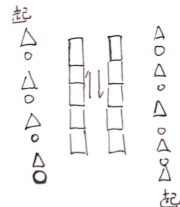
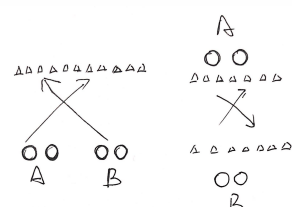


主题：平衡

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： 小勇士诞生记	器材： 圆盘、纱巾、按摩棒（与孩子人数一致） 组织： 在场地中间随机放置纱巾、圆盘、按摩棒 （见视频）	要领： 老师带领孩子进行各种步伐圆形跑。然后发出指令“拿装备”，孩子随机挑选一个物品。最后组装成小勇士的装扮。 进阶： ① 步伐练习（滑步、小马跳、单脚跳、跑等） 备注： 老师要尤其注意安全问题！	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： 狭路相逢</p> <p>2、平衡： 千岛湖</p>	<p>1、器材： 中号标志桶、榴莲球、平衡垫、垫子（两条长绳）</p> <p>组织：</p>  <p>2、器材： 榴莲球、平衡垫、波速球</p> <p>组织： 在场地中用功能圈围出一个大圆形，圆形内随机放置榴莲球、平衡垫、波速球</p>	<p>要领：（见视频）</p> <p>1、 榴莲球、平衡垫和标志桶错落放置。注意起点位置，孩子走完后两两相遇通过直线道路</p> <p>进阶： ① 直线道路可以是垫子围成也可以是长绳 ② 头戴圆盘（沙包） ③ 缩短直线道路的距离 备注：注意平衡垫气不要太过。</p> <p>2、要领：（见视频） 在平衡器材上孩子要尽可能保持不落地。</p> <p>进阶： ① 让孩子在各种平衡器材上进行移动，保持不落地 ② 从功能圈出发，通过各种平衡器材然后达到相同的颜色功能圈内</p>	<p>1、情景： 我们要通过不稳定的石头，然后去回家，在回家的路上可不能碰到其他小朋友</p> <p>2、情景： 场地中有好多好多岛屿，我们要去不同的岛屿，可我们不能掉到湖里</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： 交叉跑</p>	<p>器材： 四种不同颜色的功能圈以及该四种颜色的标志桶</p> <p>组织：</p> 	<p>要领： 在跑动中要学会如何躲避其他人。 分成两组，每组负责两种颜色的功能圈，然后去拿相应颜色的标志桶。</p> <p>进阶： ① 左图是基础版，两组起点方向一致 ② 右图是进阶版，两组起点方向不一</p> <p>备注： 从基础版进行练习，根据孩子情况再进阶。</p>	<p>情景： 无</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。 ⑤ 兔子跳，保护在后背。 ⑥ Dip, 一只手保护在后背，另一个手保护在脚尖处。 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： 接传球	器材： 球（软排或篮球） 组织： 依次出发、循环练习	要领： 两眼注视来球，手指自然分开，两拇指相对八字形，两手成半圆形（球形）来球前，主动伸臂迎球，肩臂腕指放松。接球时，指端先触球，同时两臂随球后引缓冲来球力量，并做好衔接下一动作的准备姿势。动作要点：主动迎伸，触球后引。 进阶： 孩子先自我练习拍球接球，然后再练习老师传孩子接 备注： 无	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						

