



L2 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	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	游戏名称： 数字抱团	器材： 无 组织： 场地中自由组织	要领： 老师带领孩子在场地中进行活动。 根据老师喊得数字，孩子进行相应人数的抱团。 进阶： 1 步伐的变化 2 方向的变化 3 抱团形式的变化（用手指抱团…） 备注： 注意安全	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、钻： 钻洞穴 1</p> <p>2、钻： 钻洞穴 2</p>	<p>1、器材： 垫子、大功能圈、平衡木</p> <p>组织： ① 自由组织</p> <p>2、器材： 垫子、大功能圈、两条跳绳</p> <p>组织： 如图</p> 	<p>1、要领： 在垫子上用大功能圈引导孩子做钻的动作。 进阶： 在平衡木上进行钻的练习。 备注：注意安全问题。</p> <p>2、要领： 如图所示，分组进行通过垫子上的功能圈，然后在中间通过用绳子抓住的洞穴。 进阶： 变换绳子的形状。 备注： 注意安全问题。</p>	<p>1、情景： 圆圆的洞穴，让我们想想怎么过去吧</p> <p>2、情景： 有圆圆的洞穴，还有绳子洞穴，让我们想想怎么过去吧</p> <p>备注： 无</p>	10分钟/3组 (两项选项一项进行练习)	<p>目标： 发展上下肢的协调能力及学会钻的动作。</p>
	<p>综合耐力： 数字跑</p>	<p>器材： 数字标志桶（将数字卡片贴在标志桶上 0-9）</p> <p>组织： 在场地中一侧摆放 0-9 的数字标志桶</p>	<p>要领： 孩子依次听着老师喊得数字跑前去碰触。 进阶： ① 孩子起始姿势的变换（坐、站等） ② 增加孩子每次碰触数字的数量。 备注： 注意安全问题。</p>	<p>情景： 数字宝宝在哪里，我们去找一找</p>	10分钟/3组	<p>目标： 提高孩子的心肺耐力</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-操作技能: 倒立	器材: 垫子 组织: 依次出发、循环练习	要领: 在老师保护下, 让孩子练习倒立的进阶动作(见视频)。 进阶: 看技能卡 备注: 设计分流项目。 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: 变个视角看世界	10分钟/3-6组	目标: 练习孩子的协调性、力量以及胆量
	辅-徒手体操: 跳跃前滚翻	器材: 斜坡垫 组织: 依次出发、循环练习	要领: 翻滚时, 提醒小朋友低头眼睛看肚子, 后脑勺着地。(见视频) 进阶: 看技能卡 备注: 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: 小猴子翻滚去探险	5分钟	目标: 促进孩子前庭觉的发展

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: 数字写一写</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，用腿进行数字的书写。</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: 接下来我们来用我们的腿进行数字的书写……</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: 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>	<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: 正面积极的评价 下一步改善的建议</p>		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						

