**《背越式跳高—过竿和落地技术动作》教学设计**

一、 指导思想

本课以“健康第一”为指导思想，以《体育与健康课程标准》基本理念为理论依据。课堂教学以学生学习体育知识，掌握运动技能，学会锻炼方法为主线，以身体练习为主要手

段。以增进学生健康为目标，以学生发展为中心。本课既面向全体学生，又兼顾个体差异，促进学生身心全面发展。

二、 教材分析

随着田径运动技术的发展，跳高越杆姿势的演变由原始的跨越式发展到剪式，以后又有了滚式、俯卧式。当今背越式跳高技术已被普遍采用。学习背越式跳高一方面是为了运动知识的有效更新，提高运动文化水平;另一方面是调动学生的参与意识，运用多种多样的锻炼手段，发展学生的身体素质和跳跃能力，不能单纯地为了追求技术细节，而是使学生在学练技术原理和具体锻炼实践过程中，体验成功的乐趣，促进心理素质和社会适应能力的提高。

三、学情分析  
本课教学对象是高中学生，高中生总体组织纪律性欠缺，学生个性突出，与他人合作方面有一定困难。但求知欲强，学习积极性高，对课程内容也较为熟悉，上进心强，平时活泼、好动，心理素质较好，好胜心强，敢于表现。  
四、教学目标  
运动能力：通过教师讲解，学生探索练习，学生能了解背越式跳高知识，掌握背越式跳高过竿和落地的基本动作要领，通过练习，65％以上的学生在原地过竿时动作自然，能做出肩、背、髋依次过竿的技术动作；

健康行为：通过教学，发展学生的协调、灵敏、柔韧、反应

等能力，提高学生的身体素质，培养学生自我锻炼行为；

体育品德：通过游戏和竞赛，培养学生的团结合作能力及坚

强意志，体验跳跃的快乐。体现拼搏、勇敢、进取的意志品质。  
五、教学重点、难点：  
教学重点：腾空过竿，展腹挺髋工作。

教学难点：动作的完整性、连贯性和正确性。  
六、教法与学法：  
 在教学中利用竞赛和游戏效应的作用，以学生为中心，教师起组织、辅导、参与与促进作用，学生通过探究、协作、讨论、交流、总结主动构建知识意义。教法主要采用：视频、图解、探索教学法、多种示范法、分组练习法。运用探索教学法时教师依据教学目标，提出本课学习学习的重点，启发学生根据自己技术特点去选择学习，并思考、分析、归纳、概括形成自己正确的技术，学会锻炼的方法，教师只对学生的学习效果作针对性引导与小结，激励学生以积极态度参与学习。针对教学重点的突破，采用学生反复练习，教师个体纠正和集体纠正；针对难点教学的突破，主要采用教师组织练习、学生分组练习讨论和教师引导、纠正为主要手段。

七、教学过程

本堂课的教学将分为五个部分。分别是开始部分、准备

部分、基本部分、课课练和结束部分。

**教 案**

**课程：《体育与健康》**

**内容：跳高——背越式跳高**

**课时：第三课时**

**（过竿和落地技术动作）**

**授课年级水平：水平五**

**授课教师：**

**2024年9月**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | | 跳高——背越式跳高（过竿和落地技术动作） | | |
| **教学目标** | | 1. 运动能力：通过教师讲解，学生探索练习，学生能了解背越式跳高知识，掌握背越式跳高过竿和落地的基本动作要领，通过练习，65％以上的学生在原地过竿时动作自然，能做出肩、背、髋依次过竿的技术动作；   2.健康行为：通过教学，发展学生的协调、灵敏、柔韧、反应等能  力，提高学生的身体素质，培养学生自我锻炼行为；  3.体育品德：通过游戏和竞赛，培养学生的团结合作能力及坚强意  志，体验跳跃的快乐。体现拼搏、勇敢、进取的意志品质。 | | |
| **重点** | | 1.腾空过竿，展腹挺髋工作。 | | |
| **难点** | | 1.动作的完整性、连贯性和正确性。 | | |
| **课程**  **部分** | **时间**  **强度** | **课的内容** | **组织教法与学练法** | |
| **教师活动** | **学生活动** |
| **开**  **始**  **部**  **分** | 3  分  钟 | 1. 体育委员集合整队，清点人数 2. 师生问好 3. 宣布本节课任务及安全要求   4.检查着装  5.安排见习生  6.强调安全事项 | 1.教师指定地点集合  2.检查学生着装  3.提出本节课任务和要求  4.安排见习生  5.提醒课堂纪律和安全要求 | 1.到指定地点集合  2.体委整队清点人数  3.师生问好  4.明确学习任务   1. 见习生出列 2. 遵守纪律   一、组织：如下图  \* \* \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \* \* \*  Δ  要求：  1、集合做到快、静、齐  2、精力集中、精神饱满  3、见习生随堂听课  4.背风、背光 |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 12  分  钟 | 一、热身活动   1. 学生进行慢跑，在慢跑过程中男生、女生分别围城两个直径25米和20米的圈，女生内圈，男生外圈。 2. 绕圈进行行进间操（6节）   A.行进间前绕环+后绕环  B.高抬腿  C.体转运动  D.双脚并跳前行10米  E.弓箭步前行  F.站姿提踵  二、游戏——抱团喊数  方法：1.学生站成同心圆，男生顺时针慢跑，女生逆时针慢跑；2.在学生慢跑过程中，教师喊出某一个数字时（比如“5”），那么同学们就要迅速做出反应，找到5位伙伴抱或拉一起，教师喊出数字后，学生在3秒内做出反应，未到5人或多于5人的团体做五个蹲起。 | 1. 教师讲解动作要求 2. 教师带领，口令指挥，巡回观察   3.教师讲解游戏规则，布置游戏场地 | 1.积极参与热身，反应灵敏，动作到位  2.认真观察动作示范并明确动作  要求：   1. 按教师提醒的动作要求进行练习 2. 学生观察、模仿练习 3. 组织队形   1.慢跑+行进间操+游戏 |
| **基**  **本**  **部**  **分**  **基**  **本**  **部**  **分** | 25  分  钟 | 1. 学习背越式跳高过竿和落地技术   1.完整背越式跳高示范，给学生建立模型  2.腾空过杆  保持起跳腿蹬伸、摆动腿沿起跳腿异侧臂方向向上摆动、躯干充分伸展的身体姿势，继续向上;离地后，身体转动成背对横杆，起跳腿下垂，摆动腿逐渐放下;当头和肩越过横杆后，迅速沉肩，两臂置于体侧，髋关节向上挺起，形成“背弓”;这时两膝自然弯曲、分开，小腿自然下垂;当髋关节过杆之后，肩继续下潜，稍抬头，收腹，抬大腿，小腿自然上甩，使整个身体过竿。   1. 落地   过竿后以肩和背部落海绵垫缓冲   1. 练习策略   1.原地背弓+挺髋练习  2.背对海绵垫站立，然后提脚跟、挺髋，向后引肩，倒落在海绵垫上。（背桥动作）  3.背对海绵垫站立，双腿屈膝，然后蹬伸向上跳起，并向海绵垫后引肩，做背越式过杆动作。（挂膝、收腿、抛腿）； 3、上一步起跳后做背越式过杆动作。  75b58f9723aeae99a2a19e66b078a473_u=4245938012,2311225690&fm=23&gp=0   1. 易犯错误与指导纠正方法 2. 比赛——单足跳迎面接力   方法：将男生和女生学生分成若干个人数相等 的小组，每组分成人数相等的两队，两队相对十米纵队站立，教师站在起点一侧发令开始，则站在起点的同学以单足跳的方式，跳行到对面，与对面同组同学击掌后，对面同学开始往回跳，依次进行，最后一组完成的同学做5个蹲起。   1. 课课练（身体素质练习） 2. 展腹跳   （男生15个\*1、女10个\*1）   1. 收腹跳   （男生15个\*1、女10个\*1） | 1.教师言语讲解并强调方法和规则以及组织教学，观看背越式跳高视频及图解  2.教师示范讲解动作，并突出重、难点  3.指导学生分组原地练习，教师口令指导  4.教师站在海绵垫旁，在学生做动作时，对学生做保护动作  5.巡回观察，单独纠正，集体纠正  易犯错误与纠正方法：  1.过竿易犯错误：①坐臀过杆、侧身过杆、杆上髋部动作紧张;  ②起跳后身体旋转不顺利，不能与横杆成正交叉;③立体过杆，上体不能后仰下潜;④ 腿部紧张，小腿碰落横杆:⑤ 头或手碰落横杆。  过竿纠正方法:  ①反复练习越杆动作的模仿练习，培养肌肉感觉、空间和时间知觉;② 垫上仰卧挺髋后的举腿练习;  ③利用肋木等器材做下“桥”练习;④ 跳高海绵包的练习，改进杆上动作;  ⑤ 短助跑跳高练习，降低横杆高度，改进动作。2.落垫缓冲易犯错误:  ①头先落垫或手撑垫后落垫;② 落垫时腿碰面部;③侧身落垫。  纠正方法：  ①改进腾空动作  ②过竿后舒展身体，放松落地 | 1.观看背越式跳高视频，听教师讲解动作要领，模仿练习积极认真练习  2.模仿教师示范动作，动作标准、态度认真  3.在练习中注意安全，有任何问题要及时反馈   1. 组织形式 2. 练习   \* \* \* \* \*  海  绵  垫  \* \* \* \* \*    \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \*  1.学生认真听教师对易犯错误的讲解，并认真学习纠正方法  \*\*\* \*\*\*  \*\*\* \*\*\*  2.坚持练习，锻炼品质 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 5  分  钟 | 1. 放松拉伸活动   伴随音乐进行放松拉伸活动   1. 课堂小结 2. 布置课外作业 3. 安排收归器材   五、下课、师生再见 | 1.教师带领学生放松   1. 引导学生相互总结 2. 布置课后练习 3. 组织学生回收器材   5.下课 | 1.认真放松练习   1. 跟随总结 2. 记住课后练习 3. 积极认真回收器材   6.向老师再见 |
| **场地器材** | | 场地：跳高场地  器材：标志盘若干、标志桶、海绵垫若干、弹性跳板 | | |
| **预计负荷** | | 群体练习密度约75%  个体练习密度约55%  平均心率：135次/分钟  心理负荷：中 | | |
| 77b1e940c863af9e7344e5748fc7812 | | | | |