

10 月份 Level 1

贝体学院运动健康管理方案（第五周）

主题：秋季展示周

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>开课前：</p> <p>1.先安排家长坐或者站的位置，助教先把家长带进教室。</p> <p>2.等到主教老师做完申明，并说出欢迎我们的小运动员入场的时候，助教老师带着小朋友们走进教室。</p>	<p>集合：</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>开场话术：各位家长你们好，欢迎来参加卓跃儿童的秋季展示周。在这一节课上，我们会把小朋友们最近 3 个月学习到的内容，展示给各位家长看。在过去的 3 个月，孩子们学习的都非常认真，不仅是身体素质，社交、秩序、轮流、礼貌、团结协作等，都发生了非常大的变化。在接下来的展示时间，请各位家长不要吝啬你的掌声，如果孩子们表现的不错，请给他们加油鼓励，另外，可以拿出您的相机，留下孩子的精彩瞬间。接下来，秋季展示周正式开始，让我们用最热烈的掌声，欢迎我们的小运动员入场……</p>	<p>老师说话的方式，语速要慢，咬字要清晰，在给家长讲解的过程中，要适时的调动课堂氛围，不要让你的课堂，看起来非常的尴尬。</p>	2~3 分钟	<p>目标：建立课堂上的观看秩序；烘托展示周的氛围。</p>
热 身 游 戏	<p>游戏名称：</p> <p>Chicken dance</p>	<p>器材：音响</p> <p>组织：家长跟孩子围成一圈，听音乐做动作。</p>	<p>动作技能：</p> <p>嘴（每个节拍做 4 次）</p> <p>翅膀（同上）</p> <p>屁股（同上）</p> <p>拍手（同上）</p> <p>副歌部分：</p> <p>手拉手转圈</p> <p>围成一圈大家一起做动作</p> <p>家长把孩子举起来旋转</p> <p>Etc……</p>	<p>话术：各位家长，接下来请大家站起来，站到小朋友的旁边。我们跟小朋友们一起，用一首欢快的音乐，开始我们的展示课程。</p>	7~8 分钟	<p>目标：游戏达到活跃气氛，使孩子充分热身及提高孩子的反应灵敏能力，增强亲子互动。</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)	<p>1、下肢力量 绳梯</p> <p>2、协调性 爬行动作</p>	<p>1、器材：绳梯 组织：小朋友们在绳梯前面排成一竖排，依次出发，循环练习。</p> <p>2、器材：爬行垫、体操垫 组织：把3-5个爬行垫排成一竖排，小朋友们在爬行垫前排队，依次出发，循环练习。</p>	<p>1、技能动作： 1. 双脚连续跳 2. 单脚连续跳 3. 双脚开合跳 4. 进进出出 5. 单脚开合</p> <p>2、技能动作： 小熊爬 侧爬 蜘蛛爬 毛毛虫爬 侧爬上上下下</p> <p>备注： 上面给到的技能只是作为参考，各个场馆都可以根据馆里的实际情况作调整。</p>	<p>1、话术：这周是我们的秋季展示周，在素质部分，我们会展示小朋友们最近3个月学习的内容，以及以后会学习到的内容，请家长认真观看，如果小朋友们表现的很好，不要吝啬您的掌声，你的鼓励，会极大的增强孩子的自信心。</p> <p>2、话术：同上</p>	10分钟 (两项选项一项进行练习)	目标：发展孩子的下肢力量和协调性。
	综合耐力： 穿越火线	<p>器材：标志桶、标志杆、爬行垫、跨栏架 组织：把小朋友分成A组、B组，分别站在教室的两端。把标志杆穿在两个标志桶里，把爬行垫放在标志杆下面。从A点出发，穿过爬行垫，跟B组的小朋友击个掌，回到B组最后边排队，依次进行。</p>	<p>技能动作： 1. 跑，匍匐前进通过爬行垫，跑 2. 跑，倒退爬通过爬行垫，跑 3. 跑，跳过连续的两个跨栏架（把标志桶跟标志杆，换成跨栏架），跑 4. 跑，前滚翻通过爬行垫，跑</p> <p>备注： ① 如果人多，分成4组，同时进行。 ② 在转变器材的过程中，老师的速度一定要快，不要过多的耽误时间。</p>	<p>话术：接下来，我们将会展示孩子的心肺耐力、动作技能，以及团结协作。</p>	10分钟	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: 跳跃前滚翻+侧手翻通过单层的跳马垫+走墙倒立+安全落地姿势+平衡木小兔子跳	器材: 斜坡垫、体操垫、跳马垫、平衡 组织: 把上述所需要的器械,根据场地的实际情况,围成方形或者圆形,让孩子从一个地点出发,依次完成所有的动作。等第一个孩子完成之后,下一个孩子再出发。	要领: 老师需要跟着孩子,在必要的时候提供帮助,记得,放手让孩子去做,家长想看到的是孩子通过自己的努力完成了挑战,而不是在你的帮助下。除非必要,不要过度保护。 动作: 跳跃前滚翻+侧手翻通过单层的跳马垫+走墙倒立+安全落地姿势+平衡木小兔子跳 备注: 如果跳跃前滚翻有难度,可以在斜坡垫前加折叠垫,降低技能的难度。	情景: 接下来,我们会展示在过去的3个月,小朋友们学习的技能动作。我们会一个一个进行,接下来,让我们的掌声有请XXX。	10分钟/3-6组	目标: 展示动作技能,提升孩子的自信心。
	辅-球类: 足球绕杆、射门+连续拍篮球+击打气球10下不落地	器材: 足球、标志桶、标志杆、气球 组织: 把上述所需要的器械,根据场地的实际情况,围成方形或者圆形,让孩子从一个地点出发,依次完成所有的动作。等第一个孩子完成之后,下一个孩子再出发。	要领: 老师需要跟着孩子,在必要的时候提供帮助,记得,放手让孩子去做,家长想看到的是孩子通过自己的努力完成了挑战,而不是在你的帮助下。除非必要,不要过度保护。 动作: 足球绕杆、射门+连续拍篮球+击打气球10下不落地 备注: 根据孩子的水平,选择合适的拍球数量。	话术: 接下来,我们会展示球类技能。这个年龄段,因为身高、精细动作和空间感等的限制,孩子们没有办法完成更多更难的技术动作。不过不用担心,通过不间断的学习,建立球感,孩子们一定会有一个非常大的进步。接下来,让我们一起看一看孩子们的球类展示。	5分钟	目标: 展示动作技能,提升孩子的自信心。

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>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、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。从起点开始, 往教室的另一边划动。</p> <p>2、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、话术: 接下来展示孩子们的核心力量。准备好, 开始……如果家长感兴趣, 可以组织一次家长们的旱地划船比赛。</p> <p>2、话术: 一节课马上就要结束了, 一起来拉伸一下, 防止肌肉酸痛。</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: 可以邀请家长给孩子放松, 所有人一起进行。接下来, 也可以邀请小朋友们给家长放松, 增强亲子互动。</p>	<p>话术: 按摩可以很好的缓解肌肉疲劳, 各位家长可以跟我一起, 学会之后, 在家里也可以给孩子放松。</p>	5 分钟	<p>目标: 放松身体以便恢复疲劳避免酸痛</p>
讲评	颁奖环节	<p>组织: 让孩子坐在家长前面, 用跳马垫搭一个颁奖台, 让孩子一个一个上去领奖。</p>	<p>要领: 可以让一首比较激昂的音乐</p>		5 分钟	<p>目标: 增强孩子的自信心。</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						

