田径类运动的基本技术

★ 跨越式跳高的基本技术

用途：增强下肢力量，发展弹跳力，提高协调性，培养勇敢的品质。

要领：助跑起跳衔接好，蹬伸摆动要充分，摆腿过竿后下压，上提外旋要积极。



跨越式跳高

★ 接力跑的基本技术

用途：提高速度素质和协调性，培养团队合作意识。

要领：团队合作巧定位，持棒起跑有讲究，合理速度传接棒，切勿干扰防犯规。



蹲踞式持棒起跑



传接棒方法



你知道吗？

跳高运动中的过竿技术

田径类运动中的基本技术大都经历过一个技术革命的历程，比如跳高中的过竿技术就经过了跨越式、剪式、滚式、俯卧式和背越式的发展过程。目前，在竞技比赛中最常用的过竿技术是背越式。背越式是指人体通过助跑、起跳，以背对横杆的姿势越过横杆并以背先着垫的跳高方法。

田径类运动的装备要求

★ 运动穿着



田径服装要求吸湿排汗性能优异，且弹性大小合适；运动鞋则要求轻便灵巧且能对脚踝起到一定的保护作用。在挑选运动服装和鞋子时，应注重其功能性、安全性和舒适性。你需要根据不同的项目选择适合该项运动的服装和鞋子。许多国产品牌都可以提供性价比很高的选择，切不可为讲究派头而盲目追求名牌，更要避免选择板鞋、内增高鞋等伪运动鞋产品，因为这些鞋在运动中存在许多安全隐患。



★ 场地器材

田径类运动对场地、器材的要求不高，但跑道是否平整、沙坑的松软程度、海绵包的连接是否紧密，以及投掷练习中的场地是否安全等问题依然需要注意。你与同伴在田径类运动的学习中一定要有强烈的安全意识，注意对场地、器材进行细致的检查。如果发现安全隐患，应及时停止练习并报告体育老师。

学习评价

田径类运动学习评价

项目	评价内容	评价
跨越式跳高	助跑流畅，最后一步起跳腿积极前迈，起跳位置合适	熟练(　　)　不熟练(　　) 需改进(　　)
	起跳腿快速蹬伸，摆动腿直腿上摆，两臂配合积极上提	熟练(　　)　不熟练(　　) 需改进(　　)
	摆动腿过竿后内旋下压，起跳腿上提外旋	熟练(　　)　不熟练(　　) 需改进(　　)
接力跑	能根据个人特点合理确定棒次	很清楚(　　)　一般(　　) 不了解(　　)
	跑动交接，衔接流畅	熟练(　　)　一般(　　) 需改进(　　)
	能根据个人体能水平，充分利用接力区进行“体能互助”	很清楚(　　)　一般(　　) 不了解(　　)

评价说明：请根据自己的练习感受如实在评价部分的括号中打“√”，并根据评价内容所反馈的信息不断提高相应的动作技术。