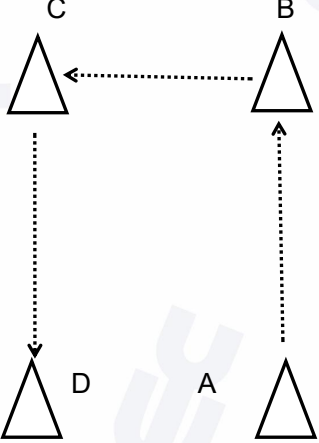


项目	教学内容	器材及组织形式	动作要领及动作进阶	教学情境用语	组次/时间	发展目标
准备	<b>开课前:</b> 1、询问是否要去洗手间。 2、提醒小朋友把自己的水杯拿进场地，放在指定的位置。	<b>集合:</b> 小朋友们站再指定的位置等待。 师生行礼相互问好。 老师：小朋友们好！ 小朋友：老师好！	1、主课老师介绍自己与助课老师，小朋友们再简单的自我介绍（如有新来的小朋友要重点介绍） 2、告知小朋友课中如有不舒服或其他问题要及时告诉老师。 3、未经老师允许，不要离开教室、不要乱跑、不可以攀爬大器械。 4、宣布开始上课。	老师说话的方式，语速要慢，咬字要清晰，要有耐心，时刻观察孩子的动态，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>  砸沙包	<b>1、组织:</b> 器材：小沙包 标志桶 ① 用标志桶规定出安全活动场所。	<b>动作要领:</b> ① 小朋友在场地内跑动。 ② 两个老师站在场地的起始点，老师开始无规律将沙包扔向场内跑动的小朋友。 ③ 小朋友快速跑动躲避老师扔过来的沙包。 ④ 沙包要用比较轻的那种，不能用瑞士球代替沙包。	<b>1、注意:</b> ① 练习过程中老师合理把握强度安排。 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：练习小朋友的协调性、反应能力，提升小朋友的心肺能力、兴奋性。 2、充分热身为接下来的运动做好准备。
	<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、组织（见视频）</b> 器材：标志桶 2 个 	<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。	<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、综合素质训练</p> <p>拍球过河+跳床 团身跳接跳床 分腿跳+灵敏梯 训练+燕式平衡 +站姿背屈伸 (见视频)</p>	<p>3、器材：标志桶、音响</p> <p>① 老师用标志桶规定出每个内容的训练地点。我们采用站点式回顾练习。</p> 	<p>3、动作要领：</p> <p>① 小朋友有序从 A 处出发，依次拍球过河到达 B 点然后在 B 处做跳床团身跳与跳床分腿跳，然后从 B 点出发进行绳梯训练，到达 C 点做燕式平衡然后到达 D 点做站姿背屈伸。</p> <p>② 老师为了烘托课堂氛围可以加入积极欢快的自选音乐作为背景。</p>	<p>3、情景：</p> <p>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。</p>	<p>15 分钟 (包括喝水 1-2 次) (3-5 组 )</p>	<p>3、目标：</p> <p>① 提高孩子的心肺能力，提升小朋友的平衡及稳定性，增加核心力量。通过展示复习提升小朋友的自信心。</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 组合动作+ 踢腿组合动作+ 杠下翻身上+杠 上翻身下+鱼跃 前滚翻	器材：平衡木、大体操垫、 单杠 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：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	情景：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。	20 分钟	目标：展示动作技 能，提升孩子的自信 心。
能	辅-徒手体操： 无	器材：无	要领：无	情景：无。	0 分钟	目标：无

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						