**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**

**学程拓展**

跳高起源于古代人类在生活和劳动中越过垂直障碍的活动。是田径运动跳跃项目之一。又称急行跳高。由有节奏的助跑、单脚起跳、腾空过杆与落地等动作组成，以其最后成功地越过横杆上缘的高度计算成绩并以此判定名次。

跳高运动最初起源于英国，是从体操项目中派生出来的。1864年，英国首先将跳高列入田赛比赛项目，在19世纪60年代在欧美地区开始普及，1896年第一届奥运会列为比赛项目。过杆技术有跨越式、剪式、滚式、俯卧式、背越式等。

参考网址：

跨越式2米12 %聚星计划： <https://v.douyin.com/JvQxWnx/>

世界%跳高 终极王者来了，2米45，人类第一跳王者：https://v.douyin.com/JvQGwkc/

跳高张国伟： https://v.douyin.com/JvQ91Ar/