



L3 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	<p>开课前：</p> <p>1、询问是否要去洗手间。</p> <p>2、提醒小朋友把自己的水杯拿进场地，放在指定的位置。</p>	<p>集合：</p> <p>小朋友们站在指定的位置等待。</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>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）</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4、宣布开始上课。</p>	<p>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。</p>	2~3 分钟	<p>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。</p>
热 身 游 戏	<p>游戏名称：</p> <p>冰糕融化</p>	<p>器材：无。</p> <p>组织：选出一个 A 人来抓 b c d，b c d 要及时躲避来 A 人的抓捕或自由组织。</p>	<p>动作要领： b c d 人要快被 A 人抓到的时候，只要喊“冰糕”单脚站定住了，A 人就不能抓你了，没有喊“冰糕”的人解救喊“冰糕的”过的人，同时被解救的人要喊“融化”即刻解救。</p>	<p>情景：</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	7~8 分钟	<p>目标：让孩子的身体做好准备</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、平衡： 闭眼单脚站（平衡垫）</p> <p>2、平衡： 燕式平衡</p>	<p>1、器材：每人一个平衡垫 组织：小朋友们围成一个圈或自由组织。</p> <p>2、器材：无。 组织：小朋友们围成一个圈或自由组织。</p>	<p>1、动作要领：小朋友如右脚支撑，左脚抬起，左膝弯曲向后，支撑腿微微弯曲，闭上眼睛 10-20 秒，身体保持平。 进阶：①完成要领动作。②增加难度，闭眼站平衡垫。</p> <p>2、动作要领：小朋友双臂侧平举，如右脚支撑，左脚抬起，上体前倾 90°，同时左腿向上抬，膝关节伸直，身体与腿成一条直线与地面平行，脚尖绷直，保持 3 秒。交换另一条腿支撑。（见视频） 进阶：①开始小朋友侧向靠墙站立，如左手扶墙，左腿支撑，右腿伸直向后，右臂侧平举。②小朋友身体前倾 45° 即可。③完成要领动作。</p>	<p>1、情景：金鸡独立。 2、情景：小燕子在学习飞翔。</p>	10 分钟/3 组 (两项选项一项进行练习)	<p>1、目标：发展孩子的身体不稳定中的控制能力及平衡能力。 2、目标：发展孩子的身体不稳定中的控制能力及身体平衡能力。</p>
	<p>综合耐力 折返跑（计时）</p>	<p>器材：大标志桶。 组织：起点与终点各放标志桶或自由组织。</p>	<p>动作要领：小朋友们站立式起跑，听到“各就位”后，在标志桶旁，两脚前后开立，较有力的腿放在前面，两腿屈膝，上体略前倾，重心移至前腿，异侧臂在前，同侧臂在后维持身体平衡。听到“跑或者出发”后，两腿即用力蹬地，两臂配合作积极有力的向前、后摆动，使身体迅速向前冲出。快速的跑到终点，如右腿在前，右手触碰终点标志桶后，双脚蹬地转身，快速的跑到起点的标志桶，同上的动作手触碰标志桶后，转身快速的跑到起点，两个来回算一组，3-5 组。</p>	<p>情景：无</p>	10 分钟/3 组	<p>目标：发展孩子的速度、反应能力及肺活量。</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	器械体操： 平衡木-踢腿走	器材：平衡木、大体操垫 组织：平衡木放在场地中央或自由组织。 (根据上课人数增减辅助内容进行分流,减少滞留)	动作要领： 小朋友们双手侧平举站立平衡上，抬头挺胸，收腹。 进阶：（见视频） 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： 无。	10分钟/3-6组	目标： 发展孩子的平衡感、身体稳定性。同时练习孩子的胆量、自信心及身体形态
	器械体操： 平衡木-踢腿走-转身倒退走	器材：平衡木、大体操垫 组织：平衡木放在场地中央或自由组织。 (根据上课人数增减辅助内容进行分流,减少滞留)	动作要领： 小朋友们双手侧平举站立平衡上，抬头挺胸，收腹。 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 注意： 老师不要过度的保护。	情景： 无。	5分钟	目标： 发展孩子的平衡感、空间感及身体的稳定性。同时练习孩子的胆量、自信心及身体形态



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。

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： 蹬车 柔韧： ①横叉 ②小海豹 ③下犬式 ④下小腰	1-2 器材： 爬行垫每人一块，按摩一根。 组织： 小朋友围成一个圈或面对面左右间隔约1米。	2、动作要领： ④小朋友跪在垫子上，挺髋，双臂向后，双手撑在脚踝处，挺胸，颈部后仰，保持5-8秒。 备注： 拉伸练习注意不要让孩子憋气，时间在10以内。	1、情景： 无。 2、情景： 拉伸时间到了，刚才飞的有点低，一定是我的翅膀太短了，我要把它们拉开。	5分钟	1、目标： 发展孩子的腰腹背部力量。 2、目标： 柔韧练习，有效的肌肉拉伸可提高孩子的肌肉弹性，起到肌肉放松的效果
放松	放松： 按摩棒按摩	器材： 按摩棒 组织： 小朋友们趴在爬行垫上等待	要领： 孩子俯卧在垫子上，老师拿按摩棒给每个小朋友从下到上，进行按摩放松。	情景： 一起来做披萨，首先，是一个小面饼，撒点杏仁，花生，草莓……	5分钟	目标： 按摩可以缓解肌肉疲劳。
讲评结束	讲评	组织： 小朋友们靠近坐在垫子上或围在老师身边。	要领： 集合小朋友，带小朋友们回忆本次课所学的内容，简单讲评一下所有孩子在课上的表现（以优点和鼓励为主），下次课的期望。	情景： 老师讲评以后，给每个孩子发积分卡，小朋友们一起喊出口号，宣布下课。	5分钟	目标： 讲评与发放积分卡是对孩子表现的奖励和对孩子的期望。
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						