

初中体育教师（聘用教师控制数）说课教材 A 卷

二、跳高

跳跃，能使你体验身体腾空离开地面的感觉，提高身体控制能力，培养拼搏、竞争和挑战自我的精神。这些知识和能力对于今后的学习、工作和生活有重要帮助。在八年级学习跨越式跳高基础上，九年级你将体验和學習背越式跳高。新的跳高动作将给你带来新的感受。

（一）背越式跳高动作要领



试一试

起跳点



背越式跳高助跑线路

背越式跳高和跨越式跳高的助跑有什么不同？为什么？这与空中过杆的身体姿势有什么联系？