

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: 螃蟹护球	1、组织: 器材:平衡木、两角球或者瑜伽球。大号标志桶、气球。 ① 用标志桶划分出安全跑动区域。 ② 小朋友两两一组。 ③ 将充满气体的 2-3 个气球绑在其中一个小朋友的脚上。	1、动作要领: ① 每组小朋友用背夹住两角球或者瑜伽球。 ② 老师发令小朋友在背后的球不掉的情况下,去踩对方的气球。 ③ 规定时间内保留气球多的获胜。 ④ 如果在跑动的过程中两角球或者瑜伽球掉在地上了重新放在背上重新开始。但是必须是两人在一起的情况才可以踩球。	1、注意: ① “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) ② 老师注意灵活组织。 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。增强孩子的规则意识。 2、培养孩子的协作能力。 3、游戏热身提升兴奋度为接下来的课程做准备。
戏	2、脚踝转动(见视频);报膝前行;后踢腿跑;双臂绕环(前、后、一前一后)	2、组织 	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。

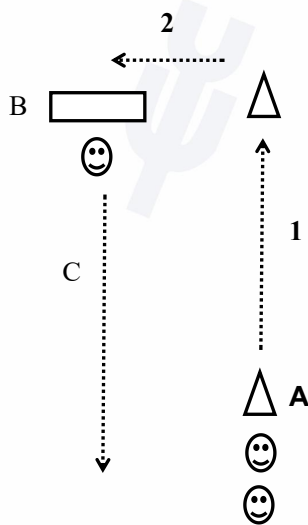
素质（动作）

3、综合素质训练

跳床分腿跳+冲刺跑+拍球过河
(见视频)

3、器材：跳床、篮球、平衡木。

- ① 跳 A 点为小朋友的站位，路线 1 进行协调“拍球过河”练习。
- ② 在 B 点进行跳床分腿跳训练。C 点进行冲刺跑。
- ③ 将小朋友分成两组，进行循环训练，减少滞留。



3、动作要领：（见视频）

- ① 跳床分腿跳，是跳床团身跳的进阶，1、2、3 双脚跳第 4 拍跳起分腿。
- ② 拍球过河，老师安排小朋友站在平衡木上，单手拍球侧向移动通过平衡木，单手拍球纵向通过平衡木、纵向拍球通过平衡木且落球点在平衡木上。

3、情景：

- ① 鼓励小朋友假设他们是国家对的小小运动员。
- ② 老师要正确示范动作，严格要求小朋友才会有进步。
- ③ 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。

3、目标：

- ① 本次跳床分腿跳是进阶训练，提升小朋友的核心力量、本体感。
- ② 冲刺跑有效提升小朋友的爆发力。
- ③ 拍球过河的三个不同方式，通过不同角度的练习提升小朋友的平衡，多元素融入与干扰更能有效刺激前庭感受器提升小朋友的平衡稳定。

15 分钟
(包括喝水 1-2 次) (3-5 组)

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： 平衡木踢腿	器材：平衡木 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。 进阶：行进间运球、运球过杆	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	7、拉伸练习： ① 站姿扶墙背拉伸。 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						

