

## 主题：秋季展示

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。在这一节课堂上，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>Cha cha slide</p>	<p><b>器材：</b>无</p> <p><b>组织：</b>跟着老师的指令，听音乐，做动作。</p>	<p><b>要领：</b>在跟随音乐指令的过程中，要加入想象力，帮助孩子更好的理解。如果要说的内容比较多，要适时的暂停音乐。</p> <p><b>技能动作：</b></p> <p>（见视频）</p>	<p><b>情景：</b></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><b>目标：</b>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)	<b>1、下肢:</b> 1) 立定跳远 2) 立卧撑跳 3) 跨步跳 4) 火烈鸟摘草莓  <b>2、平衡:</b> 1) 燕式平衡 2) 双脚站平衡垫推手 3) 平衡木上毛毛虫爬 4) 小球滚山洞2	<b>1、器材:</b> 标志桶(大小), 爬行垫。 <b>组织:</b> 小朋友们一路横排站立, 挑选两个动作进行展示。  <b>2、器材:</b> 平衡垫、平衡木, 球。 <b>组织:</b> 小朋友们一路横排站立, 挑选两个动作进行展示。	<b>1、动作技能:</b> 1) 立定跳远 2) 立卧撑跳 3) 跨步跳 4) 火烈鸟摘草莓(弓箭步)  <b>2、动作技能:</b> 1) 燕式平衡 2) 双脚站平衡垫推手 3) 平衡木上毛毛虫爬(可加功能圈) 4) 小球滚山洞2(家长可参与)  <b>备注:</b> 上面给到的技能只是作为参考, 各个场馆都可以根据馆里的实际情况作调整。	<b>1、话术:</b> 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。  <b>2、话术:</b> 同上	10分钟/3组 (两项选项一项进行练习)	<b>目标:</b> 发展孩子的下肢力量及平衡感和身体稳定性。
	综合耐力: 颜色变向移动跑	<b>器材:</b> 标志桶4个(红、黄、蓝、绿)。 <b>组织:</b> 4个标志桶摆放在场地四个角, 小朋友们纵队站立在起点或自由组织(人多可分两组, 对角站立)。	<b>动作要领:</b> 小朋友们起点准备(绿色标志桶), 听到老师口令后, 快速的向前跑, 绕过红色标志桶后, 如向右侧向滑步到下一个标志桶, 绕过黄色标志桶后向后跑, 再次绕过蓝色标志桶向左侧滑步终点 <b>进阶:</b> ①开始可先不要让小朋友们向后跑, 熟悉后在向后。②完成要领动作 <b>备注:</b> 告知孩子, 绿色标志桶向前跑, 红色标志桶向右/左侧滑步, 黄色标志桶向后跑, 蓝色标志桶向左/右侧滑步(老师也可随意定)	<b>话术:</b> 接下来, 我们将会展示孩子的心肺耐力、动作变化。	10分钟/3组	<b>目标:</b> 发展孩子的肺活量、反应能力、颜色认知及变相能力。

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	<b>体操:</b> 单杠支撑翻下+倒立接前滚翻+平衡木踢腿走	<b>器材:</b> 跳马、斜坡垫、单杠、平衡木、垫子。 <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> 单杠支撑翻下+倒立接前滚翻+平衡木踢腿走  <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。	<b>话术:</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。	10分钟/3-6组	<b>目标:</b> 展示动作技能,提升孩子的自信心。
	<b>跳绳-篮球:</b> 跳绳(开合跳)+运球投篮	<b>器材:</b> 跳绳、篮球、篮球框。 <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> 跳绳(开合跳、计时30秒)+运球投篮  <b>备注:</b> 根据孩子的水平,选择双脚跳绳或者是开合跳。	<b>话术:</b> 接下来,我们会展示跳绳和篮球技能。孩子们的运动能力不同,所展示的动作也会有不一样的地方,通过不断的努力,孩子们一定会有一个非常大的进步。接下来,让我们一起看一看孩子们的跳绳和篮球的展示。	5分钟	<b>目标:</b> 展示动作技能,提升孩子的自信心。

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> 仰卧举腿</p> <p><b>2、柔韧:</b> ①坐位分腿前压 ②小海豹 ③下犬式</p>	<p><b>器材:</b> 按摩棒一根</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> 小朋友们和家长共同完成, 孩子仰卧在垫子上, 家长站小朋友的头上方, 小朋友双手聚过头顶, 抓家长的脚踝, 小朋友和家长交互位置。</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。这个内容, 需要家长协助完成, 准备好, 开始……家长也尝试一下。</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 结	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						

