



L2 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	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： 金鸡独立	器材： 榴莲球 组织： 将榴莲球放置在场地中围成一个圆形	要领： 老师带领孩子在场地中围着圆形进行步伐练习，听到口令单脚踩着榴莲球。 进阶： ① 步伐练习（滑步、小马跳、单脚跳、跑等） ② 听到“金鸡独立”孩子一只脚踩在榴莲球上 ③ 听到“金鸡独立”孩子两只脚踩在榴莲球上 ④ 听到“金鸡独立”孩子有一只脚踩在榴莲球上，另一只脚抬起在空中 备注： 注意安全	情景： 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	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、平衡： 有轨电车</p> <p>2、平衡： 灵活的脚步</p>	<p>1、器材：（见视频） 垫子、长绳、长细绳 组织：</p>  <p>2、器材： 小号标志桶、中号标志桶、 功能圈 组织： （见视频）</p>	<p>1、要领： 脚跟到脚掌走直线。（用垫子围成直线、用长绳或地面本身的直线） 进阶： ① 头戴圆盘走直线 ② 出发时原地转圈（次数老师控制） ③ 在走长绳或地上直线的时候，老师在空中拉出长细绳，高度在孩子身高范围内，从而让孩子行走时头贴在细绳上 备注：注意安全问题。</p> <p>2、要领： 单脚站捡小号标志桶，用脚捡中号标志桶。 进阶： 无 备注： 注意安全问题。</p>	<p>1、情景： 当我们在垫子路上练习好了，我们就可以成为有轨电车出发了</p> <p>2、情景： 今天我们要用脚当做手，看看我们的脚有多灵活</p>	<p>10分钟 （两项选项一项进行练习）</p>	<p>目标： 发展孩子的身体平衡感</p>
	<p>综合耐力： 接力跑</p>	<p>器材： 大小标志桶 组织：</p> 	<p>要领： 孩子通过移动在大标志桶上的小标志桶进行折返跑。 进阶： ① 每个大标志桶站一个孩子，进行搬运小标志桶 ② 孩子从头依次出发进行“之”字跑 备注： 注意安全问题。</p>	<p>情景： 让我们一起合作搬运小标志桶</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-器械体操： 平衡木	器材： 平衡木、体操垫 组织： 依次出发、循环练习	要领： 行走时，双臂伸平、身体挺直、目视前方。 进阶： ① 平衡木上向前走，保护在手肘。 ② 侧着走，保护同上。 ③ 向后走，保护同上。 ④ 踢腿，一只手保护在后背，另一只手放在孩子的腿前，给一个目标。 备注： 设计分流项目	情景： 行走在独木桥上	10分钟/3-6组	目标： 发展孩子的平衡感以及锻炼孩子的胆量。
	辅-徒手体操： 拍球	器材： 球（软排或篮球） 组织： 依次出发、循环练习	要领： 两脚左右分开，双腿微屈，手指自然分开，屈肘拍球于胸前。 进阶： 无 备注： 注意左右手的均衡。	情景： 无	5分钟	目标： 练习孩子的手眼协调性

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>1、核心: 超人起飞</p> <p>2、柔韧: 身体开花 跪式压肩 小海豹</p>	<p>器材: 爬行垫每人一块</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: 吸气收紧腹部,同时手臂和腿同时向上抬起离开地面,拉伸你的腹肌。收缩你的竖直肌、稍微停顿一下,再慢慢呼气放松,回到原始位置</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、情景: 超人要去拯救世界了</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: 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>	<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: 积极正面的评价 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						



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。