**《田径——跳高》教学设计**

**主题：田径-跳高-起跳技术**

**课时：共4课时，第一课时**

**授课对象：七年级男生**

**一、指导思想**

**坚持“健康第一”的指导思想,依据2011年新颁布《体育与健康课程标准》水平四的要求来设计和实施整个教学过程。跳高是练习身体素质和培养自信心的有效手段，学生要初步掌握跳高技术的要领，学会如何能跳得更高，通过调高技术的学习使学生在锻炼身体的基础上可以提高身体素质和心理素质。**

**二、教材分析**

**跳高是人体通过快速的助跑和起跳，采用合理的过竿姿势和动作，使身体腾越垂直距离的运动项目，其完整技术包括助跑、起跳、过杆和落地四部分。过杆技术有跨越式、俯卧式和背越式等姿势。练习跳高能有效地增强下肢力量，提高弹跳力，发展灵敏、协调等身体素质，培养勇敢、顽强、果断等优良品质。同时，正确的跳高动作给人以美的感受。通过跳高教学，能有效地促进学生身心发展，达到锻炼学生身体的目的。基于他们在小学时已经对跳高有所了解，所以现在教授背越式跳高技术。**

**三、学情分析**

**七年级的学生好奇心强，对于具有挑战性的体育项目更加有吸引力，同时也具备学习背越式跳高的身体条件。在学习过程中，因为七年级学生刚刚入校体育能力不均衡，掌握动作技术的水平也不平衡，应允许学生有选择的学习，在教师和同伴的鼓励、帮助和保护下，合理的技术动作，使其体验成功的乐趣。**

**目标**

**一、会用语言表述跳高技术的动作要领；80%的学生初步掌握背越式跳高动作技术，20%的学生在降低高度的情况下能在杆上做出背弓动作；学会自我保护的正确方法，提高安全防范意识。**

**二、提高弹跳力，发展灵敏、协调等身体素质，提高学生平衡和自控能力。**

**三、通过有选择的自主学习和小组合作练习，克服心理高度障碍，培养学生积极应对挫折和挑战的意志品质，树立自信心。**

**评价任务**

**一、说出跳高起跳技术动作要领和技术要点，四人一组合作探究学习准确的踏上起跳点的练习。**

**评价要点：能准确踏上起跳点并体会出动作发力顺序。发力顺序是起跳准确，准确放脚，缓冲、快速蹬伸有力撑地、向上跃起。**

**二、选出领会学习技术动作较好的同学对其他学生进行点评，并能指出动作的优缺点。**

**三、对完成标准技术动作四次以上的为合格，完成六次为优秀。**

**教学流程**

**准备部分：课堂常规→讲解学习跳高起跳技术的意义→跳高架、跳高杆→准备活动→专项活动**

**基本部分:学习跳高起跳动作→准确踏上起跳点，对起跳技术动作分解学习→力量练习**

**结束部分:同学相互放松踩腿→师生交流→教师总结→宣布下课→收放器材**

**场地布置**

**由田径场、跳高垫子、跳高架、跳高杆。**

**安全措施**

**课前进行安全教育,在学生练习的过程中语言提醒学生，严格按照动作要领分步练习助跑起跳踏上起跳点，学会准确踏上起跳点、缓冲、蹬伸,提高起跳的准确性。**

**单元教学计划**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材名称 | | 背越式跳高 | | | 总课次 | 4次 |
| 教学目标 | | 1. 通过单元学习使学生能够认知背越式跳高的动作要领，熟练掌握背越式跳高技术动作，学会正确的保护与帮助方法。 2. 发展学生力量、速度、协调及平衡能力，提高对技巧学习的兴趣。 3. 培养学生积极向上、拼搏进取的意识和超越自我的精神。 | | | | |
| 重点与难点 | | 重点：在正确的助跑节奏和弧线内倾的基础上完成起跳并形成杆上的背弓。  难点：助跑与起跳的结合和杆上的背弓。 | | | | |
| **课次** | **课时教学目标** | | **学习目标评价** | **重、难点** | **教学内容** | **教与学法** |
| 第一课时 | 1. 知识与技能：了解背越式跳高的特点和动作意义，初步掌握背越式跳高的技术和练习方法2.过程与方法：通过教学，让百分之八十的学生掌握背越式跳高起跳技术，百分之二十学生达到技术规范。   3.情感目标：通过跳高使学生在运动中体验成功的喜悦，培养学生积极向上、拼搏进取的意识和超越自我的精神。 | | 1. 通过教学使学生掌握正确的起跳动作技术。 | 重点：起跳时准确踏上起跳点，支撑腿各个肌肉关节的发力顺序，摆动腿的摆动方向。  难点：准确踏上起跳点时力量的传递和肌肉本体感觉。 | 1. 教授学生正确的起跳技术 2. 通过摸高练习、屈膝摆腿和助跑起跳练习强化 3. 力量练习:负重下蹲起 | 讲解法、体验法、合作法、分组练习法。 |
| 第二课时 | 通过教学使学生起跳技术得到巩固，百分之四十的学生达到技术规范。 | | 1. 通过教学使学生对起跳技术得到巩固提高。 | 重点：起跳时身体重心的控制身体重心的控制。  难点：起跳时克服向心力别的作用。 | 1. 对上节课技术动作进行讲解并强调重点技术环节 2. 助跑起跳练习 3. 仰卧双脚蹬杠铃 | 1.讲解法、体验法、合作法、分组练习法。 |
| 第三课时 | 通过教学使学生起跳动作技术巩固提高并纠正错误同学动作，使百分之八十学生动作技术流畅。 | | 通过教学使学生的起跳技术细节得到巩固提高，明白动作的实质性内涵。 | 重点：起跳技术的连贯性  难点：在加速助跑的情况下，合理控制好起跳的速度和准确踏上起跳点 | 1. 2~4步弧线助跑起跳练习 2. 摆动腿的练习 3. 负重提踵 | 讲解法、示范法、语言激励法、分解法、完整法、纠错法。 |
| 第四课时 | 考核、技评。 | | 动作舒展、美观。 | 重点：动作连续和力量的传递  难点：克服紧张心理状态正常发挥技术水平。 | 1. 技能考核   2.放松 | 竞赛法、语言引导法、分层练习法等。 |

**背越式跳高教案**

授课班级： 七年级 人数： 40 授课教师： 课型：新授课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 结构 | 学习内容 | 指导与练习 | 组织形式与过程评价 | | 练习时间 | 练习次数 |
| 准备部分  15  分  钟 | 一、课堂常规  教师宣布本课内容：  1.背越式跳高的起跳和过杆学习。  二、热身练习  让操场热身跑两圈   1. 专项练习： 2. 小步跑30x2组 3. 高抬腿30x2组 4. 跨步跳30x2组 5. 后蹬跑30x2组 | 1.体委整队，报告人数。  2.师生问好。  3.师检查服装，安排见习生。  4.师宣布本课内容，讲解跳高技术。  教师记圈  教师监督，小步跑扒地、高抬腿大腿抬到与地面平行、后蹬跑后蹬要充分、跨步跳要有滞空的感觉。 | 组织形式：如图1  FQPZ]_A`XVHMR9R{[YVTZ$SFQPZ]_A`XVHMR9R{[YVTZ$SFQPZ]_A`XVHMR9R{[YVTZ$SFQPZ]_A`XVHMR9R{[YVTZ$SFQPZ]_A`XVHMR9R{[YVTZ$SFQPZ]_A`XVHMR9R{[YVTZ$SFQPZ]_A`XVHMR9R{[YVTZ$SFQPZ]_A`XVHMR9R{[YVTZ$SFQPZ]_A`XVHMR9R{[YVTZ$S  FQPZ]_A`XVHMR9R{[YVTZ$SFQPZ]_A`XVHMR9R{[YVTZ$SFQPZ]_A`XVHMR9R{[YVTZ$SFQPZ]_A`XVHMR9R{[YVTZ$SFQPZ]_A`XVHMR9R{[YVTZ$SFQPZ]_A`XVHMR9R{[YVTZ$SFQPZ]_A`XVHMR9R{[YVTZ$SFQPZ]_A`XVHMR9R{[YVTZ$SFQPZ]_A`XVHMR9R{[YVTZ$S  FQPZ]_A`XVHMR9R{[YVTZ$SFQPZ]_A`XVHMR9R{[YVTZ$SFQPZ]_A`XVHMR9R{[YVTZ$SFQPZ]_A`XVHMR9R{[YVTZ$SFQPZ]_A`XVHMR9R{[YVTZ$SFQPZ]_A`XVHMR9R{[YVTZ$SFQPZ]_A`XVHMR9R{[YVTZ$SFQPZ]_A`XVHMR9R{[YVTZ$SFQPZ]_A`XVHMR9R{[YVTZ$S  FQPZ]_A`XVHMR9R{[YVTZ$SFQPZ]_A`XVHMR9R{[YVTZ$SFQPZ]_A`XVHMR9R{[YVTZ$SFQPZ]_A`XVHMR9R{[YVTZ$SFQPZ]_A`XVHMR9R{[YVTZ$SFQPZ]_A`XVHMR9R{[YVTZ$SFQPZ]_A`XVHMR9R{[YVTZ$SFQPZ]_A`XVHMR9R{[YVTZ$SFQPZ]_A`XVHMR9R{[YVTZ$S  FQPZ]_A`XVHMR9R{[YVTZ$S  组织形式:两路纵队，两人对齐。  组成形式：两路纵队，横排两个人对齐， | | 5分钟  10分钟 | 1次 |
| 结构 | 学习内容 | 指导与练习 | 组织形式与过程评价 | | 练习时间 | 练习次数 | |
| 基本部分  ︵  20分︶ | 一、  1、助跑起跳练习：指从起跳腿踏上起跳点，起跳脚着地是主动地动作以髋带动大腿，大腿带动小腿，主动地向前着地，以脚跟外侧先着地，并迅速沿外侧滚动到前脚掌，着地后起跳腿迅速弯曲缓冲膝关节角度为138~148度，摆动腿摆置支撑腿一侧，髋关节角度为130~140，缓冲结束后积极蹬，伸摆动腿折叠配合双臂加速上摆，摆动腿沿横杆垂直方向上摆。 | 1. 教师进行标准动作师范   2、通过示范使学生明白正确的技术概念  3教师对每个学生完成的动作进行纠正。  （1）助跑起跳摸高练习：   1. 原地屈膝摆腿练习 2. 弧线助跑起跳练习： 3. 负重下蹲起： | 组织形式：如图4    起跳摸高物以提高单脚助跑起跳的协调能力和弹跳力  手持固定支撑物，摆动腿屈膝向异侧肩高摆，起跳腿充分蹬直，提踵不离地  沿弧线助跑四步连续起跳练习  50~70公斤快速蹲起，练力爆发力量  评价：  通过观察、交流、语言评价，学生要能说出、做出动作技术和帮助保护的要点。保护与帮助到位；练习有序，相互鼓励，注意安全；展示时勇敢、自信；认真观察，解决问题方法的有效性。 | | 20分钟 | 8~12次 | |
| 结束部分  10  分钟 | 一、放松练习。  二、布置收拾器材、宣布下课。 | 1.同学之间相互放松  2.教师总结  3.布置学生收还器材。 | | 组织形式：  两人一组放松腿和各个肌肉关节  评价：语言评价学生，动作舒展，身心轻松。 |  |  | |
| 强度：中 | | | 教学反思： | | | |
| 练习密度：40%—45% | | |

|  |
| --- |
|  |