

## 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	<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> 米字图	<b>器材：</b> 跳绳 <b>组织：</b> 将跳绳在场地中央拼成“米”字	<b>要领：</b> 老师带领孩子围着米字进行跑动热身。 <b>进阶：</b> ① 在米字外围进行跑跳。 ② 在米字内进行跑跳，注意不碰到绳子。 <b>备注：</b> 注意安全	<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>1、跨跳： 跨过小河</p> <p>2、跨跳： 跨过小山</p>	<p>1、器材： 两条长绳（没有的话，用跳绳绑在一起）、标志桶、跨栏</p> <p>组织： 在场中央设置障碍，让孩子跨跳过去</p> <p>2、器材： 跨栏、大标志桶</p> <p>组织： 场地中如图摆放器材</p> 	<p>1、要领： 利用器材设置障碍让孩子跨跳过去。</p> <p>进阶： ① 两条长绳距离逐渐增大 ② 一排的标志桶 ③ 一排的高跨栏 ④ 上述障碍组合在一起</p> <p>备注：注意跨跳要跨也要跳。</p> <p>2、要领： 如图所示，让孩子跨跳过跨栏，然后在标准桶围成的路线上进行不同动作的练习。</p> <p>进阶： ① 跨栏数量的变化。 ② 标志桶路线动作的变化。</p> <p>备注：无。</p>	<p>1、情景： 遇见小河，我们来跨跳过去</p> <p>2、情景： 遇见小山，我们跨跳过去</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，熟悉跨跳动作的要领。</p>
	<p>综合耐力： 三角跑</p>	<p>器材： 标志桶</p> <p>组织： 如图放置器材</p> 	<p>要领： 如图两人一起同时出发，完成三角形跑。</p> <p>进阶： 在道路中增加障碍</p> <p>备注： 注意安全问题。</p>	<p>情景： 三角形宝藏图，让我一起去探宝吧</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(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: 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> 正面积极的评价 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						

