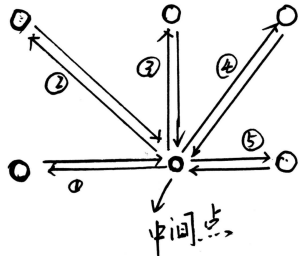


## 主题：平衡-小器械

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	<p><b>开课前：</b></p> <p>1、询问是否要去洗手间。</p> <p>2、提醒小朋友把自己的水杯拿进场地，放在指定的位置。</p>	<p><b>集合：</b></p> <p>小朋友们站再指定的位置等待。</p> <p>师生行礼相互问好。</p> <p>老师：小朋友们好！</p> <p>小朋友：老师好！</p>	<p>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）</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4、宣布开始上课。</p>	<p>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。</p>	2~3 分钟	<p><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。</p>
热 身 游 戏	<p><b>游戏名称：</b></p> <p>飞机大战</p>	<p><b>器材：</b> 体操垫</p> <p><b>组织：</b> 把体操垫平铺在教室中间，小朋友们可以变成小飞机，自由的在教室任意一个区域飞翔（器械区除外），老师会变成一个抓飞机的人，如果被抓到的话，小朋友就要降落，需要在飞机场（体操垫）上做燕式平衡，坚持 5 秒钟，然后继续加入游戏。</p>	<p><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。</p> <p><b>技能动作：</b></p> <p>跑</p> <p><b>备注：</b></p> <p>因为本周的主题是平衡，所以在游戏的过程中，确保孩子能够认真的完成燕式平衡（动作不需要非常规范）。</p>	<p><b>情景：</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p>	7~8 分钟	<p><b>目标：</b> 让孩子的身体做好准备。</p>

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）	<b>1、综合</b> 纱巾  <b>2、综合</b> 大绳	<b>1、器材：</b> 纱巾 <b>组织：</b> 小朋友们每人一条纱巾，跟着老师的指令做动作。  <b>2、器材：</b> 大绳 <b>组织：</b> 把大绳拉长然后放在地上，小朋友在大绳的前面排成一竖排，跟着老师的指令做动作。	<b>1、动作要领：</b> 1. 跑。拿着纱巾一起跑一跑 2. 跑。把纱巾平铺在头顶上，保持平衡 3. 倒着走。把纱巾搭在手臂上，保持平衡 4. 跳。一条腿抬高，把纱巾放在抬高的腿上，原地跳或者连续的往前跳，保持平衡 5. 侧身跳。把纱巾藏起来，不要被老师发现 6. 把脚伸直，抬高，把纱巾搭在脚踝上，保持平衡，坚持 5 到 10 秒钟  <b>2、动作要领：</b> 1. 踩在绳子上走过去，然后快速的回到队伍最后边排队 2. 左右跳通过绳子 3. 踮脚尖通过绳子 4. 2 到 3 个人手拉手，侧着通过绳子 5. 所有人站在绳子上面，单脚站立坚持 5-10 秒钟	<b>1、情景：</b> 有一只漂亮的小蝴蝶想跟我们一起玩，它会飞到我们的脚上，飞到我们的腿上，飞到我们的头顶，不管它落到哪，保持平衡，别让它掉下来啊。  <b>2、情景：</b> 今天，我们要变成一个小的厨师，给饿的肚子一直叫的小动物们做饼干，你们喜欢什么馅的？我们一起来做饼干吧。	10 分钟 （两项选项一项进行练习）	<b>目标：</b> 发展孩子的综合素质，提高孩子的平衡感。
	<b>综合耐力：</b> 半米字型跑	<b>器材：</b> 标志盘、网球 <b>组织：</b> 把网球放在标志盘里，小朋友们需要按照指定的路线，把网球拿回来，放在中间位置，如图所示：  	<b>动作要领：</b> （见视频） 跑  <b>备注：</b> 如果人多，可以再加两个标志盘和网球，变成每排 4 个，两个孩子同时出发。	<b>情景：</b> 农场里的母鸡开始下蛋了，但是这个母鸡比较奇怪，每次下蛋都把蛋下的哪里都是，乱七八糟的，等会，我们一起去把鸡蛋收回来，看好啊，我告诉你们鸡蛋都在哪里……	10 分钟	<b>目标：</b> 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-小兔子跳	器材：平衡木 组织：依次出发、循环练习	动作要领：对于成人来说，在平衡木上跳跃有一定的难度，因为成人的脚比较宽大。对于孩子来说，只要提供安全的保护，加上合理的引导，大部分的孩子都能够完成这个技能。 进阶： 1.平衡木上小兔子跳，保护者抓着孩子后背的衣服，帮助孩子维持平衡（重保护） 2.平衡木小兔子跳，轻保护或者无保护  备注： 设计分流项目	情景：有一只小老虎，它叫跳跳虎，不管它走到哪里，都是跳来跳去的。今天，它要去森林对面看它的外婆，它依然跳着，就这样，叮，叮，叮……通过了小桥。	10分钟/3-6组	目标：发展孩子的平衡感，提高控制身体的意识。
	辅-球类： 高尔夫	器材：软棒、网球 组织：每个小朋友一根软棒，一个网球，跟着老师的指令做动作。	动作要领：在发软棒的时候，提前告诉孩子，不可以拿着软棒去打别人，一旦发现，会把软棒收走。 进阶：（见视频） 1.拿着软棒，随意在地上击球 2.双手拿着软棒，朝着一个方向击球 3.标志的高尔夫姿势，往前击球  备注： 根据孩子的水平，选择进阶的步骤。	情景：现在，我们要进行球球大作战，给你一个毛球，看看你能打多远……	5分钟	目标：球类运动可以练习孩子的手眼协调性、空间感。一个标准的高尔夫击球动作，不仅可以提高孩子的专注力，同时能够提高孩子的预判能力。

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
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> <ol style="list-style-type: none"> <li>四肢以及后背重点放松</li> <li>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”</li> </ol>	<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> <ol style="list-style-type: none"> <li>正面积极的评价</li> <li>下一步改善的建议</li> </ol>		5 分钟	<p><b>目标:</b> 激励孩子, 增添自信</p>
备注	1、素质（动作模式）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						