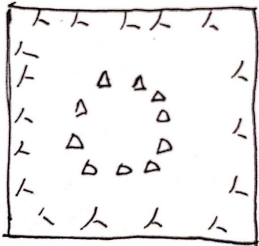

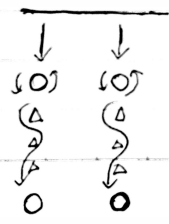


## 主题：字母的认知

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><b>开课前：</b></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><b>集合：</b></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>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）</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4、宣布开始上课。</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><b>目标：</b></p> <p>消除孩子与老师的陌生感</p> <p>培养孩子礼貌意识和规则意识。</p>
热 身 游 戏	<p><b>游戏名称：</b></p> <p>字母木头人</p>	<p><b>器材：</b></p> <p>功能圈</p> <p><b>组织：</b></p> <p>玩法类似 123 木头人</p>	<p><b>要领：</b></p> <p>老师站在功能圈里面，站在教室的一端，背对着小朋友们。小朋友们站在教室的另一端。每次当老师背对着小朋友们的时候，小朋友们往前跑，当老师转过来喊：1, 2, 3, 字母 A, 所有的小朋友用身体做一个字母 A, 然后游戏继续。直到有人拍到老师，老师追赶所有的人跑回起点。游戏则重新开始。</p> <p><b>进阶：</b></p> <p>① 字母可以随机喊 A、B、C、D。</p> <p>② 根据实际情况进行多次游戏。</p> <p><b>备注：</b></p> <p>注意安全</p>	<p><b>情景：</b></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><b>目标：</b></p> <p>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、单脚跳： 单脚跳跳兔 1</p> <p>2、单脚跳： 单脚跳跳兔 2</p>	<p>1、器材： 标志桶</p> <p>组织： 场地中如图摆放器材</p>  <p>2、器材： 标志桶</p> <p>组织： 场地中如图摆放器材</p> 	<p>1、要领： 如图所示，让孩子围着场地进行跳跃，然后喊口号“碰”，孩子要快速跳跃到标志桶处碰触。</p> <p>进阶： ① 双脚跳——单脚跳（左右脚） ② 变换碰触的身体部位。</p> <p>备注：注意重点单脚跳跃。</p> <p>2、要领：如图所示，分组开始(图中只分了两组，实际情况可以分多组，老师自由把控)，从起点出发单脚跳到红色标志桶，然后换脚进行单脚跳到终点。</p> <p>进阶： ① 在单脚跳过程中，起点孩子手拿一个圆盘，然后跳到终点放到终点标志桶上。 ② 返回有两种方式：一种是，跳到终点后，从一旁跑回起点，这时下组就可以出发；一种是，跳到终点后，再次单脚跳返回起点，依然是遇见红色桶要换脚</p> <p>备注：放标志桶的时候，中间为红色，其余的标志桶不为红色就好。</p>	<p>1、情景： 好奇的单脚兔在森林中跳跳跳</p> <p>2、情景： 同上</p> <p>备注： 无</p>	<p>10分钟/3组 (两项选项一项进行练习)</p>	<p>目标： 发展上下肢的协调能力以及下肢的力量。</p>
	<p>综合耐力： 圆圈跑</p>	<p>器材：字母大标志桶（ABCDEF卡片贴在标志桶上）、标志桶、功能圈</p> <p>组织：如图放置器材</p> 	<p>要领： 孩子起点出发跑动到功能圈的时候，绕着功能圈跑一圈，然后蛇形跑，最后跑进功能圈然后去碰触最前面的字母标志桶（老师喊）。</p> <p>进阶： ① 第一个功能圈的时候，围着功能圈跑一圈 ② 第一个功能圈的时候，让孩子身体保证面向正前方进行跑一圈</p> <p>备注：注意安全。</p>	<p>情景： 字母宝宝在哪里，我们去找一找</p>	<p>10分钟/3组</p>	<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： 单杠前支撑	器材： 垫子、单杠 组织： 依次出发、循环练习	要领： 在老师保护下，让孩子练习单杠前支撑的进阶动作。 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： 像小猴子撑起自己的身体，再翻个跟头	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： 后滚翻	器材： 斜坡垫 组织： 依次出发、循环练习	要领：翻滚时双手置于肩上推地，身体团紧。（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><b>1、核心:</b> 数字写一写</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，用腿进行数字的书写。</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> 接下来我们来用我们的腿进行数字的书写……</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> 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><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> 积极正面的评价 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肺练习，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						

