

2023年安徽省中等职业学校 优质课教学设计

参赛作品题目：背越式跳高一过杆技术



2023年安徽省中等职业学校优质课教学设计

课程名称	体育与健康	参赛作品题目	背越式跳高过杆技术
课 时	1课时	教学对象	中职一年级学生
一、教学分析			
(一) 选题价值			
<p>本课以《体育与健康课程标准》为依据，坚持“健康第一”的指导思想，以学生发展为中心，遵循学生身心发展规律；结合人类动作发展的相关理论，努力从学生的最近发展区展开教学；充分挖掘田径项目的健身价值；并以满足学生的需要和重视学生的情感体验为核心。</p> <p>在设计各个环节上考虑：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。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，关注个体差异，为学生营造一个和谐、宽松、民主、活泼的课堂氛围，使我们的课堂真正成为交流情感、体验快乐的课堂。</p>			

（二）教材分析



章节	页码
走进中职体育与健康课	001
基础篇	
第一章 体育文化	005
第一节 体育的起源和发展	007
第二节 中国优秀传统文化	011
第三节 奥林匹克运动	014
第二章 健康教育	023
第一节 健康生活与疾病预防	025
第二节 心理健康与社会适应	032
第三节 青春卫生保健	037
第四节 安全运动	041
第五节 应急避险	047
第六节 职业健康	052
第三章 体能发展	057
第一节 一般体能	059
第二节 职业体能	068
拓展篇	
第四章 田径运动	079
第一节 跑	080
第二节 跳跃	086
第三节 投掷	091

本节课的教材选自李金梅教授主编、高教社出版的中等职业教育、国家规划教材，体育与健康，第四章田径运动，第二节跳跃，内容具有较强的针对性、适用性和先进性。

田径运动是中职学校体育与健康中重要的组成部分，跳跃能力是日常生活、工作和体育锻炼的一项基础技能。对于同学们来说，应该认真学习掌握跳跃运动的基本技术，更重要的是通过多种形式的跳跃练习，提高自己的跳跃能力，发与跳跃相关的体能素质，为以后的工作和健康生活打下良好的体能基础。掌握好这项技术可以为学生进一步学习田径运动奠定基础。

（三）学情分析

本节课授课对象是中职一年级学生。

学生的年龄为17岁左右，该年龄段的学生正处在生长发育旺盛的青春期，朝气蓬勃、富于想象，有很强的求知欲和表现欲。学生作为个体，又具有其独立性，要具有较强的耐受挫折的能力，所以，在教学中给学生一个充分展示自己想象力、模仿力和创造能的舞台，发挥学生的主动性。通过比赛和小组动作展示，体现现代人追求成功，尝试冒险、挑战，靠努力和奋斗赢得胜利，战胜自我、超越自我的心理倾向。也可使学生心里积聚的压力得到宣泄，心情愉悦，以乐观积极的态度去面对困难和挫折。

（四）教学目标

1、认知目标：通过教学，使学生初步理解背越式跳高过杆技术的动作要领并建立正确的动作概念。

2. 技能目标：80%的学生能初步掌握背越式跳高过杆技术动作，激发学生对跳跃运动的兴趣。

3、情感目标：通过练习和游戏，培养学生培养学生勇敢、果断的意志品质，树立勇于战胜困难和挫折的信心。

（五）教学重难点

1. 教学重点：背越式跳高起跳、腾空与落地技术。
2. 教学难点：起跳后倒时机。

（六）教法学法设计

教法：教师主要采用讲解示范法、完整和分解法、提问作答法、保护与帮助法、表扬鼓励法、分组练习法，小组讨论法等方法来达到传授跳高的基础知识、技术和技能的目的。

学法：充分体现学生在教学中的主体作用，培养学生创新意识和实践能力以及自我管理能力。采用观察法、表象训练法、模仿练习法、重复练习法、自我评价法和小组评价法。

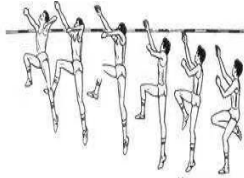

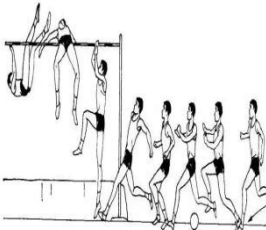
教学手段：老师提出问题，积极引导學生主动思考技术动作，其目的让学生建立正确的表象，使学生有直观的理解。关注个体差异，采用分层教学，让学生自主选择跳高动作进行练习和采用不同的横杆高度。通过跳高小竞赛让学生挑战自我、战胜自我。

（七）场地器材

1. 跳高架2副
2. 大垫子4张
3. 橡皮筋2根
4. 瑜伽球4个
5. 录音机一台


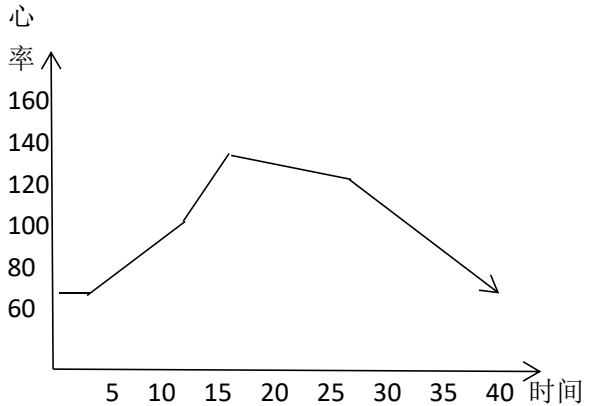
二、教学实施过程

系部	商贸系	人数	27		日期	5月17日	执教	
班级	22烹饪	组班形式	自然班		周次	12	课次	2
内容主题		背越式跳高一过杆技术			重点	背越式跳高起跳、腾空与落地技术		
					难点	起跳后倒时机		
学习目标		<p>1. 认知目标：通过教学与纠正，使学生初步理解背越式跳高过杆技术的动作要领并建立正确的动作概念。</p> <p>2. 技能目标：使80%的学生能初步掌握背越式跳高过杆技术的技术动作，激发学生对跳跃运动的兴趣。</p> <p>3. 通过练习和游戏，培养学生培养学生勇敢、果断的意志品质，树立勇于战胜困难和挫折的信心。</p>						
课序	时间(分)	教学内容	运动负荷			教与学的活动	组织与队形	
			次数	时间	强度			
准 备 部 分	2'	<p>一、课堂常规</p> <p>1. 体委整队，报告人数</p> <p>2. 师生问好，检查人数</p> <p>3. 宣布本节课内容和要求</p> <p>4. 检查服装，安排见习生</p>	1	2'	小	<p>◎教师调整队形</p> <p>◎师生问好</p> <p>◎教师布置本节课的内容、目标及要求</p> <p>◎安排见习生</p> <p>◇学生认真听讲、精神饱满◇明确课的内容、目标及要求</p> <p>☆集合整队快、静、齐</p>	<p>队形：</p> 	
	8'	<p>二、热身活动</p> <p>1. 绕场地慢跑3圈</p> <p>2. 徒手操</p> <p>(1)扩胸运动</p> <p>(2)体转运动</p> <p>(3)腹背运动</p> <p>(4)腿部拉伸</p> <p>(5)弓步压腿</p> <p>(6)手腕脚踝运动</p> <p>(6)高抬腿</p> <p>(6)挺身跳</p>	各4*8拍	8'	中	<p>◎教师调整队形，每排学生依次跑到</p> <p>◎讲解：沿场地进行热身操，明确路线</p> <p>◎教师喊口令带学生做热身操</p> <p>◎语言提示、鼓励学生</p> <p>◇认真听取练习要求</p> <p>◇学充分热身活动关节</p> <p>☆动作到位，幅度大，节奏感强</p> <p>☆活动全身关节，充分热身</p>	<p>队形：</p> 	

基本部分	27'	<p>一、复习背越式跳高助跑和起跳： 直线助跑阶段积极有力，有弹性，速度逐渐加快，弧线助跑时身体向弧线中心内倾，起跳与助跑衔接好，起跳腿蹬伸充分，摆动腿屈膝上提，手臂向上摆动，旋转至背对横杆。</p> 	3	中	<p>◎教师展示示范，语言提示，鼓励自学。 ◇认真观察，积极思考，展开讨论，交流想法，大胆实践 ◇认真练习，做到温故而知新 ☆教师引导学生仔细观察，认真思考，积极尝试练习</p>	<p>队形：</p> 
		<p>二、背越式跳高过杆技术动作要领： 起跳后，上体后倒展体，身体在杆上形成反弓形，然后肩部继续下沉，髋部上挺，上体越过横杆后，及时低头含胸，向上甩小腿，使整个身体依次过杆。</p> 	10 - 15 次	3'	中	<p>◎教师边讲解边示范，总结技术要领口诀 ◎巡回指导，观察学生练习 ◇听教师讲解，记住动作要求及技术要点 ◇按要求进行练习 ☆注意安全，避免碰撞，组织有序</p>

		<p>一、技术学习</p> <p>1. 原地倒肩挺髌练习</p>  <p>2. 跳起倒向垫子</p>  <p>3. 在2的基础上有挺髌动作</p> <p>4. 学习腾空过杆的技术原理</p> <p>5. 原地跳起过杆</p> <p>①过低杆</p> <p>②过高杆</p>	各 10 - 15 次	3' 3' 3' 3' 6'	中 中 中 中 中	<p>◎教师先做示范，鼓励学生原地向后倒向垫子，加强学生对垫子的信任感</p> <p>◎引导尽量往高处跳</p> <p>◎提出更高要求，空中要有挺髌动作</p> <p>◎集中使用道具讲解腾空过杆技术原理</p> <p>①组织练习</p> <p>②讲解练习要求，各组巡视</p> <p>◇学生按照老师的要求继续练习</p> <p>◇分组练习，相互鼓励根据要求进行具体的练习，体会动作要领</p> <p>◇多次尝试，提高动作质量</p> <p>☆认真练习，动作到位</p> <p>☆及时改正错误动作</p> <p>◎教师讲解示范原地跳起过杆动作</p> <p>◎教师巡回指导，语言鼓励</p> <p>◎选优示范，找学生展示过杆动作</p>	<p>队形：</p> 
--	--	---	-------------------------	--	---------------------------------------	---	--

		<p>6. 展示</p> <p>①学生展示</p>  <p>②进行对比</p>	1次	2'	中	<p>◇学生认真观看教师示范、讲解</p> <p>◇跟随老师模仿动作练习</p> <p>☆明确起跳和后倒时机</p>	<p>队形:</p> 
		<p>二、接力游戏（标志杆后接深蹲跳一次）</p> <p>分为四组进行比赛，每组的排头队员先起跑，跑到标志杆后接深蹲跳一组，然后迅速跑回，与下一名队员击掌后回到队尾，后面的同学依次跑动，最先完成的一组为胜。</p>	1次	4'	中	<p>◎教师讲解游戏规则并做示范</p> <p>◎提出游戏要求并语言鼓励学生</p> <p>◎提醒学生注意安全，保持间隔，防止发生碰撞</p> <p>◇学生认真听取要求，积极跑动</p> <p>◇学生之间相互配合，共同完成</p> <p>☆注意安全，跑动中注意距离和标志杆</p> <p>☆严格遵守比赛规则</p>	<p>队形:</p> 

结束部分	3'	1. 集合整队，放松活动 2. 师生一起进行本课小结 3. 回收器材并布置作业 4. 宣布下课，师生再见	1	3'	低	◎教师整队，调整队形 ◎喊口令组织学生进行放松练习 ◎引导学生一起对本次课进行总结 ◎宣布下课，师生再见 ◇学生听取要求，充分拉伸放松 ◇学生归还器材 ☆动作到位，拉伸充分，集合队伍快、静、齐 队形： 
场地器材	1. 跳高架2副 2. 大垫子4张 3. 橡皮筋2根 4. 瑜伽球4个 5. 录音机一台		安全保障	1. 充分做好准备活动。 2. 强调和督促在练习时要依次完成。 3. 在练习时适当增加学生左右的距离，防止发生碰撞。 4. 要求学生在练习和比赛（游戏）时严格按照要求完成动作。 5. 学生必须在教师的视线范围内活动。 6. 对课堂上偶发事件及时处理。 练习密度：55% 平均心率：125次/分钟 		
课后反思	<p>教学成效：1. 本节课贯穿新的教学理念，能以学生为主体，采用了多种措施促进学生掌握技术，提高身体素质，充分调动学生自主学习的积极性，方法得当，建立了良好的师生关系，课堂气氛融洽。</p> <p>2. 在以后的教学活动中要多培养学生的自主学习、探究能力，培养学生之间的合作交流意识和能力。</p> <p>不足之处：1. 部分学生不敢后倒，心理素质有待提高。</p> <p>2. 个别小组协作能力有待进一步提高。</p> <p>3. 纪律和安全意识仍需再加强引导。</p>					