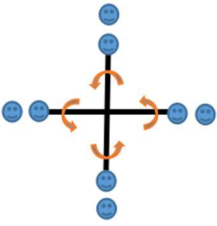
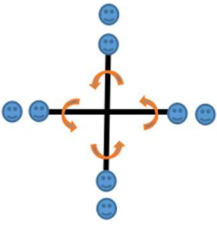


《跨越式跳高》课时计划

任课教师：唐琦		年级：七年级		人数：40		课时：第 1 课时	
学习目标		90%的学生了解跨越式跳高的基本技术环节，明确过杆与落地缓冲的动作，知道提高跳跃能力的方法。					
		70%的学生能基本掌握正确的助跑起跳后做出腾空过杆与落地缓冲的动作，发展自身的平衡能力和协调性，提高肌肉力量和弹跳能力。					
		学生勇于挑战，克服恐惧心理，提升团队协作的意识和乐于自我展示、主动发展的人格魅力。					
教学重点		起跳有力，直腿摆动，依次过杆，落地缓冲					
教学难点		动作协调流畅，腾空高度充分					
教学方法		讲解法、示范法、分解法和完整法、游戏法					
流程	教学内容	教师活动	学生活动	组织与要求	次数	时间	强度
开始部分	常规导入	1、提前到场 2、检查装备，师生问好 3、宣布课的内容和要求 4、安排见习生，强调安全	1、体委整队、报告人数。 2、精神饱满，队伍快，静，齐。 3、师生问好 4、认真听教师讲解	组织：四列横队 ××××××× ××××××× ××××××× ××××××× ○ 要求：统一运动服，听指挥动作整齐有序、精神饱满	无	1’	无
准备部分	热身： 1、游戏：“指令不一” 2、徒手操： ①原地踏步 ②开合跳 ③提膝下拉 ④交叉跳 ⑤提膝摸踝 ⑥前踢腿 ⑦原地踏步	1、教师讲解游戏规则，强调友谊第一，比赛第二，同时注意安全。 2、带领学生做操，动作舒展有力，精神饱满	1、学生认真听讲，明确规则，游戏中有序进行，文明游戏 2、模仿教师动作，状态俱佳，动作舒展。	游戏组织： ××××××× ××××××× ××××××× ××××××× ○ 热身要求：学生精神饱满，参与游戏积极，氛围融洽活跃。	1-3	3’	小
				徒手操组织：四路纵队 ××××××× ××××××× ○××××××× ×××××××			

				要求：学生模仿过程中，动作舒展大方，达到刺激肌肉，全身活络的效果，避免出现运动损伤。同时又能为后面的练习提供指导帮助。			
设计意图	1、常规要求的讲解，便于学生了解本课学习内容，同时强化课堂安全意识。 2、游戏环节的设计，让学生在玩乐的过程中开始接触本课教学内容的部分技术环节，从而实现玩中学，学中乐，同时活跃课堂氛围，为接下来的情境导入埋下伏笔。 3、徒手操练习，进一步唤醒学生机体活力，预热身体，活动关节，避免课堂运动出现损伤。同时围绕本课内容技术环节设计，让学生开始逐步体会后期运动技术的发力和动作协调。						
基本部分	1、教学示范 (1) 跨越式跳高学习： 挂图展示跨越式跳高的分解动作并结合讲解与示范	1、教师展示图示，分环节讲解 2、语言精练，准确清晰，响亮有条理 3、教师进行多角度示范，分解到完整，动作标准、规范。  (完整的动作分解图)	1、学生认真观察图片，积极思考，认真听讲，抓住老师所讲的技术重难点。 2、仔细观察老师动作，结合老师示范和图示，在脑海里及时构建动作蓝图。 3、课堂学习探究氛围浓厚，学生学习热情高涨。	组织：四列横队 ×××××××× ×××××××× ×××××××× ×××××××× ○ 要求：学生认真仔细观察挂图，了解跨越式跳高的基本技术环节，尤其是起跳腾空过杆的技术动作。积极思考，观察教师示范动作，能及时提问。	1-3	2'	中
	(2) 专项练习： ①正面跨跳 ②正面收腹跳 ③侧面收腹跳 ④坐姿正踢腿 ⑤站姿正踢腿 ⑥原地站姿跨越式跳高（平——竖） ⑦上1步跨越式跳高	1、教师带领进行辅助性练习和专项练习 2、教师巡场，个别指导，部分纠错。 3、及时发现共性问题，再次集中讲解并针对性练习 4、再次巡场，对部分掌握不足的学生个别指导 5、巡场时提醒学生动作的重难点要领，让学生在练	1、学生模仿教师动作，积极参与练习，专注投入，尽可能完成度较高 2、明确动作重难点，按要求完成练习，发现问题和疑虑及时向老师提问。 3、积极思考，互相帮助指导，发挥团结互作的精神 4、学生相互之	组织：四列横队 ×××××××× ×××××××× ×××××××× ×××××××× ○ 要求：学生态度端正，练习热情高涨，积极模仿教师动作，发挥出青少年爱学乐学的品质，勇于尝试，敢于接受挑战。 竞赛队形：	1-6	4'	大
					1-4	5'	大
					1-8	15'	大

	⑧上3步有坡度跨越式跳高 ⑨上3步跨越式跳高 2、比一比： “跨越火线” (分为两大组，每组四人同时进行，进行循环跨越式跳高接力，看哪一组完成的最好最快。) 3、体能训练： (垫上完成) ①俯卧手肘交替 (男：15×2，女：10×2) ②俄罗斯转体 (男：15×2，女：10×2)	习时留意。 6、提醒学生注意安全，相互帮助提醒 7、鼓励学生，给予肯定的口头表扬和肢体称赞。  要求：学生在快速轮转中中依旧展现较好的跨越式跳高的技术动作进行竞赛，过程中分为融洽，注意安全，相互保护合作。	间互相鼓励加油，取长补短，共同进步，注意安全。 5、敢于展示自己的动作，不惧挑战。	 组织：四列横队 ××××××× ××××××× ××××××× ××××××× ○ 要求：学生认真对待，克服困难，积极模仿教师动作，坚持不懈。	1-2	5'	大
设计意图	1、强化责任与安全意识，同伴之间相互保护与帮助 2、图示+教师示范与讲解，帮助学生从视觉到听觉，静态到动态感受学习内容，加深初步技术动作的印象 3、辅助练习和分解练习由易到难，层层递进，帮助学生不断攻克学习点，不断建立信心，便于后期完整动作的完成与展示。 4、体能训练为补偿性训练，使得学生更为全面的进行身体素质发展						
结束部分	1、放松操 ①股四头肌拉伸 ②腓肠肌拉伸	1、讲解放松方法，带领学生进行放松。 2、集合练习讲评，引导学生自	1、随老师积极放松。 2、认真听教师讲评，客观点评自我表现和同学表	组织：四列横队 ××××××× ××××××× ××××××× ××××××× ○	1-2	2'	小

	2、整队	评、互评	现。	要求:学生热情投入,认真模仿老师,积极参与。	无	1'	无
	3、教师和学生小结本课,反馈学生表现。	3、布置课后作业,鼓励学生课后加强练习。	3、了解自身不足,课后积极练习。	要求:教师客观公正的对班级表现和学生进行点评和反馈。学生认真聆听,及时反思,课后积极改正。			
	4、宣布下课,组织回收器材	4、安排学生收拾器材,整理场地	4、协助收还器材。	要求:清理场地,收拾器材,师生再见。			
设计意图	1、通过放松练习,帮助学生慢慢降低心率,环节肌肉紧张,便于身体机能快速恢复。 2、通过点评,教师可以了解学生本课掌握情况,学生也可以多角度知道自己学习状态,课后有针对性的进行补强。 3、全面的总结有利于引导学生将核心素养的提升落实到学习过程中。						
场地器材		横幅(4条),积分贴若干,音响1套	运动负荷	运动密度	40%-50%		
				平均心率	130-140		
安全措施		1、教师事先组织布置好场地,摆放好器材,检查好器材的安全性;2、课中统一好热身活动和专项准备活动;3、练习前再次检查器材,练习中强调学生注意安全事项,提醒同伴之间相互保护帮助;4、游戏环节强调友谊第一,比赛第二,注意安全。					
课后作业							
课后反思							