

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： 麻雀守巢	器材： 魔盆 8 个、球若干； 组织： 将所有魔盆摆成一个大圆。选一位小朋友扮演麻雀。其余小朋友每人一个球。	要领： 麻雀的扮演者站在魔盆所摆放的圆的中间。其余小朋友抱球绕魔盆跑动。老师喊开始，抱球的小朋友开始往魔盆里面放球。里面的小麻雀开始保护魔盆，将放进魔盆的球扔出去。小朋友将小麻雀扔出去的球重新捡回来再次放进去。一个魔盆里面只能放一个球。老师计时。	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: 移动的绳子</p> <p>2 平衡: 环保少年</p>	<p>1、器材: 斜坡垫、榴莲球、平衡垫、魔盆、体操垫、长绳</p> <p>组织: 一侧摆放斜坡垫、一侧摆放平衡器材 (见视频)</p> <p>2、器材: 榴莲球、大标志桶、标志桶(小中)、功能圈</p> <p>组织: 踩榴莲球,接着在功能圈内单脚捡地上的垃圾(标志桶) (见视频)</p>	<p>1、要领: 斜坡垫上树枝滚(或前滚翻);在平衡器材(平衡垫、榴莲球、魔盆)行走并躲避长绳</p> <p>进阶:</p> <p>① 斜坡垫树枝滚或前滚翻</p> <p>② 在平衡器材上移动时,可以随时喊指令(停、转圈、抬脚)</p> <p>备注:注意平衡垫气不要太过。</p> <p>2、要领: 在平衡器材上孩子要尽可能保持不落地;单脚站在功能圈内捡起标志桶,尽量保持一只脚在空中</p> <p>进阶:</p> <p>① 小标志桶和中标志桶放在大标志桶旁边</p> <p>② 除了榴莲球行走外,剩余全程单脚跳</p>	<p>1、情景: 我们从小山上翻滚下来,然后要踩着石头过河,我们过河的时候一定要静悄悄的,小心不要被绳子网到</p> <p>2、情景: 我们爱这个世界,让我们帮助大地捡起地上的垃圾(标志桶)</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: 套圈跑</p>	<p>器材: 功能圈、大标志桶</p> <p>组织: 场地一侧放置大标志桶,另一侧孩子站立准备</p>	<p>要领: 孩子手拿功能圈跑动到大标志桶处并套上。</p> <p>进阶:</p> <p>① 集体出发,每人手拿一个功能圈出发</p> <p>② 分组出发,老师滚出功能圈让孩子跑动中抓住功能圈去套桶</p> <p>备注: 注意跑动中安全问题。</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	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						