

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： 小朋友们站在指定的位置等待。 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： 捕鱼	器材：无 组织： 一名老师与一名小朋友手拉手在场地内跑动或自由组织	动作要领： 老师和一名小朋友当渔网，去网其他小朋友，被网的小朋友与当渔网的小朋友交换，依次类推，老师的位置不变。	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-力量: 火烈鸟过独木桥</p> <p>2、平衡-柔韧: 毛毛虫钻火圈</p>	<p>1、器材: 平衡木一根。 组织: 小朋友们横排站立或自由组织。 (根据人数设置分流项目)</p> <p>2、器材: 平衡木一根, 大标志桶 4 个, 大功能圈两个。 组织: 平衡木放在场地中央, 两个标志桶和一个功能圈搭成火圈或自由组织。</p>	<p>1、动作要领: 小朋友站在平衡木上, 双手叉腰, 如右脚向前迈一步, 双腿前后站立, 双膝同时弯曲 90°, 上体直立, 保持平衡, 弓箭步向前走, 提醒小朋友们脚尖朝前。 进阶: ①开始可让小朋友们原地。②完成要领动作。</p> <p>2、动作要领: 小朋友在平衡木上双脚不动, 双手慢慢的向前爬, 爬到最远端, 双脚慢慢的向前爬, 双腿可弯曲。向前爬动的同时钻过功能圈, 保持身体的稳定, 尽量不要碰到功能圈, 依次钻过两个功能圈, 到平衡木的终点。 进阶: ①开始可先让小朋友们不加功能圈在平衡木上爬②完成要领动作。</p>	<p>1、情景: 火烈鸟过独木桥。</p> <p>2、情景: 森林里着火了, 毛毛虫必须爬到河的对面才能得救, 但是桥洞也着火了, 毛毛虫妈妈告诉小毛毛虫们, 一定要慢慢的爬过, 身体不能碰到火。</p>	10 分钟/3 组 (两项选项一项进行练习)	<p>1、目标: 发展孩子的身体的平衡能力及腿部力量。</p> <p>2、目标: 发展孩子的身体平衡能力及协调、柔韧能力。</p>
	<p>综合耐力: 路障 S 跑</p>	<p>器材: 功能圈若干 组织: 功能圈间隔约 1 米左右, 摆放成一个大圆或自由组织。</p>	<p>动作要领: 每个功能圈里站一个人, 小朋友们依次 S 跑绕过每人小朋友后, 单脚站在功能圈里, 人少时功能圈内可不站人, 但每次都要绕过。 进阶: ①开始可双脚站在功能圈内。②完成要领动作单脚站功能圈。</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	篮球: 行进间运球	器材: 每人一个篮球。 组织: 自由组织。	动作要领: 小朋友双脚左前右后站立，双膝微微弯曲，上体微微前倾，右手单手运球向前。 进阶: 1、原地连续单手拍球 2、行进间运球 3、行进间运球绕 S 注意: 根据孩子的水平，选择进阶的步骤。不要所有的人都采取同一种进阶。	情景: 无。	10分钟/3-6组	目标: 发展孩子的篮球基础知识，培养孩子的篮球球感及团队协作能力。
	篮球: 滑步传球	器材: 两人一个篮球。 组织: 两人面对面站立或自由组织	动作要领: A、B 两个小朋友面对面双脚左右开立，双微微弯曲，A 小朋友双手抱球在胸前，A 小朋友把球传给 B 小朋友后，A 小朋友侧向滑步一次立定，B 小朋友再把球传给 A 小朋友后，B 小朋友侧向滑步一次。依次先传球后滑步到终点。 进阶: 1.原地传球 2.滑步传球（停顿） 3.滑步传球（不停顿） 注意: 新来的孩子降低难度，不要所有的人都采取同一种进阶。	情景: 无。	5分钟	目标: 发展孩子的篮球基础知识，培养孩子的篮球球感及团队协作能力。

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
核心 柔 韧	1、核心： 蹬车 2、柔韧： ①横叉 ②小海豹 ③下犬式 ④下大腰	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仰面，老师保护孩子的腰部，小朋友双手反手撑地。 备注： 取消“弹震式”拉伸，如小蝴蝶、小弹簧。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（动作模式）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						