

10 月份 Level 1

贝体学院运动健康管理方案（第四周）

主题：平衡-综合

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： 小朋友们站在指定的位置等待。 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： 魔法师	器材： 软棒 组织： 小朋友们可以在教室除器械区的范围内任意跑动，老师拿着软棒去追小朋友们，如果被老师的软棒碰到，要站在原地不能动，直到有人过来拍一下小朋友的肩膀，然后就可以继续加入游戏。	要领： 在追逐跑的过程中，注意控制速度，保障小朋友的安全。 技能动作： 跑 备注： ① 软棒尽量是老师自己拿着去追小朋友，不要轻易的把软棒交给小朋友，因为小朋友下手没有轻重，而且容易拿着软棒去打别人的头。 ② 需要一名老师，提醒被打到的小朋友，你现在要站在原地不能动，3 到 4 岁的小朋友，规则性不强，需要不断的提醒。	情景： 我的手里现在有一根神奇的魔法棒，如果你一不小心碰到了，就会被定住，需要你的小伙伴，轻轻的摸一下你的肩膀，你才能自由的跑动。数到 3，我要准备出发喽。1, 2, 3……	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)	1、下肢力量 绳梯	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。为下一周的展示课做准备。	1、动作要领： 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	1、情景：我们要学会这些绳梯动作，下周要展示给我们的爸爸妈妈看，你们要加油啊。	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。
	2、协调性 爬行动作	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。为下周的展示课做准备。	2、动作要领： 小熊爬 侧爬 蜘蛛爬 毛毛虫爬 侧爬上上下下	2、情景：现在，展示我们的爬行动作，爬行动作可以很好的锻炼我们的协调性。		
	综合耐力： 宝石保卫战	器材：网球 组织：把小朋友们分成两组，A组和B组，A组在教室的一边，B组在教室的另一边，排成竖排。先给A组的小朋友一个网球。拿着这个网球，快速的跑到B组，交给B组第一位的小朋友，然后回到B组的最后面排队。B组的小朋友拿到网球，快速的跑到A组，依次传递。让一位老师，在教室的中间拦截，增加小朋友们传接的困难度。	动作要领： 跑 备注： ① 抢球的老师要注意好抢球的时机，不能移动的太过迅速，要确保孩子的安全。 ② 人多的时候，可以分成4组，同时进行游戏。	情景：有一个黄绿宝石，需要你们保护运送。在这条路上，有一个大盗，会过来抢我们的东西，你们要保护好，不要被抢走了啊。	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
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> <ol style="list-style-type: none"> 四肢以及后背重点放松 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>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> <ol style="list-style-type: none"> 正面积极的评价 下一步改善的建议 		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						