**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平二第七周课程**

**跨越式跳高**

**学习指南**

**一、学习目标：**

1了解跨越式跳高两腿依次过杆的动作方法。

2.勇于尝试，掌握两腿依次过杆，发展下肢力量、弹跳力和身体协调能力。

3.表现出勇敢果断，克服困难的优良品质。

**二、学习步骤：**

活动1：介绍跳高的由来，以及跨越式跳高的的动作方法

活动2：准备活动：1踝腕关节 2膝关节运动 3上一步屈膝摆腿练习 4摆腿练习(垫上)

活动3:教师讲解示范动作

活动4：原地摆腿练习

活动5：原地加小垫子摆腿练习

活动6：正面跨小垫子练习

活动7：侧面跨小垫子练习

活动8：跨越横绳练习（调节适当的高度）

活动9：跨越横绳练习（调节适当的高度）上三步

活动10：侧向助跑摆动腿踢标志物练习

活动11：完整动作练习

活动12：放松

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.课前活动：穿运动服装，选择合理场地，选择合理锻炼时间，活动前慢跑热身。

2.课上活动：认真听、认真看、勇于尝试，按要求完成。

3.课后活动：课后在父母的看护下自己多加练习。