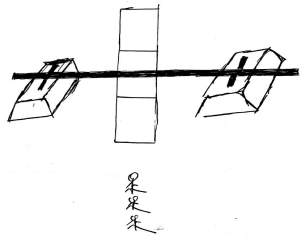


主题：平衡-平衡木

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	开课前： 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。	集合： 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	目标： 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	游戏名称： 能修车的小司机	器材： 功能圈、平衡木 组织： 小朋友们每人一个功能圈，当作方向盘。让小朋友围绕着场地中间跑起来，在跑的过程中，老师会抓人，如果被老师抓到了，要根据老师的指令，完成平衡木上的动作，然后继续加入游戏。	要领： 主教老师在跑动抓人的过程中，要控制一下速度，不能过快，防止小朋友们在急速跑的过程中发生意外。 技能动作： 1. 跑。如果被抓到，拿着功能圈（像拿着方向盘一样），从平横木上走过去 2. 跑。如果被抓到，要把功能圈套在腰间，在平衡木上单脚站立 5 秒钟 3. 跑。如果被抓到，要把功能圈举过头顶，在平衡木上单脚站立 5 秒钟 4. 跑。如果被抓到，把功能圈放在平衡木的前面，间隔一定的距离，站在平衡木上跳进去 备注： 实际上课的过程中，如果没有办法让孩子按照一定的方向跑动，请在教室的中间，放好标志物。	情景： 等一会呢，你们开着你们的小汽车在马路上跑，如果一不小心被我撞到了，要赶紧拿到修理厂修一修，我会告诉你们，怎样才能修好的。	7~8 分钟	目标： 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)	<p>1、综合 翻山越岭</p> <p>2、综合 一颗发芽的树</p>	<p>1、器材：平衡木、跳马、爬行垫 组织：如图所示：</p>  <p>2、器材：平衡木 组织：把平衡木放在教室中间，两个老师，间隔一定的距离，在平衡木前做出各种动作，让小朋友们想办法通过。然后快速的回到队伍最后边排队。</p>	<p>1、动作要领：</p> <ol style="list-style-type: none"> 爬，匍匐前进，通过后从两侧跑到队伍最后排队 爬，倒着爬 树枝滚 挂在平衡木上，像树袋熊一样，坚持5秒钟 让孩子先前支撑，爬到平衡木上面，然后跳下来 <p>2、动作要领：(见视频)</p> <ol style="list-style-type: none"> 老师蹲下来，把手臂伸直，放在平衡木上面 同上，把手臂举高一点 两个手臂，像V字形一样，一上一下打开，让孩子想办法通过 老师站起来，弯腰拱成半圆 老师坐在上面，让孩子想办法通过 	<p>1、情景：今天，我们要进行小警察的选拔赛，看，前面有座大山，如果你们能跟着我的指令翻过去，将会成为一个优秀的小警察。</p> <p>2、情景：有一棵大树，长的太大了，一不小心就长到了桥上，等会，我们想办法从桥上通过，尽量不要撞到树枝啊，小心掉下去。</p>	<p>10分钟 (两项选项一项进行练习)</p>	<p>目标：发展孩子的综合素质，同时提高孩子解决问题的能力。</p>
	<p>综合耐力： 蘑菇工厂</p>	<p>器材：平衡木、小号标志桶 组织：把平衡木横着放在教室的中间。小朋友们分成两组，一组在教室的一边，每个人后面放相应数量的标志桶，另一组在教室的另一边，每人旁边放一个魔盆。有标志桶的这一队，拿起标志桶快速的放到平衡木上，另一队，快速的跑过来拿走标志桶，放在魔盆里，依次循环进行。</p>	<p>动作要领： 跑</p> <p>备注： 为了增加游戏的趣味性，也可以限定时间，看看在规定的时间内，是平衡木上的多还是魔盆里的多。</p>	<p>情景：今天，我们要变成两个小队，一个小队种蘑菇，另一个小队把蘑菇拿走装进小货车。你们的速度一定要快一点啊，要不蘑菇就放臭了，然后，就没有人要了……</p>	<p>10分钟</p>	<p>目标：提高孩子的心肺耐力</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
技能	主-体操: 跳跃前滚翻	器材: 斜坡垫、体操垫、跳马 组织: 把单层的跳马放在斜坡垫前面, 降低起跳的高度。依次出发、循环练习	动作要领: 在做跳跃前滚翻的时候, 注意把握小朋友起跳的时机, 在跳起来的瞬间提供有力的帮助, 可以更快的帮助孩子掌握该技能。 进阶: 1. 脚踩在跳马上, 手放在斜坡垫上, 1,2,3, 跳跃前滚翻 2. 把跳马拿走, 换成折叠垫, 同上 3. 把折叠垫拿走, 让孩子在平地上, 1,2,3, 跳跃前滚翻 备注: ① 如果有第一次来的孩子, 能力相对较弱的, 先从斜坡垫上的前滚翻开始教 ② 设计分流项目	情景: 猪宝宝有一个梦想, 可以有一天像小鸟一样飞起来。别人告诉它了一个方法, 你用力的把屁股抬高, 再高一点, 你就可以飞起来了, 小猪想试试看……	10分钟/3-6组	目标: 跳跃前滚翻主要是为了提高孩子的内耳前庭觉、本体觉和空间感, 同时增强孩子的上肢力量。
	辅-球类: 篮球	器材: 篮球、篮架 组织: 每人一个篮球, 跟着老师的指令做动作。	动作要领: 对于3到4岁的孩子, 说的越多, 他们理解起来就越困难。需要做的: 做好示范, 并不断的提醒。 进阶: 1. 单手单次拍球 2. 单手连续拍球 3. 双手交替拍球 4. 投篮(教给孩子正确的投篮动作, 他们不一定立马就学会, 但是他们会模仿) 备注: 根据孩子的水平, 选择进阶的步骤。	情景: 每人一个篮球玩起来, 你们可以随意的拍球, 但是, 不要滚的很远被我捡走啊。	10分钟/3-6组	目标: 篮球可以发展孩子的手眼协调性和空间感。

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 核心 柔韧	<p>1、核心: 旱地划船</p> <p>2、柔韧: 身体开花 跪式压肩 小海豹</p>	<p>器材: 按摩棒一根</p> <p>组织: 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>1、动作要领: 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>2、动作要领: 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>1、情景: 划船喽, 小船准备出发啦, 拿好你们的船桨, ready, go!</p> <p>2、情景: 尝试用动物的姿势去引导孩子做动作</p>	5 分钟	<p>1、目标: 腰腹背的核心力量</p> <p>2、目标: 发展身体柔韧性</p>
放 松	按摩放松	<p>器材: 按摩棒</p> <p>组织: 躺在垫子上</p>	<p>要领:</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>情景: 擀面条 做面条</p>	5 分钟	<p>目标: 放松身体以便恢复疲劳避免酸痛</p>
讲 评 结 束	讲评	<p>组织: 让孩子围着老师坐下, 老师应能观察到每一位孩子</p>	<p>要领:</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>目标: 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						