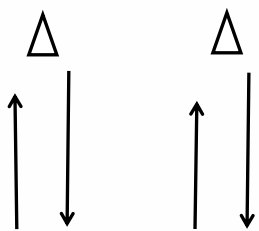
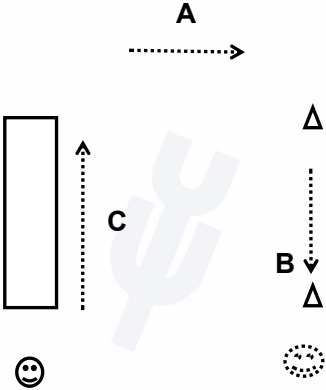


项目	教学内容	器材及组织形式	动作要领及动作进阶	教学情境用语	组次/时间	发展目标
准备	开课前: 1、询问是否要去洗手间。 2、提醒小朋友把自己的水杯拿进场地，放在指定的位置。	集合: 小朋友们站再指定的位置等待。 师生行礼相互问好。 老师：小朋友们好！ 小朋友：老师好！	1、主课老师介绍自己与助课老师，小朋友们再简单的自我介绍（如有新来的小朋友要重点介绍） 2、告知小朋友课中如有不舒服或其他问题要及时告诉老师。 3、未经老师允许，不要离开教室、不要乱跑、不可以攀爬大器械。 4、宣布开始上课。	老师说话的方式，语速要慢，咬字要清晰，要有耐心，时刻观察孩子的动态，简单介绍一下游戏及课程内容。	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	1、热身游戏: 斗鸡守垒	1、组织: 器材：标志桶 。 ① 用标志桶将场地围成圆。 ② 将小朋友平均分成两组。一组站在标志桶围成的圆内，一组站在圆外。	1、动作要领: ① 小朋友单脚站立，另外一条腿大腿外展，小腿弯曲，双手抱住弯曲腿的小腿。 ② 圆外小朋友从外侧突围进圆内，圆内的小朋友力守不让进来。 ③ 一半以上的小朋友进圆为胜出。交换场地。练习过程中小朋友可以任意交换支撑腿与摆动腿。	1、注意: ① 游戏过程中老师注意把握组织方法。 ② “呼吸方式”鼻子慢慢的吸气，嘴巴慢慢的吐气”（调整呼吸时间为 3-5 秒） ③ 动态热身属于重复训练动作准确度要求比之前稍微高一些。	10-12 分钟	1、目标: 练习孩子的心肺和反应能力。增加腿部力量，单腿站移动有效提升小朋友的协调及平衡能力。培养该阶段小朋友的运动竞争意识。
	2、脚踝转动(见视频): 报膝前行；后踢腿跑；双臂绕环（前、后、前一后）		2、动作要领: ① 脚踝属于灵活性关节可以进行屈伸旋转的练习。 ② 报膝前行：1 向前迈右腿的同时重心向前推。2 双手抱住左腿膝盖尽可能放于胸前。左右腿交替前行。 ③ 双臂绕环尽可能的将双臂伸直。			2、目标: 提高肌肉力量，为上课做好充分准备预防肌肉拉伤。

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>3、综合训练 (见视频)</p> <p>原地手扶燕式平衡(燕式平衡) 5米×4往返跑+前滚翻</p>	<p>3、器材：斜坡体操垫、标志桶、哨子。</p> <p>① 老师将标志桶摆成5米间隔的距离。</p> <p>② 将斜坡体操垫摆成下图所示。A处靠一侧墙做手扶燕式平衡</p>  <p>4、器材 标志桶</p> <p>① 用标志桶规定出爬行路线(各场馆老师根据小朋友实际体能情况合理标出爬行路线)</p>	<p>3、动作要领：</p> <p>① 老师在A点做手扶燕式平衡，如果小朋友平衡能力较强可以脱离手扶。</p> <p>② 老师根据小朋友的实际情况确定练习时间，先达到练习时间的小朋友进行下一项5米往返跑练习(两个来回)。</p> <p>③ 然后快速做一个前滚翻，回到A点。进行手扶燕式平衡。</p> <p>④ 燕式平衡动作要求：由单腿站立、另一腿后点地、两臂侧上举姿势开始，前脚向前一步，上身前倾，两臂侧平举，抬头、挺胸，支撑腿膝关节微微弯曲(进阶可以伸直支撑腿)，另一腿经后向上逐渐抬起至与地面平行，同时上体下压与地面平行。</p>	<p>3、情景：</p> <p>① 进行竞赛比拼，多多鼓励小朋友。</p> <p>② 尽可能保证整个练习过程的流畅。</p> <p>③ 老师要正确示范动作，严格要求小朋友才会有进步。</p> <p>④ 本周素质训练只有一个主项训练，目的是为了增加小朋友练习次数。提升练习效果。</p>	<p>15分钟 (包括喝水1-2次)(3-5组)</p>	<p>3、目标：</p> <p>① 平衡训练，通过有效的练习提升小朋友平衡感与本体感。</p> <p>② 5米×4米往返跑属于灵敏训练。把握生长发育敏感之窗有效提升孩子的灵敏度及反应能力。</p> <p>③ 低强度间歇训练有效提升小朋友的心肺及综合体能。</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	主-器械体操： Dip	器材：平衡木。 组织：教师自由组织。 (根据上课人数增减辅助内容进行分流，减少滞留)	动作要领： ① 是一个简单的技能，双手侧平举，保持良好优美的身体姿态，大多数孩子在学两到三次后都能熟练掌握，切忌让孩子保持身体的稳定性。让孩子掌握自身平衡后提升动作的准确性并加入转身进行组合。	情景：无。	10分钟/3-6组	目标：发展孩子的平衡感，提升小朋友的核心力量。
能	辅-篮球： 篮球	器材：篮球、标志桶、标志杆。 组织：将标志杆插入较大的标志桶内。两个标志桶左右成一排1米间隔。前后2米间隔。(根据小朋友的身高及场地的要求可以将距离改成3米) (根据上课人数增减辅助内容进行分流，减少滞留)	动作要领：每次运球过杆时，运球两次后换手，换手时机在身体变向时完成。小朋友心里默念1-2、1-2的手换节奏。小朋友的运球能力较差老师可以进行进阶训练。本周先练习原地运球。 进阶：行进间运球、运球过杆 注意：防止碰撞；	情景：无。	10分钟	目标：提升小朋友的球感。掌握篮球运球过杆技术。为考试体前做好准备。

项目	教学内容	器材及组织形式	动作要领及图示	教学情境用语	组次/时间	发展目标
核心柔韧	7、拉伸练习： ① 站姿扶墙背拉伸（见视频）。 ② 坐姿体前屈	7、器材： 爬行垫每人一块， 组织： 1. 小朋友面向墙站立、 2. 小朋友围成一个圆或面对面左右前1米间隔。	7、动作要领 ① 小朋友面朝前站立，双脚脚尖尽可能的与墙面接触。双手臂上举掌心超前。 ② 小朋友额头触墙身体，在双臂不离开墙，身体保持稳定的情况下上体下滑至小朋友能承受的最低点。 ③ 控制身体30-80秒。 备注： 练习过程中配合好呼气禁止憋气；请勿弹振式拉伸；	7、情景： ① 无	5分钟	7、目标： ① 有效的肌肉拉伸可提高孩子的肌肉弹性，起到肌肉放松的作用 ② 通过站姿扶墙被拉伸的练习，提升小朋友肩及下被的柔韧度，提升腿部力量，及核心稳定。
放松	8、放松 ① 学生自我放 ② 老师按摩棒放松	8、器材： 爬行垫每人一块； 摆成一米间隔的圆圈；。	8、要领： 孩子俯卧在垫子上，老师拿按摩棒逐个给孩子按摩放松。	8、教学方法： 老师也可以多鼓励学生进行自我按摩及放松，提高培养学生的放松能力及意识。	5分钟 (按摩每人不超1分钟)	8、目标： 1、按摩可以缓解肌肉疲劳。 2、讲评与发放积分卡是对孩子表现的奖励和对孩子的期望。
讲评结束	9、点评： 进行简单的点评	9、组织： 小朋友们靠近坐在垫子上或围在老师身。	9、要领： 集合站立，简单点评一下所有孩子在课上的表现（以优点和鼓励为主），以及对下次课的期望。	9、教学教法： 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。		
备注						
创新反馈						

