**跨越式跳高 课时计划**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 主要  内容 | 1. 跳高运动中的跨越式跳高 2. 体能 | | 教学  重点 | | 单脚起跳有力，双脚依次跨越 | | | | |
| 教学  难点 | | 助跑与起跳的衔接配合 | | | | |
| 教  学  目  标 | 1. 知识与技能：了解跨越式跳高的方法并基本掌握； 2. 过程与方法：运用合作学习法，培养学生的弹跳能力； 3. 情感态度与价值观：培养学生积极进取，吃苦耐劳的精神。 | | | | | | | | |
| 课的  结构 | 过程内容 | 教师活动 | | 学生活动 | | 时  间 | 强  度 | 次  数 | 组织与练习队形 |
| 准  备  部  分  基  本  部  分 | 1. 课堂常规 2. 整理队伍，报告人数 3. 师生问好 4. 课程导入   二.热身   1. 提踵两拍一动两个个八拍 2. 提踵一拍一动，四个八拍 3. 膝弹动两拍一动四个八拍 4. 原地跳一拍一动四个八拍 5. 开合跳两拍一动四个八拍 6. 开合跳一拍一动四个八拍 7. 弓箭步跳两拍一动四个八拍 8. 弓箭步一拍一动四个八拍   9.拉伸  1.跨越式跳高  助跑依次摆腿踢悬物（踢方块）  2.摆腿坐垫：  采取练习一的方式，学生助跑双腿依次摆动腾越高垫并做到其上 | 1.指定集合地点，检查学生着装  2.向学生问好  3.宣布本课内容，安排见习生见习  1.带领学生充分热身，预防受伤  1.讲解示范完整动作，指导学生做助跑依次摆腿动作练习  2.讲解示范连续通过练习要求，调动学生队形组织练习，随后巡回指导 | | 1.体委集合整队，报告出勤人数  2.向教师问好  3.认真听讲本课学习内容  1.听从教师安排认真热身，更好的参与到学习中  1.认真观看教师示范，对动作有一个基本的了解，随后根据教师安排原地摆动腿练习  2.认真观看教师示范，随后小组练习，派一人保护 | | 2  7  5  5  5  8 |  |  | 斜线30-45度助跑，双臂有力上带，摆动腿过杆略微屈膝，过杆后落地注意缓冲。  模拟马里奥游戏，顶砖块。吃蘑菇、跳格子 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课的  结构 | 过程内容 | 教师活动 | | 学生活动 | | 时  间 | 强  度 | 次  数 | 组织与练习队形 |
| 结  束  部  分 | 3.助跑过杆  起跳点与助跑   1. 三步过杆 2. 五步过杆 3. 七步过杆   4.推优展示  二．体能练习  俯卧撑10\*2  1.集合整队，放松拉伸  2.课堂小结，师生告别  3.收拾场地器材 | 3.讲解示范三步过杆技巧方法，组织学生练习并巡回指导  4.挑选优生进行展示  组织学生进行体能练习  1.教师集合队伍，带领学生进行肌肉拉伸，减轻肌肉酸痛，避免运动疲劳  2.教师对本节课进行小结，并根据学生情况布置一些课后任务，随后宣布下课  3.教师指导学生收拾器材，及时归还 | | 3.认真观看教师示范，学习起跳点相关知识，并掌握反向量步点，随后小组练习  4.自我感觉良好的学生可积极展示，其余学生观看优生示范  按照教师要求完成体能训练，不可懈怠  1.认真跟随教师口令拉伸肌肉，防止肌肉酸痛，影响学习生活  2.认真倾听教师的小结，对照自身情况，随后向教师告别，课后认真完成教师布置的任务  3.配合教师收拾器材，及时归还 | | 3  2  3 |  |  |  |
| 场地器材：  体操垫、跳高架、音响 | | | 课外作业： | | 教学情况记载： | | | | |