# 最新小学跨越式跳高教学设计(汇总5篇)

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2024-02-19

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。小学跨越式跳高教学设计篇一跨越式跳高游戏指导思想：教学设计坚持“健康第一”的...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**小学跨越式跳高教学设计篇一**

跨越式跳高

游戏

指导思想：

教学设计坚持“健康第一”的指导思想，以新课程标准为基本理念，面向全体学生为宗旨，以激发学生的运动兴趣，提高学生跳高水平及运动能力，增强学生的身体素质，培养学生的合作意识为目标，关注学生的个体差异与不同需求，本课在教学中运用了游戏竞赛等方法提高学生的能力，并注重培养学生的自主学习和合作探究的学习能力，让学生乐于学习，学会学习，从而努力打造“学的课堂”。

教材分析：

跨越式跳高是初二年级教材，跨越式跳高是跳跃运动，经常练习可以提高弹跳力，促进健康。

学情分析：

八年级孩子正处於身心发展过程中，其情绪、情感、思维、意志、能力及性格还极不稳定和成熟，具有很大的可变性和易变性，但思维活跃，好表现，素质整体上呈现多层次特点。

教学目标：

1、学生能知道跨越式跳高动作要领，会做出跨越式跳高的基本动作

2、学生能基本掌握跨越式跳高的技术，通过游戏进一步增强上肢力量

3、培养学生自主学习合作探究的能力和果敢顽强团结协作的精神

场地器材：

四付跳高架，四根皮筋

教学重点、难点：

重点：助跑与起跳相衔接技术

难点：过杆及落地

教学策略：

由热身导入，将学生注意力引入课堂，符合人体活动规律，主教材采取直观法教学，由模仿由练习，符合学生认知规律，课中还关注了个体差异。

教学方法：

为达成教学目标，解决重点、难点，教学中采用直观教学（示范法、讲解法）和游戏竞赛法，学法上主要以自主学习、合作学习为主。

**小学跨越式跳高教学设计篇二**

《跨越式跳高》教学设计

一、指导思想

本课以“健康第一”为指导思想，依据体育与健康水平五目标，从学生实际出发，在教学中，通过游戏、比赛等形式，激发学生运动兴趣，引发学生主动参与，培养他们的创造力和表现力，让学生在轻松、愉悦的情境教学中，体验成功，提高跳跃能力，发展身体素质，促进身心健康，达到完成教学目标的目的。

二、教材分析

跨越式跳高是中学体育教学的重要教材之一，然而，在常态课中，很少有老师在课堂上直接采用跨越式跳高的方式来发展学生的跳跃能力，一般采用各种跳跃的变化方式，发展学生的弹跳素质。但在本节课中，笔者采用橡皮筋，巧妙地设计教学程序，转移学生“怕障碍”的注意力，合理有效地开展跳高教学。

三、教学目标

1．发展学生的灵敏、协调、平衡等体能，促进健康成长，养成良好的体育锻炼习惯。

2．能与同伴一起进行体育活动的锻炼，学会跨越式跳高的方法和技能。3．在活动中积极参与，勇于展示自我、表现出不怕困难、敢于挑战的勇气

五、教学重点：单脚起跳。

教学难点：助跑与起跳的衔接性。

四、教学重点难点

由于是初学内容，我将教学的难点放在直腿摆动依次跨跳过竿的动作方法上。重点放在了完成动作时身体各部位的协调配合上。

五、教学方法 抓住学生的心理特征，启发、诱导学生自主创新过障碍的方法，导出什么是跨越式跳高，以及学好跨越式跳高必须掌握助跑、起跳、过杆、落地的四个技术环节。通过游戏、比赛和展示使教学具有一定的竞争性，提高学生练习的积极性，形成和谐、快乐的课堂气氛，最终达到课的教学目标。

六、教学过程设计

我将本课将本课分为：准备部分、开始部分和结束部分3个阶段。

（一）准备部分

1、教学常规

①体育委员整队。②师生问好。④宣布本课目标及内容并强调安全意识。

2、顶气球游戏

准备活动采取头顶气球的游戏，锻炼学生的弹跳能力，准备部分的设计，简单易操作，针对性强，使学生轻松达到运动准备的目的，为后面的课做好生理和心理的准备。

（二）开始部分

（1）3-5步助跑单脚起跳头顶气球练习（感受用单脚起跳），体会助跑与单脚起跳的动作协调。

（2）腾空飞脚，主要让学生体验腾空动作。

（3）助跑3-5步起跳跨越低杆练习，这主要让学生体会助跑、踏跳、摆腿、动作的协调。

（4）出示动作要领几个关键处的疑问，让同学们带着疑问看优秀动作学生示范，找优点，教师适时点明动作要点。（5）分层挑战，战胜自我，学生自主选择高度，自由跨越不同程度的橡皮筋，这样主要是让学生尝试跳高的基本技术动作，启发学生思维。使学生有意识地支配下肢动作，培养其灵活性和柔韧性。

（三）结束部分

本阶段采用踩气球，让学生在不知不觉中消除运动后的紧张疲劳，加快身心恢复，达到放松的目的。另外，师生交流学习心得，让学生自己体会在本节课的学习过程中学到什么，悟出什么道理，最后教师作出以表扬鼓励为主的评价。

**小学跨越式跳高教学设计篇三**

《跨越式跳高》教学设计

唐河县张店镇第六初级中学

王驰

一、指导思想

本课以“健康第一”为指导思想，依据体育与健康水平四目标，从学生实际出发，在教学中，通过游戏、比赛等形式，激发学生运动兴趣，引发学生主动参与，培养他们的创造力和表现力，让学生在轻松、愉悦的情境教学中，体验成功，提高跳跃能力，发展身体素质，促进身心健康，达到完成教学目标的目的。

一、教材分析

跨越式跳高是中学体育教学的重要教材之一，然而，在常态课中，很少有老师在课堂上直接采用跨越式跳高的方式来发展学生的跳跃能力，一般采用各种跳跃的变化方式，发展学生的弹跳素质。但在本节课中，采用橡皮筋的方法，巧妙地设计教学程序，转移学生“怕障碍”的注意力，合理有效地开展跳高教学。

三、学情分析

初中阶段的学生活泼好动，有较强的理解和模仿能力，容易接受新鲜事物。但意志品质和自控能力较差，对跨越式跳高兴趣不大。针对这一现象，本节课主要从教学方法上多下功夫，将枯燥乏味的教学变为灵活多样的趣味性教学，使学生在愉悦的状态下完成课的任务。

四、教学目标

1、学生能积极、乐于参与体育活动。

2、初步掌握跨越式跳高的单脚起跳、三步助跑起跳的动作技术。

3、通过练习，发展学生的身体协调、空间平衡和弹跳能力。

4、体验成功，展示自我，培养团队精神。

五、教学重点：单脚起跳。教学难点：助跑与起跳的衔接性。

六、教学方法

抓住学生的心理特征，启发、诱导学生自主创新过障碍的方法，导出什么是跨越式跳高，以及学好跨越式跳高必须掌握助跑、起跳、过杆、落地的四个技术环节。通过游戏、比赛和展示使教学具有一定的竞争性，提高学生练习的积极性，形成和谐、快乐的课堂气氛，最终达到课的教学目标。

七、教学过程设计

激情导入。根据学生活泼好动的特点，结合教学内容创设游戏，调动学生学习情绪，提高学生积极性。游戏结束，教师启发、诱导学生，在生活中遇到障碍时，怎样跳跃更安全，更合理呢？学生根据生活经验，自由讨论，并进行尝试练习，然后教师请学生展示，从而导出教学内容。

主体部分教学采用程序教学法，将学习过程分成连续的小环节，每个小环节就是一个小目标，教师引导学生完成小目标，逐步达到大目标。

当学生在学练过程中，对技术动作有所了解后，教师向学生介绍跳高的方法有许多种，并分析在生活中跳高最安全、最合理的方法是跨越式跳高。

为了进一步提高学生的腿部力量，形成竞争、活跃的课堂气氛，教师特设定单腿跳接力，最终达到本节课的教学目标。

**小学跨越式跳高教学设计篇四**

篇一：《跨越式跳高》教学设计

一、指导思想

本课以“健康第一”为指导思想，以促进学生身心发展及兴趣爱好为出发点，运用自主、合作等学习方式，培养学生的创新意识与实践能力，充分体现学生的主体地位，让学生在自主、互动、尝试和体验的过程中获得参与体育活动的乐趣，从而在体育学习中增进学生之间的交流，共同感受体育运动所带来的快乐，为学生能很好地完成教学目标打下良好的基础。

二、教材分析

水平三跨越式跳高是小学阶段教材的重要内容，占有相当的比例，教学中也占有十分重要的地位。本节课主要是让学生初步掌握跨越式跳高的起跳动作和两腿依次摆动过横竿的动作方法。针对学生在学习过程中出现的难点、恐惧心理和缺少自信等情况，本课通过用皮筋代替横竿，用分层次练习等手段，丰富教学形式，提高教学效果，并让学生都有展示自我，体验成功的快乐。

本次课的重点与难点：

1、单脚起跳的基本动作。

2、两腿摆动依次过绳的动作方法。

三、学生分析

五年级的学生正处在生长加速期，朝气蓬勃、富于想象，有很强的求知欲和表现欲，组织纪律性和学习积极性高。这个时期骨骼弹性好，关节活动范围大，神经灵活性高、反应快，容易接受、学会新的动作。而学生作为个体，又具有其独立性，要进一步培养其耐受挫折的能力，所以，在教学中给学生一个充分展示自己想象力、模仿力等能力的舞台，发挥学生的主动性。通过竞争比赛，激发学生追求成功，敢于尝试冒险、挑战，靠努力和奋斗赢得胜利，超越自我的心理倾向。也可使学生心情愉悦，以乐观积极的态度去面对困难和挫折。

四、教学目标

运动参与：激发学生的学习兴趣,让学生乐于参与本课的教学活动。

运动技能：使学生初步掌握跨越式跳高的起跳和两腿依次摆动过绳的动作方法。身体健康：发展学生的弹跳能力和身体的灵敏性、协调性，为终身体育打下良好的基础。

心理健康：通过跳高练习,培养学生勇敢、果断和克服困难等优良品质。社会适应：通过相互间的合作与交流，建立和谐的人际关系，增强学生的责任心。

篇二：《跨越式跳高》教学设计

一、指导思想

本课以“健康第一”为指导思想，结合学生身心发展的特点，选用简便、实用的小垫子为载体，充分发挥学生主观能动性，让学生在自主、合作、尝试和体验的过程中，使单调而枯燥的技术教学找到乐趣，提高学生有效学习的质量，从而帮助学生完成预定的学习目标。

二、教材选择思路

跨越式跳高教学是竞技运动技能的重要学习内容，之所以选择该教材：一方面是为了证实运动技能教学也有助于激发学生的学习兴趣，有助于促进学生的健康发展，另一方面是对运动技能的教学尝试。

三、设计思路

新课程倡导下的教学理念，运动技能的教学是体育课程的主要手段和方法，增进学生的健康是体育课程的主要目标。因此，为了实现教育的目的，依据利于学生健康发展的原则，利于学生运动兴趣激发的原则，针对小学生的心理特点，降低难度、简化规则，努力使运动技能的教学儿童化、趣味化。

热身运动要新颖、有趣味性。教师创设情景，让学生借助小垫子单独或多人合作，自主选择和引导完成发展跳跃能力的练习方法。这样，不但提高了学生的弹跳力、节奏感，而且创设民主、平等的氛围，激发了学生的学习积极性，增强他们成为学习主人的意识。

主体部分，首先，引导学生把垫子折成a型，摆成一排，让学生自主参与、体验，感知跳高技术。其次，引导学生利用垫子摆设成跳高架的形式，分组自主跳高练习，教师巡视、指导。学生学会了学习，学会了评价，培养了良好的自主、合作、创造能力，教师也提高了工作效率。师生互动，增强了情感，激活了运动兴趣。接着，教师针对学生存在技能差异，重新组合，分层教学，让每位学生感受成功乐趣，享受快乐体育。最后，教师引导学生完成“跳四方垫子”集体游戏，既发展了学生的身体素质，也让学生体验到集体合作，获取成功的喜悦之情，把学生学习兴趣推向高潮。

课的最后部分，放松运动以及学生自评、互评，教师的总结让学生在音乐伴奏下，愉悦身心，达到放松的目的，也利于建立多方面的良好的协作关系，促进学生进一步发展。

三、课后反思：

1、创设氛围，激发兴趣

孔子说“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”。激发学生体育动机不仅需要内驱力的推动，更要提供一定的学习诱因，因而针对小学生身心特点，采用丰富、新颖的教学内容和形式多样的教学方式，是很有必要的。课的开始，利用场地和器材，自主选择和创新发展跳跃能力的练习方法，体现了学生的主体性，极大培养学生积极参与体育活动的兴趣和爱好，然后让学生分组自主跨跳、侧跳练习，充分调动学生学习积极性和主动性，以饱满热情投入到学跳高内容中去。

课的主体部分，首先利用小垫子灵活、简便的特点，引导学生铺设跳高架，学生感到好玩、新颖，唤起学生的情感，保持学生的兴趣，让学生在乐中学、学中乐，越学越好。接着，教师针对学生技能差异，重新引导学生分组练习，让每位学生都享受到成功的乐趣，让每位学生都要有自我展示的空间，进一步提高学生兴趣，最后，教师按跳四方垫子游戏即可以提高学生弹跳力、协调性，展示自我能力，同时把学生兴趣推向高潮。

2、改变学生的学习方式新课程理念下，教师教学目的就是为学生学习和创新铺垫出一个适宜的环境。就教与学的关系而言，教是前提，学是目的，教师的教最终还应落实到学生的学上。《课程标准》把“促进学生主动地发展”作为课程的出发点，旨在使“学生主动学习，乐于探究，体验成功的乐趣，以满足学生自我发展的需要。”教师在设计跳高的铺垫练习、主体部分教学时，采用点拨、指导，积极参与引导学生主动、自主、合作、探究学习，提供学生勤于思考，积极体验，乐于实践的良好氛围，以培养学生的创新思维和实践能力，让学生感到学习是一件很有趣的事，促使学生在玩中学，学中玩。

四、评析：

（一）重视学生的主体地位

《课程标准》强调教学活动中在注意发挥教师主导作用的同时，特别强调学生学习主体地位的体现。从以下两个方面可以看出朱老师在体育教学中能真正地落实学生的主体地位：

1、充分了解学生的需求。体育与健康课程十分重视“满足学生的需要和重视学生的情感体验，促进全面发展的社会主义新人的成长”。而要满足学生的需要，重视学生的情感体验，就必须对学生的情况有一个基本了解，了解学生最需要的是什么，因该说，学生的需求是教师教学的重要依据，能否满足学生的需求也直接影响到学生主体作用的发挥。这点朱老师做得很好，能从学生的需求出发来设计教学。

2、紧扣学习目标。重视学生的主体地位，并不是采用“放养式”的教学方式，并不是让学生随意地进行活动，教与学的活动都是围绕学习目标来展开。因此，在教学中，各项组织形式和方法的选择，都服从于学习目标。

（二）倡导新型的学习方式

朱老师让学生采用以新型的学习方式——自主学习、合作学习和探究学习为主的学习方式，有利于培养学生的学习能力，有利于学生学会体育学习和锻炼。改变学生的学习方式是体育课程改革的重要理念，带着知识走向学生，不过是“授 人以鱼”，带着学生走向知识，才是“授人以渔”。从课的形式来看，这节课实际上是一节探究性学习的课，重视改变学生单纯地接受知识的学习方式，试图通过学生的自主学习和探究学习，帮助学生探索知识和解决问题。

（三）开发体育课程资源

朱老师利用小垫子，一物多用，引导学生进行各种跳的练习。在如何开发体育课程资源方面，向我们提供了很好的范例。其实，体育课程资源的开发，无时不在，无时不有，关键是体育教师要转变观念，认真学习和理解新体育课程的理念。在课程资源中，体育教师自身就是重要的人力资源。所以，从这个意义上来讲，体育教师是最为重要的体育课程资源，体育教师的素质决定了体育课程资源的开发与利用的程度。因此，体育教师要提高利用和开发体育课程资源的意识和能力，实现了体育课程资源价值的“超水平”发挥。本课就利用小垫子来进行跳高练习，从而增添了活动的趣味性，激发了学生的学习兴趣，重要的是以整体健康观为指导，应当有利于学生的体育学习积极性，促进学生身体、心理、社会适应等整体健康水平的提高。

篇三：《跨越式跳高》教学设计

一、指导思想

本课依据“健康第一”的课程理念，从学校实际情况和学生自身特点出发，激发学生体育健身的兴趣，了解、掌握有关跨越式跳高的体育健身知识；逐步掌握跨越式跳高技能和方法；提高身体素质，促进体能发展，增强自信心。

二、教材分析

本节课设计的是水平三跨越单元中的一节，进一步掌握和改进跨越式跳高的动作方法。跳高是一种开放式的教材，它没有固定的动作规定，没有硬性统一的要求，这样无疑为学生提供了一个自我选择、自我体验、自我探究的广阔学习空间，体育活动：教师结合实际，挖掘一些符合学生身心特点的教材来充实体育教学内容，这与新课标相融相合。

三、学情分析

五年级学生身体状况正处在男女生身体特征变化的青春期，学生正处在生长加速期，有很强的求知欲和表现欲，正是养成正确的身体姿势和发展体能的有利时期，发展其跨越、速度和平衡能力以及各种有节奏的练习便显得尤为重要，培养学生以乐观积极的态度去面对困难和挫折也是本课想达到的目标。

四、教学目标

1、进一步掌握和改进跨越式跳高的动作方法。

2、发展身体灵敏素质和协调性，提高跳跃能力。

3、培养学生团结协作探究的能力。

五、教学重难点

重点：发展跳跃能力。

难点：起跳与摆动腿配合，动作自然协调。

六、场地器材：跳高架一个，皮筋4条

七、教学流程

（一）课堂常规《整齐队伍跑步进场》

（二）热身活动（器材上的各种跑和跳的练习）

（三）跨越式跳高教学（原地跨越练习---连续跨越练习—— 助跑起跨越练习——跨越式跳高完整练习——纠错与提高环节——继续练习——个体差异辅导——随堂小评价环节）

（四）身体协调性练习

（五）放松活动、课堂小结

八、

教案

授课年级：五年级 人数：40人 授课教师：柳敦俊

九、课后反思：

通过跳高的教与学，我认为培养了学生的质疑,解惑意识。让学生带着疑问探索“跳高”。它是一种探索意识，是创造的起点。使学生学会了学习技术动作的方法，拓宽了学生学习动作的思路，为学习其他技术起到了举一反三的作用，培养了学生的创新精神，在探究过程中学生的研究能力和创新能力得到了进一步提高。

**小学跨越式跳高教学设计篇五**

跨越式跳高教学设计

一、指导思想

本课以《体育与健康课程标准》为依据，以“健康第一”为指导思想，遵循初中生身心发展规律，重视学生的情感体验。贯彻以“学生为主体”的教学理念，激发学生对体育运动的兴趣，注重学生的个性发展，以增强学生身心健康为目的，培养学生的创造力和表现力，让学生在轻松、愉悦的情境中学习与实践，体验成功，提高跳跃能力发展身体素质，激发学生学习的积极性，提高学生的运动技能，增强体能，为培养学生的终身体育锻炼意识奠定基础。

二、教材分析

跳高是由助跑、起跳、腾空过杆和落地等紧密衔接的几个部分组成。跨越式跳高采用侧面直线助跑，助跑方向与横杆的夹角在30-45度之间，距离一般约5-7步，左脚起跳在右侧助跑，右脚起跳则在左侧助跑。助跑的速度逐渐加快，最后一步稍小一些，在距离横杆投影60-80厘米的地方，用有力脚起跳。起跳腿以脚跟先着地，迅速过渡到全脚掌并稍屈膝，以前脚掌快速用力蹬地起跳，同时摆动腿带动髋关节积极向前上方摆起，两臂配合协调上摆,摆动腿摆至横杆上方后稍内旋、并积极下压,起跳腿迅速向上摆起，两腿相继依次过杆,摆动腿先落地，然后起跳腿落地，屈膝缓冲。

三、学情分析

初中阶段的学生活泼好动，有较强的理解和模仿能力，容易接受新鲜事物。但意志品质和自控能力较差，对跨越式跳高兴趣不大。针对这一现象，本节课主要从教学方法上下功夫，将枯燥无味的教学变为灵活多样的趣味性教学，让学生在开心愉悦的状态下完成课的任务。

四、教学目标及重、难点、认知目标：了解跨越式跳高的完整技术动作，懂得助跑起跳的动作方法。

2、技能目标：初步掌握跨越式跳高的单脚起跳、助跑与起跳的技术。

3、情感目标：培养学生勇敢、果断、刻苦、积极思考、团结协作挑战新目标的优良品质。

4、重点：单脚起跳

5、难点：助跑与起跳的衔接

五、教学方法

根据学生的认知、技能水平和实际能力，本课主要采取创设情景，提高兴趣；设置游戏，自然过渡；由简到难，循序渐进；动态分组，自我选择的方法，结合趣味游戏、音乐等形象直观，喜闻乐见的方式，通过辅助练习、模仿练习、合作练习、选择练习等多种方法，使师生之间互相帮助，互相学习，互相指导评价，互相勉励提高，体验到学习和运动的乐趣，共同完成学习目标。

六、教学程序：、在轻松愉快的图形跑过后，韵律模仿操和游戏（登上五指山）在音乐伴奏下的进行，充分调动了学生参与运动的积极性，激发了运动兴趣，并且为主体部分的学习做好身心等方面的准备。

2、教师讲解示范，学生在低高度橡皮筋上进行跳高练习，教师巡查纠错。

3、教师提高橡皮筋高度，采用一高一低的不同高度，以便不同运动水平程度的学生练习。

4、教师将四条橡皮筋设计成为四个不同的高度，让学生自由选择高度挑战自己跨越障碍的能力。邀请运动能力较强的学生进行展示，让其他同学向他学习。

5、游戏比赛。

6、跟着欢快的音乐（我是五指山人）进行放松，教师集中讲评，师生相互交换意见或建议，最后宣布下课，归还器材。

七、特色设计:、教学手段多样化。为达到教学目的，本课在设计中充分运用趣味游戏、音乐等形象直观喜闻乐见的形式，通过辅助练习、模仿练习、合作练习、选择练习等多种练习方法，充分提高学生的学习兴趣和积极性，2、注重营造学习氛围。在教学的全过程中，通过创设情境，师生互动，注重营造和谐愉快的课堂氛围，使学生在欢乐轻松的气氛中学习知识，掌握技能，达到了寓教寓乐的目的。

3、不断创新和拓展。根据学生的不同特点和需要，设计不同的方法，关注差异，区别对待，循序渐进，让学生充分发挥自己的潜智，努力探索，不断进取，跨越障碍。

八、效果预计：

学生能在教师指导下认真参与各种练习，课堂气氛活跃，师生感情融洽。跨越式跳高完成率在80%左右，能基本掌握正确的发展跳跃能力的锻炼方法。预计课的平均心率120―130次／分；练习密度40％±5。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn