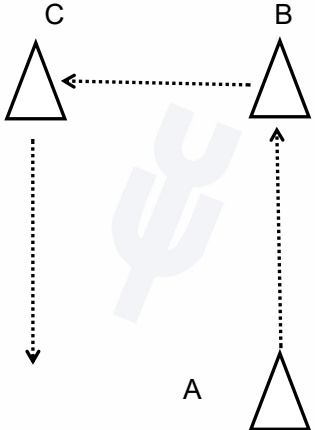


项目	教学内容	器材及组织形式	动作要领及动作进阶	教学情境用语	组次/时间	发展目标
准备	开课前: 1、询问是否要去洗手间。 2、提醒小朋友把自己的水杯拿进场地，放在指定的位置。	集合: 小朋友们站再指定的位置等待。 师生行礼相互问好。 老师：小朋友们好！ 小朋友：老师好！	1、主课老师介绍自己与助课老师，小朋友们再简单的自我介绍（如有新来的小朋友要重点介绍） 2、告知小朋友课中如有不舒服或其他问题要及时告诉老师。 3、未经老师允许，不要离开教室、不要乱跑、不可以攀爬大器械。 4、宣布开始上课。	老师说话的方式，语速要慢，咬字要清晰，要有耐心，时刻观察孩子的动态，简单介绍一下游戏及课程内容。	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: 贪吃蛇	1、组织: 器材：小足球、标志桶 ① 用标志桶规定出安全活动场所。	动作要领: ① 小朋友在场地内跑动。 ② 老师将小足球从场内某一个点开始滚向小朋友。 ③ 这时所有的小朋友要快速跑向球滚动的路线。保证球到达终点之前让球从胯下经过。 ④ 在球达到之前没有让球经过胯下的小朋友，需要获得成长奖励。	1、注意: 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。
	2、脚踝转动: 报膝前行；后踢腿跑；双臂绕环（前、后、一前一后）	2、组织（见视频） 器材：标志桶 2 个 	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、综合素质训练</p> <p>弓箭步走 波速球球面朝下多方位传球+绳梯训练复训(苏格兰跳) (见视频)</p>	<p>3、器材：标志桶</p> <p>① 老师用标志桶规定出三个内容的训练地点。</p> <p>② 小朋友在 A-B 的位置做弓箭步走，到达 B 处后进行波速球球面朝下多方位传球。</p> <p>③ 在 C 点做绳梯复训。</p> 	<p>3、动作要领：</p> <p>① 弓箭步：双手叉腰，双脚并拢腹部收紧保持正常呼吸，保持身体核心的稳定，右脚向前迈步至大腿平行与地面，膝盖不能超过脚尖。左腿成弓步状。(根据小朋友的实际情况，如果腿部力量较强成弓步的大腿小腿之间可以成90度。)然后左脚迈步并右脚。左脚向前，迈步。</p> <p>② 将波速球球面朝下。(老师适当把握波速球的气体量)，老师进行多方位的传球进而干扰小朋友。</p> <p>③ 绳梯训练属于复习内容，小朋友掌握动作的同时增加动作的熟练度，增加跳跃速度。老师一定要进行左右腿轮流作为摆动腿转换的训练。</p>	<p>3、情景：</p> <p>① 老师根据每个小朋友的实际情况进行不同的强度要求。</p> <p>② 训练路线仅供参考，老师根据各场馆小朋友的实际情况调整训练方案。</p> <p>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。</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。</p> <p>② 增加小朋友下肢力量，为立定跳远成绩提升做好铺垫。</p> <p>③ 苏格兰跳有效提升小朋友的灵敏及协调性，属于综合训练。</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： 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 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。
	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：合理组织，避免小朋友碰撞。	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						