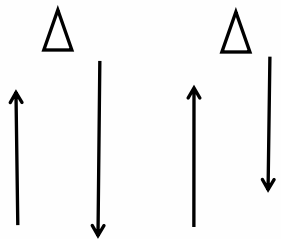
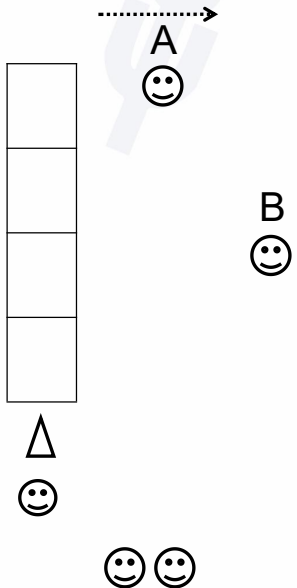


项目	教学内容	器材及组织形式	动作要领及动作进阶	教学情境用语	组次/时间	发展目标
准备	<b>开课前:</b> 1、询问是否要去洗手间。 2、提醒小朋友把自己的水杯拿进场地，放在指定的位置。	<b>集合:</b> 小朋友们站再指定的位置等待。 师生行礼相互问好。 老师：小朋友们好！ 小朋友：老师好！	1、主课老师介绍自己与助课老师，小朋友们再简单的自我介绍（如有新来的小朋友要重点介绍） 2、告知小朋友课中如有不舒服或其他问题要及时告诉老师。 3、未经老师允许，不要离开教室、不要乱跑、不可以攀爬大器械。 4、宣布开始上课。	老师说话的方式，语速要慢，咬字要清晰，要有耐心，时刻观察孩子的动态，简单介绍一下游戏及课程内容。	2~3 分钟	<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>1、热身游戏:</b>  <b>旱地划船</b>	<b>1、组织:</b> 器材：按摩棒、4 个大号标志桶。 ① 老师用标志桶摆成起始点。 ② 每个小朋友一个按摩棒。	<b>1、动作要领:</b> ① 小朋友一排一米间隔，坐在地上大腿与小腿之间为大于 90 度到的夹角，脚跟踩到地面上。 ② 要求小朋友尽可能的将背部立直，核心收紧，保持正常的呼吸。 ③ 在地面模拟划船的姿势，向前移动。 ④ 先到达终点的小朋友快速从外侧跑回起点。	<b>1、注意:</b> 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	<b>1、目标:</b> 练习孩子的心肺和反应能力。增加核心力量。培养该阶段小朋友的运动竞争意识。提升小朋友的协调性。
	<b>2、脚踝转动:</b> 报膝前行；后踢腿跑；双臂绕环（前、后、一前一后）		<b>2、动作要领:</b> 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于胸前。左右腿交替前行。 双臂绕环尽可能的将双臂伸直。	<b>2、目标:</b> 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、心肺综合素质训练(正确动作模式) 平衡垫单脚站立+站姿背屈伸+绳梯训练(苏格兰跳) (见视频)</p>	<p>3、器材：榴莲球；标志桶；绳梯；</p> <p>① 老师用标志桶规定出站姿背屈伸的位置。</p> <p>② 老师将榴莲球一字摆开。</p> <p>③ 绳梯一字摆开。属于站点训练，小朋友在固定的位置上做固定的动作。</p> 	<p>3、动作要领：（见视频）</p> <p>① 小朋友单脚站在榴莲球上，核心收紧尽可能保持身体的稳定的情况下站立 30-60S，然后交替换脚，老师可以根据小朋友的实际情况进行干扰，比如小朋友站立的时候给小朋友传球，比如轻轻的用手推小朋友给予干扰。</p> <p>② 站姿背屈伸：1. 双脚打开略与肩宽，双手上举，以髋关节为轴身体向前倾。2、调整双脚之间的距离可以增减难度。3、注意动作要点及呼吸方法。</p> <p>③ 苏格兰跳：右脚往右跳一个方格的同时左脚提膝向上，在该方格落左脚并右脚的同时右脚稍原地垫步。老师可以原地教小朋友练习跳，然后再进入绳梯练习。</p> <p>备注：1、训练路线仅供参考老师可以自由训练内容。</p>	<p>3、情景：</p> <p>① 老师要正确示范动作，严格要求小朋友才会有进步。</p> <p>② 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>③ 根据各个场馆的实际情况及运动能力，老师灵活组织教学内容。</p>	<p>15 分钟 (包括喝水 1-2 次) (3-5 组)</p>	<p>3、目标：</p> <p>① 平衡垫单脚站立练习提升小朋友核心及提高脚踝肌肉力量，增加小朋友的平衡能力，老师根据每个小朋友的实际情况进行外干扰因素的加入，分层次教学更具有针对性。</p> <p>② 提升小朋友的动作灵敏度。有效练习小朋友的心肺。</p> <p>③ 苏格兰跳有效提升小朋友的协调性。</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	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。 ② 该内容属于本月的第二次训练因此可以将平衡木踢腿与 Dip 的动作合理的组合到一起，加上转身。	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。
技能	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。 进阶：行进间运球、运球过杆 注意：	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	动作要领及动作进阶	教学情境用语	组次/时间	发展目标
核心柔韧	<b>7、拉伸练习：</b> ① 站姿扶墙背拉伸。 ② 坐姿体前屈	<b>7、器材：</b> 爬行垫每人一块， <b>组织：</b> 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。	<b>7、动作要领：（见视频）</b> 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。 <b>备注：</b> 练习过程中配合好呼气禁止憋气；请勿弹振式拉伸；	<b>7、情景：</b> ① 无	5分钟	<b>7、目标：</b> 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	<b>8、放松</b> ① 学生自我放 ② 老师按摩棒放松	<b>8、器材：</b> 爬行垫每人一块； 摆成一米间隔的圆圈；。	<b>8、要领：</b> 孩子俯卧在垫子上，老师拿按摩棒逐个给孩子按摩放松。	<b>8、教学方法：</b> 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 <b>（按摩每人不超1分钟）</b>	<b>8、目标：</b> 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	<b>9、点评：</b> 进行简单的点评	<b>9、组织：</b> 小朋友们靠近坐在垫子上或围在老师身。	<b>9、要领：</b> 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。	<b>9、教学教法：</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。		
备注						
创新反馈						

