

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： 打渔 | 器材： 瑜伽球 组织： 老师站在场地中心进行打渔 | 要领： 孩子进行各种步伐圆形跑，老师站在中心随机进行滚球打渔。 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！ | 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： 高低独木桥</p> <p>2、平衡： 花样平衡木</p> | <p>1、器材： 跳马垫、平衡木、体操垫、大小标志桶</p> <p>组织： 平衡木垫高在跳马垫上</p> <p>2、器材： 平衡木、体操垫、按摩棒</p> <p>组织： 平衡木放场地一侧</p> | <p>1、要领： 脚跟到脚掌走直线；行走时，双臂伸平、身体挺直、目视前方。</p> <p>进阶：</p> <p>① 平衡木高度的变化（平—高一低）</p> <p>② 放置障碍在平衡木上</p> <p>③ 头戴圆盘</p> <p>备注：注意安全问题。</p> <p>2、要领： 脚跟到脚掌走直线；行走时，双臂伸平、身体挺直、目视前方。</p> <p>进阶：</p> <p>① 老师手拿按摩棒在孩子前进的途中，让孩子躲避</p> <p>② 老师坐在平衡木上，让孩子通过</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： 行走在独木桥上，我们会遇到什么样的困难，让我们一起去看看吧</p> | 10分钟 (两项选项一项进行练习) | <p>目标： 发展孩子的身体平衡感</p> |
| | <p>综合耐力： T型跑</p> | <p>器材：（见视频） 中号标志桶</p> <p>组织：</p>  | <p>要领： 在跑动中要及时变向，直线处加速跑。</p> <p>进阶：</p> <p>① A图是两人同时出发</p> <p>② B图是一人出发</p> <p>备注： 根据场馆场地情况进行两种图示的跑法。</p> | <p>情景： 无</p> | 10分钟 | <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。 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 | 1、核心: 超人起飞 2、柔韧: 身体开花 跪式压肩 小海豹 | 器材: 爬行垫每人一块 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 | 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 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 | 1、情景: 超人要去拯救世界了 2、情景: 尝试用动物的姿势去引导孩子做动作 | 5 分钟 | 1 目标: 腰腹背的核心力量 2 目标: 发展身体柔韧性 |
| 放 松 | 按摩放松 | 器材: 按摩棒 组织: 躺在垫子上 | 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” | 情景: 擀面条 做面条 | 5 分钟 | 目标: 放松身体以便恢复疲劳避免酸痛 |
| 讲 评 结 束 | 讲评 | 组织: 让孩子围着老师坐下, 老师应能观察到每一位孩子 | 要领: 正面积极的评价 下一步改善的建议 | | 5 分钟 | 目标: 激励孩子 增添自信 |
| 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 | | | | | | |