





## L1 运动健康管理方案

◆ 培训 ◆ 研发 ◆ 认证 ◆

## 主题：平衡

项目	教学内容	器材及组织形式	动作要领及动作进阶	教学情境用语	组次/时间	发展目标
准 备	<b>开课前：</b> 1、询问是否要去洗手间。 2、提醒小朋友把自己的水杯拿进场地，放在指定的位置。	<b>集合：</b> 小朋友们站再指定的位置等待。 师生行礼相互问好。 老师：小朋友们好！ 小朋友：老师好！	1、主课老师介绍自己与助课老师，小朋友们再简单的自我介绍（如有新来的小朋友要重点介绍） 2、告知小朋友课中如有不舒服或其他问题要及时告诉老师。 3、未经老师允许，不要离开教室、不要乱跑、不可以攀爬大器械。 4、宣布开始上课。	老师说话的方式，语速要慢，咬字要清晰，要有耐心，时刻观察孩子的动态，简单介绍一下游戏及课程内容。	2~3 分钟	<b>目标：</b> 消除孩子与老师的陌生感； 培养孩子礼貌意识和规则意识。
热 身 游 戏	<b>游戏名称：</b> 1, 2, 3, 木头人	<b>器材：</b> 无 <b>组织：</b> 让一个老师，站在教室的另一边，背对着小朋友，当老师背对着小朋友的时候，小朋友可以快速的往前跑，当老师喊：1, 2, 3, 木头人，并转过身的时候，所有的小朋友都要暂停，不能乱动。任何一个人摸到老师，都需要快速的返回，老师会转过身来追小朋友，直到小朋友返回起点。	<b>要领：</b> 在追逐跑的过程中，注意控制速度，保障小朋友的安全。 <b>技能动作：</b> 1. 喊 1, 2, 3, 木头人的时候，让小朋友单脚站立 2. 喊 1, 2, 3 木头人的时候，让小朋友闭着眼单脚站立 3. 喊 1, 2, 3 木头人的时候，让小朋友燕式平衡站立（燕式平衡对他们来说，有一定的难度，所以，不用要求动作非常的规范） <b>备注：</b> 因为本周的主题是平衡，所以在游戏的过程中，需要把这些平衡的练习加进来，锻炼孩子的平衡感。	<b>情景：</b> ① 该游戏需要老师释放自己，充分发挥想象力，用语言与肢体动作来吸引孩子做出动作。 ② 老师在游戏中要注意将孩子做得好的动作，用具体的语言描述出来。	7~8 分钟	<b>目标：</b> 让孩子的身体做好准备。

项目	教学内容	器材及组织形式	动作要领及动作进阶	教学情境用语	组次/时间	发展目标
素质(动作)	1、综合小裁缝	1、器材：彩虹伞 组织：把彩虹伞平铺在教室的中间，小朋友们跟着老师的指令一起做动作。	1、动作要领： 1. 走。踩在彩虹伞的边缘，双手打开保持平衡，围绕着彩虹伞走起来 2. 走。沿着彩虹伞拼接的缝隙，踮着脚尖，从一边走到另一边 3. 走。所有人一起，踮着脚尖，沿着彩虹伞拼接的缝隙，走到中间，击个掌，再倒着走回去 4. 前滚翻。彩虹伞的边缘翻滚到中间，在彩虹伞上踩一踩，回到原来的位置 5. 树枝滚。所有人一起，沿着一个方向，在彩虹伞上滚动，踩一踩	1、情景：巨人国的公主要结婚了，她要做一件超级大的裙子，我们一起去帮忙吧。现在，你们都是世界上最厉害的小裁缝，看，我们做裙子的布已经到了。 2、情景：小桥上的木板太旧了，破了好多的洞，等会，我们爬过矮矮的树丛，去森林里找点小石头给它补一补。	10分钟/3组 (两项选项一项进行练习)	目标：发展孩子的平衡感、协调性，提高孩子的综合素质。
	2、综合勤劳的修理工	2、器材：绳梯、榴莲球、爬行垫 组织：5块爬行垫排成一竖排，绳梯跟爬行垫间隔一定的距离，平行摆放。小朋友用爬行的姿势通过爬行垫，到对面，老师会给到一个榴莲球，拿到榴莲球之后，摆放在绳梯的格子里，快速的跑回起点。直到所有的榴莲球都摆放完毕，让孩子爬行通过爬行垫，踩着榴莲球走回来。	2、动作要领： 小熊爬 小猫爬 蜘蛛爬			
	综合耐力：芝麻关门	器材：大绳、小号标志桶、哨子 组织：让小朋友在教室的对面排成一排，在教室的另一边摆放一排标志桶，每次老师吹哨，所有的小朋友一起跑出去，拿一个标志桶，快速的回来。让两个老师拉着绳子，当孩子跑出去的时候开始数数，数到5之后，把举高的绳子降下来。	动作要领： 1. 正对着标志桶，吹哨，往前快速跑 2. 背对着标志桶，吹哨，转身快速跑  备注： 具体数到几把绳子降下来，可以根据班级小朋友的水平来决定，不强制要求必须要数到5。	情景：等会，等到天亮了，森林的大门就会打开，这时候，我们要快速的跑出去找吃的，但是，天黑的很快，数到5的时候，森林的大门就会关上，回不去了……准备好了吗？加快速度。	10分钟/3组	目标：提高孩子的心肺耐力

项目	教学内容	器材及组织形式	动作要领及动作进阶	教学情境用语	组次/时间	发展目标
技能	主-器械体操: 平衡木-踢腿	<b>器材:</b> 平衡木 <b>组织:</b> 依次出发、循环练习	<b>动作要领:</b> 在教踢腿这个动作的时候,一只手保护孩子,另一只手给一个高度,让孩子用腿去踢,记得,在教孩子踢腿的同时,注意看孩子的手臂,提醒孩子,手臂抬高,伸直。 <b>进阶:</b> 1.平衡木上向前走 2.平衡木上向后走 3.平衡木上踢腿  <b>备注:</b> 设计分流项目	<b>情景:</b> 小河的水涨的越来越高了,然后,然后,迷你的食人鱼就在小桥的旁边,游来游去……我们经过小桥的时候,一定要把脚抬高一点,再高一点,不要被咬到脚丫。	10分钟/3-6组	<b>目标:</b> 发展孩子的平衡感,提高控制身体的意识。
	辅-球类: 足球	<b>器材:</b> 足球、标志桶、攀爬架 <b>组织:</b> 在教室的中间,竖排摆放3个标志桶,等间距,同时间距大一点。在教室的对面,横着摆放攀爬架,当作球门。小朋友在教室的另一边,排成竖排,依次踢足球绕过标志桶,并在最后一个标志桶处,把足球踢进球门,然后快速的跑到队伍后边排队,循环练习。	<b>动作要领:</b> 正确的踢球动作,是脚内侧运球。对于一个3到4岁的孩子来说,难免会出现脚背运球,在教学的过程中,如果发现有的孩子喜欢脚背运球,那么,在孩子尝试第一遍的时候,不要急于纠正,先让他们获得一个成功的体验吧。 <b>进阶:</b> 1.单脚S型运球通过标志桶 2.同上,增加标志桶的数量,间距小一点 3.同上,双脚交替运球  <b>备注:</b> 根据孩子的水平,选择进阶的步骤。	<b>情景:</b> 有一只小老鼠,偷走了我的奶酪,等会,我要用足球,踢进老鼠家的洞口,快,还我的奶酪。	5分钟	<b>目标:</b> 足球的练习,不仅可以增加孩子的下肢力量,同时能够增强孩子的眼脚协调性。

项目	教学内容	器材及组织形式	动作要领及动作进阶	教学情境用语	组次/时间	发展目标
核心 柔韧	<p><b>1、核心:</b> 旱地划船</p> <p><b>2、柔韧:</b> 身体开花 跪式压肩 小海豹</p>	<p><b>器材:</b> 按摩棒一根</p> <p><b>组织:</b> 根据人数的不同, 进行相应的摆放, 要做到所有孩子都能看到老师做示范。</p>	<p><b>1、动作要领:</b> 让孩子坐在地上, 双手拿着一根按摩棒。用屁股在地上走路, 同时按摩棒像船桨一样, 左右划动。</p> <p><b>2、动作要领:</b> 让孩子尽自己的力量达到身体伸展的最远处就可以, 然后循序渐进地引导孩子进一步拉伸</p>	<p><b>1、情景:</b> 划船喽, 小船准备出发啦, 拿好你们的船桨, ready, go!</p> <p><b>2、情景:</b> 尝试用动物的姿势去引导孩子做动作</p>	5 分钟	<p><b>1、目标:</b> 腰腹背的核心力量</p> <p><b>2、目标:</b> 发展身体柔韧性</p>
放松	按摩放松	<p><b>器材:</b> 按摩棒</p> <p><b>组织:</b> 躺在垫子上</p>	<p><b>要领:</b></p> <p>1. 四肢以及后背重点放松</p> <p>2. 注意用语, 应采用“接下来按摩这里可能会有点痒”而不是“没事的, 一点都不痒”</p>	<p><b>情景:</b> 擀面条 做面条</p>	5 分钟	<p><b>目标:</b> 放松身体以便恢复疲劳避免酸痛</p>
讲评 结束	讲评	<p><b>组织:</b> 让孩子围着老师坐下, 老师应能观察到每一位孩子</p>	<p><b>要领:</b></p> <p>1. 正面积极的评价</p> <p>2. 下一步改善的建议</p>		5 分钟	<p><b>目标:</b> 激励孩子, 增添自信</p>
备注	1、素质（动作）部分 20 中, 每次课保证综合耐力练习, 其他两项根据课堂变化自选一项进行练习。2、若每项内容有剩余时间, 老师可组织反复练习。3、老师跟孩子沟通、讲解时间不宜过长, 少说, 勤行动。					
创新 反馈						



# 贝体学院

贝体旗下品牌，作为专门化的儿童体能指导师培训机构，已经为卓跃儿童以及其它儿童体能教育领域输送了近400名专业师资力量，培训老师40批次，孵化儿童体能教育品牌17家，历经6年开发和实践，整理出整套更适合中国儿童（2-12岁）的体能训练方案，并在课程研发和师资培养领域不断升级创新。