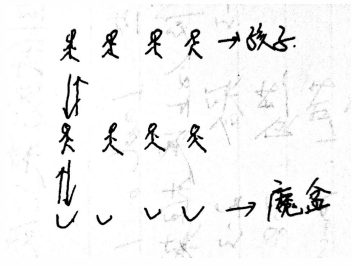


## 主题：图形的认知

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	<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> 小朋友们站在指定的位置等待。 师生行礼相互问好。 老师：小朋友们好！ 小朋友：老师好！	本节课的主题是对图形的认知，可以在上课之前先打印一些图形：三角形、正方形、圆形、长方形、X 形……帮助孩子认知。	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>游戏名称：</b> 会变身的绳子	<b>器材：</b> 大绳（两头系在一起） <b>组织：</b> 每个人都拉着绳子，围成一个圈	<b>技能动作：</b> 1. 每个人都拉着绳子，跑一跑 2. 把绳子举高、放低 3. 把绳子拉成圆形，放在地上，踩在绳子上走 4. 把绳子拉成方形，放在地上，沿着绳子左右跳 5. 把绳子拉成三角形，侧身走（跳） 6. 把绳子拉起来，所有人往中间跑，聚拢、散开，聚拢、散开 7. 老师在绳子的两头，让所有孩子都站在绳子中间，一起跑起来，开火车  <b>备注：</b> 让 3-4 岁的孩子摆成一定的形状，有点困难，可以老师帮忙，也可以提前在地上贴胶带，告诉孩子放在那里。	<b>情景：</b> 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	<b>目标：</b> 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><b>1、综合:</b> 有不同办法的小超人</p> <p><b>2、协调+平衡:</b> 我可以爬的更快</p>	<p><b>1、器材:</b> 大绳 (如果没有, 把几根跳绳系在一起)、体操垫 <b>组织:</b> 让孩子竖排排成一排, 把大绳系成圆拉成不同的形状, 让孩子们依次通过。在大绳前防一块体操垫, 帮助孩子缓冲落地时膝盖、脚踝的压力。</p> <p><b>2、器材:</b> 爬行垫、平衡垫 <b>组织:</b> D 字形摆放, 先摆放一排爬行垫, 在回来的路径上, 摆放 2 到 3 个平衡垫。</p>	<p><b>动作技能:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 拉成直线, 让孩子跳过去</li> <li>2. 同上, 升高</li> <li>3. 把绳子拉宽, 让孩子跳过去</li> <li>4. 同上, 让孩子做侧手翻的基础动作跳过去</li> <li>5. 拉成方形, 让孩子越过绳子做前滚翻通过</li> <li>6. 拉成 X 形状, 让孩子从下面爬过去</li> </ol> <p><b>动作技能:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小熊爬+在平衡垫上坚持 5 秒钟</li> <li>2. 螃蟹爬+在平衡垫上坚持 5 秒钟</li> </ol> <p><b>备注:</b> 如果人多的时候, 可以摆放两个 D 字形</p>	<p><b>1、情景:</b> 前面有一个睡着的大蛇, 在我们回家的路上, 怎么办? 等会, 我会教给一个厉害的方法, 帮助你们通过, 但是, 你们要小心一点, 不要吵醒它啊。</p> <p><b>2、情景:</b> 下大雨了, 我们要赶紧的回到自己的家里, 先爬过长长的独木桥, 然后走到这边, 坚持 5 秒钟可以有一把雨伞。</p>	10 分钟/3 组 (两项选项一项进行练习)	<b>目标:</b> 发展孩子的综合素质。
	综合耐力: 夺宝小兵	<p><b>器材:</b> 小标志桶、魔盆</p> <p><b>组织:</b> 如下图</p> 	<p><b>要领:</b> 每个孩子都有对应的小朋友, 第一排的孩子, 拿到小标志桶, 快速的跑过去交给第二个孩子, 第二个孩子拿到之后, 快速的跑过去放在魔盆里, 循环往复。</p> <p><b>技能动作:</b> 跑</p> <p><b>备注:</b> 可以交换孩子的位置, 多次重复练习。</p>	<b>情景:</b> 我们是超级厉害的小海盗, 要互相帮忙, 把宝藏运到我们自己的家里。	10 分钟/3 组	<b>目标:</b> 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: 后滚翻	<b>器材:</b> 斜坡垫、体操垫 <b>组织:</b> 依次出发、循环练习	<b>要领:</b> 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。 <b>进阶:</b> 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。 <b>备注:</b> 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。	<b>情景:</b> 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。	10 分钟/3 组	<b>目标:</b> 后滚翻可以发展身体的协调性、本体感和空间感。
	辅-徒手体操: 倒立	<b>器材:</b> 体操垫 <b>组织:</b> 依次出发、循环练习	<b>要领:</b> 把体操垫放在教室的中间,这次练习的不做走墙倒立,从最基础的开始,让孩子依次轮流练习, <b>进阶:</b> 1.手放在地上,双脚同时往上踢,屁股提高,保护在髋关节 2.双脚一前一后,手放在地上,一条腿用力的往上踢 3.同上,踢得同时,另一条腿快速的跟上 <b>备注:</b> ① 设计分流项目。 ② 根据孩子的水平,选择进阶的步骤。	<b>情景:</b> 有一个奇怪的人,他走路的时候是倒着的,跟我打招呼也是倒着的,你看,就像我这样……	5 分钟	<b>目标:</b> 倒立可以提高孩子的上肢力量、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><b>1、核心:</b> 石头剪刀布</p> <p><b>2、柔韧:</b> 身体开花 跪式压肩 小海豹</p>	<p><b>器材:</b> 圆盘爬行垫每人一块, 按摩棒一根。</p> <p><b>组织:</b> 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><b>1、要领:</b> 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><b>2、要领:</b> 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><b>1、情景:</b> 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><b>2、情景:</b> 尝试用动物的姿势去引导孩子做动作</p>	5 分钟	<p><b>1、目标:</b> 腰腹背的核心力量</p> <p><b>2、目标:</b> 发展身体柔韧性</p>
放松	按摩放松	<p><b>器材:</b> 按摩棒</p> <p><b>组织:</b> 躺在垫子上</p>	<p><b>要领:</b></p> <p>1. 四肢以及后背重点放松</p> <p>2. 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>	<p><b>情景:</b> 擀面条 做面条</p>	5 分钟	<p><b>目标:</b> 放松身体以便恢复疲劳避免酸痛。</p>
讲评 结束	讲评	<p><b>组织:</b> 让孩子围着老师坐下, 老师应能观察到每一位孩子</p>	<p><b>要领:</b></p> <p>1. 正面积极的评价</p> <p>2. 下一步改善的建议</p>		5 分钟	<p><b>目标:</b> 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						