

## 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	<b>开课前：</b> 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。	<b>集合：</b> 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	<b>目标：</b> 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	<b>游戏名称：</b> 旱地划船比赛	<b>器材：</b> 按摩棒，一人两块垫子或者两人三块垫子一组。 <b>组织：</b> 每人拿一根按摩棒，两块垫子竖向摆放。	<b>动作要领：</b> 起点两块爬行垫竖向摆放，小朋友拿按摩棒当“船桨”，坐在爬行垫上，双腿自然放在前面，脚跟蹬垫子，臀部带动腿向前移动，同时配合“船桨”划动第二块垫子上时，小朋友转身把后面的垫子拿到前面，依次继续向前。（见视频）	<b>情景：</b> 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	<b>目标：</b> 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-上肢： 西瓜虫滚山洞 1</p> <p>2、平衡-上肢： 西瓜虫滚山洞 2</p>	<p>1、器材：网球或拍球一个。 组织：小朋友们横排站立或自由组织。</p> <p>2、器材：网球或拍球一个。 组织：小朋友们竖排站立或自由组织。</p>	<p>1、动作要领：小朋友们依次 1-N 报数，小朋友左右间隔一拳的距离，双脚不动，双手向前撑地，调整好身体姿势后，所有的小朋友左手前平举，右手撑地（中间可换手撑），臀部可撅高一些。数 1 号的小朋友起立拿网球，把网球在“山洞”里滚到终点，同时数 1 号的小朋友快速的跑到终点捡起网球，从终点把网球滚回到起点，同时数 2 好的小朋友捡球，依次类推。（见视频） 进阶：①开始可让小朋友们双撑地。②完成要领动作。③根据小朋友们的能力，可要求小朋友们臀部与地面平行，禁止塌腰。</p> <p>2、动作要领：小朋友们依次 1-N 报数，小朋友前后间隔约 10 公分左右，所有的小朋友侧向单手手掌支撑，收腹收臀，身体成一条线，双腿伸直，双脚可前后放。手和脚撑地，躯干离地。数 1 号的小朋友起立拿网球，把网球在“山洞”里滚到终点，同时数 1 号的小朋友快速的跑到终点捡起网球，从终点把网球滚回到起点，同时数 2 好的小朋友捡球，依次类推。（见视频） 进阶：①开始可先让小朋友们单手支撑，膝关节撑地。②完成要领动作。</p>	<p>1、情景：我们要保护小球安全滚出山洞。</p> <p>2、情景：我们要保护小球安全滚出山洞。</p>	10 分钟/3 组 (两项选项一项进行练习)	<p>1、目标：发展孩子上肢力量、核心力量团队协作能力。</p> <p>2、目标：发展孩子上肢力量、核心力量团队协作能力。</p>
	综合耐力： 脚斗士接力跑	<p>器材：大标志桶 2 个，功能圈一个。 组织：起点与终点各放一个大标志桶，返回的路上中央放功能圈或自由组织。</p>	<p>动作要领：小朋友站立式起跑姿势准备（见第一周要领），听到“开始”后，冲刺跑到终点绕过标志桶跑到功能圈内，如右脚支撑，左膝弯曲，左脚放在右腿膝盖上方，双手拉住左脚脚踝，脚斗士单脚跳回到起点与下一个小朋友击掌，下一个小朋友出发。 进阶：①开始可让小朋友们不加任何辅助练习。②返回加单脚跳。③完成要领动作。 提示：小朋友们左右支撑腿交换。重点放在冲刺跑上。</p>	情景：无。	10 分钟/3 组	目标：发展孩子的肺活量、速度及下肢力量和平衡能力。

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
技能	器械体操 平衡木-dip	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)	<b>动作要领：</b> 小朋友们双手侧平举站立平衡上，抬头挺胸，收腹。 <b>进阶：</b> (见视频) 1. 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 2. Dip, 一只手保护在后背，另一个手保护在脚尖处。  <b>注意：</b> 新来的孩子降低难度，不要所有的人都采取同一种进阶。	<b>情景：</b> 无。	10分钟/3-6组	<b>目标：</b> 提高孩子平衡能力、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-dip	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)	<b>1、动作要领：</b> 小朋友们双手侧平举站立平衡上，抬头挺胸，收腹。 <b>进阶：</b> (见视频) 1. 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 2. Dip, 一只手保护在后背，另一个手保护在脚尖处。  <b>注意：</b> 新来的孩子降低难度，不要所有的人都采取同一种进阶。	<b>情景：</b> 无。	5分钟	<b>目标：</b> 提高孩子平衡能力、身体稳定性，同时练习孩子的胆量、自信心及身体形态

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>1、<b>核心:</b> 旱地蛙泳</p> <p>2、<b>柔韧:</b> ①坐位分腿前压 ②小海豹 ③下犬式 ④下小腰</p>	<p><b>1-2 器材:</b> 爬行垫每人一块, 按摩一根。<b>组织:</b> 小朋友围成一个圈或面对面左右间隔约 1 米。</p>	<p><b>2、动作要领:</b> 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。</p> <p><b>备注:</b> 拉伸练习注意不要让孩子憋气, 时间在 10 以内。</p>	<p><b>1、情景:</b> 无。</p> <p><b>2、情景:</b> 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。</p>	5 分钟	<p><b>1、目标:</b> 发展孩子的腰背肩部力量。</p> <p><b>2、目标:</b> 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</p>
放松	<p><b>放松:</b> 按摩棒按摩</p>	<p><b>器材:</b> 按摩棒 <b>组织:</b> 小朋友们趴在爬行垫上等待</p>	<p><b>要领:</b> 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。</p>	<p><b>情景:</b> 一起来做披萨, 首先, 是一个小面饼, 撒点杏仁, 花生, 草莓……</p>	5 分钟	<p><b>目标:</b> 按摩可以缓解肌肉疲劳。</p>
讲评结束	<p><b>讲评</b></p>	<p><b>组织:</b> 小朋友们靠近坐在垫子上或围在老师身边。</p>	<p><b>要领:</b> 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。</p>	<p><b>情景:</b> 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。</p>	5 分钟	<p><b>目标:</b> 讲评与发放积分卡是对孩子表现的奖励和对孩子的期望。</p>
备注	<p>1、素质 (动作) 部分 20 分钟, 每次课保证心肺练习, 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。</p>					
创新反馈						