



L1 运动健康管理方案

◆ 培训 ◆ 研发 ◆ 认证 ◆

主题：数字的认知

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	<p>开课前：</p> <p>1、询问是否要去洗手间。</p> <p>2、提醒小朋友把自己的水杯拿进场地，放在指定的位置。</p>	<p>集合：</p> <p>小朋友们站再指定的位置等待。</p> <p>师生行礼相互问好。</p> <p>老师：小朋友们好！</p> <p>小朋友：老师好！</p>	<p>本节课的主题是数字，课前可以先准备数字卡片，帮助孩子认识最基本的数字，1-10。</p>	<p>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。</p>	2~3 分钟	<p>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。</p>
热 身 游 戏	<p>游戏名称：</p> <p>老狼老狼几点啦</p>	<p>器材：跳马垫（单层）</p> <p>组织：老师在教室的一端，趴在跳马垫上当老狼，孩子在教室的另一端当小羊。每次当孩子们问道：老狼老狼几点啦？老狼要抬头回答孩子们时间，并下达指令要做什么动作。</p>	<p>要领：当老狼喊到 12 点钟，所有的小羊要赶紧往回跑，避免被抓到。其他的根据老狼的指令来完成。例如：3 点啦，你们要往前走 3 步。</p> <p>技能动作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 走 2. 跑 3. 跳 4. 跨步 5. 蛙跳 6. 旋转 <p>备注：</p> <p>可以轮换着让孩子来当老狼。</p>	<p>情景：</p> <p>① 该游戏需要老师释放自己，充分发挥想象力，用语言与肢体动作来吸引孩子做出动作。</p> <p>② 老师在游戏中要注意将孩子做得好的动作，用具体的语言描述出来。</p>	7~8 分钟	<p>目标：让孩子的身体做好准备</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
素质(动作)	<p>1、跳-腿部力量 数字转圈圈</p> <p>2、跳-腿部力量 数字开合跳</p>	<p>1、器材：跨栏架、其他小器械 组织：在一个小箱子里面放5张卡片，每个上面有一个数字，抽到数字几就转几圈，然后跳过3个跨栏架。</p> <p>2、器材：功能圈 组织：场地中如图摆放器材</p> 	<p>1、要领：数字几的后面对应一个小器械，孩子们转几圈跳过栏架之后，可以获得一个小器械。小朋友们排队，依次进行。 进阶： 跳过3个栏架 跳过5个栏架 跳过5个栏架，最后一个换成中号的栏架</p> <p>2、要领：把功能圈按照图片摆放，小朋友们排队，依次并脚跳，分腿跳，通过功能圈。 进阶： 适当增加功能圈之间的距离。 依次单脚跳，分腿跳通过</p>	<p>1、情景：抽一抽，看看你能获得什么宝藏。</p> <p>2、情景：树都被光头强砍光了，回家的路上都是树洞，等会，你们要像我一样，1,2,1,2……通过树洞，不要掉进去啊。</p>	10分钟/3组 (两项选项一项进行练习)	目标：发展腿部力量，身体的协调性。
	<p>综合耐力： 小草人戴帽子</p>	<p>器材：跳床、标志盘、标志桶 组织：在场地的一边摆放一排大号的标志桶，当做小草人。另一边摆放跳床，跳床前面摆放体操垫。小朋友们依次上来，在跳床上跳3下，之后跳下来，快速的跑到标志桶处，把标志盘放上去，快速的返回，在队伍的最后一边排队。</p>	<p>技能动作： 1.跳3下，停下来，走到边缘往前跳 2.跳3下，停下来，在中间往前跳 3.跳3下，不停顿，第3下直接往前跳</p> <p>备注： 在跳的过程中注意孩子的安全，用手抓着孩子的后背的衣服，确保孩子的安全。</p>	情景：下雨了，小草的帽子都被风吹走了，等会，我们站在跳床上，高高的跳起来，看看那个小草人没有帽子，然后赶紧给它送过去。	10分钟/3组	目标：提高孩子的心肺耐力

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	<p>1、核心： 石头剪刀布</p> <p>2、柔韧： 身体开花 跪式压肩 小海豹</p>	<p>器材：圆盘爬行垫每人一块，按摩棒一根。</p> <p>组织：根据人数的不同，进行相应的摆放，要做到所有孩子都能看到老师做示范</p>	<p>1、要领： 坐在垫子上，双手置于身后撑地，指尖向前，双腿并拢伸直“剪刀”，双腿左右开立伸直“布”，双腿并拢，双膝弯曲，大腿贴近腹部“石头”。</p> <p>2、要领： 让孩子尽自己的力量达到身体伸展的最远处就可以，然后循序渐进地引导孩子进一步拉伸</p>	<p>1、情景：接下来我们来玩一个小游戏，但是呢，需要先来玩几局剪刀石头布，赢了我就告诉你……</p> <p>2、情景：尝试用动物的姿势去引导孩子做动作</p>	5分钟	<p>1、目标：腰腹背的核心力量</p> <p>2、目标：发展身体柔韧性</p>
放松	按摩放松	<p>器材：按摩棒</p> <p>组织：躺在垫子上</p>	<p>要领：</p> <ol style="list-style-type: none"> 四肢以及后背重点放松 注意用语，应采用“接下来按摩这里可能会有点痒”而不是“没事的，一点都不痒” 	<p>情景： 擀面条 做面条</p>	5分钟	<p>目标：放松身体以便恢复疲劳避免酸痛</p>
讲评结束	讲评	<p>组织：让孩子围着老师坐下，老师应能观察到每一位孩子</p>	<p>要领：</p> <ol style="list-style-type: none"> 正面积积极的评价 下一步改善的建议 		5分钟	<p>目标：激励孩子，增添自信</p>
备注	1、素质（动作）部分 20 中，每次课保证综合耐力练习，其他两项根据课堂变化自选一项进行练习。2、若每项内容有剩余时间，老师可组织反复练习。3、老师跟孩子沟通、讲解时间不宜过长，少说，勤行动。					
创新反馈						



贝体学院

贝体旗下品牌，作为专门化的儿童体能指导师培训机构，已经为卓跃儿童以及其它儿童体能教育领域输送了近400名专业师资力量，培训老师40批次，孵化儿童体能教育品牌17家，历经6年开发和实践，整理出整套更适合中国儿童（2-12岁）的体能训练方案，并在课程研发和师资培养领域不断升级创新。