华图教师
HTEACHER.NET
SINCE 2001

高中体育

《背越式跳高》教案

一、课的主题

背越式跳高——助跑与起跳技术练习

二、指导思想

依据《体育与健康》及新课程改革提出的“以学生发展为本”的教学理念，重视学生的主体地位和情感体验；以培养学生的学习兴趣为主线，以培养学生的实践活动能力和创新精神为主要教学目标，教师合理把握教学的自由度，给学生较大的学、练空间，让学生在此过程中，发自内心地感受主动参与运动的快乐和获得成功的喜悦，使我们的课堂真正成为交流情感、体验快乐的课堂。

三、教学理念

从素质教育出发，根据小学生的生理、心理特点，以促进学生的身心发展和社会适应能力为主，重在培养学生正确动作姿态的学习，通过多种教学方法的整合，把健康的理念和思想贯穿于课堂教学之中，为学生营造一个和谐、宽松、民主、活泼的课堂氛围，让学生在积极地参与和体验中初步掌握一定的运动技能，同时学会倾听、交流、沟通、信任和合作，逐步培养其团队合作精神和终身体育理念。

四、设计思路

为了更好地突出解决教学的重点，分散教学难点，在完整动作演示的基础上，重点突出了助跑与起跳技术环节，便于学生加深印象，使学生易于接受，并能形成较为深刻的动作记忆，为了能启发学生，促进其思考和分析解决问题的能力，对完整的助跑起跳技术动作进行了分解动作的示范和解说，进一步强化了学生对动作重、难点和细节的理解，使学生从动作整体上形成连贯的动作概念。

教材教法分析了教材的重、难点，一是引导学生有针对性的观看多媒体课件和挂图，二是便于学生能抓住关键，突破教学难点，提高教学效果。

五、教师教学目标

1.通过教学，掌握背越式跳高助跑起跳技术的基本练习方法。

2.以跆拳道教学来培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，并发展其身体协调能力。

3.在良好的课堂氛围中，让每个学生都能感受快乐，体验成功。

六、学生学习目标

1.全班大部分学生能掌握助跑起跳技术的练习方法。

2.以跆拳道教学来培养学生的吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，并发展其身体协调能力。

3.逐步学会自我练习，学会互相帮助。

七．教学流程

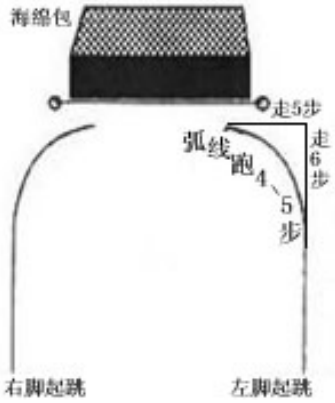
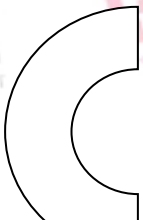
热身——徒手操——起跳技术教学——助跑起跳技术教学——跆拳道教学——太极放松整理操——小结——收还器材

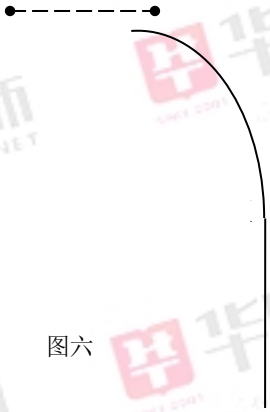
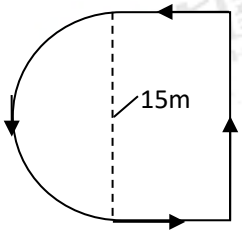
高一年级体育课《背越式跳高》的教学设计

教材内容	1.新授教材：背越式跳高——助跑与起跳技术 2.跆拳道	场地器材	田径场一块，海绵包四个，跳高架四付，3.5m-4m 长的橡皮筋四根，哨子一个，30m 卷尺一盘，石灰粉一袋，长漏斗一把，
教学目标	1.认知目标： 通过情景教学，让学生初步理解背越式跳高的动作含义，使他们在练习中体验助跑起跳动作要领并培养他们的安全防范意识。 2.技能目标： ①通过情景教学,使全班大部分学生都能初步掌握正确的助跑与起跳技术动作及其练习方法。 ②通过教学，发展学生跳跃能力及身体的协调性，培养助跑的节奏感。 ③3.情感目标：以跆拳道教学来培养学生的吃苦耐劳，顽强拼搏的精神.		

教学重点	起跳技术	教学难点	弧线助跑起跳技术

课的部分	课的内容	组织、教法与要求	运动负荷		
			时间	次数	强度
开始部分——2分钟	一．体育委员集合整队，检查人数及服装。 二．师生问好，安排见习生。 三．教师宣布本次课的内容、目标、注意事项，导入教学。	组织：全班学生成四列横队，密集队行集合。 ▲ 图一 教法：体育委员整队、检查人数，教师宣布本课内容、目标、注意事项。 要求：快、静、齐；思想集中，精神抖擞，师生立正，声音响亮，全体着运动服装、运动鞋。见习生随堂见习，并参加力所能及的练习。	1分钟 20秒 40秒		

准备部分——6分钟	一．热身： 慢跑 400m 二．徒手操： 第一节 扩胸振臂运动 第二节 体转运动 第三节 腹背运动 第四节 正弓步压腿 第五节 膝、踝关节补充练习	组织：两路纵队，女生在前，男生在后，绕田径场成逆时针方向慢跑。 图二 要求：队形保持一定间距，行进中呼吸均匀。 组织：四列横队成广播体操队行站立。 图三 教法：教师讲解示范，给予口令带领学生练习。 要求：动作规范有力，节奏清晰合理，表现活泼有度。	3分钟 3分钟	1圈 各4×8拍	小 小
基本部分——21分钟	一．技能泛化阶段 使学生在大脑皮层下建立正确的技术动作概念。 图四  二．背越式跳高技术教学 1.起跳技术 ①学习摆动腿的摆动方法 练习方法：摆动腿同侧臂手扶肋木，身体侧向，身体稍向起跳腿一侧倾斜，摆动腿屈腿前上摆，连续练习。 ②练习起跳腿的蹬伸用力动作 练习方法：同上练习，或不扶肋木	组织：四列横队成半圆形站立，前两排同学蹲立。  图五 教法：教师示范，讲解动作要领，学生进行表象训练。 要求：学生认真听讲，积极思考和理解动作要领。 组织：将全班学生分为六个小组，以组为单位在各自场地进行练习。 教法：1.分组不轮换 2.教师讲解练习方法及要求，给予示范，组织学生练习 3.学生自主练习 4.教师巡回指导，个别纠正 5.采用表扬与激励的语言激发学生的练习兴趣 6.对个别学生区别对待 要求：摆动腿以膝领先摆向前上方，在大腿摆至稍高于水平位置时制动，小腿自然下垂，脚跟稍外展。 要求：在蹬伸腿的同时，体会身体由内倾转变为垂直姿势，臂上摆，上体伸展。	2分钟 21分钟 8分钟	5次×2组 5次×2组	中 小 小 小

30分钟 基本部分	练习，在摆动腿前上摆的同时蹬伸起跳腿。 ③学习迈步起跳技术 练习方法：身体稍内倾，起跳腿向助跑弧线的切线方向插放，在摆动腿的摆动配合下，起跳腿蹬伸起跳。 易犯错误： ①摆腿动作缓慢不积极 ②摆臂动作不正确 ③单脚起跳动作不协调 ④迈步起跳时低头屈髋	要求：迈起跳腿时出腿要快，以全脚掌快速着地滚动压紧，紧腰挺髋，身体保持内倾姿势。 纠正方法： ①提高摆动腿动作质量，以摆带蹬跳起后用头触悬挂物 ②采取利用标志物定向，诱导其起跳时抬头送髋 ③发展腿部力量 ④强化迈步起跳的正确动作，提高熟练掌握技术的程度	13分钟	6~8次	中
	2.助跑起跳练习  图六 ①沿着直径为 15m 的半圆做加速跑（如图七所示） ②沿弧线跑 4~5 步后的起跳练习 ③直线助跑后进入弧线跑的练习 ④同上练习，并进入起跳，坐上海绵包。 易犯错误： ①助跑速度慢	组织：将全班学生分为四个小组，以组为单位在各自场地进行练习。 教法：同上练习 。  图七 要求：加速跑，脚掌始终着在弧线上，体会身体向圆心方向倾斜。 要求：加快助跑节奏，沿弧的切线方向放脚起跳，体会正心用力起跳时身体腾起的感觉。 要求：直线段助跑动作放松自然，加速明显，身体重心位置较高；转入弧线段助跑时，动作流畅自如，身体向圆心方向倾斜。 要求：同上练习，起跳腾空过程中积极送髋。 纠正方法： ①反复进行助跑练习，培养正确的助跑技术 ②采用 15m 直径的圆周跑或直道转入弯道的加速跑练习，提高弧线助跑质量		3 次 6~8次 6~8次 4~6次	较大 中 中 较大

30 分 钟	②直、弧段助跑衔接不好 ③弧线段助跑时身体不向圆心方向倾斜 ④起跳前已经背向横杆 跆拳道——①简单介绍跆拳道。一门韩国格斗术，以其腾空、旋踢脚法而闻名。跆拳道这个名称来源于韩语，“跆”（指用脚踢打），“拳”（指用拳击打），“道”（指格斗的艺术和一种原理）。 ②横踢：先示范后讲解。边示范边讲解。（要领：要展髋，弹腿，支撑腿要直） ③旋风踢：先示范后讲解。边示范边讲解。（要领：旋转速度要快。）	③地上画上助跑标志线，沿石灰线助跑起跳 ④培养助跑攻杆的意识 组织：四列横队（讲解），练习时成体操队形散开。 听完讲解后，反复练习 3 到 5 次，教师注意纠错。 	7 分 钟		大
结 束 部 分 | | 7 分 钟	一．体育委员集合整队。 二．太极放松操 三．小结 四．布置课外作业： 1. 阅读高一体育课本中有关跳高基本技术原理内容。 2.助跑起跳练习 20 次 3.“直立后倒成桥”练习 20 次 五．安排体育骨干收还器材 六．布置下次课的内容 1.复习助跑起跳技术 2.学习背越式跳高的过杆技术 七．师生再见	组织：四列横队成广播体操队行站立。 图九 教法：带领学生一同在太极的境界中尽情放松肢体。 要求：全身心放松，动作协调，深呼吸。 教法：师生共同评价本课所学成果及存在的不足，提出下一步改进方法，多给予积极性的鼓励语言。 要求：学生积极踊跃发言，善于发现同伴的优点，并敢于剖析自身的不足。	30 秒 5 分 钟 1 分 钟		