

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： Duck duck goose	器材： 无 组织： 在场地中间坐成一圈，形式类似于丢手绢。	要领： 小朋友们就像丢手绢一样，面对面围成一圈，一个小朋友在圈外，轻轻的拍小朋友们的头，说 duck、duck、duck，当说到 goose 的时候，goose 的这个小朋友就要赶紧站起来追拍他的小朋友，拍他的小朋友要赶紧跑回来坐在圈里，不要被抓到。 进阶： 无 备注： ① 在游戏的过程中，老师要提醒孩子去拍没有跑过的人，保证每个人都能动起来。	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)	1、下肢: 1) 立定跳远 2) 立卧撑跳 3) 跨步跳 4) 火烈鸟摘草莓 2、平衡: 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	1、器材: 标志桶(大小), 爬行垫。 组织: 小朋友们一路横排站立, 挑选两个动作进行练习。 为下一周的展示课做准备。 2、器材: 平衡垫、平衡木, 球。 组织: 小朋友们一路横排站立, 挑选两个动作进行练习。 为下一周的展示课做准备	动作技能: 1) 立定跳远 2) 立卧撑跳 3) 跨步跳 4) 火烈鸟摘草莓(弓箭步) 2、动作技能: 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) 备注: 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。	1、情景: 我们要把前几周练习的下肢动作, 在下周的展示周上, 展示给我们的爸爸妈妈看, 你们要加油啊。 2、情景: 现在, 展示我们的平衡动作, 平衡练习可以很好的锻炼我们平衡感和稳定性。	10分钟/3组 (两项选项一项进行练习)	目标: 发展孩子的下肢力量及平衡感和身体稳定性。
	综合耐力: 追逐变向跑	器材: 大标志桶4个, 自制接力棒2根。 组织: 大标志桶摆放在场地4个角, 老师可用废弃的A4纸或者是报纸, 自制接力棒, 再用胶带缠起来, 分两组, 两组小朋友对角站立 或自由组织。	动作要领: 两组对角小朋友右手拿按摩棒, 站立式起点姿势准备, 听到老师“开始”口令后, 快速的绕标志桶跑动, 听到老师“换方向”口令后, 快速的停住向后转身往反方向继续跑到起点, 把右手的接力棒交给下一个小朋友, 下一个小朋友也是右手接棒。 进阶: ①开始可先让小朋友们一个方向跑。②完成要领动作	情景: 无	10分钟/3组	目标: 发展孩子的肺活量、速度及反应灵敏能力。

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	<p>1、核心: 旱地蛙泳</p> <p>2、柔韧: ①坐位分腿前压 ②小海豹 ③下犬式 ④下大腰</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p> <p>备注: 拉伸练习注意不要让孩子憋气,时间在10以内。</p>	<p>1、情景: 无。</p> <p>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。</p>	5分钟	<p>1、目标: 发展孩子的腰背肩部力量。</p> <p>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</p>
放松	<p>放松: 按摩棒按摩</p>	<p>器材: 按摩棒 组织: 小朋友们趴在爬行垫上等待</p>	<p>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。</p>	<p>情景: 我是做饼干的厨师,我需要一个小伙伴。</p>	5分钟	<p>目标: 按摩可以缓解肌肉疲劳。</p>
讲评结束	<p>讲评</p>	<p>组织: 小朋友们靠近坐在垫子上或围在老师身边。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	5分钟	<p>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。</p>
备注	<p>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。</p>					
创新反馈						

