li>(3) 2对2对垫球(隔网)。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>小组对垫球挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 推小车练习;</li> <li>(2) 1分钟直臂静力支撑;</li> <li>(3) 1分钟双手持球反复横跳;</li> <li>(4) 1分钟摸线进退跑。</li> </ul>	<p>1. 教师示范连续对墙垫球、2人一组对垫球和2对2对垫球的练习方法,学生根据自己能力选择距离,分组进行练习。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则(每队1分钟,选择成绩最好的对垫球小组挑战其他队进行比赛),组长按要求组织队员参赛。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习:体能练习(1),2人一组,间隔15米距离,轮换练习;组长组织队员根据体能菜单循环学练。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
5	<p>1. 运动能力:了解排球比赛的得分方式和发球的规则,初步建立侧面下手发球正确的动作概念;能运用比赛规则观看比赛;发展肌肉耐力、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与侧面下手发球的学练,养成正确的动作方法;主动与同伴交流,情绪稳定,适应不同的学练环境。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中具备不怕困难、遵守规则、团结奋进的良好品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 理论:排球比赛的得分方式和发球的规则;</p> <p>(2) 侧面下手发球(抛球、击固定球);</p> <p>(3) 近距离对墙侧面下手发球(3米);</p> <p>(4) 侧面下手发球+垫球(3米隔网)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>近距离隔网侧面下手发球(3米)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 1分钟6米折返跑;</p> <p>(2) 1分钟静力卷腹;</p> <p>(3) 1分钟双手持球反复横跳;</p> <p>(4) 30秒双手持球静态体前屈。</p>	<p>1. 教师利用多媒体播放视频,组织学生学习排球比赛的得分方式和发球的规则;教师讲解示范结构化知识与技能(2)和(3);侧面下手发球+垫球(3米隔网)分两组隔网练习,一组发球,另外一组散点站立,尝试将球垫起,注意保持安全距离,发好一组球后轮换练习。教师巡视。</p> <p>2. 教师组织学生进行近距离侧面下手发球展示,师生互相评价。</p> <p>3. 教师讲解体能练习要求,小小体能师组织队员练习。</p>
6	<p>1. 运动能力:初步掌握侧面下手发球动作技术,并能在比赛中运用;提升肌肉耐力、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中能主动与同伴交流合作,遭受挫折和失败时情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中自信、守秩序,能接受比赛的结果。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 对墙侧面下手发球(中距离);</p> <p>(2) 对墙侧面下手发球(墙面指定区域);</p> <p>(3) 侧面下手发球+多人垫球。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>6米线侧面下手发球挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 高抬腿折返跑;</p> <p>(2) 胸前双手持球鸭子步绕障碍物;</p> <p>(3) 推小车练习;</p> <p>(4) 1分钟跪姿俯卧撑。</p>	<p>1. 教师示范侧面下手发球动作,视频播放结构化知识与技能(1)和(2),学生面对墙散点练习侧面下手发球;侧面下手发球+多人垫球练习隔网,3人隔网站在中场区域垫球,其他同学发球,发好一组球后分批轮换位置。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则和方法(每人5球,有效球数量多者为胜),组长组织队员参赛,每组组长和记录员做好成绩记录。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习,体能练习(1)(2)(3)均为距离15米的折返跑;小小体能师带领队员进行“菜单式”体能学练。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
7	<p>1. 运动能力:进一步掌握侧面下手发球和正面双手垫球的动作要领,并能较合理地运用于比赛中;有效提高肌肉力量、反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练中敢于与同伴交流,积极表现自己,积极参与各项练习,适应学练环境。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中自信、顽强,具有规则意识、协作精神和集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 不同落点的侧面下手发球+多人垫球;</p> <p>(2) 隔网侧面下手发球(斜线)+多人垫球;</p> <p>(3) 隔网侧面下手发球(直线)+多人垫球。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>3 对 3 挑战赛(15 分一局,淘汰赛制)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 40 秒平板支撑;</p> <p>(2) 1 分钟双手持球弓箭步蹲;</p> <p>(3) 1 分钟双手持球“十”字象限跳;</p> <p>(4) 40 秒半“米”字移动。</p>	<p>1. 教师播放结构化知识与技能(1)(2)(3),讲解练习要求。学生以小队为单位开展学练。教师请小队展示发球+多人垫球练习,并点评。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则,对裁判进行简单培训,学生分队比赛(裁判由学生担任,进行裁判实践,记录员全程记录队员表现,作为阶段性考核依据)。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习方法,学生分组轮换练习。</p>
8	<p>1. 运动能力:初步掌握排球正面扣球的动作技术要领,了解扣球技术在比赛中的作用;发展肌肉耐力、位移速度、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过扣球和垫球的学练,养成正确的动作方法,主动参与校内外体育锻炼,适应目前的学练环境。</p> <p>3. 体育品德:比赛中表现自信,与同伴团结协作,有规则意识和集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 原地正面扣固定球;</p> <p>(2) 近距离对墙正面扣球(自抛自扣);</p> <p>(3) 近距离对墙正面扣球(墙上固定区域框);</p> <p>(4) 一扣一垫。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“看谁扣得准”小组积分赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 1 分钟仰卧起坐击掌;</p> <p>(2) 1 分钟 3 米线折返跑;</p> <p>(3) 原地起跳摸高;</p> <p>(4) 单脚跳绳梯折返。</p>	<p>1. 教师示范扣固定球和近距离对墙扣球动作方法,视频播放 2 人一组一扣一垫的练习,学生 2 人一组练习。教师巡视指导。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则(每人对墙扣球,累计扣进墙面上固定区域框内数量多的队获胜),组长组织比赛,安排队员记录成绩,作为阶段性考核依据。</p> <p>3. 教师讲解体能练习方法:体能练习(3),连续摸高 8 次为一组;体能练习(4)×距离 15 米,折返时可以换脚;视频循环播放,组长指挥学生练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
9	<p>1. 运动能力:进一步掌握扣球技术,并能在展示中运用;参与不同形式的体能练习,提升肌肉力量、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练过程中学会调控自己的情绪,保持良好的心态,并能应用于日常学习中。</p> <p>3. 体育品德:展示中能迎难而上,尊重对手,遵守规则,增强集体意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 近距离对墙正面扣球(自抛自扣);</p> <p>(2) 连续近距离对墙正面扣球;</p> <p>(3) 2人一组扣球+垫球;</p> <p>(4) 多人扣球+1人垫球(垫不同方向的扣球)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>2人一组扣球+垫球组合。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 1分钟跳短绳;</p> <p>(2) 40秒平板支撑;</p> <p>(3) 1分钟胸前双手持球开合跳;</p> <p>(4) 双手胸前持球弓箭步走。</p>	<p>1. 学生复习近距离对墙扣球,教师示范连续对墙扣球动作,讲解示范2人一组扣球+垫球,练习距离根据能力自定,视频滚动播放多人扣球+1人垫球练习,4人一组,3对1面对面站立,距离4米左右,三位学生不同位置原地扣球,1人完成3次垫扣球,轮换练习,组长组织练习,教师巡视指导。</p> <p>2. 教师邀请学生进行扣球+垫球展示,师生共同欣赏评价。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习,体能练习<math>(4) \times</math>距离30米,学生“菜单式”选择内容练习。</p>
10	<p>1. 运动能力:初步了解正面双手传球动作技术的基本原理及其在比赛中的作用;参与不同形式的体能练习,提升位移速度、反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练过程中学会控制自己的情绪,保持良好的心态,并能应用于日常学习中。</p> <p>3. 体育品德:在学练过程中增强展示自我的意识,增强自信心;在比赛中与同伴团结协作,互相支持,有规则意识和集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 正面双手传球(稍蹲准备姿势+传球徒手动作学练);</p> <p>(2) 左右移动+正面双手传固定球;</p> <p>(3) 对墙正面双手传球(近距离对墙一抛一传);</p> <p>(4) 2人一抛一传。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>1人抛球,1人左右移动传球(传球手型)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 30秒单手前平举支撑;</p> <p>(2) 1分钟跳短绳;</p> <p>(3) 听口令移动;</p> <p>(4) 滑步移动接力跑。</p>	<p>1. 学生集体学练正面双手传球,教师使用多媒体循环播放正面双手传球动作和结构化知识与技能(2)(3)(4)练习,讲解动作要领:左右移动+正面双手传固定球练习,3人一组,2人间隔1米平行站立高举球,1人面对举球者,左右移动传固定球;对墙正面双手传球练习,距离墙1米,1人一球;2人一抛一传练习,2人一组面对面间隔两米,一抛一传。教师巡视纠错。</p> <p>2. 教师组织学生进行抛传球展示,集体点评。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习:体能练习(3),组长吹哨指挥,10次口令变化为一组(指挥者轮换);体能练习<math>(4) \times</math>距离20米。学生分队轮换练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
11	<p>1. 运动能力:初步掌握正面双手传球的动作技术,领会正确的击球点;能运用垫、传球组合动作技术参与比赛;进一步提升肌肉力量、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:养成安全参与学练的意识,保持良好、稳定的情绪,适应不同的环境。</p> <p>3. 体育品德:在展示或比赛中增强自信心,具有协作精神、规则意识和集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 对地传反弹球;</li> <li>(2) 自抛自传;</li> <li>(3) 一抛一传;</li> <li>(4) “摘瓜王者”2人垫传球挑战赛。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>运“西瓜”大比拼。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 40秒平板支撑;</li> <li>(2) 原地深蹲起;</li> <li>(3) 绳梯练习;</li> <li>(4) 底线折返跑。</li> </ul>	<p>1. 教师多媒体循环播放各种传球练习方法,讲练习要求(额前传球点,手型正确,腕指发力);学生2人一组练习结构化知识与技能(3)(4),配合默契。教师巡视,要求抛球者球抛得准,有弧度(2人垫传球挑战赛的练习作为阶段性考核依据)。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则和方法(以小组为单位,2人一组运排球,速度快的小组获胜),组织队员积极参赛。</p> <p>3. 教师视频播放体能练习方法,体能练习(2),20次为一组;体能练习(3),距离15米单脚跳绳梯前进;体能练习(4),3个来回为一组。学生分组循环练习。</p>
12	<p>1. 运动能力:了解排球裁判判罚依据和裁判手势;进一步掌握传球的基本动作技术,在比赛中合理运用,初步形成进攻得分意识;有效提高位移速度、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练过程中学会控制自己的情绪,保持良好的心态,并能应用于日常学习中。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中表现出自信,具有规则意识、协作精神和集体荣誉感,能接受比赛的结果。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 理论:排球裁判判罚依据和裁判手势学习(界内、界外,裁判基本手势学习);</li> <li>(2) 连续对墙传球(距墙1米左右);</li> <li>(3) 近距离隔网垫传组合(3米左右);</li> <li>(4) 发球+垫球+传球组合。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>3对3挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 1分钟3米线折返跑;</li> <li>(2) 1分钟跳短绳;</li> <li>(3) 双手持球绳梯开合跳前进;</li> <li>(4) 仰卧举腿(夹球)。</li> </ul>	<p>1. 教师利用多媒体播放视频介绍排球比赛队伍和裁判队伍组成,排球比赛站位,轮转和垫、传、发球规则及裁判手势,学生以小队为单位学习讨论。教师示范结构化知识与技能(2)(3)(4)练习,要求抛球同学球抛得稳、垫得准,传球同学完成动作正确,协调用力,尝试多人发、垫、传球组合。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则(15分一局,淘汰赛制),组长安排队员比赛、记录和观赏比赛。</p> <p>3. 教师播放体能练习动作视频,体能练习(3),距离20米,体能练习(4),15次为一组。组长带领队员积极学练。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法																									
13 ～ 18	<p>1. 运动能力:通过比赛实践,进一步提升学生侧面下手发球、垫球、传球技术的掌握和运用能力,能在团队配合下进行3次击球过网的进攻战术,提升队员得分能力;发展学生的位移速度、肌肉力量、爆发力、反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参与课内排球学练和各种比赛,养成良好的锻炼习惯,在小组学练中提升交流和合作能力。</p> <p>3. 体育品德:在展示与比赛中,表现自信,与伙伴团结协作;在遇到困难的时候能顽强拼搏,坚持不懈;遵守规则,尊重裁判,尊重对手;有责任感,能坦然接受比赛的结果。</p>	<p>组织排球“积分赛”:</p> <p>1. 教师分析班级同学的技术掌握情况,介绍6课时赛事的具体安排,给学生分配上场比赛队员、啦啦队、记录员等任务,为后期赛事做好准备。</p> <p>2. 确定赛事模式,团队任务再分配。</p> <p>3. 安排赛事时间,制订赛事时间表,确定积分赛计分模式。</p> <p>4. 在赛事过程中开展过程性评价。</p> <p>5. 赛前培训:</p> <p>(1) 比赛方法:在羽毛球场地比赛,网高2米;每个参赛队可以各报2组参加2人对垫球、对传球积分赛,取前六名;报6人参加团队对抗积分赛,取前三名;在对抗赛中最多3次击球过网;若发球方得分,则发球队员可以连续发球,直至对方得分换发球;当比赛打到14平时,必须领先两分,即16:14,比赛才能结束,依次类推;单循环赛制,15分一局,三局两胜制;最后按所有比赛累计积分决出前三名。</p> <p>(2) 裁判、工作人员培训:排球比赛队伍的组成与状态(教练组成及分工、组长及其职责);排球比赛的先发站位、轮转方法与对应裁判判罚规则与手势;排球发球、比赛中的击球犯规的判罚和裁判判罚手势;第一裁判员、第二裁判员、司线员和记录员的工作职责。</p> <p>6. 教师组织部分未上场同学参与积分赛的裁判工作。</p> <p>7. 排球比赛:“积分赛”。</p> <p>第一阶段赛事:2人对垫积分赛、2人对传积分赛;</p> <p>第二阶段赛事:男、女混合组队4对4团队对抗积分赛。</p> <p>8. 发奖仪式和点评:</p> <p>(1) 最佳搭档奖;</p> <p>(2) 2人对垫、对传前六名;</p> <p>(3) 团队对抗积分赛和总积分赛冠、亚、季军。</p> <p>9. 课内体能练习菜单(学生根据自身情况自行选择练习内容,安排运动量):</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>反应能力</th> <th>位移速度</th> <th>肌肉力量</th> <th>肌肉耐力</th> <th>爆发力</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>反复横跳</td> <td>摸线进退跑</td> <td>直臂举哑铃</td> <td>仰卧起坐</td> <td>连续原地起跳摸高</td> </tr> <tr> <td>听口令移动</td> <td>50米跑</td> <td>原地深蹲起</td> <td>仰卧举腿</td> <td>立定跳远</td> </tr> <tr> <td>绳梯练习</td> <td>半“米”字移动</td> <td>弓箭步蹲</td> <td>卷腹</td> <td>/</td> </tr> <tr> <td>“十”字象限跳</td> <td>9米折返跑</td> <td>鸭子步绕障碍</td> <td>平板支撑</td> <td>/</td> </tr> </tbody> </table>	反应能力	位移速度	肌肉力量	肌肉耐力	爆发力	反复横跳	摸线进退跑	直臂举哑铃	仰卧起坐	连续原地起跳摸高	听口令移动	50米跑	原地深蹲起	仰卧举腿	立定跳远	绳梯练习	半“米”字移动	弓箭步蹲	卷腹	/	“十”字象限跳	9米折返跑	鸭子步绕障碍	平板支撑	/	
反应能力	位移速度	肌肉力量	肌肉耐力	爆发力																								
反复横跳	摸线进退跑	直臂举哑铃	仰卧起坐	连续原地起跳摸高																								
听口令移动	50米跑	原地深蹲起	仰卧举腿	立定跳远																								
绳梯练习	半“米”字移动	弓箭步蹲	卷腹	/																								
“十”字象限跳	9米折返跑	鸭子步绕障碍	平板支撑	/																								

## 第二节 水平三排球运动课时教学设计

水平三排球运动课时教学需根据“夯实基础、提高水平、学赛相长、体验收获”的水平三核心素养培养理念,在充分分析课时目标、分析学生、分析教学内容(“三析”的基础上进行设计。本节以单元课次 18—11 为例,向大家展示如何在“三析”的基础上,科学制订教学策略、创设多元情境、运用自制教具、突出重点、突破难点,并提供完整的课时教学设计示例,以期启迪思维,提供借鉴,助力广大体育教师的教学。

### 一、水平三排球运动课时教学设计

坚持“健康第一”的课程理念,科学锻炼学生身体,促进学生身心全面发展。本课通过结构化知识与技能的学练,让学生更全面地掌握排球传球技术动作,并通过自制教具和创设情境的教学方法,让学生能在轻松、有趣的气氛下高效地获取知识和掌握技能;在教学中强调合作学习,培养学生相互协作的精神以及遵守规则的意识,发展思维,使身心得到全面的锻炼;师生在宽松、和谐、愉快的氛围中完成课堂教学。

#### (一) 学习目标分析

本课从运动能力、健康行为、体育品德三个维度进行目标设定,激发学生的学习积极性,进而达成学习目标。

1. 运动能力目标分析:通过学练排球正面双手传球动作技术,正确地找准击球点,并运用到排球比赛中;在核心素养的引领下,发展学生的灵敏性、位移速度、协调性等体能,有效地辅助传球技术的教学。

2. 健康行为目标分析:在排球比赛中,良好的心理状态是非常重要的,因此培养学生在学练或比赛中合理调控自己的情绪,和同伴交流协作,对提高学生的排球运动能力具有十分积极的意义。在学练过程中,由于要开展多团队、多球的抛接球、传球等合作练习,因此培养学生的运动空间感和自我保护意识非常有必要。

3. 体育品德目标分析:在结构化合作学习过程中,互相发现问题、分析问题和解决问题非常重要,不仅能提高学习效率,也有助于形成良好的团队学习氛围;在学练中与同学合作良好,学会配合和鼓励他人,勇于展示自我,尊重裁判、尊重对手,遵守规则,不服输、不气馁,敢于迎接挑战,能坦然接受比赛的结果,也是核心素养所指向的体育品德。

## (二) 教学内容分析

传球是排球的基本技术之一。正面双手传球是最常用和最基本的传球动作技术,是其他一切传球技术的基础。传球动作主要是靠手指、手腕来完成的,在传球瞬间可用手指与手腕的动作来控制传球的方向、高度和弧度,变化多样,能有效提升进攻成功率。

本课重点强调正面双手传球的正确击球点,通过抛传球、移动抛传球等练习,让学生运用移动步法找到正确的传球击球点;比较难以掌握的是传球手型与击球时机。传球技术一般应用于二传手,也可用于吊球和处理球。二传手是场上的灵魂,起到承前启后的作用,所以同伴间的沟通交流、默契配合非常重要。反应的速度、击球点的预判、脚步的灵活性则是决定正面双手传球质量高低的关键因素。本课运用了自制的“天线宝宝”束发带等教具,以提高学生的学练兴趣,解决动作技术难点。

## (三) 学情分析

水平三阶段学生正处于体能的上升期与提高运动能力的敏感期,同时也是学习掌握基本动作技术的最佳时期。他们的自主性要求日趋强烈,开始有独立见解,对新鲜事物具有较强的好奇心,但缺少克服困难的意志力和毅力,且自觉性、主动性、持久性较弱,遇到困难和挫折容易产生动摇。同时,他们已能在表象和概念的基础上进行抽象分析,综合比较能力也随之提高。

学习本课的学生已有一定的排球基础,掌握了基本的移动步法、垫球技术和下手发球技术且有一定的运用能力。通过前期的比赛观摩,学生已建立起对传球技术的兴趣和学习热情,能积极主动地参与到学练中,保证教学内容在课堂上的有效落实。

## (四) 教学策略分析

### 1. 自制教具,增趣促学

本课在导入环节通过多媒体讲解吸引学生注意力,激发学生的学练兴趣;在趣味性的游戏中完成基本球性练习,为后面的学习做铺垫;创设“天线宝宝摘西瓜”的场景以及使用自制教具(“天线宝宝”束发带——利用“天线宝宝”的触角帮助学生掌握传球时人和球合适的关系)提高学生学练过程中的趣味性,帮助学生直观地看到正面双手传球的准确击球点;同时,利用两人间的配合,提高学生的互助合作意识,通过散点队形练习培养学生学习的主观能动性,并适时进行评价。

### 2. 巧设情境,高效学练

在本课的基本部分,教师采用多种练习方法,突出重点,突破难点;创设不同情境,

提高学生移动取位找到最佳传球击球点的能力,强化传球动作的规范性;通过自抛自接、一抛一传等配合练习,提升同学间配合的默契度,提高学练时效;注重学习过程中的纠错和评价,帮助学生形成正确的动作概念,激发学练热情;通过游戏、比赛,强化学生正面双手传球的控球能力,培养学生的协作意识、规则意识和公平竞争意识。

### 3. 问题预设与对策

学习排球传球,重点在于让学生注意到自己传球手型、击球点是否正确,腕指的发力是否具有弹性。学生经常会因为没找准合适的击球点而导致传球失误,本课拟借助自制辅助教具“天线宝宝”束发带来解决这一问题。利用“天线宝宝”的触角帮助学生找准击球位置。趣味性的学练能激发学生的练习热情。此后,再通过不同方式的合作学练,创设游戏化的比赛情境,营造积极向上、共同提高的课堂氛围,有效落实“教会、勤练、常赛”的课程理念。

## 二、水平三排球运动课时教学计划示例

依据水平三排球运动大单元教学设计思路,基于以上目标、内容、学情等方面分析,进行课时教学计划的设计。(见表 3-2)

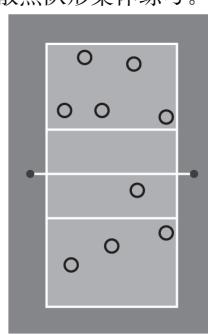
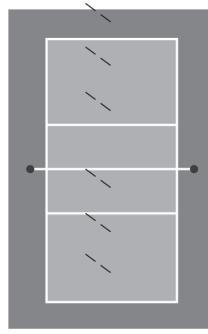
表 3-2 水平三排球运动课时教学计划示例

主题	垫传小达人——“天线宝宝摘西瓜”行动	单元课次	18-11	班级	五(1)班	人数	40人
学习目标	1. 运动能力:初步掌握正面双手传球的动作技术,领会正确的击球点;能运用垫、传球组合动作技术参与比赛;进一步提升肌肉力量、位移速度等体能。 2. 健康行为:养成安全参与排球学练的意识,保持良好、稳定的情绪,适应不同的学练环境。 3. 体育品德:能在排球展示或比赛中展示自信,培养协作精神和规则意识,增强集体荣誉感。						
主要教学内容	1. 结构化运动知识与技能;对地传反弹球;自抛自接;一抛一传;“摘瓜王者”2人垫传球挑战赛。 2. 展示或比赛:“运西瓜”大比拼。 3. 体能练习:(1)平板支撑;(2)原地深蹲起;(3)绳梯练习;(4)底线折返跑。						
重难点	学生学习   学练中发现传球击球点存在问题并及时解决。 教学内容   抛球+传球、垫球+传球、对垫等组合动作技术学练。 教学组织   传球学练中集体学练、分组学练和个体学练的组织与安全保障。 教学方法   结合自制教具,创设不同学练、比赛的情境。						
安全保障	1. 准备活动充分。 2. 合理安排场地器材。 3. 落实安全教育。		场地器材	41个辅助教具,41个排球,4副绳梯,1台音响。			

(续表)

课时结构	教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
激趣导学 (2分钟)	一、课堂常规 1. 集合整队、检查人数； 2. 师生问好； 3. 宣布课程内容与学习目标； 4. 安排见习生。	教师： 运用多媒体技术导入本课内容，提出学习目标及要求，安排见习生。 学生： 1. 自查常规，快速进入上课状态； 2. 快速进入角色，明确学习目标。	队形：四列横队。 			80 ~ 100
增趣促学 (4分钟)	二、热身运动 快乐星球——移动步法练习(音乐伴奏)： 1. 慢跑； 2. 并步； 3. 侧滑步； 4. 交叉步； 5. 滑步。	教师： 1. 讲解练习内容和方法，带领学生集体练习； 2. 适时提醒学生移动步法的要点。 学生： 1. 认真听讲，跟着教师共同练习； 2. 跟随音乐进行充分热身，动作规范； 3. 保持练习间距，注意安全。	队形：四列分散横队。 	2	3	130 ~ 140
素养提升 (31分钟)	三、球类运动——“天线宝宝摘西瓜” 1. 对地传反弹球；	教师： 1. 提出问题：同学们还记得传球手型吗？ 2. 示范练习动作，讲解动作方法，提醒学生练习的重点，固定传球手型； 3. 巡视指导，及时纠错并评价。 学生： 1. 认真听讲，明白练习要求和方法； 2. 根据教师的要求进行练习； 3. 按照教师的提示，不断改进动作。	散点队形集体练习。	2	4	130 ~ 140

(续表)

课时结构	教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
	2. 自抛自传(辅助教具);	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>提出问题“同学知道传球的击球点在哪里吗”,并结合视频进行导入;</li> <li>讲解练习内容,示范练习方法,组织学生佩戴“天线宝宝”束发带;</li> <li>巡视指导,及时纠错;</li> <li>组织学生自主学练、相互观察、分析录像、上传评价;</li> <li>评价学生的展示。</li> </ol> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>模仿学练,注重学习重点,保持高击球点;</li> <li>踊跃展示,认真观察比对;</li> <li>保持练习距离,积极练习;</li> <li>有效运用信息技术。</li> </ol>	<p>散点队形集体练习。</p> 	3	4	140 ~ 150
	3. 一抛一传;	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讲解示范练习的方法;</li> <li>巡视指导,鼓励学生相互观察、相互纠正。</li> </ol> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>根据自己的实际情况进行选择性学练;</li> <li>互相鼓励,互相纠错,找准击球点。</li> </ol>	<p>队形:2人一组。</p> 	2	4	140 ~ 150

(续表)

课时结构	教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
	<p>4.“摘瓜王者”2人垫传球挑战赛：            (1)“摘瓜”青铜——垫传球2组；            (2)“摘瓜”黄金——垫传球3~5组；            (3)“摘瓜”王者——垫传球6组以上。</p> <p>5.“运西瓜”大比拼：传球接力比赛。</p>	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讲解示范挑战的方法，合理运用垫传球技术；</li> <li>组织学生分组练习并积极展示，鼓励学生挑战自我。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>明确练习方法，努力练习；</li> <li>互相鼓励，互相纠错。</li> </ol> <p>方法：学生自由组队，2人一组相对而立，完成一传一垫为一组，2人轮换展示。</p> <p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讲解比赛规则，并示范动作方法；</li> <li>组织分组比赛，进行安全提示；</li> <li>巡视指导，观察有无违规现象。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>明确动作方法及比赛规则；</li> <li>小组长快速带领组员到场地进行赛前准备，安排出场顺序。</li> </ol> <p>方法：从第一位同学开始，向后胯下传球，传球之后马上排到队伍最后，依次类推，球传到第一位同学手中时游戏结束，用时少者获胜。</p>	队形：2人一组。 同上图，略。  队形：四路纵队。	2  2	5~6  3~4	150 ~ 160  160 ~ 170

(续表)

课时结构	教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
	6. 体能练习： (1)“小小滑滑梯”(平板支撑)； (2)“欢乐蹲蹲跳”(原地深蹲起)； (3)“你追我赶”(绳梯练习)； (4)“底线折返跑”(50米跑)。	教师： 1. 教师讲解示范练习方法,提醒学生练习中的难点; 2. 安全提示,巡视指导学生练习,鼓励学生努力完成练习。 学生： 1. 按照教师讲解示范动作,完成力量、灵敏性等体能练习; 2. 学生互相鼓励,坚持完成练习。	队形：分四组,小组长带领。	2 2 2 2	7~8	170~180
放松恢复 (3分钟)	四、放松与小结 1. 放松(音乐伴奏); 2. 总结。	教师： 1. 组织学生模仿练习; 2. 播放舒缓的音乐伴奏。 学生： 1. 跟着教师模仿练习; 2. 动作舒展、优美。	队形：圆形站队。	1	2	120~130
预计负荷	平均心率	142~150 次/分。				
	群体运动密度	75%~80%。	个体运动密度	52%~55%。		
体育作业	1. 自抛自传 50 次。 2. 与家长或同伴配合,一抛一传 20 次。 3. 自垫自传 30 组(一垫一传为一组)。					
课后反思	建议从优点、不足和改进三方面撰写。					
课堂资源	41 个辅助教具,41 个排球,4 副绳梯,1 台音响。					

注：“时间”一列为该项学练活动耗时的估计值,教师在教学中可根据实际情况进行适当调整。

## 第三节 水平三排球运动大单元学习评价

“体育与健康”课堂教学中实施学习评价可给教师和学生提供即时、多元的有效反馈,促使学生更积极地学和教师更有效地教。为了评估学生参与水平三排球运动大单元的学习效果,了解课程目标达成情况,明确教学改革方向,依据《课程标准(2022年版)》给出的评价建议,对水平三排球运动大单元学业质量等级标准进行了设计,明确了评价的内容和评价方法,并通过课堂表现评价、过程性评价、终结性评价三个方面评价示例向大家展示如何通过评价来实现对学生的全面评定,供广大体育教师参考。

### 一、水平三排球运动大单元学业质量等级标准

根据排球运动的特点,结合水平三的核心素养发展要求,参考《课程标准(2022年版)》中球类专项运动技能水平三的学业质量合格标准,制订了水平三排球运动大单元学业质量等级标准,分为优秀、良好和合格三个级别(见表3-3)。

表3-3 水平三排球运动大单元学业质量等级标准

等级	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> <li>熟练掌握所学排球基本动作技术及相关组合动作技术并能在比赛中运用,积极参与班级内较正式的比赛;能流畅描述所学技术动作的技术要领和基本比赛规则。</li> <li>能独立且积极地参与体能练习,体能发展情况良好,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。</li> <li>每学期通过单元赛季现场或多种媒介观看不少于10次排球比赛,并能进行简要评价。</li> <li>在排球学练和比赛中能做到情绪饱满,主动积极,善于与同伴交流合作。</li> <li>具有较强的安全意识,了解并遵循排球项目的安全注意事项,能迅速并正确地对运动损伤进行简单处理。</li> <li>积极参与排球比赛,在比赛中遵守规则,态度积极,主动承担职责;关心和团结同伴,不怕对抗和冲撞,能在遇到困难时依然坚持完成比赛。</li> <li>能做到每周运用所学排球运动技能进行5次及以上(每次1小时左右)课外体育锻炼。</li> </ul>
良好	<ul style="list-style-type: none"> <li>较为熟练地掌握所学排球基本动作技术及相关组合动作技术,并在比赛中运用,较为积极地参与班级内较正式的比赛;能较为流畅地描述所学技术动作的技术要领和基本比赛规则。</li> <li>能独立且较为积极地参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。</li> <li>每学期通过单元赛季现场或多种媒介观看不少于9次排球比赛,并能进行简要评价。</li> <li>在排球学练和比赛中能做到情绪饱满,较为积极主动,善于与同伴交流合作。</li> <li>了解并遵循排球项目的安全注意事项,能快速且较为正确地对运动损伤进行简单处理。</li> <li>在排球比赛中遵守规则,较为积极主动地承担职责;与同伴团结协作,尊重裁判,尊重对手,在遇到一定的对抗和冲撞及其他困难时能坚持完成比赛。</li> <li>能做到每周运用所学排球运动技能进行4次及以上(每次1小时左右)课外体育锻炼。</li> </ul>

(续表)

等级	学业质量描述
合格	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本掌握所学排球基本动作技术和相关组合动作技术,并在比赛中有所运用,参与班级内较正式的比赛;能基本描述所学技术动作的技术要领和基本比赛规则。</li> <li>能独立参与体能练习,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。</li> <li>每学期通过单元赛季现场或多种媒介观看不少于8次排球比赛,并能进行简要评价。</li> <li>在排球学练和比赛中能做到情绪饱满,善于与同伴交流合作。</li> <li>安全地进行排球运动,能简单处理运动损伤。</li> <li>能按照规则参与排球比赛,做到关注同伴,尊重对手,履行自己的职责;表现出自信,在比赛中发生碰撞时能坚持不懈,能坦然接受比赛的结果。</li> <li>能做到每周运用所学排球运动技能进行3次(每次1小时左右)课外体育锻炼。</li> </ul>

## 二、水平三排球运动大单元学习评价的内容与方法

### (一) 评价内容选择

学习评价能真实反映学习过程,客观反馈学习结果。开展学习评价,是帮助教师和学生进行总结与反思,改进教学,建立良好学习动机的必要程序。水平三排球运动大单元学习评价内容应紧扣学业质量等级标准,结合教学内容,从核心素养的三个方面十大维度进行选择。

1. 运动能力:了解排球运动的特点和价值、排球运动的文明礼仪;掌握正面双手垫球、侧面下手发球、正面双手传球、对墙正面扣球等基本技术及相关组合技术,能在多变的组合动作技术学练中,强化排球技能,培养攻防意识;在移动多变的排球学练中,提高位移速度、灵敏性、协调性,进一步发展肌肉耐力、爆发力等体能;能参与班级内较为正式的教学比赛,运用所学技战术与队友默契配合;能描述所学基本动作技术的要领和基本规则,承担班级比赛的部分裁判工作;每个学期通过单元赛季现场或媒体观看不少于8次排球比赛,并能进行简要的评价。

2. 健康行为:课堂学练积极主动,每周运用所学各种排球技能进行3次课外体育锻炼;了解排球学练中预防或避免运动损伤的知识与技能、排球运动常见运动损伤及处理办法,并具有将健康与安全知识和技能运用于日常生活中的意识;能在多变的比赛情境中有效地调控自己的情绪;提高适应能力,善于在排球学练中与队友交流合作。

3. 体育品德:能在有挑战性的展示或比赛中自信自强,迎难而上,勇敢坚毅;遵守规则,尊重对手,尊重裁判;乐于展现自我,敢于面对困难和挫折,能坦然接受比赛结果,有公平竞争意识和责任意识;关注同伴,有团队精神和集体荣誉感。

### (二) 评价方法选择

学习评价要注意评价的多元化,即过程性评价与终结性评价、定性与定量评价、相对

性评价与绝对性评价相结合。健康知识可通过书面测评或口头提问等方法来测评；技能可通过单元测试和期末测试方式进行测评，过程性评价与终结性评价相结合；体能可通过体质健康测试方式进行；健康行为、体育品德、学习成果等可采用个人成长记录袋的过程性评价方式进行。评价中还应关注学生个体的差异性，采用增值性评价，将学生的当前水平与上一段的学练水平相比较，使学生看到自身的变化，增强学习自信。

### 三、水平三排球运动大单元学习评价示例

学习评价是对学生的学习行为进行判断和评估的活动，对学生进行多方面的有效性评价有利于引导学生认识到自身的优缺点，促进课程目标达成，发展学生核心素养。以下是课堂表现评价、过程性评价和终结性评价三种水平三排球运动大单元评价方式的示例，单元的综合评定采取的是过程性评价与终结性评价相结合的方式。

#### (一) 课堂表现评价示例

水平三排球运动大单元课堂表现评价以本大单元中提供的课时教学设计为示例。评价围绕核心素养，紧扣学业质量，结合具体的教学内容，评价学生核心素养的发展（见表3-4）。

表3-4 水平三排球运动大单元18-11课堂表现评价表

指标对象	表现	自评	互评	总评
基础知识	能说出正面双手传球的技术要点	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	
技战术运用	综合运用移动步法和垫传球技术	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	
体能表现	能较为轻松地完成展示或比赛与体能练习	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	
情绪控制	乐观面对比赛的结果	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	
角色理解	理解并努力实践自己的角色与职责	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	

注：27~30分为优秀，24~26分为良好，18~23分为合格，低于18分为需努力。

#### (二) 过程性评价示例

《课程标准(2022年版)》指出，学习评价应贯穿于学生学习的整个过程。水平三排球运动大单元过程性评价从学生的课堂学习评价、课外学习评价和《国家学生体质健康测试标准(2014年修订)》抽测结果三个方面进行，全面关注学生成长和发展的过程。其中，课堂学习评价分值可用每节课或选用大单元中若干课时的学习评价进行计分，课外学习评价由观赛次数、运用排球运动技能参与课外各级赛事和体育活动情况两个方面组成，学生自评和家长评价相结合（见表3-5）。

表 3-5 水平三排球运动大单元过程性评价表

评价维度	观测点	评价标准	评价结果
课堂评价	运动能力	能掌握侧面下手发球、移动垫球、正面双手传球、对墙正面扣球基本动作技术和组合动作技术,并在游戏和比赛中积极运用。	☆☆☆☆☆
	健康行为	能判断运动中的危险因素,尽量避免运动损伤;能保持情绪稳定,主动与同伴沟通交流。	☆☆☆☆☆
	体育品德	能迎难而上、顽强拼搏,遵守游戏与比赛规则,具有团队精神和集体意识,坦然接受比赛结果,理解并担任不同运动角色。	☆☆☆☆☆
课外评价	参与次数	本学期经常通过单元赛季现场、网络或电视观看 8 次及以上排球比赛。	☆☆☆☆☆
	参与范围	运用排球运动技能主动参加校级、区级及以上比赛,俱乐部比赛,社区活动,家庭体育活动,等等。	☆☆☆☆☆

注:

- 课堂学习评价结果要结合学生至少 3 节课的课堂表现评价进行综合评价。
- 课外学习评价结合学生本人和家长的评价进行结果测算。其中,观看球赛:8 次及以上得 5 颗星,6~7 次得 4 颗星,4~5 次得 3 颗星,2~3 次得 2 颗星,1 次得 1 颗星;参加体育活动或比赛:区级及以上得 5 颗星,校级得 4 颗星,俱乐部得 3 颗星,社区得 2 颗星,家庭得 1 颗星。

体测评价	立定跳远	坐位体前屈	50 米跑	.....	评价结果
学期初成绩					☆☆☆☆☆
学期末成绩					☆☆☆☆☆

注:

- 抽测结果:优秀为☆☆☆☆☆,计 5 分;良好为☆☆☆☆,计 4 分;合格为☆☆☆,计 3 分;需努力为☆☆,计 2 分。
- 总评换算等第:27~30 分为优秀,24~26 分为良好,18~23 分为合格,低于 18 分为需努力。

总评		等级	<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力
----	--	----	--

### (三) 终结性评价示例

大单元终结性评价是以学习目标为导向,在相对完整的单元 18 课时学习后,对整个大单元学习目标实现程度做出的评价。考核内容的选择主要围绕运动能力、健康行为和体育品德,结合《课程标准(2022 年版)》提出的“以结构化的知识与技能为主要命题内容”的要求,制订了相关的终结性评价表(见表 3-6)。

表 3-6 水平三排球运动大单元终结性评价表

核心素养	水平	具体表现	分值	打分
运动能力 60 分	需努力	体能跟不上学练与比赛的节奏,侧面下手发球、传球、原地正面扣球单个技术掌握欠缺;无法在“积分赛”中运用发球、传球、垫球、扣球技术,很难与团队成员完成配合。	0~35 分	
	合格	在学练和比赛情境中体能表现一般;基本掌握侧面下手发球、传球、原地正面扣球单个技术;能在“积分赛”中运用发球、传球、垫球、扣球技术,与团队成员有配合,但成功率不高。	36~44 分	
	良好	在学练和比赛情境中体能表现较好;较熟练掌握侧面下手发球、传球、原地正面扣球单个技术;能较灵活地在“积分赛”中运用发球、传球、垫球、扣球技术,与团队成员配合默契。	45~50 分	
	优秀	在学练和比赛情境中体能表现出色;熟练掌握侧面下手发球、传球、原地正面扣球单个技术;能灵活地在“积分赛”中运用发球、传球、垫球、扣球技术,与团队成员配合默契。	51~60 分	
健康行为 20 分	需努力	不能参与赛事过程,基本知晓排球运动基础知识;在多变的排球学练和赛事情境中无法面对困难和挫折,情绪起伏较大,不稳定,无法与团队配合。	0~11 分	
	合格	基本能参与赛事过程,基本了解排球运动基础知识;在多变的排球学练和赛事情境中能在老师的帮助下面对困难和挫折,基本能保持稳定情绪,与团队配合的能力有待提高。	12~14 分	
	良好	能参与赛事全过程,了解排球运动对健康的重要性;基本掌握排球的基础知识;在多变的排球学练和赛事情境中情绪能保持稳定,能与团队进行简单的配合。	15~16 分	
	优秀	积极参与赛事全过程,理解排球运动对健康的重要性;掌握排球基础知识;在多变的排球学练和赛事情境中情绪非常稳定,团队配合能力强。	17~20 分	
体育品德 20 分	需努力	自信心不足,在比赛中有机会也不敢直接与对手进行对抗,胜负观不强。	0~11 分	
	合格	在教师和同伴的协助下基本能参与排球赛事对抗过程,尊重对手,表现出文明礼貌,能接受比赛的胜负结果。	12~14 分	
	良好	有较强的自信心,比赛中能参与对抗,尊重对手,文明礼貌,正确看待比赛的胜负结果。	15~16 分	
	优秀	自信心强,比赛中敢于与对手争胜,在排球对抗赛事中能坚持到底,尊重对手,文明礼貌,能正确看待比赛的胜负结果。	17~20 分	
总评		等级	<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力	

注:总评换算等第为 85~100 分为优秀,75~84 分为良好,60~74 分为合格,低于 60 分为需努力。

#### (四) 综合评定

水平三排球运动大单元综合评定采取过程性评价和终结性评价相结合的评定方式。过程性评价和终结性评价的权重分别为30%和70%(见表3-7)。

表3-7 水平三排球运动大单元综合评定表

评价方式	权重	评价	综合评定
过程性评价	30%		
终结性评价	70%		

### 第四节 水平三排球运动跨学科主题学习的教学设计

《课程标准(2022年版)》指出,跨学科融合是学生提高运动能力、学习健康知识的重要方式和途径。“体育与健康”课程应融合多门课程,充分发挥育人功能,促进学生全面发展。水平三排球运动跨学科主题学习的教学设计,是从“破解运动的‘密码’”的角度,将排球运动学练与数学、艺术学科进行结合,通过动作描绘、角度测算和手臂与躯干的夹角分析,解决学生找准垫球击球点的问题,培养学生的问题意识,增强绘画能力和角度测算能力,发展学生核心素养。

#### 一、水平三排球运动跨学科主题学习的教学设计

##### (一) 学情分析

水平三的学生正处于身体灵敏体能发展的敏感期,身体协调性、位移速度、柔韧性等体能均有待提高,对跨学科知识有强烈的好奇心和探索欲,但存在着注意力易受干扰、自控能力不足等问题,所以跨学科主题学习能吸引该学段学生的注意力,帮助学生提升体能和心理素质。同时,水平三的学生在学习排球运动时,需要掌握基本移动步法和正面双手垫球等技术。学生在数学、艺术课程中已经具备一定的知识储备,具有欣赏美的能力和数学计算能力,能融合体育、数学、艺术等学科的知识,掌握正面双手垫球技术。

##### (二) 跨学科主题学习的教学设计思路

通过分解图示,将多种排球垫球技术引入课堂,引发学生思考不同垫球的区别。在手臂与躯体角度的测算过程中,学生通过用简笔画描绘练习动作,了解不同抬臂角度对垫球的影响,逐渐掌握不同垫球击球点的动作要领;在比赛环节中,通过不同位置的垫

准竞赛,提高垫球技术的掌握程度,决出优胜组;最后,通过评价分析,分析成功和失利原因,提高学生的数理分析能力。

## 二、水平三排球运动跨学科主题学习的单元教学计划示例

跨学科主题学习以“我的排球听我的”为主题,以排球课程为主线,融入数学、艺术等学科知识,设置“通过描绘测算感悟不同击球点”“分析掌握垫不同来球的关键技术”“不同垫球技术的运用”三个任务,引导学生自己动手,运用多学科知识去发现问题、分析问题,结合实践体验去解决问题,让学生在做中学、学中思、思中得,发展核心素养。首先,教师通过排球中垫球的分解图示,引发学生思考手臂与躯体的角度,分析各种垫球的变化,并布置课外作业,让学生通过体验自垫、对墙垫等方式,找出击球点与角度的关系;其次,通过学练自垫球、抛垫球、垫准等内容,感受不同垫球的区别;最后,在提高排球技术的同时,结合比赛,培养学生运用多学科知识进行思考的能力。(见表 3-8)

表 3-8 “我的排球听我的”跨学科主题学习的单元教学计划示例

学习目标	1. 运动能力:掌握自垫球、移动垫球技术,并在比赛中运用,能描述自垫球、移动垫球的基本要领,发展灵敏性和位移速度等体能。 2. 健康行为:学练积极,在学练中与同伴交流合作,能调控自己的情绪,适应不同的学练环境,了解所学技术运用的肌群和发力方法。 3. 体育品德:学练中与伙伴团结协作,遇到困难时不轻易放弃,能正确看待比赛结果,有公平竞争意识。	
主要教学内容	任务一:通过描绘测算感悟不同击球点。 任务二:分析掌握垫不同来球的关键技术。 任务三:不同垫球技术的运用。	
重难点	学生学习	找到正确的击球点及发力方式。
	教学内容	采用针对性的练习,掌握不同垫球技术。
	教学组织	小组绘画与测算环节的组织与分工。
	教学方法	动作的绘画、不同垫球的技术区别总结和比赛组织等。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:通过学习自垫球、移动自垫球等,掌握自垫球的动作过程和高击球点的关键技术。</p> <p>2. 健康行为:在学练中能主动与同学合作交流,提高社会适应能力;在学习时能感受正确的自身肌群发力方式,了解肌群变化对运动的影响。</p> <p>3. 体育品德:通过技术学练,具有热爱运动、不怕困难的意志品质;通过小组分析不同球的材料,表现出团结协作、积极探索的良好品德。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 观看不同垫球的分解图示,分析区别;</li> <li>(2) 自垫球、移动自垫球等练习;</li> <li>(3) 简笔绘画练习动作;</li> <li>(4) 测算自垫球时的手臂与躯体的夹角。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>自垫球接力展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 1分钟仰卧起坐;</li> <li>(2) 40秒立卧撑;</li> <li>(3) 躲闪摸肩;</li> <li>(4) 双手持球半场滑步移动。</li> </ol>	<p>1. 教师通过观看各种垫球分解图示,引发学生思考垫球时击球点的不同;通过分组组织学生手绘简笔动作图,引导学生观察自垫球时手臂与躯体的夹角,分析击球点的变化;引入数学线与角的概念,启发学生观察并分析垫球动作,总结归纳自垫球时的击球点、发力方式和理论依据。</p> <p>2. 教师组织学生分组进行自垫球接力展示。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习。体能练习(3)中,2人一组,累计触碰到对方10次算一组。组长指挥组员分组轮换练习。</p>
2	<p>1. 运动能力:通过学习对墙垫球、抛垫球和垫准等练习,进一步领会垫球的动作要领。</p> <p>2. 健康行为:在学习与练习中能保持良好的情绪,在测算实验练习中感受排球带来的魅力,并愿意把排球作为课后锻炼的项目之一。</p> <p>3. 体育品德:通过小组运用数学分析对垫球技术进行实验,养成自主探索、团结协作的良好品质。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 总结归纳用不同方法垫球时的击球点和抬手角度;</li> <li>(2) 结合多种垫球的组合动作练习;</li> <li>(3) 通过垫准分析用不同方法垫球时的击球点变化。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“散点自垫球”游戏。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 1分钟跳短绳;</li> <li>(2) 40秒平板支撑;</li> <li>(3) 原地起跳摸高;</li> <li>(4) 单脚跳绳梯折返。</li> </ol>	<p>1. 教师通过提问启发学生思考不同垫球时的击球点和抬手角度的变化;运用讲解法、示范法进行教学;通过分组组织学生进行垫准练习,并通过实验法让学生发现不同来球时的击球点变化。</p> <p>2. 设置“散点自垫球”游戏,通过布置目标区域,让学生进一步体会击球点对控制球的重要性。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习,并安排练习菜单,学生根据自身情况选择和练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 运动能力:进行垫准比赛,强化所学排球动作技术和运用能力,同时发展体能。</p> <p>2. 健康行为:能在比赛的过程中,通过小组合作探究,建立融洽的人际关系,提高社会适应能力;同时建立起运动兴趣,将终身体育观念落于实际。</p> <p>3. 体育品德:通过了解分析垫球的角度、击球点、力度,分析比赛原因并回收场地器材,养成公平竞争、自我反思的良好品质。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 自抛自垫;</li> <li>(2) 结合不同高度、位置的抛垫组合练习。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>不同高度、位置的垫准比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 30秒单手前平举支撑;</li> <li>(2) 1分钟跳短绳;</li> <li>(3) 听口令移动;</li> <li>(4) 滑步移动接力跑。</li> </ul>	<p>1. 教师讲解示范自抛自垫、抛垫的练习要求,围绕击球点的变化让学生感受对应不同抛球的垫球动作区别;通过让学生观察抬手角度变化,理解抬手角度与击球点的内在联系,找到垫准的关键要素。</p> <p>2. 学生分2组,一组向指定区域抛球,一组接抛球并垫到指定位置,得分多者获胜。学生通过体会不同来球,体会抬手角度变化对垫准的重要性。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习,并安排练习菜单,学生根据自身情况进行选择和练习。</p>

## 第四章 水平四排球运动大单元教学设计与实施

在水平三排球运动学练的基础上,本章针对水平四中六至八年级和九年级分别进行大单元教学示例设计,深入贯彻《课程标准(2022年版)》提出的六大课程理念,坚持以发展学生核心素养为目标引领,结合排球项目的特点,从大单元教学设计与示例、课时教学设计与示例、学习评价和跨学科主题学习四个方面进行整体构建,以帮助广大体育教师进一步明确水平四排球运动教学思路,更好地开展相关教学设计、实践与评价工作。

### 第一节 六至八年级排球运动大单元教学设计

六至八年级排球运动大单元教学是系统性排球运动教学的第二进阶期。本大单元教学坚持健康第一,落实立德树人,在水平三学练的基础上,根据水平四(六至八年级)的学生特点和运动技能的形成规律,依据目标引领内容的理念,设计侧垫、垫调整球、正面上手发球、正面扣球和拦网技术等基本动作技术和多种垫传、传扣、垫传扣、扣拦的攻防串联的组合动作技术教学内容,注重创设学练情境,开展逐步递进、螺旋上升的“学、练、赛”一体化教学,关注学生个体差异,重视以评促学,让学生在体验排球运动的乐趣中,掌握基础知识、基本技能,提升技战术运用能力,发展一般体能和专项体能。学生在“学、练、赛”中锤炼品格,锻造意志,学会与队友合理沟通,团结协作;在比赛中体验责任与担当,遵守规则,尊重裁判,尊重对手;能正确地看待比赛的胜负。

#### 一、六至八年级排球运动大单元教学设计分析

##### (一) 学情分析

###### 1. 身心特点

水平四(六至八年级)的学生身体发育迅速,体能水平也发展很快,肌肉耐力和肌肉力量有了很大提升,观察事物的自觉性、稳定性、精确性和概括性逐步提高,具备抽象和逻辑思维能力,情绪多变,有一定的自觉性和责任感,具有较强的认知能力、自我管理能力、独立评价能力,但此时仍然会出现动作不灵活、不协调或动作笨拙。

## 2. 学习基础

学生在水平三大单元学习了排球移动、发球、传球、垫球、扣球的基本动作技术,对各技术之间的关系有了一定的了解,熟悉了相关的组合动作技术,一般体能和专项体能也有所发展,有较好的排球运动基础。学生储备了一定的排球竞赛方法、基本规则与裁判方法、排球运动的礼仪等基础知识。

## 3. 能力水平

水平四(六至八年级)的学生掌握了一定的排球运动项目基础知识,积极参与排球运动基本技术学练,能与同伴一起运用简单组合动作技术进行课堂中的“学、练、赛”;柔韧性、协调性、肌肉力量、肌肉耐力、灵敏性、位移速度等体能水平均有提高,能参与裁判工作。通过本单元学习,学生在进一步巩固、提升基本动作技术和组合动作技术运用能力的基础上,掌握基础的进攻组合和简单防守,在比赛中能灵活运用本单元所学的基本动作技术、组合动作技术及战术;通过提升爆发力的体能练习,促进体能发展。

## (二) 大单元教学设计思路

根据上述分析和大单元课时数,本大单元教学设计根据排球集体项目的特点,运用小组合作学练和竞赛方式来提升学生的技战术运用能力、团队意识和协作能力;依据学练技术的基础性和复杂性进行课时安排,大、小单元学练内容安排均由易到难、由浅入深,结合实战,逐步夯实小组技术串联回能,培养个人战术意识和攻防意识;在赛季中创设不同比赛情境,逐步提升学生的整体配合能力,让学生承担运动员、赛事组织编排、裁判与赛事管理工作等不同角色,培养责任意识、沟通协作能力和适应不同环境的能力。据此,本大单元具体教学设计:第一阶段为小团队自组期,利用测试赛,学生自由组合形成学习团队,进入后面的大单元学习中。分组尽量能做到异质同构,所谓异质即组内异质,每个小组由不同层次人员构成,有利于组内成员互学互促,共同提高,学练进度较为统一;所谓同构即组间同构,各组的成员构成层次是一样的,这样能保持组间的实力均衡,有利于组间的交流与竞争并评价各小组学习活动。建议教师随着单元学习的推进,根据学生的知识、技能掌握情况,适时进行人员调整,保证组间的同构。第二阶段为移动传垫能力提升期,也称第一学练小单元,主要完成移动、侧垫球、垫调整球、垫传球组合学练,提升学生快速判断、移动取位垫、传球的能力,巩固学生一传、二传能力,为后期综合学练打好基础。第三阶段为正面上手发球学习和发球+垫球+传球组合技术提升期,亦称第二学练小单元,在学生掌握正面上手发球的基础上,强化学生发不同线路球

和接不同线路球的接发球能力,提高发球、接发球水平,培养学生发、垫、传技术串联能力和个人战术意识,比赛情境创设可为3对3或4对4。第四阶段为扣球、拦网技术学练期和集体攻防能力培养期,亦称第三学练小单元,比赛情境创设可为4对4或6对6,学生能与同伴配合运用排球各项基本动作技术和组合动作技术在比赛中进行攻防。第五阶段为赛事实践期,以赛季呈现,亦称第四学练小单元,学生利用本单元所学的技战术以不同的身份参与到三个阶段的比赛中。学生提升技战术运用能力、赛事赏析和评价能力,培养规则运用能力;进一步熟悉赛事的组织、策划和裁判工作,增强责任意识、规则意识;增强学练和比赛过程中的情绪控制能力,培养勇敢坚毅、百折不挠的体育精神,在比赛的磨炼中学会正确看待比赛的胜负,与同伴团结协作,默契配合;学会遵守规则,尊重对手,尊重裁判。

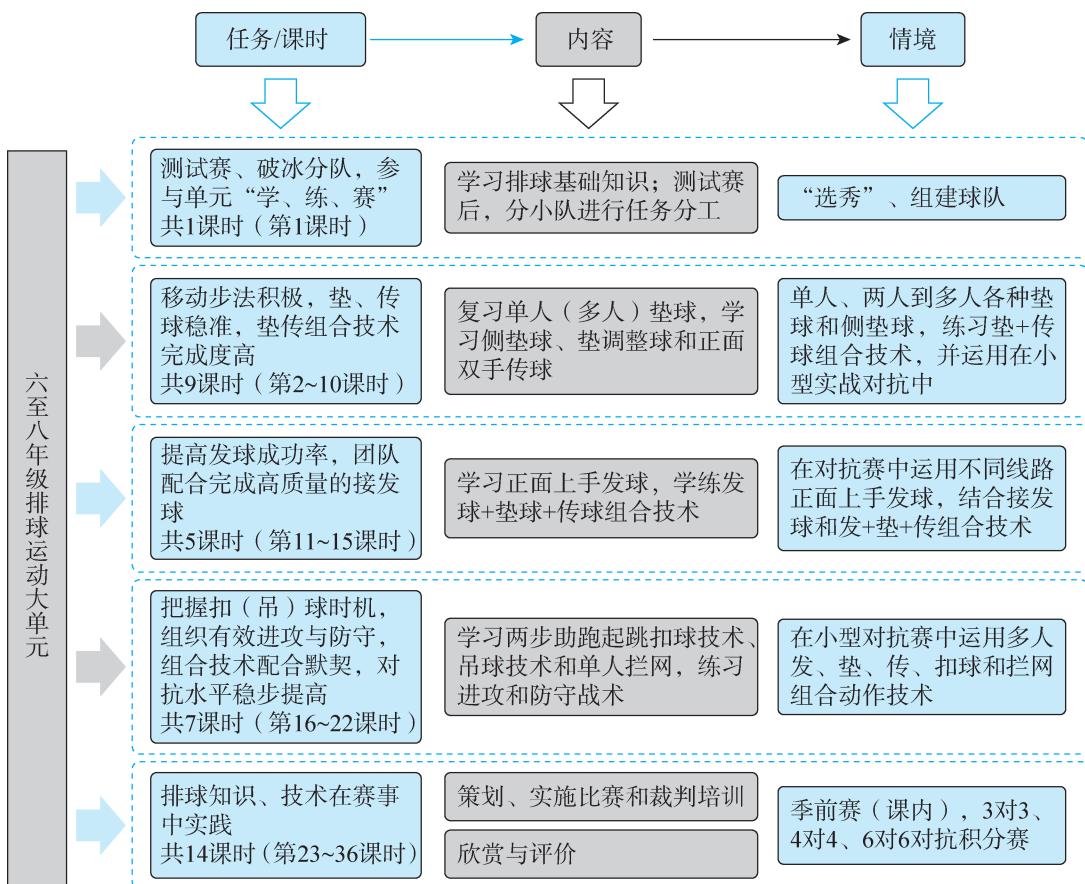


图 4-1 六至八年级排球运动大单元教学设计框架图

## 二、六至八年级排球运动大单元教学计划示例

根据水平四(六至八年级)排球运动大单元教学设计思路及框架,设计 36 课时单元教学计划。其中,第 1 课时完成分组,第 2~10 课时完成垫传球组合动作技术学练,第 11~15 课时完成正面上手发球和接发球组合动作技术学练,第 16~22 课时学习扣球、多人进攻和防守串联,第 23~36 课时进行各种对抗比赛。(见表 4-1)

表 4-1 六至八年级排球运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:理解排球运动的特点与育人价值;熟练掌握移动步法、正面双手垫球、正面双手传球和移动垫(传)球、接发球等基本动作技术和组合动作技术,基本掌握正面上手发球、侧垫球、垫调整球、正面扣球(一步助跑)、单人拦网等基本动作技术,了解这些动作技术的基本原理,基本理解和掌握组合动作技术之间的衔接要点;继续发展位移速度、肌肉力量、协调性、灵敏性、肌肉耐力等体能,提高爆发力水平;能在排球对抗练习中合理运用本单元所学的基本动作技术和组合动作技术进行对抗比赛;了解排球运动的基本规则与裁判方法,能在比赛中合理运用相关规则并担任班级比赛裁判;具有排球运动欣赏能力,每学期通过单元大赛季现场或媒体观看不少于 8 次排球比赛,能对某场较高水平的排球比赛进行分析与评价。</p> <p>2. 健康行为:学会运用所学排球知识与技能制订学练计划,每周按计划进行 3~5 次(每次 1 小时左右)的课外体育锻炼;在运动学练和对抗中能做出自我保护动作,发生伤害事故时能及时进行合理处理,在学练中能保持良好、稳定的情绪,积极与同伴沟通、协作,适应不断变化的“学、练、赛”环境。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中与同伴相互关心、相互支持;遇到困难时敢于迎难而上,表现出团结一心、勇敢顽强、奋勇拼搏的体育精神;遵守规则,尊重裁判,尊重对手,具有公平竞争意识,能正确看待比赛的胜负。</p>
主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能:知晓排球动作技术的基本原理和排球运动文化、基本竞赛规则与裁判方法、正面上手发球、侧垫球、正面扣球(两步助跑起跳)、单人拦网(原地起跳)等。</p> <p>2. 技战术运用:发球+垫球(接发球)、垫球+传球、正面双手传球+正面扣球、垫球+正面扣球(垫调球)、正面扣球+垫球(垫球防守)、正面扣球+拦网(拦网)等。</p> <p>3. 体能:发展位移速度、肌肉力量、协调性、灵敏性、肌肉耐力、爆发力等体能。</p> <p>4. 展示或比赛:通过展示基本技能和组合动作技术、参加积分赛和 3 对 3、4 对 4、6 对 6 对抗赛等,提升学生在比赛中运用基本技能的能力,为完成进攻和防守配合打好基础。</p> <p>5. 规则与裁判方法:排球比赛的组织形式和阶段判罚(赛制、流程等),与拦网相关的犯规行为及裁判判罚手势;基本技术的运动规则与裁判判罚手势;排球比赛的行为要求与不良行为及其判罚;进攻性击球的推、携带、触网等判罚规则及裁判判罚手势。</p> <p>6. 观赏与评价:学习如何欣赏与评价比赛,了解文明观赛的礼仪。</p>
重难点	学生学习 垫、传、扣球进攻配合和单人拦网防守组合学练,在比赛中运用排球运动技能的能力。
	教学内容 2 人或多人间的组合动作技术学练,排球基本技术的综合运用能力,团队进攻和防守基础串联配合。
	教学组织 根据本单元技能学习情况,指导学生进行单项技能积分赛和 4 对 4 对抗赛(组织和策划过程)。
	教学方法 多媒体信息技术教学法、情境教学法。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:理解排球动作技术的基本原理和排球运动文化,参与运动能力、排球技能测试和体能练习,展示自身的体能水平。</p> <p>2. 健康行为:积极参与测试,勇于展示自我,保持良好的心态,善于与同学沟通和交流。</p> <p>3. 体育品德:表现出勇敢、自律、自信,具有集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:学习排球动作技术的基本原理和排球运动文化。</p> <p>2. 体能测试、对抗赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 50米跑;</li> <li>(2) 立定跳远;</li> <li>(3) 3对3对抗(3米线区域)。</li> </ul> <p>3. 组建班级排球队,取名并设计队徽(如老鹰队、黑猫队等队名)。</p>	<p>1. 通过多媒体播放视频介绍排球动作技术的基本原理和排球运动文化。</p> <p>2. 教师组织学生测试和对抗。学生自由组合,利用发球、垫球和传球组合动作技术进行对抗。教师巡视观察。</p> <p>3. 教师有针对性地讲解组队的原则,依据测试后的学生差异性,根据班级人数将学生分为若干支队伍(每队8~10人,可以男女混合),每队推选一名组长,为组员分配学习任务(教练、记录员、考勤员、小助教、小小体能师等),为大单元后续学习和比赛做好充分的准备。</p>
2	<p>1. 运动能力:较熟练地掌握排球运动的移动步法和垫球动作技术,并在比赛中合理运用,全面提高肌肉力量、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在不同形式的垫球学练和比赛中,善于沟通与合作,增强情绪调控能力。</p> <p>3. 体育品德:能积极应对比赛中的困难,规则意识强,能正确看待比赛的胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 移动步法(综合);</li> <li>(2) 各种移动+垫球(不同距离自选);</li> <li>(3) 2人一组对垫;</li> <li>(4) 小组垫球接力。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>2人一组对垫挑战赛(30秒)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 30秒三点俯卧撑(单手前平举);</li> <li>(2) 双手持球弓箭步蹲;</li> <li>(3) 开合跳绳梯前进;</li> <li>(4) 双手持球高抬腿折返跑。</li> </ul>	<p>1. 教师讲解示范各种移动步法的动作方法,邀请学生示范各种移动+垫球的练习,利用视频播放结构化知识与技能(3)和(4)的动作方法(2人自选4~6米距离,面对面垫,小组跑动对垫时,垫好球的同学跑到自己队伍最后,依次类推),讲解练习要求,学生学练。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则(30秒对垫次数多的队伍获胜),组长组织学生参加比赛,做好成绩记录。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习,体能练习(1)以左右手平举30秒为一组,体能练习(2)以30次为一组,体能练习(3)和(4)均为15米折返跑。组长安排轮换练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 运动能力:熟练掌握排球运动垫球动作技术,在比赛中能综合运用移动步法和垫球;发展心肺耐力、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与多种形式的隔网垫球练习,主动参与校内外体育锻炼,保持情绪稳定,适应环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:在体能练习和比赛中,表现自信,吃苦耐劳,勇敢坚毅,诚信自律,具有责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 对墙连续垫球;</li> <li>(2) 4人一组移动垫球;</li> <li>(3) 2人一组隔网垫球(3米线);</li> <li>(4) 小队跑动隔网垫球。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>30秒对墙垫球小队积分赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 1分钟仰卧起坐传球;</li> <li>(2) 1分钟立卧撑;</li> <li>(3) 1分钟双手持球“十”字象限跳;</li> <li>(4) 2分钟9米折返跑。</li> </ul>	<p>1. 教师讲解对墙垫球和4人一组移动垫球练习方法,视频播放结构化知识与技能(3)和(4),并邀请学生一起示范,小组跑动隔网垫球练习,垫好球马上排到自己小组最后,依次类推。学生根据自身技能水平组队练习。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则(小队每位队员将30秒对墙垫球的次数相加,累计次数最多的小队获胜),组长组织学生参赛。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习动作方法,学生分队轮换练习。</p>
4	<p>1. 运动能力:熟练掌握排球移动垫球动作技术,并能在比赛中合理运用;发展位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中心态良好,积极沟通与合作,适应多种环境。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中保持敢于拼搏、公平公正的态度,具有集体荣誉感,能正确看待比赛结果。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 对墙连续垫球(移动);</li> <li>(2) 小队跑动隔网垫球;</li> <li>(3) 抛球+垫球(4号位或2号位)。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>看谁垫得准小组积分赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 1分钟仰卧起坐传球;</li> <li>(2) 1分钟双手持球深蹲起;</li> <li>(3) 1分钟交叉步左右移动;</li> <li>(4) 冲刺接球。</li> </ul>	<p>1. 学生复习结构化知识与技能(1)和(2)垫球的练习方法。教师讲解抛球+垫球练习方法并邀请学生一起示范,抛球者站在3号位,垫球者在6号位,将球垫至2、4号位。组长安排队员进行练习,抛球同学依次轮换。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则(每队垫20个球,球垫进指定区域累计最多的小队为胜),组长组织学生参赛。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习;体能练习(3),交叉步移动距离6米左右;体能练习(4),以小队为单位,冲刺接球由组长随机往不同方向抛球,队员依次用最快速度冲刺接球,所有队员都接过球后换1人抛球,依次类推,所有人都抛过球后练习结束。学生分队轮换练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
5	<p>1. 运动能力:了解排球运动的比赛规则与裁判方法,复习移动垫球动作技术;在比赛中体验和提高多种组合动作技术;全面提升位移速度、爆发力等体能;通过排球运动的比赛规则与裁判方法的学习,具备组织简单小型比赛的能力。</p> <p>2. 健康行为:学会调控自己的情绪,保持良好的心态,并能应用于日常学习中。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中能积极应对遇到的困难,诚信自律,能正确看待比赛的胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 排球运动的比赛规则与裁判方法;</li> <li>(2) 移动+侧垫球(跨步、跑步);</li> <li>(3) 侧垫球过网(一抛一垫);</li> <li>(4) 4号位垫调整球。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>趣味坐式排球(羽毛球场地)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 30秒三点俯卧撑(单手前平举);</li> <li>(2) 1分钟立卧撑;</li> <li>(3) 1分钟“十”字象限跳;</li> <li>(4) 2分钟9米折返跑。</li> </ul>	<p>1. 教师通过多媒体播放视频介绍排球运动的比赛规则与裁判方法,学生分组学习讨论。教师指挥学生进行跨步、跑步和综合步法的练习,示范结构化知识与技能(3)和(4)抛垫的练习方法,以小组为单位练习,组长先隔网抛球,队员在后排将球垫到4号位,队员垫好球依次轮换去抛球。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则(比赛场地为羽毛球场地,网高1米,每方必须在3次以内将球击过网,不能站起来击球,三局两胜,15分一局),学生组队体验比赛。</p> <p>3. 教师讲解体能练习菜单,体能练习(1)以左右手各完成一次为一组。学生分队进行轮换练习。</p>
6	<p>1. 运动能力:初步掌握排球垫调整球技术,在比赛中学会运用基本动作技术,提高技战术水平;发展肌肉力量、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练过程中能在保证自身安全的前提下完成各项练习,善于沟通,心态良好。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中团结协作,敢于拼搏,具有集体荣誉感和责任感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 侧垫球过网(一抛一垫);</li> <li>(2) 4号位垫调整球(一抛一垫);</li> <li>(3) 2号位垫调整球(一抛一垫);</li> <li>(4) 3人一组垫隔网抛球过网(3次垫球)。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>3对3对抗赛(3米线)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 1分钟静态体前屈;</li> <li>(2) 1分钟立卧撑;</li> <li>(3) 1分钟“十”字象限跳;</li> <li>(4) 20米单脚跳折返。</li> </ul>	<p>1. 教师运用多媒体循环播放结构化知识与技能(1)(2)(3)抛垫的练习方法,讲解抛球要求(有弧度、抛得高一些)。教师邀请学生一起示范,3人一组,隔网抛球过网,强调每方必须在3次以内将球击过网。学生分成2~3人一组学练,教师及时指导。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则和方法(淘汰赛,15分一局),组长组织学生参与并记录成绩。</p> <p>3. 教师讲解体能练习菜单,学生分队进行轮换练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
7	<p>1. 运动能力:掌握正面双手传球的手型和动作方法,形成正确的动作概念;在学练中能综合运用抛、传球的方法;提高位移速度、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过多种学练逐步掌握科学的学练方法,有规律地参与校内外体育锻炼;学练中与伙伴沟通良好,适应不同的学练情境。</p> <p>3. 体育品德:学练中吃苦耐劳,敢于争先,有集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 近距离对墙传球;</li> <li>(2) 原地自传球;</li> <li>(3) 一抛一传;</li> <li>(4) 隔网抛球+移动传球。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>1分钟对墙传球挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 1分钟仰卧举腿(双脚夹球);</li> <li>(2) 1分钟原地深蹲起;</li> <li>(3) 1分钟开合跳;</li> <li>(4) 30米跑。</li> </ul>	<p>1. 教师讲解示范结构化知识与技能(1)和(2)的方法和要求,播放一抛一传和隔网抛传的方法,要求学生2人一组练习抛传时注意抛球的弧度和高度;传球同学根据来球的方向及时移动脚步,传球时击球点正确,身体协调用力,将球传向抛球同学。学生分组练习,教师巡视纠错。</p> <p>2. 教师讲解比赛的方法,组织学生参赛;安排学生做小裁判,进行持球的判罚和裁判手势培训。</p> <p>3. 教师示范体能练习,讲解练习要求;学生在组长带领下轮换练习。</p>
8	<p>1. 运动能力:巩固垫、传球的组合动作技术,并合理运用于对抗比赛中,提高战术意识;发展位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练中善于沟通,保持良好心态,养成积极参与校内外体育锻炼的意识。</p> <p>3. 体育品德:积极应对挑战赛中遇到的困难,表现出敢于拼搏、勇于争先的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 行进间自传球;</li> <li>(2) 近距离对传(隔网);</li> <li>(3) 近距离移动传球(隔网);</li> <li>(4) 垫球+传球(隔网)。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>2人对传挑战赛(1分钟)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 1分钟俯卧两头起;</li> <li>(2) 俯卧撑;</li> <li>(3) 1分钟波比跳;</li> <li>(4) 1分钟全场快速折返移动。</li> </ul>	<p>1. 教师讲解示范行进间自传球的练习方法,播放结构化知识与技能(2)(3)(4)传球的练习方法,强调动作要领。学生2人一组进行练习,隔网对传和垫传组合练习时根据需求选择对传、垫传的距离;近距离移动传球(隔网)练习要保持动作协调,把控好传球的力度,移动过程中球要传准。教师及时巡视纠错。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则和方法(2人隔3米对传,1分钟内传球次数最多的一组获胜),组长指挥队员2人一组参与比赛。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习,体能练习(2)以15次为一组;学生分队轮换练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
9	<p>1. 运动能力:进一步巩固各种移动步法,并熟悉其与垫、传球的结合;在比赛中能较为合理地运用动作技术处理不同的球;发展柔韧性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:增强情绪调控能力,能适应不同的学练环境。</p> <p>3. 体育品德:积极应对比赛中遇到的困难,诚信自律,能正确看待比赛的胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 抛球+传球;</li> <li>(2) 垫球+传球;</li> <li>(3) 垫球+传球(指定区域);</li> <li>(4) 隔网抛球+垫球+传球。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>季前赛:3对3对抗赛(3米线)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 推小车练习;</li> <li>(2) 1分钟跪式俯卧撑;</li> <li>(3) 1分钟俄罗斯转体;</li> <li>(4) 1分钟半“米”字移动。</li> </ul>	<p>1. 学生2人一组复习抛球+传球的练习,互相纠正;教师示范垫球+传球的练习方法,隔网抛球+垫球+传球练习邀请学生共同示范抛垫传,强调要求,垫球同学在6号位,传球同学在2号位将球传至3号位;学生2~3人一组练习,教师巡视。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则和方法:每方必须在3次以内将球击过网,最后一击必须是传球,否则不得分,15分制,三局两胜;组长安排组员参赛,作为季前赛的评价依据。教师和组长组织学生参与裁判工作,明确排球垫球、传球和发球的相关运用规则以及裁判判罚手势,记录员做好比赛记录。</p> <p>3. 教师示范体能练习,讲解练习要求,体能练习(1)以2人为一组轮换,距离10米折返跑;学生在组长带领下练习。</p>
10	<p>1. 运动能力:熟练掌握垫、传动作技术,并在复杂情境中合理运用;进一步提高下肢肌肉力量、协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:善于沟通与合作,增强积极参与课内外体育锻炼的意识。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中积极应对遇到的困难,诚信自律,能正确看待比赛的胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 左右移动连续对墙垫球+传球;</li> <li>(2) 多人移动垫球+传球;</li> <li>(3) 隔网双人对传球;</li> <li>(4) 多人垫球+传球组合。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“看谁垫得准”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 1分钟仰卧两头起;</li> <li>(2) 原地深蹲起;</li> <li>(3) 听口令移动;</li> <li>(4) 立定跳远。</li> </ul>	<p>1. 教师示范左右移动连续对墙垫球+传球练习,运用多媒体循环播放结构化知识与技能(2)(3)(4)垫传的练习方法,讲解练习要求。学生自由组合,3~4人一组练习,垫传球距离均在隔网3米线内,垫传组合方式可以自定。教师组织学生展示,师生点评。</p> <p>2. 教师组织学生学习比赛中的击球犯规相关知识和判罚手势;组长组织学生进行对墙垫球比赛,垫球时间1分钟,垫进墙面上圈内数量多者为胜。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习动作要求:体能练习(2)以20次为一组;体能练习(3)的移动范围是排球场半场,组长指挥10组移动(轮换指挥)。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
11	<p>1. 运动能力:初步掌握正面上手发球技术,完成发、垫组合动作技术学练;有效提高爆发力、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练过程中与同伴沟通良好,具有安全学练意识,知道保持安全的学练距离,懂得如何在生活中规避危险。</p> <p>3. 体育品德:学练中团结协作,不怕困难,勇敢顽强。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 正面上手发球准备姿势、抛球、击固定球;</p> <p>(2) 近距离对墙正面上手发球;</p> <p>(3) 近距离隔网正面上手发球+垫球。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>近距离隔网正面上手发球。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 1分钟仰卧起坐传球;</p> <p>(2) 深蹲跳;</p> <p>(3) 20米高抬腿横向跑;</p> <p>(4) 连续原地起跳摸高。</p>	<p>1. 视频循环播放结构化知识与技能(1),组长组织学生边观看边自主学练,教师及时纠错;教师示范练习近距离对墙正面上手发球,面对墙站立间隔3米发球;教师讲解近距离隔网正面上手发球+垫球要点,一队学生发球,另一队学生隔网散点站,垫对方的发球,注意站立位置的间隔,分组轮换练习。</p> <p>2. 教师邀请完成练习质量高的同学进行近距离(3~6米)隔网正面上手发球展示,请学生互相评价。</p> <p>3. 教师示范体能练习动作,讲解练习方法:体能练习(2)以20次为一组,体能练习(4)以5次为一组;组长带领本队同学练习。</p>
12	<p>1. 运动能力:进一步掌握正面上手发球的动作方法;在比赛中合理运用发球、移动垫球组合动作技术;发展位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:了解简单组合动作技术的学练方法,养成积极参与校内外体育锻炼的意识,善于沟通,心态良好,适应不同的学练环境。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中敢于拼搏,诚信自律,能正确看待比赛的胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 中距离对墙正面上手发球,自发自垫反弹球(6米);</p> <p>(2) 隔网区域发球+垫球;</p> <p>(3) 不同距离隔网正面上手发球+垫球(6~9米发球区)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>远距离隔网正面上手发球+多人垫球。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 1分钟仰卧两头起;</p> <p>(2) 弓箭步交换跳;</p> <p>(3) 1分钟开合跳;</p> <p>(4) 30秒一左一右交叉步移动。</p>	<p>1. 学生进行中距离对墙正面上手发球练习,强调发球的用力方式,判断反弹球的方向,及时将球垫起。教师运用多媒体视频循环播放结构化知识与技能(2)和(3)练习,2~3人一组学练,1人发球,2人垫球,或2人发球,1人垫球。学生自由组队学练,教师巡视纠错。</p> <p>2. 教师组织学生展示(6~9米发球区)中远距离隔网正面上手发球+多人垫球。学生分组参与,师生共同评价。</p> <p>3. 教师讲解体能练习,体能练习(2)以30次为一组;学生听音乐集体循环练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
13	<p>1. 运动能力:掌握正面上手发球的动作技术;比赛中能合理运用发球技术和移动+垫球组合动作技术;有效提高灵敏性、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练过程中具备基本的环境适应能力,保持良好的情绪,与同伴友好沟通。</p> <p>3. 体育品德:能积极应对并解决比赛中出现的问题,规则意识强,具有集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 不同距离隔网正面上手发球;</p> <p>(2) 隔网区域发球+垫球;</p> <p>(3) 隔网发球+多人接发球过网。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>接发球个人挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 1分钟仰卧起坐击掌;</p> <p>(2) 1分钟平板支撑;</p> <p>(3) 1分钟跳短绳;</p> <p>(4) 1分钟摸线进退跑。</p>	<p>1. 教师运用多媒体循环播放正面手发球练习视频,并讲解不同距离隔网正面上手发球练习;学生2人一组自主学习,互相纠错。教师请学生一起示范结构化知识与技能(2)(3)练习方法;学生分成两组,一组先发球、一组中场接发球,多人接发球过网,必须三击垫球过网,依次轮换练习。</p> <p>2. 教师利用视频介绍个人接发球的比赛方法,每人接5个队员发球,到位(高于网却不过网,落在3号位区域)一次积1分。组长组织学生积极参赛,安排比赛顺序,做好成绩记录,作为过程性评价的依据。</p> <p>3. 教师示范体能练习动作,讲解练习方法;组长指挥本队学生分队轮换练习。</p>
14	<p>1. 运动能力:掌握接发球组合动作技术,能在比赛中合理运用;强化发、垫、传球基本动作技术的连贯性;增强灵敏性、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练过程中养成主动学练的好习惯,增强与人沟通能力,提高对自己情绪的调控能力。</p> <p>3. 体育品德:有正确的胜负观,积极进取,勇于承担责任。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 隔网多人接发球(每方必须在3次以内将球击过网);</p> <p>(2) 隔网单人接发球;</p> <p>(3) 发球+垫球(指定区域);</p> <p>(4) 发球+垫球+传球(指定区域)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>发球+垫球+传球组合。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 推小车练习;</p> <p>(2) 1分钟平板支撑;</p> <p>(3) 1分钟靠墙半蹲;</p> <p>(4) 1分钟半“米”字移动。</p>	<p>1. 教师讲解示范接发球的练习方法,并参与发球。学生分组练习,隔网多人接发球练习是1人发球多人接发球,隔网单人接发球练习是多人发球单人接发球。教师邀请学生参与示范,强调接发球垫球位置的重要性,再结合传球,强化发垫传组合技术的串联。</p> <p>2. 教师组织学生进行组合技术展示,师生共同点评。</p> <p>3. 教师讲解体能练习菜单,体能练习(1)为距离10米折返跑,2人一组轮换;学生进行选择性练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
15	<p>1. 运动能力:进一步掌握接发球、垫调整球技术,并在复杂的比赛情境中合理运用;提高位移速度、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:进一步了解排球运动对健身的重要作用,积极参与校内外排球活动,增强与人沟通的能力。</p> <p>3. 体育品德:在对抗比赛中能直面困难、自尊自信,能正确看待比赛的胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 小组隔网跑动垫球;</li> <li>(2) 隔网多人接发球+垫调整球;</li> <li>(3) 隔网双人接发球+垫调整球。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>小组接发球对抗赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 1分钟俯卧两头起;</li> <li>(2) 深蹲跳;</li> <li>(3) 1分钟静态体前屈;</li> <li>(4) 连续单脚跳越过障碍。</li> </ul>	<p>1. 教师运用多媒体循环播放并讲解结构化知识与技能(1)(2)(3)的练习方法和要求。学生分组练习,教师巡视,强调接发球的要求,调整球要垫到位。教师组织学生展示各个练习,学生分队参与,师生共同评价。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则(每队接发球10次,接发球成功率高的一队获胜);组长组织学生参赛,记录季前赛成绩,作为考核依据。</p> <p>3. 教师讲解体能练习要求,体能练习(2)以20个为一组;学生看视频,分队轮换练习。</p>
16	<p>1. 运动能力:初步建立完整的正面扣球动作概念,掌握正确的挥臂动作;增强位移速度、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:了解最基本的原地扣球练习方法;学练中注意保持安全距离,规避安全隐患;心态良好,善于沟通。</p> <p>3. 体育品德:练习中吃苦耐劳,敢于迎难而上;在比赛中,能正确看待比赛的胜负,表现出尊重对手、敢于拼搏的良好品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 对墙自抛自扣球;</li> <li>(2) 原地起跳扣吊球;</li> <li>(3) 两步助跑扣吊球;</li> <li>(4) 原地起跳扣抛球过低网+垫球。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>助跑摸高个人挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 1分钟仰卧抬腿;</li> <li>(2) 1分钟平板开合跳;</li> <li>(3) 1分钟反复横跳;</li> <li>(4) 1分钟卷腹。</li> </ul>	<p>1. 教师示范扣球手臂挥臂鞭打动作,强调用力顺序,示范结构化知识与技能(1)(2)(3)的练习方法。学生练习,教师指导纠错(多媒体循环播放练习视频,方便学生观察动作)。原地起跳扣抛球过低网+垫球练习,3~4人一组配合,2对2隔网站立,1人原地抛(传)球,另1人原地起跳扣球过网,网对面的两位同学将球垫起,轮换练习。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则(助跑摸高每人2次,成绩最高者获胜),队员积极参赛。</p> <p>3. 教师示范体能练习的动作方法,讲解练习要求;学生分队轮换练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
17	<p>1. 运动能力:初步掌握正面扣球的动作技术,挥臂动作正确,并能在比赛中进行运用;发展爆发力、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练积极,与同伴交流沟通顺畅,主动参与校内外体育锻炼,适应多种学练环境。</p> <p>3. 体育品德:在学练中能与同伴团结协作,互相配合;在比赛中能直面困难,自尊自信,正确看待比赛的胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 原地起跳扣吊球;</li> <li>(2) 2人一组抛扣球+垫球防守(隔网);</li> <li>(3) 3号位原地起跳扣球过网(一抛一扣)+垫球防守。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>半“米”字移动个人挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 30秒登山步;</li> <li>(2) 30秒仰卧抬腿;</li> <li>(3) 30秒反复横跳;</li> <li>(4) 双手对墙掷2千克实心球。</li> </ol>	<p>1. 教师邀请优秀学生示范原地起跳吊球,注意扣球的手型、挥臂方向;多媒体循环播放结构化知识与技能的练习方法视频,讲解练习要求,强调扣球和垫球方向的准确性、稳定性。学生按要求2~4人分组进行两个练习。教师参与学生练习,及时纠错、评价。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则(半“米”字移动10组,个人成绩最快者获胜),组长组织队员积极参赛。</p> <p>3. 教师讲解体能练习动作要求,体能练习(4)距离墙3米,掷10次为一组;学生跟随音乐伴奏分队轮换练习。</p>
18	<p>1. 运动能力:进一步掌握排球正面扣球的动作技术,并能在比赛中合理运用;有效提高位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练过程中具备基本的环境适应能力,保持良好的情绪。</p> <p>3. 体育品德:吃苦耐劳,不怕困难;关注同伴,互相鼓舞,表现自信。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 原地抛(传)球+两步助跑起跳对墙扣球;</li> <li>(2) 原地抛(传)球+两步助跑起跳扣球过网+垫球防守;</li> <li>(3) 3号位两步助跑起跳扣球(抛+传+扣)+垫球防守。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>3对3对抗赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 双手持球深蹲;</li> <li>(2) 1分钟平板支撑;</li> <li>(3) 低栏架跨步训练;</li> <li>(4) 1分钟摸线进退跑。</li> </ol>	<p>1. 教师讲解结构化知识与技能(1)(2)扣球的练习方法,强调重难点;学生2人一组互相抛球练习。教师请同学一起示范抛传扣防守组合技术,结构化知识与技能(3)明确了在3号位扣球。组长安排队员4人一组,2对2隔网练习。教师及时点评、纠错。</p> <p>2. 教师组织学生进行裁判知识培训(进攻性击球犯规、触网等判罚规则及裁判判罚手势);组长组织队员进行3对3对抗赛,并安排裁判员和记录员;比赛场地在3米线内,15分制,三局两胜。</p> <p>3. 教师视频播放体能练习:体能练习(1)以20次为一组;体能练习(3)中,距离10米,过8个低栏架。学生分队轮换练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
19	<p>1. 运动能力:巩固排球正面扣球的动作技术;在展示中能灵活运用传、扣组合动作技术,理解传、扣组合技术衔接要点;发展灵敏性、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:知晓排球运动对健身的重要作用,积极参与校内外排球活动,主动与人沟通协作。</p> <p>3. 体育品德:学练和展示中能直面困难、团结协作、自尊自信,正确看待比赛的胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 2人一组传、垫+扣球组合;</p> <p>(2) 3号位两步助跑起跳扣球(抛传扣)+垫球防守;</p> <p>(3) 4号位两步助跑起跳扣球(抛传扣)+垫球防守。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>2人一组传、垫、扣球组合动作技术展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 1分钟仰卧起坐;</p> <p>(2) 1分钟直臂静力支撑;</p> <p>(3) 立定跳远;</p> <p>(4) 1分钟摸线进退跑。</p>	<p>1. 教师和学生一起示范2人一组传垫扣球组合练习方法,面对距离6米左右站立,根据来球的方向和高度灵活运用。教师请学生协助示范结构化知识与技能(2)(3),2号位抛或传球,3、4号位扣球,隔网垫球防守。学生依次轮换位置,分组练习。教师巡视。</p> <p>2. 教师组织学生进行传、扣球的展示活动,师生共同点评。</p> <p>3. 教师视频播放体能练习,学生分队轮换练习。</p>
20	<p>1. 运动能力:初步掌握传、扣、垫组合攻防动作技术;在比赛中学会合理运用已学动作技术,提高技战术水平;有效提高灵敏性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能在多变情境中保持良好的情绪,积极运用所学排球运动技能参与校内外体育锻炼。</p> <p>3. 体育品德:组合学练中团结协作,勇敢顽强;在比赛中,表现出强烈的集体荣誉感;能迎难而上、遵守规则、尊重裁判,具有公平竞争意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 2人一组传、垫、扣球组合;</p> <p>(2) 4人一组隔网垫球+传球+扣球+垫球防守组合;</p> <p>(3) 多人一组发球+垫球+传球+扣球组合。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>助跑起跳摸高团体积分赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 1分钟侧卧举腿;</p> <p>(2) 1分钟弓箭步蹲;</p> <p>(3) 1分钟哑铃推举;</p> <p>(4) 1分钟跪姿俯卧撑。</p>	<p>1. 学生复习2人一组传垫扣球组合,教师及时纠错。教师视频播放结构化知识与技能(2)(3)的练习方法,学生根据自身技能掌握情况自由组合学练:练习(2)是3对1隔网练习,学生3人垫传扣,1人隔网垫球防守;练习(3)以小队为单位练习,2~3人发球,其他队员隔网按位置站立,完成垫、传、扣组合动作,发球队员做垫球防守。两个练习均依次轮换位置。教师参与小队练习,及时评价。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则(各队队员每人助跑起跳摸高一次,所有队员成绩相加,累计最高的队获胜),各队按要求参与比赛,记录员记录成绩。</p> <p>3. 教师视频播放体能练习,学生在组长带领下分队轮换练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
21	<p>1. 运动能力:了解拦网的技术特点和作用,逐步建立正确的动作技术;通过展示,体验和巩固拦网的正确手型;发展灵敏性、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中保持稳定的情绪和积极主动的学练态度,乐于交流,增强安全活动意识。</p> <p>3. 体育品德:有正确的胜负观,积极进取,宽容且能积极承担责任。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 单人原地起跳拦网(低网);            (2) 原地起跳拦网上固定球;            (3) 隔网单人原地起跳拦传球+垫球防守。</p> <p>2. 展示或比赛:            低网单人原地起跳拦网。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 1分钟侧卧起坐;            (2) 10米×8快速折返跑;            (3) 绳梯练习;            (4) 1分钟平板支撑。</p>	<p>1. 教师示范各种单人拦网练习。结构化知识与技能(3)中,3人一组,2对1隔网站立,1人传球到网口,拦网同学及时拦网,提醒传球方另一位防守同学及时补位垫球防守。学生分组学练,教师及时纠错。</p> <p>2. 教师组织学生进行单人拦网展示,师生共同评价。</p> <p>3. 教师视频播放体能练习。体能练习(3)中,相隔15米距离,快速进退移动一个来回为一组。学生分队轮换练习。</p>
22	<p>1. 运动能力:初步掌握拦网的手型和动作以及合适的起跳时机;在比赛中学会合理运用发、传、垫、拦、扣的组合动作技术;提高技战术水平,有效提高柔韧性和爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能在多变对抗比赛中保持良好的情绪,积极参与校内外排球活动。</p> <p>3. 体育品德:能胜任不同的运动角色,在比赛中能文明自律,敢于担当,积极处理比赛中产生的问题。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 隔网单人原地起跳拦传球+垫球防守;            (2) 3号位直线单人原地起跳拦网(高台轻扣球)+垫球防守;            (3) 多人一组传球+扣球+拦网组合;            (4) 多人一组发球+接发球+传球+扣球+拦网组合。</p> <p>2. 展示或比赛:            4对4对抗赛(6米线内)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 1分钟三点俯卧撑(单手前平举);            (2) 波比跳;            (3) 1分钟“十”字象限跳;            (4) 1分钟静态体前屈。</p>	<p>1. 学生分组复习结构化知识与技能(1),教师视频播放拦网的练习方法,以小队为单位组织练习。教师或组长高台扣球,其他队员轮流进行单人拦网和垫球防守。教师请小队合作示范练习结构化知识与技能(3)(4)的动作方法和要求,学生多人一组练习,隔网站立,完成组合技术的学练。教师巡视指导,及时指出问题。</p> <p>2. 教师进行裁判培训(第一裁判、第二裁判和司线员职责)。教师宣布比赛规则(15分制,三局两胜,安排不上场学生做裁判和啦啦队队员)。组长抽签并带队参与比赛,记录季前赛成绩,作为过程性评价的依据。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习,体能练习(2)以20次为一组;学生分队轮换练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法																				
23 ～ 36	<p>1. 运动能力:积极参与对手正面上手发球情境下的垫、传球串联和传、扣球组织等进攻配合练习,熟练掌握所学垫球、传球、扣球、发球的动作要领,能形成3次击球过网的进攻战术,在对抗情境下提升前排队员进攻得分能力;发展爆发力、位移速度等体能;进一步熟悉基本规则并在比赛中运用;学会担任裁判工作,欣赏排球比赛。</p> <p>2. 健康行为:主动参与课内外排球比赛,养成良好的锻炼习惯;能在比赛对抗中进行自我保护,遭受挫折和失败时保持情绪稳定;在小组学练中提升交往和合作能力,具有灵活地应对场上变化的能力。</p> <p>3. 体育品德:在攻防对抗、专项体能等练习中,形成善于交流配合的团队意识,表现出敢于拼搏、吃苦耐劳的良好品质;遵守规则,尊重裁判,尊重对手,有公平竞争意识,能正确看待比赛胜负。</p>	<p>1. 赛前准备班级情况分析:介绍12课时的赛季安排,确定赛事模式、赛事时间安排,制订赛事时间表,确定积分赛计分模式。</p> <p>2. 赛前组织工作和裁判培训:教师组织部分同学参与对抗赛的裁判工作(排球比赛赛制、流程,基本技术和进攻性击球犯规的判罚规则、裁判判罚手势,排球比赛的行为要求与不良行为判罚,等等)。</p> <p>3. 第一阶段赛事:课内季前赛(成绩积分)。</p> <p>4. 第二阶段赛事:男女混合3对3,4对4对抗团队积分赛。</p> <p>5. 第三阶段赛事:男、女混合6对6团体积分赛。</p> <p>(1) 对抗方法:单循环,积分赛,每场15分。</p> <p>(2) 计分方法:胜队积2分,负队积1分,积分高者名次列前。当两队或两队以上积分相等时,决定名次顺序为:①C值(胜场总数/负场总数);②Z值(得分总数/失分总数)。</p> <p>6. 过程性评价,导入评价的要点:准备工作充分、动作技术规范、合理运用组合技术、团队配合默契、个人表现评分、比赛排名积分。</p> <p>7. 发奖仪式和点评:</p> <p>(1) 3对3,4对4积分赛冠、亚、季军;</p> <p>(2) 6对6积分赛冠、亚、季军;</p> <p>(3) 最佳运动员、最佳团队奖。</p> <p>8. 课内体能练习菜单(学生根据自身情况选择练习内容,安排练习量):</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>灵敏性和反应速度</th> <th>肌肉力量</th> <th>肌肉耐力</th> <th>爆发力</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>“十”字象限跳</td> <td>单脚跳绕障碍</td> <td>波比跳</td> <td>对墙抛实心球</td> </tr> <tr> <td>半“米”字移动</td> <td>弓箭步蹲</td> <td>登山步</td> <td>连续原地起跳摸高</td> </tr> <tr> <td>摸线进退跑</td> <td>深蹲</td> <td>平板开合跳</td> <td>负重蹲跳</td> </tr> <tr> <td>绳梯练习</td> <td>哑铃推举</td> <td>仰卧两头起</td> <td>弓箭步跳</td> </tr> </tbody> </table>	灵敏性和反应速度	肌肉力量	肌肉耐力	爆发力	“十”字象限跳	单脚跳绕障碍	波比跳	对墙抛实心球	半“米”字移动	弓箭步蹲	登山步	连续原地起跳摸高	摸线进退跑	深蹲	平板开合跳	负重蹲跳	绳梯练习	哑铃推举	仰卧两头起	弓箭步跳	
灵敏性和反应速度	肌肉力量	肌肉耐力	爆发力																				
“十”字象限跳	单脚跳绕障碍	波比跳	对墙抛实心球																				
半“米”字移动	弓箭步蹲	登山步	连续原地起跳摸高																				
摸线进退跑	深蹲	平板开合跳	负重蹲跳																				
绳梯练习	哑铃推举	仰卧两头起	弓箭步跳																				

## 第二节 九年级排球运动大单元教学设计

本节内容以六大课程理念为引领,依据学生的身心发展规律和运动技能形成规律,设计循序渐进的多个技术动作的串联学练,以提高学生在比赛中运用组合动作技术的

水平,增强攻防意识和能力;在此基础上融入“边一二”“中一二”“心跟进”“边跟进”攻防战术,培养学生的集体战术意识,提升战术配合能力。单元教学以超级联赛赛季为主线,以团队合作学习为主要学习方法,以固定分组、角色分工、合作学练为组织形式,创设多元、应用的教学情境,让不同运动水平的学生积极参与大单元学习的全过程;让学生在体验排球运动乐趣、感受排球运动魅力的过程中,掌握排球运动的基础知识、基本技能,学会灵活运用技战术等,更加坚定沉着、勇敢坚毅、自尊自信、敢于担当、勇于拼搏,更具规则意识、责任意识、公平竞争意识,富有团队精神,能从不同角度欣赏排球运动之美,正确看待比赛的结果。

## 一、九年级排球运动大单元教学设计分析

### (一) 学情分析

#### 1. 身心特点

该阶段学生身心发育进入平稳期,排球运动能力和体能表现有明显差异。在参与排球运动过程中,学生能控制情绪,自主学习能力、沟通协作能力和独立解决问题的能力都有所增强。

#### 2. 学习基础

通过六至八年级排球大单元的学习,学生掌握了移动、传球、垫球、发球、扣球的基本技术和系列组合动作技术,具备了一定的在比赛中运用的能力,体能得到高效发展,对排球运动的特点和育人价值、基本竞赛规则与裁判方法、赛事的组织等基础知识都有了一定的储备。

#### 3. 能力水平

六至八年级学生掌握了排球基本动作技术和简单组合动作技术,在比赛中能与团队配合运用,参与课堂评价、赛事组织和裁判工作,体能增强。九年级的排球运动大单元学习将进一步发展学生体能,强化已学基本动作技术,提升组合动作技术串联水平,掌握“边一二”“中一二”“心跟进”“边跟进”攻防战术。通过大单元大赛季的磨砺和锻炼,合理运用这些技战术,理解规则并能在比赛中运用。通过基础知识学习和学练实践,学会欣赏排球运动之美,能承担班级排球比赛组织和裁判工作,并能运用所学排球知识与技能制订和实施锻炼计划。

### (二) 排球运动大单元教学设计思路

本单元是排球运动大单元教学的综合能力系统提升期。结合学情分析,九年级大单元教学任务设计立足于《课程标准(2022年版)》的要求,根据动作技能形成规律

和排球运动特点,从五个方面考虑大单元的设计。一要注重巩固基本技术。通过多样的学练方法,引导学生体验技术之间的关联,促进学生加强动作技术之间的连贯和衔接,提高学生对动作技术的理解力和掌握程度。二要重视战术融入。先强化基础配合,然后进行全队整体配合的教学,培养学生的合作意识和团队精神。三要保证教学比赛的时间。利用每节课和赛季单元,让所有学生都有机会参加班级内的教学比赛。通过“以赛代练”,让学生在比赛情境中运用所学知识,逐步提升技战术水平,培养学生的团队精神和顽强拼搏、坚忍不拔的体育精神。四要重视专项体能的发展。根据排球项目的体能发展要求,安排每节课 10 分钟左右的体能练习,形式丰富,简单易行,以体能发展促进运动技能水平提高。五要重视主要规则教学。侧重讲解犯规和不正当行为,在课堂学练中发现相关问题并及时指出与纠正,让学生承担裁判工作,形成规则意识和公平竞争意识。

基于上述思考,根据由易到难、循序渐进的学练设计原则,本大单元的设计分为五大板块。第一板块安排了测试赛、对抗赛选秀环节,学生按需组队,明确分工,在课堂学练中逐渐磨合,为进入水平四大单元后阶段学习以及参与超级联赛做好准备;第二板块为发球和垫传串联组合学练期,复习各种接发球和垫传组合技术,巩固和提高学生在比赛中发、接发和传球的稳定性,熟悉发、接发和传球的个人战术;第三板块为垫、传、扣串联学练期,进行“边一二”“中一二”进攻战术配合的学练,并利用对抗积分赛巩固学习效果,让学生巩固扣球个人技术,提高垫传球到位率,逐步熟悉“边一二”“中一二”进攻战术配合;第四板块为拦防和攻守转换学练期,进行单人移动拦网和“心跟进”“边跟进”防守战术配合的学练,在基本掌握配合方法的基础上,打造对抗情境,结合“边一二”“中一二”进攻战术进行攻防演练,培养学生的攻防转换意识,提升攻防战术运用能力,为赛季板块打好基础;第五板块为赛季期,以超级联赛模式展开,通过基本技术、战术积分赛和 6 对 6 班级超级联赛,让学生在运动模式下学以致用,检验知识和技能掌握情况,不断提高技战术水平,提升排球运动能力,并由学生参与整个赛季的组织和裁判工作。

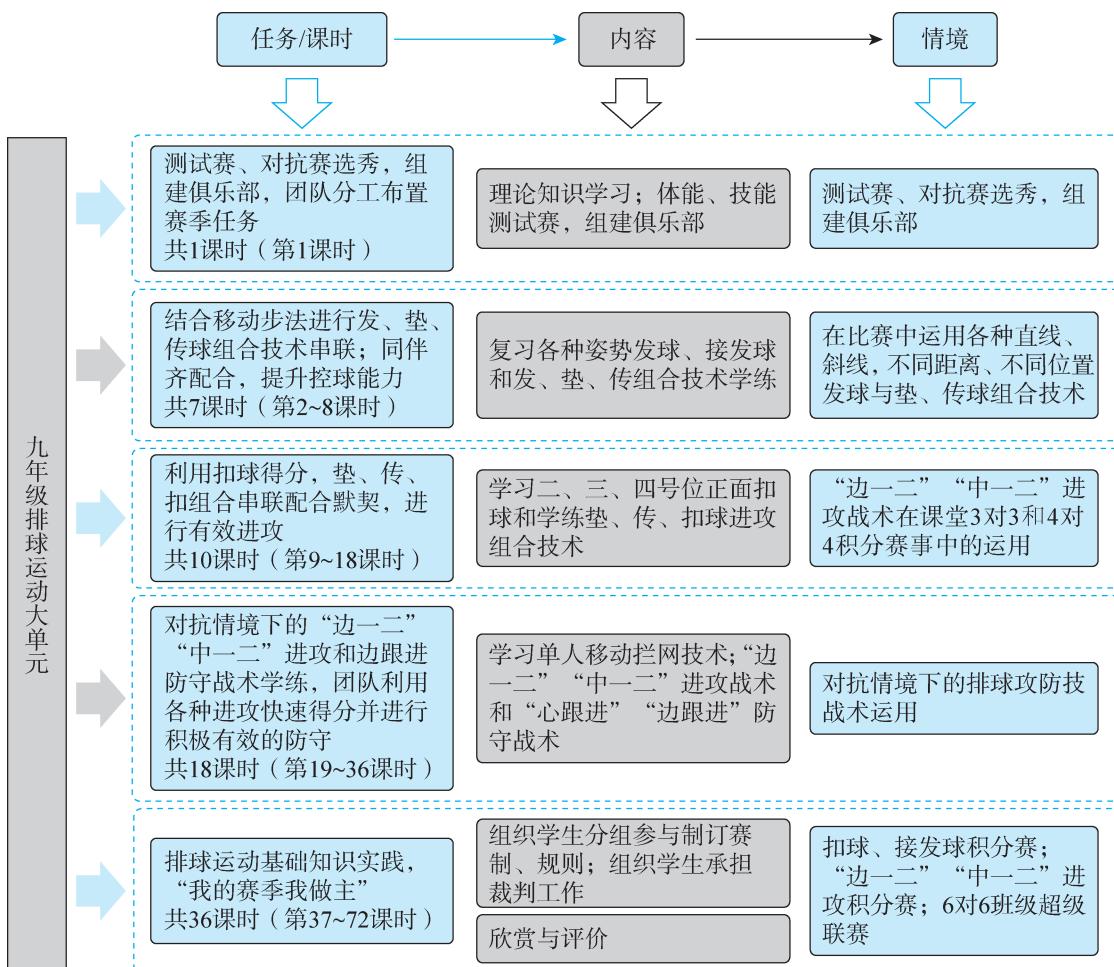


图 4-2 九年级排球运动大单元教学设计框架图

## 二、九年级排球运动大单元教学计划示例

根据水平四(九年级)排球运动大单元教学设计思路及框架图,设计 72 课时排球运动大单元教学计划。其中,第 1 课时完成分组;第 2~8 课时复习各种姿势发球和组合动作技术串联;第 9~18 课时进行进攻战术学练;第 19~36 课时巩固移动拉网技术和攻防技战术运用;第 37~72 课时组织学生参与裁判工作,开展单项积分赛和超级联赛。(见表 4-2)。

表 4-2 九年级排球运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:熟练掌握所学发球、垫球和传球动作技术;基本掌握正面扣球和单人拦网技术;熟练掌握组合动作技术的衔接要点;基本了解排球的“边一二”“中一二”进攻和“心跟进”“边跟进”防守等攻防战术,并能合理运用在激烈的对抗情境中;理解五大基本动作技术的基本原理,理解排球主要竞赛规则并能在比赛中合理运用;能承担班级赛事裁判工作,每学期通过单元大赛季现场或媒体观看不少于8次排球比赛,并能对某场高水平比赛作出分析与评价;掌握一般体能和专项体能的练习方法。</p> <p>2. 健康行为:能运用所学排球知识与技能制订学练计划,每周按计划进行3~5次(每次1小时左右)的课外体育锻炼;在运动学练和对抗中能做出自我保护动作,发生伤害事故时能及时进行处理,在学练中能保持良好、稳定的情绪,积极与同伴沟通、协作,适应不断变化的“学、练、赛”环境。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中与同伴相互关心、相互支持;遇到困难时敢于迎难而上,表现出团结奋进、坚忍不拔、顽强拼搏的体育精神;遵守规则,尊重裁判,尊重对手,具有公平竞争意识,能正确看待比赛的胜负。</p>
主要教学内容	<p>1. 基础知识和基本技术:排球学练计划的制订与实施、竞赛规则与裁判方法、基本技术(已学发球、垫球、正面双手传球、正面扣球、单人拦网、接发球、单人拦网等)和学练相关攻防组合技术(移动传垫球、发球+垫球+传球、发球+垫球+传球+扣球、扣球+拦网、拦网+保护等)。</p> <p>2. 技战术运用:在比赛中运用单项技术发球、垫球、传球、扣球的点位控制(个人战术运用);3对3、4对4、6对6中的接发球、传球、扣球串联能力和“边一二”“中一二”进攻战术、“心跟进”“边跟进”防守战术和防守+组织进攻等战术。</p> <p>3. 体能:提高位移速度、肌肉力量、灵敏性、肌肉耐力、爆发力和心肺耐力的体能学练。</p> <p>4. 展示或比赛:学练小单元组合技术串联和战术运用的3对3、4对4、6对6比赛;36学时大赛季中的不同类型比赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法:排球比赛的组织形式和阶段判罚(赛制、流程等);裁判团队分工任务;排球比赛各项规则与裁判判罚手势,并能在赛季中执法运用;排球比赛的行为要求与不良行为及其判罚。</p> <p>6. 观赏与评价:学习如何欣赏排球运动之美;通过网络或电视观赏不少于8次排球比赛。</p>
重难点	学生学习 组合动作技术衔接的要点,理解和掌握“边一二”和“心跟进”攻防战术。
	教学内容 组合动作技术以及团队攻防战术配合的学练。
	教学组织 “心跟进”“边跟进”防守战术的练习组织;根据本单元技能学习情况,指导学生进行“边一二”“中一二”进攻积分赛和6对6对抗赛的组织、策划和比赛。
	教学方法 多媒体信息技术教学法、情境教学法、比赛法。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:了解自身身体素质、排球垫传等基本动作技术和组合动作技术水平;发展心肺耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:掌握自行制订排球学练计划的方法;积极参与测试和对抗,保持良好、稳定的情绪;适应不断变化的比赛环境。</p> <p>3. 体育品德:在学练中具有敢于争先、遵守规则、团结友爱的体育品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:制订并实施排球学练计划 1。</p> <p>2. 测试赛、对抗赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 2 人一组隔网垫传球;</li> <li>(2) 1 分钟跳短绳;</li> <li>(3) 4 对 4 对抗赛(6 米线内)。</li> </ul> <p>3. 进行选秀大会,组建俱乐部队伍。</p>	<p>1. 教师运用多媒体视频介绍制订并实施排球学练计划的方式方法和注意点,学生学习讨论。</p> <p>2. 教师组织学生进行体能、技能测试赛和 4 对 4 对抗赛。教师宣布对抗赛基本规则(25 分一局,淘汰赛制),组织学生分队对抗,记录比赛成绩,为后续选秀做好准备。</p> <p>3. 教师根据对抗赛中学生的表现进行有针对性的分析,讲解俱乐部建立的原则,介绍超级联赛组织形式(每队 8~9 人,可以男女混合,可以用喜欢的排球运动员命名俱乐部)。学生讨论进入选秀过程,任命俱乐部组长,组长组织队员进行任务分工(教练、记录员、考勤员、助教、体能师等),为大单元的超级联赛赛季做好充分的准备工作。</p>
2	<p>1. 运动能力:巩固已学各种发球技术和移动垫球组合动作技术,锻炼个人发球与垫球个人战术;发展灵敏性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练主动积极,逐步养成良好的运动习惯;掌握科学的锻炼方法。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中坚忍不拔,诚信自律,与同伴互相鼓舞、互相激励。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 不同距离的隔网发球(复习正面下手、侧面下手发球和正面上手发球);</li> <li>(2) 不同线路的发球;</li> <li>(3) 分组 1 人发球 + 多人接发球;</li> <li>(4) 发球 + 3 人接发球(3 次垫球过网)。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>看谁发得准。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 1 分钟侧卧起坐击掌;</li> <li>(2) 1 分钟登山步;</li> <li>(3) 1 分钟开合跳绳梯前进;</li> <li>(4) 1 分钟半场综合步法移动。</li> </ul>	<p>1. 教师运用多媒体视频循环播放发球的练习方法,并讲解技术要领,学生复习各种方式的发球。教师讲解示范结构化知识与技能(3)和(4)练习的要求(接发球同学站在排球场中场位置,并保持相应距离,发球同学根据自身能力选择不同距离发球),学生分组练习。教师巡视,及时发现问题,进行集中讲解。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则(学生依次轮换在发球区域发球,每人发 5 球,发球入目标区多者胜),俱乐部组织队员参与比赛。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习动作,组长指挥学生轮换练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 运动能力:进一步理解垫球在比赛中的重要性,熟练掌握动作方法;在比赛中提高预判能力,加强控球能力;提高位移速度、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能在不同的学练环境中保持良好、稳定的情绪,与同伴沟通协作。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中敢于面对失败,勇于挑战,表现出团队意识和顽强的意志品质;在学练中团结协作,互相配合。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 移动垫球;</li> <li>(2) 对垫球;</li> <li>(3) 小组跑动对垫球;</li> <li>(4) 不同距离一发一垫。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛: 垫球进圈挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 仰卧剪刀腿;</li> <li>(2) 弓步后转体;</li> <li>(3) 1分钟“Z”字跑;</li> <li>(4) 2分钟9米折返跑。</li> </ul>	<p>1. 学生复习移动垫球,教师巡视。教师和学生示范练习对垫球的动作方法,学生对垫球的距离根据自身能力选择。小组跑动对垫球时,组长将队伍分成两个小组,间隔3~4米,面对面站立,垫好球的同学迅速跑至对面队伍的最后,依次类推,完成练习。教师视频播放不同距离一发一垫的练习方法。学生2人一组练习,教师全场巡视。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则(学生在6号位接发球后垫5次球,个人垫球进圈次数最多者获胜);组长组织进行比赛,记录队员成绩。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习,队员按“体能菜单”分层练习。</p>
4	<p>1. 运动能力:提高移动垫调整球动作技术,在比赛中加强垫球的稳定性;发展肌肉力量、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:掌握并能选择适合自己的学练方法,情绪稳定,学练积极。</p> <p>3. 体育品德:在垫球比赛中,表现出团结奋进、勇于拼搏的精神和公平竞争的意识;遵守规则。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 对垫球(隔网);</li> <li>(2) 隔网一抛一垫;</li> <li>(3) 移动垫调整球(2号位、4号位);</li> <li>(4) 3号位抛球—6号位垫调整球进2号位、4号位。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛: 看谁垫得准。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 1分钟俯卧两头起;</li> <li>(2) 俯卧撑;</li> <li>(3) 1分钟3米线左右交叉步折返跑;</li> <li>(4) 1分钟跳短绳。</li> </ul>	<p>1. 教师示范对垫球的练习方法,强调重难点。组长带领学生练习,抛球者依次轮换。教师视频播放移动垫调整球的练习方法,学生根据能力选择移动垫球距离。教师巡视。教师讲解结构化知识与技能(4)中抛垫的练习方法:4人一组,1人3号位抛球,1人6号位垫球,2号位和4号位各一位学生接球,4人循环练习。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则(学生在6号位垫5次球,个人垫球进2号位或4号位次数最多者获胜),组长组织队员参加比赛。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习方法,体能练习(2)以15次为一组;俱乐部体能师组织队员分层学练。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
5	<p>1. 运动能力:进一步理解传球技术的原理,并能在比赛中灵活运用;发展心肺耐力、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:了解自传和垫传组合动作技术的学练方法和要求,能与同伴积极沟通和交流,环境适应能力良好。</p> <p>3. 体育品德:学练中吃苦耐劳,团结协作;在自传球比赛中,敢于拼搏,能正确看待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 对墙连续传球;</li> <li>(2) 连续向上自传球;</li> <li>(3) 一抛一传;</li> <li>(4) 垫球+传球组合(2人一组)。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>自传球比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 1分钟仰卧起坐;</li> <li>(2) 深蹲跳;</li> <li>(3) 高抬腿横向跑;</li> <li>(4) 间歇加速跑。</li> </ul>	<p>1. 教师运用多媒体视频循环播放结构化知识与技能(1)(2)(3)(4)的练习方法。学生2人一组,根据自身能力,结合移动步法选择适当的距离进行隔网抛传和垫传练习。教师巡视指导。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则(1分钟连续自传数量最多者为胜),队员积极参赛。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习:体能练习(2),20次一组;体能练习(3),距离15米折返跑;体能练习(4),绕操场跑,直道加速跑,弯道慢跑。组长指挥学生分组轮换练习。</p>
6	<p>1. 运动能力:熟练掌握移动传球的动作方法,并能在比赛中运用自如;发展心肺耐力、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:学会安全地参与运动,适应不同的学练情境,积极主动进行学练。</p> <p>3. 体育品德:学练中团结协作,不怕困难;比赛中敢于争先,遵守规则,尊重裁判,合理看待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 行进间连续自传;</li> <li>(2) 2人隔网传球;</li> <li>(3) 抛球+传球进固定区域(3号位)+垫球过网;</li> <li>(4) 抛球+传球进固定区域(4号位)+垫球过网。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>看谁传得准。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 仰卧举腿开合;</li> <li>(2) 直臂静力支撑;</li> <li>(3) 50米×8折返跑;</li> <li>(4) 直臂推哑铃。</li> </ul>	<p>1. 教师示范行进间连续自传的练习方法,学生2人一组练习,互相纠正。教师讲解示范练习2人隔网传球练习:2人一组,面对面隔网站立,距离自定。教师请学生一起示范练习结构化知识与技能(3)(4),以小队为单位,组长6号位抛球,队员2号位将球传至3、4号位,队员垫球过网,依次轮换练习位置。教师巡视指导。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则(学生2人一组,隔网对传球,时间1分钟,传球数量最多一组获胜)。俱乐部组织队员参赛,做好成绩记录。</p> <p>3. 教师讲解体能练习方法,学生选择“菜单式”练习内容。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
7	<p>1. 运动能力:掌握接发球+传球+垫球的组合动作技术特点,优化人球位置关系,在比赛中提高战术意识;发展柔韧性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中进一步理解传球学练方法与要求,掌握科学锻炼方法,与同伴配合默契,适应不同的学练环境。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中具有表现力和自信心,能遵守比赛规则,正确看待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 移动对墙传球;</li> <li>(2) 2人隔网传球;</li> <li>(3) 隔网抛球+垫球+传球进固定区域(3号位)+垫球过网;</li> <li>(4) 近距离发球+垫球+传球进固定区域(3号位)+垫球过网。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>3 对 3(3米线内)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 推小车练习;</li> <li>(2) 原地深蹲起;</li> <li>(3) 平板开合跳;</li> <li>(4) 1分钟静态体前屈。</li> </ul>	<p>1. 学生2人一组,复习传球练习,互相纠正。教师讲解结构化知识与技能(3)的练习方法:1人隔网抛球,垫球队员将球垫2号位,2号位队员传球至3号位,3号位队员垫球过网,以小队形式轮换练习。教师巡视。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则(3米线内隔网3对3比赛,每方必须在3次以内将球击过网,最后一击必须是传球过网)。俱乐部组织两支队伍进行内部比赛和考核,作为过程性评价的依据。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习:体能练习(1),2人一组,15米折返跑轮换;体能练习(2)(3),30次一组。学生轮换练习。</p>
8	<p>1. 运动能力:进一步掌握接发球+传球+垫球串联组合动作技术,能发现展示或比赛中遇到的问题,提高控球能力;发展灵敏性、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:了解组合练习的目的、要求,掌握科学的学练方法;学练积极,与同伴沟通良好,增强情绪调控能力。</p> <p>3. 体育品德:在学练过程中拼搏进取,有公平竞争意识,关心和鼓励同伴。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 垫球+传球(隔网);</li> <li>(2) 小组隔网跑动传球;</li> <li>(3) 小组隔网垫传球;</li> <li>(4) 发球+垫球+传调整球+垫(传)球过网。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>4 对 4 比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 1分钟俯卧两头起;</li> <li>(2) 30秒单手撑球俯卧撑;</li> <li>(3) 1分钟波比跳;</li> <li>(4) 1分钟摸线进退跑。</li> </ul>	<p>1. 教师讲解示范垫球+传球(隔网)练习,2人一组,3米线距离复习隔网垫传组合。小组隔网跑动传球和垫传球练习中,组长把小队分成两组隔网站立,传(垫)球过网后排到自己队伍最后,依次类推。教师播放结构化知识与技能(4)视频,讲解练习方法:一个小队分成两组,一组同学依次发球,另一组接发球、传调整球、垫(传球)过网,依次轮换。教师巡视,指出问题,及时点评。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则(隔网4对4比赛,每方必须在3次以内将球击过网,最后一击必须是传球过网)。俱乐部组,队参与比赛,安排学生做裁判和后勤工作,其他学生欣赏比赛,对本队队员做课后评价,做好记录。</p> <p>3. 教师播放体能练习视频。体能练习(2)中,左右手各完成30秒。学生按需轮换练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
9	<p>1. 运动能力:理解“排球裁判方法 1”,了解比赛或练习组织的方法;进一步掌握扣球的起跳时机和节奏,能在比赛中合理运用,提高扣球的稳定性;发展爆发力、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:了解不当动作可能给自身和同伴带来的危害,学会规避运动风险,做好自我防护,适应不同的学练环境。</p> <p>3. 体育品德:学练过程中吃苦耐劳,与同伴相互鼓励和支持。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 了解“排球裁判方法 1”;</p> <p>(2) 对墙自抛自扣(一抛一扣);</p> <p>(3) 助跑起跳挥臂掷羽毛球;</p> <p>(4) 2 人一组三步助跑起跳扣固定球。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>助跑起跳摸高比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 1 分钟俯卧两头起;</p> <p>(2) 负重推举;</p> <p>(3) 高抬腿折返跑;</p> <p>(4) 1 分钟 3 米线折返跑。</p>	<p>1. 教师运用多媒体视频进行裁判方法教学,循环播放并示范讲解结构化知识与技能(2)(3)的动作方法。学生自主学练对墙自抛自扣、助跑起跳挥臂掷羽毛球练习,进一步掌握扣球挥臂的动作要领。教师讲解 2 人一组三步助跑起跳扣固定球练习方法。学生 2 人一组,1 人拿固定球辅助器,1 人助跑起跳扣球,轮换练习。教师巡视。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则(每人助跑起跳一次,摸最高者胜),学生积极参与。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习:体能练习(2),20 次一组;体能练习(3),折返跑距离 20 米。组长指挥学生分队轮换练习。</p>
10	<p>1. 运动能力:熟练掌握扣球动作技术,把握扣球时机,能在比赛中大胆运用;发展灵敏性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:增强规律地参与校内外排球活动的意识,善于沟通与合作,适应不同的学练环境。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中表现出顽强的意志品质,与同伴团结协作,建立正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 2 人一组三步助跑起跳扣固定球;</p> <p>(2) 对墙三步助跑自抛自扣;</p> <p>(3) 2 人一组抛球十三步助跑正面扣球;</p> <p>(4) 3 人一组抛(传)+扣球+垫球(低网)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>2 人一组抛扣球(隔低网)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 1 分钟侧卧剪刀腿;</p> <p>(2) 1 分钟卷腹;</p> <p>(3) 横跳过绳梯;</p> <p>(4) 后蹬跑。</p>	<p>1. 学生复习结构化知识与技能(1)(2)的扣球练习,相互纠错。教师运用多媒体技术示范并讲解结构化知识与技能(3)(4)的动作方法,隔低网垫传扣组合练习。学生分组学练,教师巡视。</p> <p>2. 教师选取优秀学生展示 2 人一组抛扣球(低网),师生共同点评。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习。体能练习(3)(4)中,距离为 20 米。学生进行“菜单式”练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
11	<p>1. 运动能力:加强扣球的稳定性,提高3号位的扣球成功率;能在比赛中灵活运用垫、传、扣组合动作技术;全面提高爆发力、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:能在重复练习中保持良好的心态,表现出良好的情绪调控能力。</p> <p>3. 体育品德:能胜任不同的运动角色;在练习和比赛中能文明自律,遵守纪律和规则。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 2~3步助跑正面扣球(徒手);</p> <p>(2) 3号位抛扣球(教师抛球);</p> <p>(3) 传球+3号位扣球;</p> <p>(4) 传球+3号位扣球+垫球防守。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>4对4对抗赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 30秒站立提膝;</p> <p>(2) 俯卧撑;</p> <p>(3) 1分钟开合跳;</p> <p>(4) 1分钟平板支撑交替抬腿。</p>	<p>1. 教师讲解示范练习结构化知识与技能(1)(2)的动作方法。教师和组长在2号位抛球,指挥学生小队轮换练习。教师讲解示范传球+3号位扣球的组合动作练习方法,并反复播放视频,提醒学生助跑启动要快,起跳至最高点快速挥臂扣球。结构化知识与技能(4)增加了隔网垫球防守,组长组织学生多人一组练习。</p> <p>2. 教师宣布对抗方法(隔网4对4比赛,每方必须在3次以内将球击过网,最后一击尝试扣球过网),俱乐部组织学生学练。教师组织学生进行对抗评价。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习,体能练习(2)以20次为一组;学生分队轮换练习。</p>
12	<p>1. 运动能力:熟练完成2人垫、传、扣组合动作技术,并在比赛中运用自如,提高对球的控制能力;发展肌肉力量、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:了解垫、传、扣组合动作技术的学练方法和要求,并在校内外积极利用学练方法与同伴进行有规律的体育锻炼。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中敢于拼搏,尊重对手,尊重裁判,能正确看待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 传球+3号位扣球+垫球防守;</p> <p>(2) 传球+4号位扣球+垫球防守;</p> <p>(3) 多人一组传球+扣/吊球(3号位、4号位)+垫球防守;</p> <p>(4) 多人一组垫球+扣/吊球(3号位、4号位)+垫球防守。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>3对3对抗赛(3米线内)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 30秒三点俯卧撑(单手前平举);</p> <p>(2) 1分钟卷腹;</p> <p>(3) 1分钟登山步;</p> <p>(4) 2分钟15米折返跑。</p>	<p>1. 教师讲解示范结构化知识与技能(1)(2)扣球的动作方法。学生3~4人一组练习,相互纠错。教师邀请学生一起讲解示范结构化知识与技能(3)(4)垫传扣+防守的组合动作练习方法,学生4~5人一组,1人在2号位垫(传)球,1人在3号位扣球,隔网2~3人队员垫球防守。学生分组练习,教师巡视。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则(15分一局的淘汰赛,最后一击尝试吊球过网),俱乐部内分组对抗。教师巡视。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习,体能练习(1)以左右手各支撑30秒为一组;组长组织学生轮换练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
13	<p>1. 运动能力:加强扣球的稳定性以及3、4号位的扣球成功率;能在比赛中灵活运用垫、传、扣组合动作技术;发展位移速度、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练和比赛中增强情绪控制能力,养成良好的体育锻炼习惯。</p> <p>3. 体育品德:能胜任不同的运动角色;在比赛中能文明自律,遵守规则。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 传球+3号位、4号位正面扣球;</p> <p>(2) 吊抛球过网+垫球防守;</p> <p>(3) 3人一组垫、传、扣组合;</p> <p>(4) 3人一次攻组合。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>3对3对抗赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) “船式”摇摆;</p> <p>(2) 靠墙静蹲;</p> <p>(3) 半场穿梭跑;</p> <p>(4) 平板支撑。</p>	<p>1. 学生复习结构化知识与技能(1)的动作方法。练习(2)为教师和组长抛球,指挥小队队员依次吊球过网+垫球防守,轮换练习。教师播放练习(3)和(4)的组合动作练习视频,提醒学生垫传球要准,助跑启动要快,起跳至最高点快速挥臂扣球。学生多人一组,分层练习。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则(15分一局,三局两胜);俱乐部组织内部对抗赛,做好成绩和队员表现记录。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习,学生分队轮换练习。</p>
14	<p>1. 运动能力:巩固与强化正面扣球的动作方法;在比赛中加强人球位置关系的空间感觉;发展爆发力、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:增强同伴间的合作交流能力,适应不同的学练环境,情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:表现出敢于拼搏、尊重对手、正确看待比赛胜负的优良品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 隔网抛球+垫球+传球+3号位扣球;</p> <p>(2) 隔网抛球+垫球+传球+4号位扣球;</p> <p>(3) 分组发球+接球+传球+扣球。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>6对6比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 1分钟俯卧两头起;</p> <p>(2) 1分钟侧平板支撑;</p> <p>(3) 1分钟开合跳绳梯前进;</p> <p>(4) 助跑起跳摸高。</p>	<p>1. 教师讲解示范结构化知识与技能(1)(2)的组合动作练习方法,学生按水平分组练习。教师提醒学生打吊结合,随机应变,球要垫(传)稳定。教师运用多媒体循环播放分组发球+接球+扣球的组合动作方法,学生仔细观察。组长安排3人发球,其他队员完成垫传扣球组合练习,发球队员进行垫球防守。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则(分队进行6对6淘汰赛,先得25分者获胜,学生担任裁判),俱乐部安排队员参与比赛,场下队员观赛并进行赛后评价。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习,体能练习(4)以10次为一组;学生分队轮换练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
15	<p>1. 运动能力:熟练掌握排球正面扣球技术,并运用于进攻战术中;发展肌肉力量、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:养成良好的锻炼意识,增强情绪调控能力,注意学练安全。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中,能积极应对遇到的困难,敢于争先,尊重对手,与同伴互帮互助。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 2号位传球+3号位扣球+垫球防守;</p> <p>(2) 2号位传球+4号位扣球+垫球防守;</p> <p>(3) 2号位传球+多人扣球+垫球防守;</p> <p>(4) 前排3人“边一二”进攻战术。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>3对3积分赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 1分钟侧卧举腿;</p> <p>(2) 1分钟平板开合跳;</p> <p>(3) 单脚跳折返;</p> <p>(4) 1分钟静态体前屈。</p>	<p>1. 学生4人一组,复习结构化知识与技能(1)(2)传扣球+垫球防守组合练习,要求扣球动作协调。教师巡视。教师播放练习(3)(4)视频,练习(3)时增加到6人一组,3、4号位扣球学生根据传球位置进行扣球练习,3位学生垫球防守。教师分析“边一二”进攻组织的要点,后排学生将球垫至2号位,2号位学生将球传3、4号位扣球进攻,传球要准。学生分组练习,教师组织学生展示,师生共同评价。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则(15分一局,要利用“边一二”战术得分,先得15分者为胜),俱乐部内分组比赛,赛后小结评价。</p> <p>3. 教师讲解体能练习方法,体能练习(3)×距离15米折返;学生根据视频动作进行“体能菜单”选择性练习。</p>
16	<p>1. 运动能力:通过学练4人“边一二”进攻战术,进一步掌握精确传球的击球点和传球路线,并在比赛情境中合理运用;发展肌肉力量、肌肉耐力和灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:增强主动参加体育锻炼的意识,将排球作为日常锻炼的项目之一;学练中与同伴沟通协作良好,适应不同的学练情境。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中能吃苦耐劳,具有遵守规则和团队合作的意识,能正确看待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 3号位进攻、4号位助跑;</p> <p>(2) 4号位进攻、3号位佯攻;</p> <p>(3) 单人防守的4人“边一二”进攻战术;</p> <p>(4) 自主学练菜单(抛—传组合、抛—垫—传组合、单人防守的“边一二”进攻战术、双人防守的4人“边一二”进攻战术)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>4对4积分赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 1分钟持球半蹲;</p> <p>(2) 1分钟俯撑拨球;</p> <p>(3) 1分钟持球换手深蹲;</p> <p>(4) 1分钟俄罗斯转体传球。</p>	<p>1. 教师讲解热身的动作要领并组织学生分组,提示动作要领并提醒学生发声鼓励,调动课堂气氛。教师利用多媒体演示并讲解无防守和单人防守“边一二”4号位进攻和3号位进攻的比赛情境和战术拆解。学生分组练习,教师巡回指导,及时纠正站位错乱、时机延缓等问题。教师设置相应的分层学练菜单,引导学生选择一种或多种的练习方法,结合拦网板、声波感应器、固定球,巡回指导、纠错。</p> <p>2. 教师宣布积分赛规则(15分一局,要利用“边一二”战术得分,先得15分者为胜);组长组织本组队员参赛;裁判做好得分记录,作为考核依据。</p> <p>3. 教师示范讲解体能练习方法,鼓励团队合作;组长组织学练。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
17	<p>1. 运动能力:了解“中一二”接扣球进攻配合的基本原理,基本掌握“中一二”接扣球进攻配合;能在比赛中运用传扣球进攻配合;发展柔韧性、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:掌握正确的动作技战术学练方法,善于沟通与合作,适应排球场上的复杂变化。</p> <p>3. 体育品德:能积极应对比赛中遇到的问题,学练吃苦耐劳;比赛中尊重对手,有团队精神,正确看待比赛结果。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 3号位传球+2、4号位扣球+多人垫球防守;</p> <p>(2) “中一二”隔网接吊球+传球+两点进攻+垫球防守;</p> <p>(3) 分队学练“中一二”进攻,战术发球+接球+传球+扣/吊球+垫球防守。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>4对4对抗赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 1分钟仰卧起坐;</p> <p>(2) 1分钟靠墙半蹲;</p> <p>(3) 1分钟静态体前屈;</p> <p>(4) 1分钟高位平板支撑。</p>	<p>1. 教师讲解,邀请学生一起示范结构化知识与技能(1),半场6人站好位置,教师隔网吊球,学生垫起后组织传、扣球,场地对面安排两个学生垫球防守。学生以俱乐部为练习单位进行组合练习。教师利用大屏幕循环播放练习视频,指导各俱乐部队伍进行“中一二”进攻战术练习。组长组织学生边看视频边学练。教师及时发现问题,进行纠错;邀请优秀小组展示,师生共同评价。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则(15分一局,要利用“中一二”战术得分,先得15分者获胜),俱乐部派队员比赛,观赛同学赛后做点评。</p> <p>3. 教师示范体能练习的动作,学生分队轮换练习。</p>
18	<p>1. 运动能力:进一步强化全场进攻战术的概念,在比赛中能合理运用接发球阵型与“边一二”进攻的组合战术;提高肌肉耐力、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中能保持良好的心态,适应复杂的学练环境,加强与同伴的交流。</p> <p>3. 体育品德:比赛中顽强拼搏,遵守规则,尊重裁判,能正确看待比赛的结果。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 5人接发球阵型;</p> <p>(2) 接发球阵型+“中一二”进攻战术,垫球+传球+多人进攻;</p> <p>(3) 分组6人“中一二”进攻战术,发球+垫球+传球+扣/吊球。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>6对6对抗赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 1分钟侧卧举腿;</p> <p>(2) 深蹲跳;</p> <p>(3) 1分钟原地高抬腿;</p> <p>(4) 连续原地起跳摸高。</p>	<p>1. 教师通过视频讲解5人接发球阵型,通过反复播放结构化知识与技能(2)(3)战术视频,讲解接发球后组织“中一二”进攻的重要点,接发球稳定,3号位传球位置准确,明确分工站位在战术中的重要性。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则(15分一局,要利用“中一二”战术得分,先得15分者获胜),俱乐部之间进行对抗比赛,学生做裁判,场下学生观赛并做赛后点评。</p> <p>3. 教师示范体能练习的动作:体能练习(2),20次一组;体能练习(4),连续摸高5次为一组。学生听组长指挥轮换练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
19	<p>1. 运动能力:进一步了解并制订实施排球学练计划的方法,掌握多种形式的拦网练习方式;在比赛中强化防守意识,熟练运用并步移动拦网技术;发展位移速度、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:学会制订并实施排球学练计划,运用排球运动技能有规律地参与校内外体育锻炼;充满活力,环境适应能力增强。</p> <p>3. 体育品德:敢于争先,尊重对手,与团队伙伴互帮互助。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) “制订并实施排球学练计划 2”;</p> <p>(2) 综合步法;</p> <p>(3) 原地起跳拦网(对墙练习);</p> <p>(4) 对墙移动拦网(并步移动);</p> <p>(5) 3 号位移动拦传(吊)球(并步移动)+垫球防守。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>助跑起跳摸高比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 1 分钟仰卧起坐;</p> <p>(2) 1 分钟平板支撑交替抬腿;</p> <p>(3) 1 分钟开合跳;</p> <p>(4) 50 米×8 折返跑。</p>	<p>1. 教师运用多媒体播放介绍“制订并实施排球学练计划 2”,学生分组复习结构化知识与技能(2)(3)(4)的练习,巩固移动拦网基本技术,相互纠错,及时提问。教师运用多媒体视频循环播放 3 号位移动拦传(吊)球(并步移动)+垫球防守的动作方法,并讲解示范。一个学生在 3 号位移动拦网对面传(吊)球,正确判断来球,做出拦网动作,传(吊)球学生及时调整做出垫球防守。学生 2~3 人一组练习。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则(以俱乐部所有参赛队员摸高高度相加,累计最高者为胜),俱乐部组织队员参赛。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习,组长指挥练习。</p>
20	<p>1. 运动能力:熟练掌握 3 号位移动拦固定球、吊球、扣球的动作技术方法;在比赛中提高拦网防守技术与战术;提高位移速度、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能有规律地组织课堂或课后排球活动,善于沟通与合作,情绪调控能力提升。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中顽强拼搏,与队友相互鼓励、相互关心,尊重对手。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 3 号位移动拦吊球+垫球防守;</p> <p>(2) 3 号位移动拦扣球+垫球防守;</p> <p>(3) 分组垫球+传球+3 号位扣球(吊球)+拦网+垫球防守。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>3 对 3 分组垫+传+3 号位扣(吊)和 3 人垫球防守。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 1 分钟卷腹举腿;</p> <p>(2) 15 米×8 折返跑;</p> <p>(3) 1 分钟侧桥训练;</p> <p>(4) 单脚跳过障碍。</p>	<p>1. 学生分组复习结构化知识与技能(1)(2)的练习,强化移动拦网的步法与时机和垫球防守的及时补位。教师播放结构化知识与技能(3)视频,学生 3 对 3 完成垫传扣(吊)组合技术配合和 3 人垫球防守的练习。</p> <p>2. 教师请优秀小组进行展示,分析拦网成功与失败的原因。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习。体能练习(4)中,距离 20 米,设置 10 个障碍物。学生集体练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
21	<p>1. 运动能力:进一步掌握3、4号位移动拦扣球技术,并在比赛中合理运用;发展心肺耐力、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中沟通合作良好,能适应不同的学练环境。</p> <p>3. 体育品德:勇于克服困难,诚信自律,有良好的责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 3号位综合移动拦网(打吊结合);</p> <p>(2) 3、4号位扣球+单人移动拦网;</p> <p>(3) 3、4号位扣球+单人移动拦网+2人垫球防守。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>3、4号位移动拦扣球。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 2分钟跳短绳;</p> <p>(2) 1分钟靠墙静蹲;</p> <p>(3) 1分钟登山步;</p> <p>(4) 1分钟高位平板支撑。</p>	<p>1. 教师讲解示范结构化知识与技能(1)的练习方法,以小组为单位练习,组长隔网3号位打吊结合,学生依次轮换在3号位移动拦网。教师运用多媒体循环播放结构化知识与技能(2)(3)的动作方法,组长把队伍分成两组隔网站立,3人一组组织3、4号位扣球进攻,另一组1人移动拦网,另外2人垫球防守。教师巡视。</p> <p>2. 教师组织学生进行移动拦扣球展示,学生分组参与,师生共同评价。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习,学生在组长带领下练习。</p>
22	<p>1. 运动能力:复习4号位助跑起跳扣球,并能在比赛中合理运用,提高拦网技术;强化灵敏性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:能适应不同的学练环境,增强情绪调控能力。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中积极奋进,表现自信,有公平竞争意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 传球+4号位扣球+防守;</p> <p>(2) 传球+4号位吊球+防守;</p> <p>(3) “边一二”进攻+防守。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>4号位扣球个人挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 1分钟俯卧两头起;</p> <p>(2) 深蹲跳;</p> <p>(3) 1分钟卷腹;</p> <p>(4) 1分钟3米线移动。</p>	<p>1. 学生4人一组,复习结构化知识与技能(1)(2),2人进行传、扣球的练习,传球要高要稳,扣球要动作协调,2人进行移动拦网和垫球防守。教师运用多媒体循环播放结构化知识与技能(3)的练习方法,要求2号位组织进攻时传球线路准确,拦网时对扣球方向线路要判断正确,起跳及时。学生分组练习。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则(每人扣6个球,扣球至指定区域得一分,累计总分高者为胜)。俱乐部内部组织队员进行比赛,记录学生成绩,作为考核依据。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习,体能练习(2)以20次为一组;学生集体练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
23	<p>1. 运动能力:建立正确攻防战术概念,在比赛中学会运用4号位传扣球技术、移动拦网组合动作技术;发展位移速度、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:养成有规律地进行体育锻炼的习惯,能适应不同的学练环境。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中积极奋进,表现出自信,有公平竞争意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 各种移动步法;</p> <p>(2) 隔网抛球+垫球、传球、4号位扣球+防守;</p> <p>(3) 发球+4号位进攻+防守。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>4号位扣球个人挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 1分钟俯卧起坐传球;</p> <p>(2) 1分钟弓箭步跳;</p> <p>(3) 1分钟静态体前屈;</p> <p>(4) 50米跑。</p>	<p>1. 学生复习综合移动步法。教师运用多媒体循环播放结构化知识与技能(2)(3)练习,并讲解要点。组长把队伍分成两组隔网练习,一组发球、移动拦网和垫球防守,一组接发球完成4号位进攻。学生要提高防守成功率。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则(每人扣10个球,扣球有效积1分,累计分数最高者获胜)。俱乐部安排学生参加队内比赛,记录个人成绩。</p> <p>3. 教师播放体能练习视频,讲解练习形式;学生分组练习。</p>
24	<p>1. 运动能力:能熟练完成4人垫传扣组合;在比赛中积极运用排球扣球技术以及垫、传、扣组合技术,提高对球的控制能力;发展位移速度、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:有规律地参加校内外排球活动,增强情绪调控能力,适应不同的学练环境。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中遇到困难时能迎难而上,诚信自律,有良好的责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 垫、传、扣球组合动作技术;</p> <p>(2) 4人一组接轻发球,垫+传+(3或4号位)扣球+垫球防守;</p> <p>(3) 4人一组接轻发球,垫+传+(3或4号位)扣球(隔网)+移动拦网防守;</p> <p>(4) 6人一组隔网接轻发球,垫+传+扣球(3或4号位)+防守。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>4对4比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 仰卧支撑触脚;</p> <p>(2) 1分钟跳短绳;</p> <p>(3) 1分钟立卧撑跳转体;</p> <p>(4) 1分钟半“米”字移动。</p>	<p>1. 教师讲解示范结构化知识与技能(1)组合技术的练习方法,学生2人一组练习。教师讲解示范结构化知识与技能(2)(3)之4人垫传扣的组合动作方法,发球队员要及时根据4号位进攻进行垫球和移动拦网防守。教师巡视指导。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则(淘汰赛,先得15分的队获胜,学生担任裁判)。俱乐部派队员参加比赛,场下队员观看比赛。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习,体能练习(1)以30次为一组;学生分队轮换练习。</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. 运动能力:进一步掌握正面扣球的动作方法;在比赛中合理运用排球扣球组合动作技术,加强人球位置关系空间感;提高灵敏性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过扣球组合动作技术的学练,加强同伴间的合作交流,提高对不同的学练环境的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中,能胜任不同的运动角色,诚信自律,遵守规则,敢于担当。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 2人一组扣球(吊球)+垫球防守;</p> <p>(2) 3人一组扣球(吊球)+垫球防守+传球(垫调球);</p> <p>(3) 分组单人拦网+垫球防守+传球组织进攻。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>3对3对抗赛(3米线内)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 1分钟俯撑登山;</p> <p>(2) 1分钟屈腿单腿硬拉;</p> <p>(3) 触脚跳;</p> <p>(4) 前倾快频跑。</p>	<p>1. 教师讲解示范结构化知识与技能(1)(2)的组合动作练习方法,学生按水平分组练习,提醒学生打吊结合,随机应变,调整球要垫(传)稳定;教师运用多媒体循环播放结构化知识与技能(3)的组合动作方法,学生仔细观察,反复练习提高防守再组织进攻的成功率。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则(教学赛,先得15分者获胜,学生担任裁判)。俱乐部内部分组进行教学赛。教师巡视,及时点评。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习:体能练习(3),20次一组;体能练习(4),距离20米。学生分队轮换练习。</p>
26	<p>1. 运动能力:掌握“制订并实施排球学练计划3”以及垫传扣拦防等多组合动作技术;在比赛中合理运用垫传扣拦防等多组合动作技术;提高位移速度、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练中积极与同伴沟通与交流,适应环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:比赛中勇于克服困难,诚信自律,表现出良好的责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 制订并实施排球学练计划3;</p> <p>(2) 各种移动步法组合;</p> <p>(3) 小组跑动垫传球;</p> <p>(4) 垫球+传球+扣球+拦网+拦网、垫球防守组合(分组隔网)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>4对4对抗赛(6米线)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 1分钟仰卧剪刀腿;</p> <p>(2) 1分钟立卧撑;</p> <p>(3) 1分钟“十”字象限跳;</p> <p>(4) 1分钟静态体前屈。</p>	<p>1. 教师讲解“制订并实施排球学练计划”的注意事项,鼓励学生分组合作制订排球学练计划,并尝试课后实施;集体复习结构化知识与技能(2)的练习内容,明确各个移动步法之间的技术特点。教师讲解示范结构化知识与技能(3)(4)的练习方法,学生按水平分组,强调各个基本技术之间的组合与衔接。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则(教学赛,先得15分者获胜,学生担任裁判)。俱乐部内部分组进行教学赛。教师巡视,及时点评。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习,学生分队轮换练习。</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. 运动能力: 掌握前排“边一二”进攻阵型, 能在比赛中合理运用“边一二”进攻战术, 并能对比赛作出分析与评价; 发展灵敏性、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为: 在战术学练中善于沟通与合作, 能有规律地组织和参与校内外比赛。</p> <p>3. 体育品德: 学练中吃苦耐劳; 比赛中敢于迎难而上, 尊重裁判, 能正确看待比赛结果。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 2人一组扣球+垫球防守;</p> <p>(2) 3人前排“边一二”战术配合;</p> <p>(3) “边一二”—接吊球进攻配合—接吊球+传球+吊球;</p> <p>(4) “边一二”—接吊球进攻战术配合。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>3对3对抗赛(3米线内)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 俯撑登山步;</p> <p>(2) 哑铃负重深蹲;</p> <p>(3) 单脚跳绕过障碍;</p> <p>(4) 1分钟仰卧举腿。</p>	<p>1. 学生2人一组, 练习扣球+垫球组合, 提高扣球准确度与防守的到位率。教师和学生一起示范结构化知识与技能(2)的“边一二”进攻战术并讲解战术要点, 学生分组练习, 2号位传球一定要稳, 提高扣球和吊球的成功率。教师运用多媒体循环播放结构化知识与技能(3)(4)中的组合动作方法, 学生积极防吊球组织进攻。教师巡视指导。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则(淘汰赛, 组织吊球进攻得分计1分, 先得15分者获胜)。俱乐部内部分组进行教学赛。教师巡视, 及时点评。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习, 体能练习(1)(2)以30次为一组, 体能练习(3)×距离20米。学生选择“体能菜单”进行练习。</p>
28	<p>1. 运动能力: 初步掌握“心跟进”—接吊球的防守方法; 学会在比赛中运用“心跟进”防守阵型; 发展肌肉耐力、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 能组织校内外排球活动, 进行有规律的体育锻炼, 保持良好的心态。</p> <p>3. 体育品德: 比赛中表现出敢于争先的精神和强烈的集体荣誉感, 有公平竞争意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 各种移动步法组合;</p> <p>(2) 2人一组抛(传)球+吊球(4号位);</p> <p>(3) 接吊球“心跟进”防守战术配合;</p> <p>(4) 2号位/4号位进攻+“边跟进”防守战术配合。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“心跟进”—接吊球防守配合。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 1分钟仰卧起坐;</p> <p>(2) 1分钟原地深蹲起;</p> <p>(3) 1分钟跳短绳;</p> <p>(4) 1分钟半场滑步移动。</p>	<p>1. 学生复习移动步法的组合练习。教师讲解示范吊球+垫球防守练习方法, 学生2人一组进行练习。教师运用多媒体详细讲解接吊球“心跟进”防守队形, 学生分组进行练习。教师讲解在对方进攻状态下如何进行“边跟进”防守, 讲解防守站位和跑动时机。</p> <p>2. 教师组织学生进行接吊球“心跟进”防守展示, 学生分组展示, 师生共同评价。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习, 学生集体练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
29	<p>1. 运动能力:进一步掌握“心跟进”防守战术,并在比赛中合理运用;能简要分析比赛中出现的现象与问题;发展灵敏性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过学练,增强沟通与合作能力,能有规律地组织课堂或课后排球活动。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中积极奋发,表现出自信,遵守规则,尊重裁判。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 单人移动拦网;</p> <p>(2) 3人全场接吊球;</p> <p>(3) “心跟进”防守战术练习—吊球+拦网+接吊球+传球。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>4对4比赛(6米线)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 推小车练习;</p> <p>(2) 负重深蹲;</p> <p>(3) 1分钟平板支撑开合跳;</p> <p>(4) 1分钟3米线折返。</p>	<p>1. 学生复习单人移动拦网的练习,分组积极练习。教师讲解示范结构化知识与技能(2)(3)的组合动作练习方法。组长将队员分成两组隔网站立:练习(2),一组吊球,一组接吊球;练习(3),明确小组队员的分工,进行练习。教师指导。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则(三局两胜,先得15分者获胜,学生担任裁判),俱乐部派出参赛队员,场下队员观赛并在赛后作评价。</p> <p>3. 教师示范体能动作,讲解练习方法:体能练习(1),2人一组,距离15米折返;体能练习(2),30次一组。学生分队轮换练习。</p>
30	<p>1. 运动能力:提高移动拦网、接发球技术;比赛中能进行一传、防守的技术运用,组合“边一二”和“心跟进”战术,通过攻防转换练习,提高攻防战术的合理运用能力;发展灵敏性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过不同情境下的技战术学练,学会安全地参与校内外的运动或比赛,增强情绪调控能力。</p> <p>3. 体育品德:比赛中表现出吃苦耐劳的精神,尊重裁判,敢于面对比赛的胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 3人全场接发球;</p> <p>(2) “边一二”接扣球进攻战术练习+防守;</p> <p>(3) “心跟进”防守战术练习—吊球+拦网+接吊球+组织进攻。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>6对6对抗赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 1分钟侧卧举腿;</p> <p>(2) 跪姿后抬腿;</p> <p>(3) 单脚转身跳;</p> <p>(4) 连续原地起跳摸高。</p>	<p>1. 学生复习结构化知识与技能(1),每队3人接发球,其余队员全场发球,接发球队员准确判断来球方向,分批轮换练习。教师讲解结构化知识与技能(2)(3)“边一二”与“心跟进”的战术组成与分工,视频滚动播放。学生仔细观察动作,加强团队配合。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则(淘汰赛,先得25分者获胜,学生担任裁判),俱乐部派出参赛队员,场下队员观赛并在赛后作评价。</p> <p>3. 教师讲解体能练习动作方法:体能练习(2)(3),20次一组;体能练习(4),连续摸高10次一组。学生根据“菜单”练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
31	<p>1. 运动能力:巩固发球、接发球、传扣球、攻防技术,在比赛中提高攻防技战术的合理运用能力;发展位移速度、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能适应不同情境下的技战术学练,有规律地参与校内外的运动或比赛,保持良好的心态,沟通和合作能力增强。</p> <p>3. 体育品德:通过比赛,形成规则意识、团队意识和拼搏精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 发球+垫球(2人一组);            (2) 发球+接发球+传球+扣球进攻配合;            (3) “中一二”进攻战术配合+防守反击;            (4) “边跟进”防守+组织3、4号位进攻。</p> <p>2. 展示或比赛:            6对6对抗赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 后蹬跑;            (2) 1分钟靠墙静蹲;            (3) 1分钟半场穿梭跑;            (4) 1分钟静态体前屈。</p>	<p>1. 教师指导学生复习结构化知识与技能(1)(2),准确判断来球,接发球准确率高。练习(2)中,4人组合,1人发球,3人组织进攻,配合默契。教师讲解结构化知识与技能(3)(4)“中一二”和“边跟进”的练习方法,视频滚动播放。学生仔细观察动作,分组轮换练习(一组攻,一组守),组织有效进攻和防守。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则(组织有效进攻1次计1分,先得25分的参赛队获胜)。俱乐部派出参赛队员,场下队员观赛并在赛后作评价。</p> <p>3. 教师讲解体能练习动作方法,体能练习<math>1 \times</math>距离30米;学生根据“体能菜单”练习。</p>
32	<p>1. 运动能力:掌握发球、接发球、传扣球、攻防技术,提高攻防战术在比赛中的合理运用能力;发展肌肉力量、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与不同情境下的技战术学练,学会安全地参与校内外的运动或比赛,情绪调控能力增强。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中表现出敢于争先的拼搏精神、公平竞争意识和责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 垫、传、扣球组合(2或3人一组);            (2) 接发球+组织后排进攻;            (3) “边一二”进攻战术配合+防守反击(后排进攻);            (4) “心跟进”防守战术练习+组织后排进攻。</p> <p>2. 展示或比赛:            6对6对抗赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 1分钟平板开合跳;            (2) 1分钟靠墙静蹲;            (3) 1分钟静态体前屈;            (4) 1分钟侧卧抬腿。</p>	<p>1. 学生复习结构化知识与技能(1),积极练习,准确判断来球;教师讲解结构化知识与技能(2)的练习方法,二传将球传至3号位和6号位之间,6号位队员尝试后排进攻;视频滚动播放练习结构化知识与技能(3)(4)“边一二”“心跟进”的练习方法,防守队员尽量将球传给6号位队员,尝试进行后排进攻,分组轮换练习(一组攻,一组守),加强团队配合。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则(组织有效进攻1次计1分,先得25分的参赛队获胜)。俱乐部派出参赛队员,场下队员观赛并在赛后作评价。</p> <p>3. 教师讲解体能练习动作方法,学生根据“体能菜单”练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
33	<p>1. 运动能力:制订并实施排球学练计划的能力进一步提升,掌握不同形式的步法练习,在比赛中熟练运用垫传球的组合动作技术,提高基本技术;发展位移速度、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过学练,情绪调控能力增强,能适应不同的复杂学练节奏。</p> <p>3. 体育品德:通过比赛形成良好的竞争意识、责任意识,具有敢于拼搏、勇于争先的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) “制订并实施排球学练计划 4”;</p> <p>(2) 复习各种移动步法;</p> <p>(3) 2 人一组隔网单人移动拦网(向左或右);</p> <p>(4) 接拦回球+组织 3、4 号位进攻配合。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>6 对 6 对抗赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 直臂举哑铃;</p> <p>(2) 1 分钟高位平板支撑;</p> <p>(3) 弓箭步蹲;</p> <p>(4) 1 分钟摸线进退跑。</p>	<p>1. 教师讲解“制订并实施排球学练计划 4”的内容,强调学练科学合理。学生把握音乐的快慢节奏,复习移动步法。学生 2 人一组。复习移动单人拦网,在球网上方互相击掌。教师播放结构化知识与技能(3)视频,要求学生接拦回球后利用垫球、传球、扣球技术积极组织进攻,对抗练习人数由各队自定。教师巡视指导。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则(组织有效进攻 1 次计 1 分,先得 25 分的参赛队获胜)。俱乐部派出参赛队员,场下队员观赛并在赛后作评价。</p> <p>3. 教师播放体能练习视频,体能练习(1)(3)以 30 次为一组;学生分队轮换练习。</p>
34	<p>1. 运动能力:了解前排定点垫调球的基本原理,建立前排定点垫调球的概念;能在观看比赛时指出并做一定的分析与评价;发展位移速度、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过进攻战术、防守战术的演练,提高面对复杂的学练环境的适应能力以及沟通与合作能力。</p> <p>3. 体育品德:学练中吃苦耐劳,比赛中遵守规则,尊重裁判,尊重对手,正确面对比赛的胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 2 人一组抛垫调球(4 号位);</p> <p>(2) 分组 1 人传球+多人扣球练习;</p> <p>(3) 分组“边一二”阵型进攻战术练习—发球+接发球+传球+扣球;</p> <p>(4) “心跟进”防守+组织进攻。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>6 对 6 积分赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 1 分钟高位平板支撑;</p> <p>(2) 800 米跑;</p> <p>(3) 1 分钟静态体前屈;</p> <p>(4) 对墙前掷 2 千克实心球。</p>	<p>1. 教师强调垫调球的重难点,调整好垫球方向,垫得稳、准。学生以小组为单位循环练习。教师利用战术板讲解“边一二”“心跟进”攻防战术的练习方法。学生按水平分组练习。</p> <p>2. 教师讲解积分赛规则(6 人一组分队比赛,“边一二”进攻 1 次积 1 分,先积满 15 分的参赛队获胜)。俱乐部派出参赛队员,场下队员观赛并在赛后作评价。</p> <p>3. 教师播放体能练习视频,组长组织学生分队轮换练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
35	<p>1. 运动能力:掌握“排球裁判方法 2”以及抛、垫、传组合动作技术;在比赛中积极运用“边一二”进攻战术;发展肌肉力量、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过学习,能积极组织或有规律地参与校内外排球活动,增强健康管理能力,适应多种环境和角色。</p> <p>3. 体育品德:在积分赛中,了解特定规则,具有顽强拼搏的精神,形成规则、团队等意识,能正确地看待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) “排球裁判方法 2”;</li> <li>(2) 单人防守的 4 人“边一二”进攻战术;</li> <li>(3) 单人专位防守(第一取位针对 3 号位);</li> <li>(4) 单人转换位防守(第二取位针对 4 号位)。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>6 对 6 积分赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 1 分钟仰卧举腿;</li> <li>(2) 1 分钟立卧撑;</li> <li>(3) 1 分钟反复横跳;</li> <li>(4) 1 分钟跳短绳。</li> </ul>	<p>1. 教师运用多媒体播放介绍“排球裁判方法 2”,讲解排球比赛的整体流程与职责分工;视频滚动播放单人防守的 4 人“边一二”进攻战术,要求学生提高进攻时垫传球的准确率,保证进攻的有效性;讲解示范结构化知识与技能(3)(4)防守的练习方法,提高防守成功率。</p> <p>2. 教师讲解积分赛规则(“边一二”进攻一次积 1 分,先积满 15 分的参赛队获胜)。俱乐部派出参赛队员,场下队员观赛并在赛后作评价。</p> <p>3. 教师视频展示体能练习,学生分队轮换学练。</p>
36	<p>1. 运动能力:熟练掌握“中一二”“边一二”进攻与“心跟进”防守的组合战术;在比赛中能形成进攻战术、防守战术的完整概念;发展肌肉力量、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过学习,能科学合理、有针对性地进行课内外的体育锻炼,提高面对复杂的学练习环境的适应能力以及沟通与合作能力。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中敢于克服困难,勇于争先,诚信自律,有良好的责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 区域发球(不限发球姿势);</li> <li>(2) 多人防守 + “边一二”进攻战术配合;</li> <li>(3) 多人防守 + “中一二”进攻战术配合;</li> <li>(4) 单人拦网下的“心跟进”防守(针对 3、4 号位)。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>6 对 6 对抗赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 哑铃负重深蹲;</li> <li>(2) 1 分钟波比跳;</li> <li>(3) 1 分钟仰卧起坐;</li> <li>(4) 1 分钟秒静态体前屈。</li> </ul>	<p>1. 学生复习各种姿势的发球(前后场、左右、中场);教师播放结构化知识与技能(2)(3)(4)练习视频,要求学生多人一组配合,在练习过程中积极运用各项基本技术,组织“边一二”“中一二”进攻、“心跟进”防守战术配合,提高进攻和防守成功率。</p> <p>2. 教师宣布比赛规则(运用“中一二”进攻 1 次计 1 分,先到 15 分参赛队获胜)。俱乐部派出参赛队员,场下队员观赛并在赛后作评价。</p> <p>3. 教师视频展示体能练习,体能练习(1)以 30 次为一组;学生听音乐轮换练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容		教学组织与方法																								
37 ～ 72	<p>1. 运动能力:通过对对手“边一二”前排进攻,本方单人拦网下的“心跟进”防守战术组织、防守反击等攻防配合练习,学会不同的攻防技战术,掌握垫球、传球、挡球等防守的技术要领,并能在比赛情境中灵活选择运用,发展学生位移速度、灵敏性、肌肉力量、肌肉耐力等体能,强化身体机能水平,学会欣赏和评价比赛。</p> <p>2. 健康行为:在“边一二”进攻战术和“心跟进”防守战术的实战运用中,学会安全地参与排球运动和比赛,理解体育锻炼对健康的重要性,主动参与校内外的排球比赛,养成良好的锻炼习惯,经受挫折和失败时保持情绪稳定,在团队竞赛中提升交往、合作能力和应对场上变化的能力。</p> <p>3. 体育品德:积极参与“边一二”进攻战术和“心跟进”防守战术配合下的演练和比赛;与队友团结协作,树立遵守规则、文明礼貌、尊重对手和裁判的意识,正确看待比赛胜负,胜任不同的角色;具备勇敢顽强的意志品质和敢打敢拼的体育精神。</p>	<p>1. 教师分析班级同学的技术掌握情况,介绍 36 课时赛事的具体安排。学生进行报名工作,为后期赛事做好准备。</p> <p>2. 教师介绍排球单项积分赛、“边一二”积分赛和班级或年级超级联赛的竞赛规则及办法。</p> <p>(1) 赛前裁判培训;            (2) 确定超级联赛赛事模式;            (3) 团队任务分配(设计队标、队旗和明确裁判人员分工);            (4) 进行赛事时间安排,制订赛事时间表,确定积分赛计分模式;            (5) 组织好学生欣赏比赛,并做赛事点评。</p> <p>3. 教师组织部分同学参与积分赛的裁判工作。</p> <p>4. 开启超级联赛:            第一阶段赛事:单项技能积分赛等(扣球、接发球积分赛);            第二阶段赛事:男、女混合组队“边一二”积分赛;            第三阶段赛事:男、女混合组队 6 对 6 班级超级联赛;            第四阶段赛事:男、女混合组队 6 对 6 年级超级联赛。</p> <p>5. 颁奖仪式和点评:</p> <p>(1) 最佳组长、最佳俱乐部奖;            (2) 最佳运动员;            (3) 单项技能积分赛前六名;            (4) “边一二”积分赛冠、亚、季军;            (5) 6 对 6 班级、年级超级联赛冠、亚、季军。</p> <p>6. 课内体能练习菜单(学生根据自身情况自行选择练习内容,安排运动量):</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>灵敏性和位移速度</th> <th>肌肉力量</th> <th>爆发力</th> <th>肌肉耐力</th> <th>心肺耐力</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>后蹬跑</td> <td>哑铃双臂臂侧举</td> <td>连续蛙跳</td> <td>仰卧两头起</td> <td>50 米 × 8 折返跑</td> </tr> <tr> <td>半场滑步移动</td> <td>负重深蹲</td> <td>助跑起跳摸高</td> <td>卷腹</td> <td>2 分钟 15 米折返跑</td> </tr> <tr> <td>绳梯练习</td> <td>登山步</td> <td>波比跳</td> <td>俄罗 斯转体</td> <td>800 米跑</td> </tr> <tr> <td>高抬腿折返跑</td> <td>单脚跳绕障碍</td> <td>立定跳远</td> <td>平板支撑开合跳</td> <td>2 分钟跳短绳</td> </tr> </tbody> </table>	灵敏性和位移速度	肌肉力量	爆发力	肌肉耐力	心肺耐力	后蹬跑	哑铃双臂臂侧举	连续蛙跳	仰卧两头起	50 米 × 8 折返跑	半场滑步移动	负重深蹲	助跑起跳摸高	卷腹	2 分钟 15 米折返跑	绳梯练习	登山步	波比跳	俄罗 斯转体	800 米跑	高抬腿折返跑	单脚跳绕障碍	立定跳远	平板支撑开合跳	2 分钟跳短绳	
灵敏性和位移速度	肌肉力量	爆发力	肌肉耐力	心肺耐力																								
后蹬跑	哑铃双臂臂侧举	连续蛙跳	仰卧两头起	50 米 × 8 折返跑																								
半场滑步移动	负重深蹲	助跑起跳摸高	卷腹	2 分钟 15 米折返跑																								
绳梯练习	登山步	波比跳	俄罗 斯转体	800 米跑																								
高抬腿折返跑	单脚跳绕障碍	立定跳远	平板支撑开合跳	2 分钟跳短绳																								

## 第三节 水平四排球运动课时教学设计

《课程标准(2022年版)》指出,体育与健康课程教学要实现从“以教为主”向“以学为主”的转变,培养学生核心素养,并建议从“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、科学设置运动负荷、运用信息化教育手段和方法”五个方面来改进课堂教学方式方法,促进学生主动学练。本章基于课标教学理念,在分析学习目标、学生、教学内容的基础上,针对水平四排球运动课时进行教学设计和相关示例呈现,为广大体育教师开展创意教学设计,实现教学效果的最优化提供参考。

### 一、水平四排球运动课时教学设计

#### (一) 学习目标分析

本课从运动能力、健康行为、体育品德三个方面进行目标设定,激发学生的学习积极性,进而达成学习目标。

(1) 运动能力目标分析:根据“边一二”进攻战术的组成,注重战术的组织配合和与排球相关的体能发展,主要是帮助学生进一步掌握传球的击球点,做到良好的传球路线战术组织。同时,通过学练,有效发展与战术相关的上肢力量、核心力量和灵敏等体能。

(2) 健康行为目标分析:在注重培养学生排球兴趣的同时,借助积分赛的竞赛平台,通过比赛中的多人合作,培养学生与人沟通、协作的能力,在练习中保持安全距离的意识,让学生能适应不同的学练情境,养成有规律地参与体育锻炼的习惯,能将排球作为日常锻炼的主要项目。

(3) 体育品德目标分析:排球运动注重规则意识和团队协作,通过不同形式的小组学练,培养学生的协作意识和协作能力、规则意识、吃苦耐劳的精神与顽强拼搏的品质,能正确看待比赛胜负。

#### (二) 教学内容分析

“边一二”进攻战术是排球比赛中最常用的进攻战术之一,是二传队员在2号位或4号位组织进攻的战术配合,充分利用空间、时间两大元素来组织进攻。在实施“边一二”进攻时,二传要充分利用传球方向的优势,组织起3、4号位(或2、3号位)的双进攻点配合,根据对方防守的站位快速选择有利的进攻点来组织进攻。进攻队员要快速撤位、迅捷上步进攻,把握恰当的进攻时机。

本课的主要内容是二传在2号位组织进攻的“边一二”战术。这种进攻配合需要二

传根据对方防守位置选择合适的进攻点,同时根据进攻队员的位置、传球击球点和传球抛物线来使对方队员产生2、3号位的进攻压力。本课的重点是二传的传球路线以及进攻的上步助跑时机,难点是战术的组织。

### (三) 学情分析

本课的授课对象为九年级学生。他们正处于青春期,活泼开朗,具有较强的求知欲,且思维活跃,在生理和心理上趋于成熟。他们具备了进一步学习排球战术的基础与热情,在六至八年级已经学习并掌握了一定的垫、传球技术,击球点基本正确,传球线路具有一定的稳定性,为本课的学习作了良好的铺垫。但是,由于个人差异,部分学生缺乏自信、不够果断,容易出现组织进攻时,二传换位不及时、传球质量低以及整体配合意识薄弱等问题。此外,男、女生的技能水平和体能水平存在较大的差异,容易出现学习效果不一致的情况,面临“会传球,但在串联配合中传不好”,“如何合理分配球,制造进攻威胁”,以及“如何制衡男女生技能、体能差异较大”等困难。因此,运用恰当的教学策略,采用合适的教学手段,是教学成功的关键。

### (四) 教学策略分析

#### 1. 科技赋能,助力全面发展

充分发挥信息技术的优势,将科技融入课堂。在热身部分,使用自制的视频课件,让学生通过视频画面中的虚拟比赛场景进行学练,根据队友、对手、来球的方向等元素做出正确的反应,强化结构化的排球技能,在学练的同时达到熟悉动作技术、快速热身的练习效果。另外,若本校有乐高社团课程,可以用“如何判断传球击球点到位”引导学生自制乐高声波感应器,充分发挥信息课程的学科特点,助力学生排球技能的掌握和提高。

#### 2. 多元情境,强化战术素养

基于比赛中出现的真实情况,进行战术拆解和组合,并运用于课堂的各个环节。由于“边一二”进攻战术是排球进攻中常用的一类战术之一,所以要创设多元的情境,帮助学生明确战术特点,解决战术难题。本课通过有防守的4人“边一二”进攻战术的模拟比赛情境,模拟比赛中可能遇到的对方3号位拦网、2号位拦网等情况,培养二传准确判断、合理分配球组织进攻的意识。本课还通过积分赛的真实比赛情境,组织小组分工,并鼓励学生担任教练、球员、裁判、志愿者等,培养学生的组织比赛和解决实际问题的能力。

#### 3. 问题预设,启发战术思维

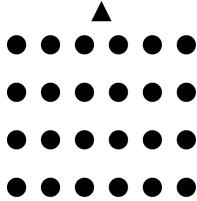
小组合作学习贯穿课堂,通过不同形式的分层分组,让学生在合作学习的平台中担任各种角色。针对在“边一二”进攻战术学习中会遇到的“传球击球点低”“进攻时机延

误”等问题设计分层学练,让学生各自担任二传、攻手等,分析同伴学练中的战术问题,从而达到在合作中交流学习、在学习中培养战术意识的效果。

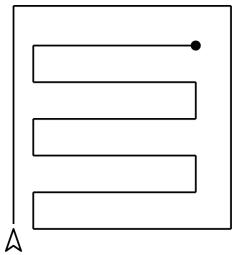
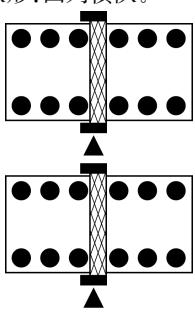
## 二、水平四排球运动课时教学计划示例

依据水平四排球运动大单元教学设计思路,基于以上目标、内容、学情等方面分析,进行课时教学计划的设计(见表 4-3)。

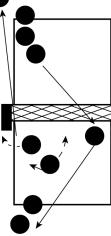
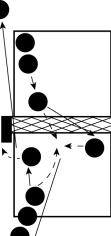
表 4-3 水平四排球运动课时教学计划示例

主题	排球:“边一二”进攻战术		单元课次	72-16	班级	九(2)班	人数	24 人						
学习目标	1. 运动能力:通过 4 人“边一二”进攻战术的学练,进一步掌握精准传球的击球点和传球路线,并学会在比赛情境中合理运用;发展肌肉力量、肌肉耐力、灵敏性等体能。 2. 健康行为:增强主动参加体育锻炼的意识,将排球作为日常锻炼的项目之一;学练中与同伴沟通协作良好,能适应不同的学练情境。 3. 体育品德:在比赛中能吃苦耐劳,具有遵守规则和团队合作的意识,能正确看待比赛胜负。													
主要教学内容	1. 结构化运动知识与技能:3 号位进攻,4 号位助跑;4 号位进攻,3 号位佯攻;单人防守的 4 人“边一二”进攻战术;自主学练菜单(抛—传组合、抛—垫—传组合、单人防守的“边一二”进攻战术、双人防守的 4 人“边一二”进攻战术)。 2. 展示或比赛:4 对 4 积分赛。 3. 体能练习:(1)1 分钟持球半蹲;(2)1 分钟俯撑拨球;(3)1 分钟持球换手深蹲;(4)1 分钟俄罗斯转体传球。													
重难点	学生学习	在模拟比赛的情境中运用“边一二”进攻战术,明确 3 号位、4 号位双进攻点的进攻组织形式。												
	教学内容	在学练中掌握二传的传球路线和进攻的助跑时机。												
	教学组织	科学合理地分组;明确队形,分工合作,学练有效。												
	教学方法	情境教学法、合作学习法、比赛法等。												
安全保障	1. 课前检查场地器材,进行安全教育。 2. 准备活动充分,练习中提醒学生注意自我保护意识。 3. 练习时注意扣球路线与小组间距。	场地器材	2 块电子屏,12 个排球,8 块标志垫,6 个呼啦圈,6 个气排球,1 个电子哨,4 面指挥旗,2 台平板电脑,2 个自制声波感应器,1 个吊球。											
课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)								
激趣导学 (2分钟)	课堂常规: 1. 集合整队; 2. 师生问好; 3. 宣布课的内容和主题; 4. 安排见习生。	教师: 1. 向学生问好; 2. 宣布课的内容和目标。  学生: 1. 向教师问好; 2. 明确课的内容和目标。	队形:四列横队 				80 ~ 100							

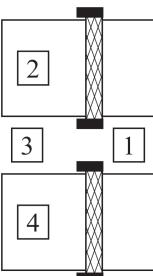
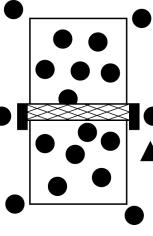
(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
增趣促学 (8分钟)	<p>1. 热身活动——蛇形跑：            (1) 滑步跑；            (2) 并步跑；            (3) 高抬腿跑；            (4) 后踢腿跑。</p> <p>2. 专项热身：            (1) 弓箭步转体；            (2) “超人飞”；            (3) 平衡步；            (4) 弓箭步+最伟大拉伸；            (5) 结构化练习。</p>	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讲解跑步路线及要求；</li> <li>领跑并提示滑步跑、并步跑、高抬腿跑、后踢腿跑的动作要领。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>明确跑步路线和练习内容；</li> <li>根据动作要求完成练习；</li> <li>保持间距，注意安全。</li> </ol>	<p>队形：一路纵队。</p> 	2	1	140 ~ 150
		<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讲解热身的动作要领并分组；</li> <li>提示动作要领并提醒学生发声鼓励，调动课堂气氛。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>明确分组和热身内容；</li> <li>相互激励，活跃课堂气氛；</li> <li>学练积极，动作到位。</li> </ol>	<p>队形：四列横队。</p> 	3	4 ~ 5	130 ~ 140

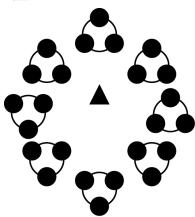
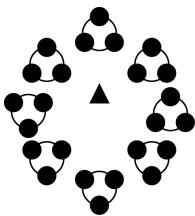
(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
素养提升 (27分钟)	<p>1. 学习 4 人“边一二”进攻战术：</p> <p>(1) 无防守 4 人“边一二”进攻战术：</p> <p>① 3 号位进攻、4 号位助跑；</p> <p>② 4 号位进攻、3 号位佯攻。</p> <p>(2) 单人防守的 4 人“边一二”进攻战术。</p>	<p>教师：</p> <p>1. 多媒体演示并讲解“边一二”战术中 4 号位进攻和 3 号位进攻的比赛情境和战术拆解；</p> <p>2. 示范并强调：一传后进攻点快速撤位、积极上步，巡回指导，及时纠正站位错乱、时机延缓等问题。</p> <p>学生：</p> <p>1. 观看并理解 3 号位与 4 号位换位的战术意义；</p> <p>2. 理解站位准确、换位快速的战术要点。</p> <p>教师：</p> <p>1. 多媒体演示并讲解二传进攻组织(3 号位与 4 号位上步时机与传球高度)对进攻配合的意义；</p> <p>2. 示范并讲解传球击球点高低抛物线与传球的动作要点，结合声波感应器提示拦网与二传同步移动的练习要求。</p> <p>学生：</p> <p>1. 观看并理解传球对进攻配合的意义；</p> <p>2. 配合声波感应器观察并体验二传击球点高低的区别和传球路线高低的区别。</p>	<p>队形：分 2 组，12 人一组(实线：轮换；虚线：跑动)。</p>  <p>队形：分 2 组，9 人一组(实线：轮换；虚线：跑动)。</p> 	2	3 ~ 4	140 ~ 150 150 ~ 160

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
	(3) 自主学练菜单： ① 抛—传组合练习； ② 抛—垫—传组合练习； ③ 单人防守的4人“边一二”进攻战术； ④ 双人防守的4人“边一二”进攻战术。  2. 4对4积分赛。	教师： 1. 根据学生在“边一二”进攻战术学练过程中存在的个性化问题，设置相应的学练菜单，引导学生选择一种或多种练习方法解决自身的问题； 2. 结合拦网板、声波感应器、固定球，巡回指导、纠错。 学生： 1. 根据菜单选择一个或多个适合的学练内容，解决技战术问题； 2. 结合教具练习，尝试突破防守，掌握高击球点，巩固扣球技术。  教师： 1. 组织对战组与裁判组进行积分赛，并确保比赛公平性和安全性； 2. 解说并及时为使用“边一二”进攻战术得分的队伍加分。 学生： 1. 对战组与裁判组合理分工，对战组积极得分，裁判组公平判罚； 2. 积极打出“边一二”进攻战术并得分； 3. 明确扣球路线，保持合理间距。	队形：分4组。   队形：分3组，2组对战，1组担任裁判。 	3 2 2 2	3 2 2 2	170 ~ 180
				8	170 ~ 180	

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)			
	<p>3. 体能：</p> <p>(1) 1分钟持球半蹲；  (2) 1分钟俯撑拨球；  (3) 1分钟持球换手深蹲；  (4) 1分钟俄罗斯转体传球。</p>	<p>教师：</p> <p>1. 组织并讲解分组情况、练习内容和竞赛规则，提示核心收紧、半蹲到位、手臂伸直等动作要领；  2. 鼓励团队合作，引导学生通过自己喊口号完成练习。</p> <p>学生：</p> <p>1. 聆听并明确分组情况、练习内容和竞赛规则；  2. 动作练习规范，全力以赴，尽力提高完成次数。</p>	<p>队形：分8组，3人一组。</p> 		6	170 ~ 180			
放松恢复 (3分钟)	<p>放松与小结：</p> <p>1. 团队放松(伴随音乐)；  2. 小结评价；  3. 师生再见；  4. 回收器材。</p>	<p>教师：</p> <p>1. 示范并讲解放松练习的动作过程和技术要领；  2. 引导学生积极评价，对课进行总结；  3. 模仿并完成放松练习，积极做到拉伸韧带，放松肌肉；  4. 学生积极参与评价，反思课的内容与收获。</p>	<p>队形：分8组，3人一组。</p> 	1	1	100 ~ 110			
预计负荷	平均心率	140~154.5次/分。							
	群体运动密度	75%~82.5%。	个体运动密度	52.5%~55.5%。					
体育作业	<p>1. 课后组织比赛，并运用“边一二”进攻战术进行对抗。  2. 观看一场高水平排球比赛，并截取当中的“边一二”进攻战术片段，分析战术中的其他变化。  3. 在家练习传球，运用物理“力的三要素”分析击球点、击球部位和发力方式对传球的影响。</p>								
课后反思	授完课后，教师可以从本课或大单元教学的亮点、存在的问题和改进措施等角度撰写。								
课堂资源	2块电子屏，12个排球，8块标志垫，6个呼啦圈，6个气排球，1个电子哨，4面指挥旗，2台平板电脑，2个自制声波感应器，1个吊球。								

注：“时间”一列为该项学练活动耗时的估计值，教师在教学中可根据实际情况进行适当调整。

## 第四节 水平四排球运动大单元学习评价

排球运动大单元学习评价是依据学业质量对所反映的核心素养水平及学生大单元学习情况进行判断和评估的活动,是不断完善大单元教学设计的重要环节和途径。本章在参照《课程标准(2022年版)》中水平四球类专项运动技能学业质量合格标准的基础上,制订了水平四(六至八年级和九年级)排球运动大单元学业质量等级标准;同时,进一步明确了评价内容和评价方法的选择,并通过课堂表现评价、过程性评价、终结性评价三个方面的评价示例向大家展示如何通过多元综合评价来实现对学生的全面、综合评定,以期为教师们实现有效教学、激发学生学练积极性和做好学习评价提供参考。

### 一、水平四排球运动大单元学业质量等级标准

水平四排球运动大单元学业质量等级标准的制订以《课程标准(2022年版)》中球类运动技能的学业质量合格标准为参照,以核心素养为主要维度,依据六至八年级和九年级学生所在排球运动大单元应有的学业成就表现的关键特征,划分为优秀、良好和合格三个等级,并描述了不同等级的具体表现(见表4-4和表4-5)。

表4-4 水平四(六至八年级)排球运动大单元学业质量等级标准

等级	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> <li>熟练掌握所学排球基本动作技术及相关组合动作技术,全面理解和掌握组合动作技术之间的衔接要点,积极参与班级内的教学比赛;熟悉比赛规则,能在比赛中合理运用主要比赛规则,承担班级内比赛的裁判工作。</li> <li>能独立、积极地组织和参与体能练习,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。</li> <li>每学期通过单元赛季现场或多种媒介观看不少于10次排球比赛,并能对某场高水平比赛做出简要评析。</li> <li>具有良好的安全意识和自我保护能力,在运动的学练和对抗中能做出自我保护的动作,发生伤害事故时能及时进行处理。</li> <li>在排球学练和比赛中兴趣和自信心高,在对抗练习和比赛中抗干扰能力强,能调控自己的情绪,并感染他人,积极乐观,交往能力和协作精神强,能很快地适应多变的学练和比赛环境。</li> <li>充分遵守排球运动竞赛规则,讲究赛事礼仪,在比赛中尊重裁判,尊重对手;积极投入比赛,表现出勇敢拼搏、勇于挑战的奋斗精神,并能很好地团结同伴,履行自己的职责。</li> <li>能做到每周参与排球运动,进行5次以上(每次1小时左右)课外体育锻炼。</li> </ul>

(续表)

等级	学业质量描述
良好	<ul style="list-style-type: none"> <li>能较熟练掌握所学排球基本动作技术及相关组合动作技术,较为全面理解和掌握组合动作技术之间的衔接要点,积极参与班级内的教学比赛;对比赛规则较为熟悉,能在比赛中合理运用主要比赛规则,承担班级内比赛的裁判工作。</li> <li>能独立且较为积极地组织和参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。</li> <li>每学期通过单元赛季现场或多种媒介观看不少于9次排球比赛,并能对某场高水平比赛作出分析与评价。</li> <li>具有一定的安全意识和自我保护能力,在运动的学练和对抗中能做出自我保护的动作,发生伤害事故时能及时进行处理;能较快调节情绪,给队友良好的情绪感染,表现出一定的合作能力与竞争意识。</li> <li>遵守竞赛规则,遵守赛场礼仪,在比赛中尊重裁判,尊重对手;比赛表现较为积极,面对挑战能迎难而上,展现出良好的合作精神与履责意识。</li> <li>能做到每周参与排球运动,进行4次及以上(每次1小时左右)课外体育锻炼。</li> </ul>
合格	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本掌握所学排球基本动作技术及相关组合动作技术,基本理解和掌握组合动作技术之间的衔接要点,参与班内的教学比赛,并在比赛中适当运用所学技术;能在比赛中合理运用主要比赛规则,承担班级内比赛的裁判工作。</li> <li>能独立组织与开展体能练习,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。</li> <li>每学期通过单元赛季现场或多种媒介观看不少于8次排球比赛,并能对某场高水平比赛作出分析与评价。</li> <li>在运动学练和对抗中能做出自我保护的动作,发生伤害事故时能及时进行处理;能调控情绪,表现出沟通能力与合作精神。</li> <li>在比赛中做到关心同伴、遵守规则、尊重裁判、尊重对手;具有公平竞争意识,能正确看待比赛胜负,表现出团结奋进、勇于拼搏的精神。</li> <li>能做到每周参与排球运动,进行3次(每次1小时左右)课外体育锻炼。</li> </ul>

表4-5 水平四(九年级)排球运动大单元学业质量等级标准

等级	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> <li>熟练掌握所学排球基本动作技术、组合动作技术和战术配合,参与班级内的教学比赛,并能熟练运用攻防基本战术;能在比赛中合理运用主要比赛规则,承担班级内比赛的裁判工作。</li> <li>能独立、积极地组织和参与体能练习,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。</li> <li>每学期通过单元赛季现场或多种媒介观看不少于10次排球比赛,并能对某场高水平比赛做出简要评析。</li> <li>具有良好的安全意识和自我保护能力,在运动的学练和对抗中能做出自我保护的动作,发生伤害事故时能及时进行处理;能迅速调节情绪,并给队友积极的情绪感染,表现出较强的合作能力与竞争意识。</li> <li>充分遵守竞赛规则,讲究赛事礼仪,在比赛中尊重裁判,尊重对手;积极投入比赛,表现出勇敢拼搏、勇于挑战的奋斗精神,并能很好地团结同伴,履行自己的职责。</li> <li>能做到每周参与排球运动,进行5次以上(每次1小时左右)课外体育锻炼。</li> </ul>

(续表)

等级	学业质量描述
良好	<ul style="list-style-type: none"> <li>较为熟练地掌握所学排球基本动作技术、组合动作技术和战术配合,参与班级内的教学比赛,并能较好运用攻防基本战术;能在比赛中合理运用主要比赛规则,承担班级内比赛的裁判工作。</li> <li>能独立且较为积极地组织和参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。</li> <li>每学期通过单元赛季现场或多种媒介观看不少于9次排球比赛,并能对某场高水平比赛做出简要评析。</li> <li>具有一定的安全意识和自我保护能力,在运动的学练和对抗中能做出自我保护的动作,发生伤害事故时能及时进行处理;能较快调节情绪,给队友良好的情绪感染,表现出一定的合作能力与竞争意识。</li> <li>遵守竞赛规则,遵守赛场礼仪,在比赛中尊重裁判,尊重对手;比赛表现较为积极,面对挑战能迎难而上,与同伴团结协作良好,履行自己的职责。</li> <li>能做到每周参与排球运动,进行4次及以上(每次1小时左右)课外体育锻炼。</li> </ul>
合格	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本掌握所学排球基本动作技术、组合动作技术和战术配合,参与班级内的教学比赛,并能运用攻防基本战术;能在比赛中合理运用主要比赛规则,协助班级内比赛的裁判工作。</li> <li>能独立组织和参与体能练习,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。</li> <li>每学期通过单元赛季现场或多种媒介观看不少于8次排球比赛,并能对某场高水平比赛做出简要评析。</li> <li>在运动的学练和对抗中能做出自我保护的动作,发生伤害事故时能及时进行处理;能调控情绪,表现出沟通能力与合作精神。</li> <li>在比赛中做到关心同伴、遵守规则、尊重裁判、尊重对手;具有公平竞争意识,能正确看待比赛胜负,表现出团结奋进、勇于拼搏的精神。</li> <li>能做到每周参与排球运动,进行3次(每次1小时左右)课外体育锻炼。</li> </ul>

## 二、水平四排球运动大单元学习评价的内容与方法

### (一) 评价内容选择

学习评价能真实反映学生学习过程,客观反映体育学习结果。开展学习评价可以帮助学生进行反思,端正学习态度,形成良好的学习动机,改进学习方法。《课程标准(2022年版)》指出,体育与健康课程的评价内容应围绕核心素养,既关注基本运动技能、体能与专项运动技能,又关注学习态度、进步情况及体育品德;既关注健康基本知识与技能,又关注健康意识和行为养成。基于此,水平四排球运动大单元学习的具体评价内容主要包括以下三个方面。

#### 1. 运动能力

掌握排球五大基本动作技术方法及动作要领,理解和熟练掌握组合动作技术学练,团队进攻配合流畅,能在排球对抗练习中灵活运用,体验“边一二”“中一二”和“心

跟进”“边跟进”攻防战术配合，并学会在比赛中合理运用；积极主动参与一般体能和专项体能的各种练习，全面提升体能水平，为高中阶段的排球运动专项化学习打下坚实的基础。

### 2. 健康行为

课堂中主动投入学练，高质量完成课内外的“学、练、赛”任务；能运用所学知识与技能参与到2人以上的小组合作学练中，并能积极开展体育锻炼，养成自觉参与体育锻炼的习惯，运用排球基础知识和技能进行健康管理；能在多变的比赛环境中保持良好情绪，有效地调控自己的情绪；善于和同伴沟通与合作，适应各种“学、练、赛”教学情境。

### 3. 体育品德

积极应对排球运动中遇到的困难，在学练和比赛中不怕困难，敢于拼搏，坚持到底；增强遵守规则意识，尊重裁判，尊重对手，诚信自律；建立良好的胜负观，有责任意识和集体荣誉感。

## （二）评价方法选择

排球运动的学习评价可以通过实测、观察、成长档案袋等方式进行。评价要注意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。健康行为、体育品德等，以过程性评价为主；学习兴趣、学习习惯、学习成果等，采用过程性评价；所学技战术组合在比赛情境中的运用、体能与球性等，采用终结性评价。要注意运用个体差异评价法，让不同学生都能获得合理评价，激发学生学习的积极性。

## 三、水平四排球运动大单元学习评价示例

多样化的学习评价可以促进学生达成课程目标，发展核心素养；帮助教师不断完善课程建设，提升教学质量。接下来列举课堂表现评价、过程性评价和终结性评价三种示例。

### （一）课堂表现评价示例

课堂表现不仅能用来诊断学生学习的情况，也可作为教师改革课堂教学的依据，以便调整教学策略，提高教学效率。课堂表现评价开展的时间可以在单元的开始或结束时，也可在单元的重点环节进行（见表4-6）。

表 4-6 水平四排球运动大单元 72—16 课堂表现评价表

指标对象	表现	自评	互评	总评
基础知识	了解“边一二”进攻战术的组织环节以及前排队员的分工、站位、各位置的职责和活动路线(范围)。	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	
技战术运用	掌握 4 人“边一二”进攻战术(3、4 号位),结合比赛情境合理利用。	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	
体能表现	高质量完成课内体能练习。	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	
情绪控制	自信、乐观,坦然接受比赛结果,有正确的胜负观。	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	
角色理解	明确团队中自己的角色与职责,遵守规则,有合作意识。	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	

注:27~30 分为优秀,24~26 分为良好,18~23 分为合格,低于 18 分为需努力。

## (二) 过程性评价示例

水平四排球运动大单元过程性评价从学生的课堂学习表现、课外学习情况和《国家学生体质健康测试标准(2014 年修订)》抽测结果三个方面进行。其中,课堂学习表现是根据单元全部课时或部分课时的学习进行评价计分,课外学习情况是对学生课外观赛、参赛和参与体育锻炼的情况计分,而《国家学生体质健康测试标准(2014 年修订)》抽测结果重点关注的是学期前后的进步幅度(见表 4-7)。

表 4-7 水平四排球运动大单元过程性评价表

评价维度	观测点	评价标准	评价结果
课堂评价	运动能力	能掌握排球基本动作技术、组合动作技术和基本团队进攻、防守技术,在无人或有人防守的情境下完成多人“边一二”“中一二”进攻和“心跟进”“边跟进”防守战术配合,并在比赛中合理运用。	☆☆☆☆☆
	健康行为	积极参与学练,能判断运动中的危险因素,尽量避免运动损伤,情绪控制能力强,情绪稳定,主动与同伴沟通交流。	☆☆☆☆☆
	体育品德	能积极应对学练中的困难,顽强拼搏,勇争胜利,遵守比赛规则,尊重裁判和对手,有责任意识,集体荣誉感强。	☆☆☆☆☆

(续表)

评价维度	观测点	评价标准				评价结果
课外评价	参与次数	本学期经常通过电视、网络或现场观看排球比赛(8次及以上)。				☆☆☆☆☆
	参与范围	运用排球运动技能,经常参加班级、俱乐部、校级及以上排球比赛,社区运动会,亲子运动会,等等。				☆☆☆☆☆
注:						
体测评价	成绩项目	立定跳远	坐位体前屈	50米跑	.....	评价结果
	学期初成绩					☆☆☆☆☆
	学期末成绩					☆☆☆☆☆
注:						
1. 抽测结果:优秀为☆☆☆☆☆,计5分;良好为☆☆☆☆,计4分;合格为☆☆☆,计3分;需努力为☆☆,计2分。 2. 总评换算等第:27~30分为优秀,24~26分为良好,18~23分为合格,低于18分为需努力。						
总评		等级	<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力			

### (三) 终结性评价示例

水平四排球运动大单元终结性评价是依据学习目标,结合所学项目内容,围绕核心素养,在相对完整的36或72课时排球运动学习后,对整个大单元学习目标实现程度做出的考核评价。考核主要围绕三大核心素养在应用情境中的具体表现,根据《课程标准(2022年版)》提出的“以结构化知识与技能为主要命题内容”的要求,结合排球运动大单元最后一阶段的赛季竞赛活动表现,开展终结性评价(见表4-8)。

表 4-8 水平四排球运动大单元终结性评价表

核心素养	水平	具体表现	分值	打分
运动能力 60 分	需努力	在学练和比赛情境中,一般体能和专项体能表现较差;掌握排球基本动作技术,不能完成组合动作技术学练;在“积分赛”和“超级联赛”中无法完成攻防战术的运用。	0~35 分	
	合格	在学练和比赛情境中,一般体能和专项体能表现一般;掌握排球基本动作技术、组合动作技术;在“积分赛”和“超级联赛”中攻防战术的运用能力较弱。	36~44 分	
	良好	在学练和比赛情境中,一般体能和专项体能表现较好;较熟练地掌握排球基本动作技术和组合动作技术,学练积极;在“积分赛”和“超级联赛”中能较灵活地进行有效的攻防战术配合。	45~50 分	
	优秀	在学练和比赛情境中,一般体能和专项体能表现出色;熟练掌握排球基本动作技术和组合动作技术,学练积极性高;在“积分赛”和“超级联赛”中能灵活地进行有效的攻防战术配合。	51~60 分	
健康行为 20 分	需努力	能运用健康与安全知识和技能进行一定的健康管理,情绪不够饱满,易倦怠,缺乏与同伴沟通合作。	0~11 分	
	合格	能运用健康与安全知识和技能进行一定的健康管理,比赛中不太注意安全,与同伴沟通合作一般,能保持一定的情绪稳定。	12~14 分	
	良好	能运用健康与安全知识和技能进行健康管理,情绪调控能力较好,与同伴沟通合作畅通,情绪稳定。	15~16 分	
	优秀	能合理运用健康与安全知识和技能进行健康管理,情绪调控能力强,心态良好,善于与同伴沟通合作,环境适应力强。	17~20 分	
体育品德 20 分	需努力	不敢直面比赛,也不敢直接与对手对抗争胜,团队配合时难以坚持到底,缺少排球礼仪,胜负观欠佳。	0~11 分	
	合格	服从团队安排,在比赛中能遵守规则,但缺乏主动意识,输了比赛会有消极情绪。	12~14 分	
	良好	态度较积极,比赛时始终坚持到底,能正确地对待比赛结果,对待不同水平的对手都能采取较为认真和端正的态度,表现出较好的拼搏精神。	15~16 分	
	优秀	愿意主动思考,可以担任领袖,带领团队协商战术,面对困难时一往无前,遵守规则,与同伴密切配合,敢于担当,能坦然面对比赛结果。	17~20 分	
总评		等级	<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力	

注:总评换算等第为 85~100 分为优秀,75~84 分为良好,60~74 分为合格,低于 60 分为需努力。

#### (四) 综合评定

水平四排球运动大单元综合评定采取过程性评价和终结性评价相结合的评定方式。过程性评价和终结性评价的权重分别为30%和70%(见表4-9)。

表4-9 水平四排球运动大单元综合评定表

评价方式	权重	评价	综合评定
过程性评价	30%		
终结性评价	70%		

### 第五节 水平四排球运动跨学科主题学习的教学设计

跨学科主题学习主要立足于核心素养培养,结合课程的目标体系,引导学生运用多学科知识、方法、技能去探索体育现象、分析体育本质、解决体育问题。水平四排球运动跨学科主题学习的教学设计,将排球正面上手发球、下手发球和正面双手传球的基本动作技术与数学、物理、美术、信息技术等学科进行结合,通过力学分析、延时摄影、函数计算、打油诗创作等环节,加深学生对排球的发球和传球技术特点的认识,解决学生发球和传球的弧度控制不好的问题,提升学生的文字概括能力和欣赏排球之美的能力,增强学生运用已学知识发现、分析和解决问题的能力,实现多学科交叉融合育人。

#### 一、水平四排球运动跨学科主题学习的教学设计

##### (一) 学情分析

水平四的学生已经熟练掌握了排球传、垫、发等单个动作,并能运用在组合动作技术练习和比赛中。同时,该水平阶段的学生已经具备语文、数学、物理、美术、信息技术等学科的知识储备,具有一定的语言表达能力、逻辑运算能力、物理实验能力、信息技术能力和艺术欣赏能力,能从跨学科角度理解排球动作技术,强化动作技能的掌握与运用。水平四的学生正处于青春期,已经具备了一定的体能基础。同时,该水平阶段的学生活泼开朗,具有较强的求知欲,且思维活跃,生理和心理趋于成熟。因此,跨学科知识的融入能帮助他们更好地理解和学习排球技术动作,提升综合素养。

## (二) 跨学科主题学习的教学设计思路

在本示例中,教师借助物理学科中的“力的三要素”、数学学科中的二次函数图像和美术的“点、线、面的美”等知识,让学生更好地认识排球发球、传球的路线,了解如何根据实际需要发或传出不同性能的球,学会欣赏排球运动之美。设计以排球技术教学为主线,课内外一体,“学、练、赛”结合,借助延时摄影技术为辅助教学手段,运用直观法、讨论法、比赛法、小组学习法、练习法等教学方法,通过“直观导入融合学练体验(发现问题)+学练情境下跨学科知识渗透,探讨技术原理与课外实验全面思考(分析问题)+课堂比赛展示成效(解决问题)+交流体会,学会表达(逻辑思维、语言表达与审美能力提升)”的流程,为学生创设积极思考、自主学练、发现排球运动之美和表达自我的空间,帮助学生建立清晰的动作表象,激发学生主动学练的热情,提高发、传球技术水平和运用能力,同时培养学生良好的团队协作能力、语言表达能力以及发现和欣赏排球运动之美的能力。

## 二、水平四排球运动跨学科主题学习的单元教学计划示例

本次跨学科主题学习以“奇妙的抛物线”为主题,以排球课程为主线,在其中融入语文、数学、物理、美术、信息技术等学科知识。在教师引导下,组织学生学习与主题活动相关的知识与技术。首先,结合物理“力的三要素”,感悟动作技术中击球部位、摆臂幅度、击球点与物理学科中力的方向、大小和受力点的关系。其次,通过创编打油诗等,帮助学生学习、记忆发球和传球的基本技术要领。再次,通过对正面上手发球、正面双手传球动作的学练,在提高体能的同时,切身体会对球的控制,将发球路线、传球路线与数学学科中二次函数的抛物线相结合,以二次函数图像为桥梁,通过将发球路线和函数图像的变化做对比,帮助学生构建正确路线的概念。最后,结合延时摄影等信息手段与美术中“点、线、面的美”的内容整合,帮助学生了解不同的抛物线对进攻的影响,传递正确的排球美学观念,提升学生的审美水平,强化二次函数与力学分析的实际运用能力(见表 4-10)。

表 4-10 “奇妙的抛物线”跨学科主题学习的单元教学计划示例

学习目标	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>运动能力:</b>在学练中能表现出良好的排球素养;通过运用物理、语文、数学等多学科知识,感悟排球正面上手发球和正面双手传球等动作技术,能理解发球、传球动作的技术要领;能掌握正确的手型、击球点、击球部位及发力方式,最终落实更高效的发球路线与传球路线。</li> <li><b>健康行为:</b>在学练中能保持良好的情绪,与同伴友好相处,合作学练;能主动消除运动中产生的疲劳,并积极进行身心恢复;在学习过程中能将所学内容带来的健康心态融入生活与学习中,学会在生活中整合运用跨学科知识。</li> <li><b>体育品德:</b>在学练中与伙伴团结协作,互相配合,遇到困难时不轻易放弃,有责任意识和担当精神;在比赛中遵守规则,尊重对手,尊重裁判。</li> </ol>
------	---

(续表)

主要教学内容	<p>1. 任务一:与排球运动中传球、发球相关的物理实验。      2. 任务二:以物理、数学视角观察传球、发球的抛物线轨迹。      3. 任务三:将物理、数学知识融入传球、发球的实践与检验。</p>		
重难点	学生学习 理解发球、传球时向上、向前的力及角度对抛物线的影响,并将其运用到技术中,上下肢协调发力。		
	教学内容 采用多元的融合方式,在达到教学目标的同时,促进理论知识与实践的运用,并提升学生对美的感知。		
	教学组织 有序进行分组、抛物线拍摄与分析。		
	教学方法 动作技术教学过程中主要运用讲解示范法、纠正错误法;动作技术练习过程中以小组为核心,运用合作学习法、跨学科知识运用法等教学法。		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:通过物理模拟实验感悟排球正面上手发球的动作要领。      2. 健康行为:在小组学练中能主动与同学合作交流并完成发球的力学分析,提高社会适应能力。      3. 体育品德:通过观看比赛中的传球视频,提高自主解析技术的能力,丰富小组学练的组织形式;合作意识强。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:      (1) 观看排球运动员在比赛中的发球视频;      (2) 对墙发球、2人一组发球、近距离发球练习。</p> <p>2. 展示或比赛:      4~6米的发球展示。</p> <p>3. 体能练习:      (1) 30秒三点俯卧撑(单手前平举);      (2) 双手持球弓箭步蹲;      (3) 开合跳绳梯前进;      (4) 双手持球高抬腿折返跑。</p>	<p>1. 学生观看排球运动员在比赛中的发球视频,理解好的发球应该具备的要素。教师讲解发球动作技术,通过练习不同距离发球,感受发球向上、向前的发力感觉;结合物理模拟实验,运用实验法分析力对球的影响,引出发球与物理学科的知识融合点。      2. 教师展示4~6米不同距离的发球,启发学生思考根据“力的三要素”影响,不同距离发球的力的变化。      3. 教师讲解示范体能练习。体能练习共完成2组,其中体能练习(1)以左右手平举30秒为一组,其他练习由组长安排轮转。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:能完成自抛自传动作的学练;在学习中能结合函数知识调整传球出手角度及力量,理解传球自下而上发力的基本原理并应用于自抛自传动作中。</p> <p>2. 健康行为:在学习与练习中能保持良好的情绪,与同伴友好相处;通过身体运动能力的练习,达到强身健体的功效,为终身体育观念奠定坚实基础。</p> <p>3. 体育品德:通过不同的组织形式、学习形式进行传球动作技术的学练,提高合作意识和理论联系实践的能力。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 结合打油诗“排球传球脚先动,屈膝下蹲不费力,十指张开不交替,虎口相对最有益,传出手中留三角,方向高度很重要,抛物线就很可靠”,讲解示范传球动作;</p> <p>(2) 自抛自传练习;</p> <p>(3) 3号位传球观察实验。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>3号位高低抛物线传球。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 1分钟仰卧起坐传球;</p> <p>(2) 1分钟双手持球深蹲起;</p> <p>(3) 1分钟交叉步左右移动;</p> <p>(4) 1分钟冲刺接球。</p>	<p>1. 教师引入延时摄影技术,启发学生思考二次函数图像与传球抛物线的异同。教师讲解示范3号位传球,并运用打油诗,强调传球发力向前上方的动作要点。教师组织学生运用延时摄影,结合数学二次函数公式抛物线,找到最佳传球路线的数学公式。</p> <p>2. 通过展示3号位不同抛物线传球,观察并找出不同抛物线对应的二次函数,分析不同抛物线对组织进攻的影响。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习。体能练习(4)以小组为单位,冲刺接球,由组长随机往不同方向抛球,依次类推,所有人都抛过球时练习结束。学生分组轮换练习。</p>
3	<p>1. 运动能力:通过传扣球比赛、接发球比赛,探索不同技术的最美抛物线;发展上肢力量。</p> <p>2. 健康行为:能在学习排球技术的过程中,通过延时摄影等手段分析个人发球、传球的技术,从多学科的角度激发排球学习兴趣;能通过比赛的方式,将终身体育观念落于实际,以赛促练。</p> <p>3. 体育品德:通过比赛情境的创设,以分组轮换的组织形式,感受排球运动之美,并表现出好学、勤练、积极参赛的学习态度和行为。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 4人一组隔网抛接球接力;</p> <p>(2) 传扣球组合练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>发接球、传扣球比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 30秒三点俯卧撑(单手前平举);</p> <p>(2) 1分钟立卧撑;</p> <p>(3) 1分钟“十”字象限跳;</p> <p>(4) 2分钟9米折返跑。</p>	<p>1. 教师讲解示范抛接球、传扣球的练习要求,帮助学生掌握发球、传球的发力方式;通过引导学生观察球的路线,找到最佳的发球线路和传球线路。</p> <p>2. 通过比赛的形式,让学生感悟发球、传球的抛物线区别,并分别选出发球的最美抛物线与传球的最美抛物线。</p> <p>3. 教师讲解示范体能练习,并组织学生分组进行轮换练习。</p>

# 后记

本教科书根据教育部颁布的《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》编写。

编写过程中，上海市课程教育教学研究基地(中小学课程方案基地)、上海市心理教育教学研究基地、上海基础教育教材建设重点研究基地、上海市体育教育教学研究基地等上海高校“立德树人”人文社会科学重点研究基地给予了大力支持。周珂、李有强、何耀慧、谭洁、梁夫生、戚黎豪、杨波、吴禄晏、董绮敏、刘伊娜、杨燕国、郭富强、李菲菲、吴世军、陈君、喻鑫、金燕、孔琳在编写审读过程中提出很多宝贵意见。在此表示感谢！

欢迎广大师生来电来函指出教科书中的差错和不足，提出宝贵意见。

联系方式：

联系电话：021-64319241（内容） 021-64373213（印刷或装订）

电子邮箱：[jcjy@seph.com.cn](mailto:jcjy@seph.com.cn)

地 址：上海市闵行区号景路159弄C座上海教育出版社(201101)





TIYU YU JIANKANG  
JIAOSHI YONGSHU

体育与健康  
教师用书

排球运动  
全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5720-2996-7

9 787572 029967 >

定 价： 49.50 元