

主题：颜色的认知

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	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。之后，可以先让孩子认识一下颜色。	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	游戏名称： 小小消防员	器材： 按摩棒、爬行垫 组织： 在场地的中间摆放 5 块不同颜色的爬行垫，老师和孩子每人一根按摩棒（消防水管），跟着老师的指令做动作。每个颜色代表着一个森林，红色的森林、绿色的森林……	技能动作： 1. 跑---红色的森林着火了，赶紧把消防水管拿出来，灭火…… 2. 跑---黄色的森林着火了，同上 3. 跑---绿色的森林着火了，同上 4. 爬---现在，紫色的森林着火了，我们要爬到更高的地方才能灭火，跟着我，爬上消防云梯（地上的绳梯），好，拿出水管灭火 5. 现在，我们需要用更长的水管，才能灭掉橙色森林的大火，快，把所有人的水管都连起来，举高，降低，举的更高一点，降低一点…… 备注： ① 垫子的颜色可以根据场馆的颜色选择。 ② 每次完成消防任务之后，都让孩子回到圆点上集合，这里是消防局。	情景： 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。 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。	7~8 分钟	目标： 让孩子的身体做好准备。

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
素质 (动作)	<p>1、下肢力量: 跳功能圈</p> <p>2、下肢力量+协调性: 顶气球</p>	<p>1、器材: 功能圈 组织: 把功能圈随机摆放在地上, 竖着摆成一排, 每排 2 到 3 个不等。孩子们排成一排, 依次通过功能圈。</p> <p>2、器材: 气球(用绳子系起来, 绑在天花板上) 组织: 气球绑在场地的中间, 小朋友们排成竖排, 轮流进行练习。如果人多, 可以分成两组。</p>	<p>1、要领: 功能圈的颜色随机, 每次当有孩子通过的时候, 老师随机喊颜色。当喊道红色, 孩子就只能跳进红色的圈圈里前进。 进阶: 可以双脚跳过相同的颜色 同上, 加大功能圈之间的距离 单脚跳过相同的颜色</p> <p>2、要领: 在让孩子跳的时候, 提醒孩子手臂用力往上摆。 进阶: 原地直腿跳 助跑直腿跳 收腹跳 旋转跳</p>	<p>1、情景: 我们放学回家的路上, 发现小老鼠打了好多好多的洞, 一不小心, 就会掉进去的, 等会, 我告诉你们那个洞里并没有老鼠, 要当心一点啊。</p> <p>2、情景: 超级玛丽有个厉害的能力, 他每次用力跳起来的时候, 撞到气球, 气球里面就会掉下来一颗小星星, 你们也用力的跳起来, 看看有什么东西可以掉下来。</p>	10 分钟/3 组 (两项选项一项进行练习)	目标: 发展身体的协调以及下肢的力量, 掌握跳跃的动作, 提高跳跃的能力。
	<p>综合耐力: 找乌龟宝宝</p>	<p>器材: 魔盆、小标志桶 组织: 在教室的一边根据小朋友的数量摆放魔盆, 颜色随机。另一边分开横排摆放小号的标志桶。</p>	<p>要领: 魔盆倒着摆放, 小朋友们根据自己魔盆的颜色, 需要快速的跑动到教室的对面, 找到相同的颜色拿回来并放在自己的魔盆下面。 进阶: 1. 来回跑动 2. 在跑动的路线上设置障碍</p> <p>备注: 可以让小朋友横排同时出发, 如果人数太多的话, 可以把魔盆放在教室的两端, 把标志桶放在教室的中间。</p>	<p>情景: 乌龟妈妈在睡觉, 醒来的时候发现它的宝宝都不见了, 你们能帮忙找回来, 放在它的乌龟壳下面吗?</p>	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
技	主-徒手体操： 走墙倒立	器材： 体操垫 组织： 依次出发、循环练习	要领： 找一个靠墙的位置把体操垫放好，小朋友们手放在体操垫上，脚踩在墙上，依次进行练习。 进阶： 1.手放在体操垫上，脚放在墙上，坚持 5 秒钟（时间可以根据孩子的能力加减） 2.同上，手往靠近墙的方向移动 3.同上，手横向移动 备注： ① 设计分流项目。 ② 根据孩子的水平，选择进阶的步骤。 不要所有的人都采取同一种保护方式。	情景： 小壁虎趴在墙上，想找点吃的，但是，小壁虎看了太困了，睡着了，那我们帮忙找找看，不然，它会饿肚子的。	10 分钟/3-6 组	目标： 倒立可以提高孩子的上肢力量、协调性、本体感和空间感。
	辅-徒手体操： 后滚翻	器材： 斜坡垫、体操垫 组织： 依次出发、循环练习	要领： 让孩子躺在斜坡垫上，五指并拢，指尖对准肩膀。在教后滚翻的时候，要教会孩子踢腿，这是做后滚翻的必要条件。把斜坡垫摆在教室中间，依次进行练习。 进阶： 1. 躺在斜坡垫上，踢腿 1, 2, 3, 抬臀，后滚翻，保护在髋关节 2. 坐姿后滚翻，保护同上。 备注： ① 如果有第一次来的孩子，可以先从前滚翻开始。 ② 根据孩子的水平，选择进阶的步骤。	情景： 小飞机准备降落了，在降落之前，它发现机场的灯塔坏了，它就一直在哪里飞啊飞。等会，我们把蜡烛或者手电筒放在我们的脚上，让它看到光。像我这样，用力的往上踢，手撑一下的话，还可以把手电筒举的更高一点。	5 分钟	目标： 后滚翻可以发展身体的协调性、本体感和空间感。

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						