

## 10 月份 Level 2

## 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><b>开课前：</b></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><b>集合：</b></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><b>开场话术：</b>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><b>目标：</b>建立课堂上的观看秩序；烘托展示周的氛围。</p>
热 身 游 戏	<p><b>游戏名称：</b></p> <p>身体带队</p>	<p><b>器材：</b>大标志桶</p> <p><b>组织：</b>家长与孩子在场中围着标志桶围成的方形进行移动。</p>	<p><b>动作技能：</b></p> <p>家长与自己的孩子为一组，老师喊出不同的身体部位，被喊出的身体部位要处于整个身体的最前面。</p> <p>① 手、脚、头、鼻子、膝盖等等</p>	<p><b>话术：</b>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进行身体带队的游戏来开始我们的展示课程。</p>	7~8 分钟	<p><b>目标：</b>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 快乐的小兔子</p> <p>2、协调性 沿着长绳爬一爬</p>	<p>1、器材：绳梯、功能圈 组织：一侧绳梯、一侧功能圈，孩子依次出发。</p> <p>2、器材：长绳、体操垫、跳马、功能圈 组织：长绳在场地中摆放（可直线可曲线），另一侧放置体操垫，老师在此处手拿功能圈。</p>	<p>1、技能动作： 双脚连续跳 单脚连续跳 双脚开合跳 进进出出 单脚开合</p> <p>1、技能动作： 小熊爬 侧爬 蜘蛛爬 毛毛虫爬 小猫爬 钻（功能圈） 备注： 进行钻的时候，可以现在体操垫上，之后可以尝试在跳马垫上（跳马垫一层接一层放置）。</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。
	<p>综合耐力： 三角跑</p>	<p>器材： 标志桶、跨栏、 组织： 如图放置器材</p> 	<p>技能动作： 1. 跑、滑步、小马跳等 2. 在返回起点的直线跑中增加障碍跨栏</p> <p>备注： 注意跑动中安全问题</p>	<p>话术：接下来，我们将会展示孩子的心肺耐力。</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	<b>主-器械体操:</b> 跳跃前滚翻(后滚翻)+双手支撑跳马垫跳上单层的跳马垫+安全落地+走墙倒立+平衡木小兔子跳	<b>器材:</b> 斜坡垫、体操垫、跳马垫、平衡 <b>组织:</b> 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。	<b>要领:</b> 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。 <b>动作:</b> 跳跃前滚翻(后滚翻)+双手支撑单层跳马垫跳上(膝盖、并腿、分腿)+安全落地+走墙倒立+平衡木小兔子跳  <b>备注:</b> 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。根据情况可以展示后滚翻	<b>情景:</b> 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。	15分钟	<b>目标:</b> 展示动作技能,提升孩子的自信心。
	<b>辅-球类:</b> 无	<b>器材:</b> <b>组织:</b>	<b>要领:</b> <b>动作:</b> <b>备注:</b>	<b>话术:</b>		<b>目标:</b>

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><b>1、核心:</b> 超人起飞</p> <p><b>2、柔韧:</b> 身体开花 跪式压肩 小海豹</p>	<p><b>器材:</b> 爬行垫每人一块</p> <p><b>组织:</b> 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><b>1、要领:</b> 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><b>2、要领:</b> 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><b>1、话术:</b>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早地划船比赛。</p> <p><b>2、话术:</b>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><b>1、目标:</b>腰腹背的核心力量</p> <p><b>2、目标:</b>发展身体柔韧性</p>
放松	按摩放松	<p><b>器材:</b>按摩棒</p> <p><b>组织:</b>躺在垫子上</p>	<p><b>要领:</b> 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><b>话术:</b>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><b>目标:</b>放松身体以便恢复疲劳避免酸痛</p>
讲评	颁奖环节	<p><b>组织:</b>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><b>要领:</b> 可以让一首比较激昂的音乐</p>		5分钟	<p><b>目标:</b>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						

