

跳跳虎 展身姿



一、开学啦



张老师：同学们，你们看过动画片《小熊维尼和跳跳虎》吗？跳跳虎的绝招“超级无敌旋风跳”你有模仿过吗？说说你都会哪些跳跃技能？



乐乐：张老师，我们学过立定跳远，我是我们班最厉害的，我能跳2米多！下雨天，我经常跑跳过水洼。



妍妍：我的体育比较差，我看他们都跳好远，我明明用力了成绩还是不好，好怕他们嘲笑我啊



张老师：乐乐，跳的时候一定要注意安全哦！妍妍，没问题，练习向远处跳有3个小窍门，跟着老师好好学，你一定能超越自己！

二、开讲啦

1. 讲故事



练习之前，张老师给大家讲个故事。

张老师：跳远原是人类猎取食物和逃避野兽侵害的一种生活技能，后又成为挑选与训练士兵的条件和手段。在古希腊奥林匹克运动会中跳远就成为了比赛项目。目前跳远的世界纪录是由美国运动员鲍威尔在1991年创造的8.95m，该项纪录已经尘封了近32年。



1 妍妍：哇！8米95好远啊，他是怎样才能跳的这么远的啊？

2 张老师：妍妍，要想跳的那么远除了要有超强的身体素质之外，助跑、起跳、腾空、落地技术缺一不可。



三、开练啦

活动一：跳远初体验

两人一组，稍远位置用地垫设置落地点，学生自主尝试助跑几步单脚起跳双脚落地的方法。标出自己能跳的最远位置。



1 妍妍：我先来！哈哈，我一个跨跳就过去了，乐乐看你的了。



2 乐乐：哈哈，我们以前学过助跑几步单脚起跳双脚落地的动作，我一下子就跳过去了。

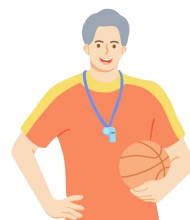


3 张老师：妍妍，你做出的是单脚落地，我们需要单脚起跳双脚落地哦，乐乐做的非常好，壮壮，你也来尝试一下。



4 壮壮：恩，张老师，我发现乐乐跟我在同一个地方起跳的，但是乐乐落的比我远多了。这时为什么呀？

3 张老师：壮壮观察的真仔细。壮壮、妍妍不着急，咱们慢慢接着往下学。



活动二：助跑有节奏

2 人一组，划出起跳线，将体操垫竖放，起跳线由近到远逐渐后退，助跑起跳后双脚落地。不断挑战尝试，总结出最优化的跳跃技巧。



1 壮壮：我跳了几次都没成功，乐乐你是怎么做到的？

2 乐乐：我们科学课学过，空中停留相同的时间，加速度和初速度越快，在空中位移距离就越大。所以我的助跑的速度变快了，就跳过去



3 妍妍：我也跑的很快，但是我都没来得及起跳，就直接冲过去了。好丢脸。

4 张老师：哈哈，我们助跑的时候，第一个小窍门就是踏跳时，脚跟向下全脚掌用力制动起跳。



活动三：空中要收腿

2 人一组，按下图排放体操垫，一名同学做，一名同学用 iPad 进行拍摄，利用慢动作逐帧观看对同伴动作进行记录并给出建议。



1 妍妍：我的后腿老是碰倒垫子，导致我老是跳不过去，还差点摔倒了，我有点不敢跳了。



2 乐乐：不要怕妍妍，你起跳之后要马上把腿收一收，加油哦！

3 张老师：对咯，“小窍门2”在腾空过程中，两腿向腹部收拢。害怕的同学可以将两个垫子叠放降低高度进行尝试。

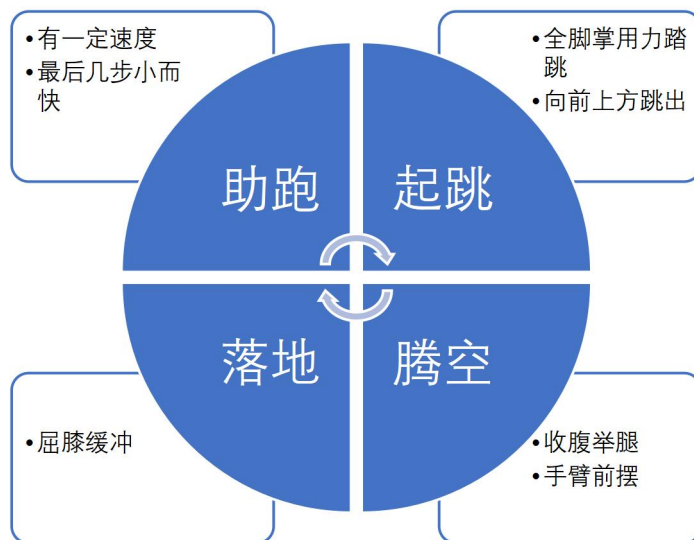


4 壮壮：张老师，我收腿了但两条腿还是撞上垫子了。我是不是跳的还不够高？

5 张老师：壮壮问的真好！第三个小窍门就是踏跳有力，向前上方跳出，手臂可以帮助向前上方摆动，并且落地的时候注意屈膝缓冲。同学们请仔细观察下面的跳远动作要领图。对照一下自己的动作有没有达到图上的要求。



姓名	助跑速度	踩准起跳点	腾空高度	收腹举腿	落地缓冲	远度记录	记录者
张三	快	超出	高	有	有	3m	李四



壮壮：老师，我起跳的时候不小心扭伤了脚踝，好疼啊！

张老师：踝关节扭伤是跳远时容易产生运动损伤，它利用充分的准备活动和增加踝关节力量来避免，别哭，老师来帮你处理。



Tips: (1) 休息：停止走动，静止休息。

(2) 冰敷：急性期 24~48 小时可冷敷，每次 10~20 分钟。

(3) 加压：使用弹性绷带或弹性大的衣物，适当加压包扎(松紧适度)减轻肿胀。

(4) 抬高：高于心脏水平。增加血液回流，减轻肿胀，促进恢复。

体能加油站：

台阶跳上跳下 30 次*3 组

单腿前后左右跳 15 次*3 组

负重提踵 30 次*3 组

保加利亚深蹲 10 次*2 组

四、开赛啦

1、个人挑战赛

按跳远规则进行比赛，不得超过起跳线。每人跳三次，取最好成绩，选出班级男女跳远王和最大进步奖。

2、团体积分赛

分为四小组，组内每人跳两次，取最好成绩相加，超出起跳线为犯规无成绩。相加积分最多小组为胜。



壮壮：妍妍都怪你，每次犯规，我们组垫底了。

妍妍：呜，对不起...



乐乐：别听他的，妍妍你已经比之前有进步啦，助跑可以选一个固定不犯规的距离跑，加油！壮壮，我们应该互相帮助，一味埋怨并不能成功。

妍妍：谢谢你乐乐，我会更加努力的！



五、开评啦

一、根据要求你能获得几颗星？

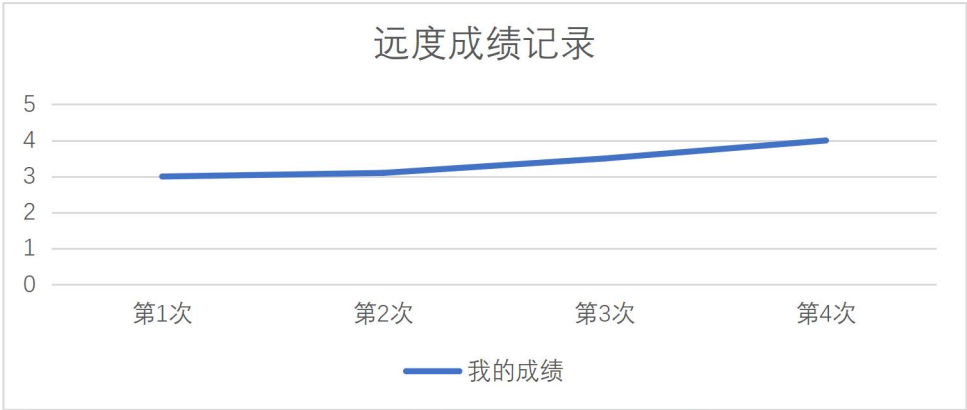
方面	要求	获得几颗星
运动能力	助跑有节奏	☆☆☆☆☆
	起跳踏跳有力	☆☆☆☆☆
	空中收腹、收腿	☆☆☆☆☆
	落地缓冲	☆☆☆☆☆
	助跑、起跳、腾空、落地协调自然	☆☆☆☆☆
体育品德	及时给同伴建议	☆☆☆☆☆
	乐于听取同伴建议	☆☆☆☆☆
	始终有勇气挑战更远更难的任务	☆☆☆☆☆
课堂表现	我在课上提出过问题	☆☆☆☆☆
	老师表扬了我几次	☆☆☆☆☆

二、填一填

我利用视频给同伴动作提出哪些建议

如果同伴出现了踝关节扭伤应该怎样处理？

完成下图看看自己进步了吗？



六、开悟啦



张老师：我们今天一起尝试了如何向远处跳，同学们都表现的很好，坚持不懈，不怕困难。你能回忆今天学习了哪三个小窍门？填一填。



助跑
最后几步节奏快



乐乐：我想跟爸爸妈妈一起观看一场国际跳远比赛，学习学习他们的动作。。

妍妍：我见过，很多运动员像起飞一样呢。你们看！我把我在空中的姿势拍下来啦！你们看我的身姿多潇洒，你们也可以拍了照片贴在下面哦，比一比谁的身姿最矫健！

