

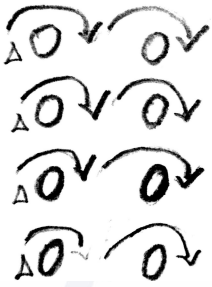


L3 运动健康管理方案

◆ 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！	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： 数钱	器材： 标志桶 4 个 组织： 标志桶摆放在场地的 4 个角，小朋友们绕圈跑动。	要领： 小朋友们跑动中听老师口令“两块钱”，小朋友们快速的两个人手拉手。在继续跑，老师口令“五块钱”，小朋友们快速的五个人手拉手，依次类推。 进阶： 熟悉后，老师口令可变成 1+1 或者 3-1，简单的加减法。	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： 游戏达到活跃气氛，使孩子充分热身、提高孩子的反应灵敏能力及对数字的认知。

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
素质 (动作)	1、下肢： 袋鼠跳跃（立定跳远） 2、下肢： 青蛙拔萝卜	1、器材：每人一块爬行垫。 组织：每人拿一块爬行垫摆放在脚前或自由组织。 2、器材：8个平衡垫，4个标志桶。 组织：分两组，一组摆放4个平衡垫，摆两组，标志桶放在侧面，如图。 	1、要领：小朋友们双脚左右开立与肩同宽，双臂由下向上摆动，双脚跳过爬行垫，双脚脚后跟落地，重心过度到前脚掌，成全蹲。跳过后，小朋友双脚不动，把爬行垫再次拿到前面，依次跳远。（见视频） 进阶：①完成要领动作②根据能力可调整爬行垫与脚的距离，离脚越远，让小朋友们尝试跳的更远。 2、要领：小朋友们横排站立，老师教小朋友1、2报数分组。数1的小朋友一组，数2的小朋友一组，两组的小朋友双脚跳跳上平衡垫，双膝微微弯曲，保持平衡，把侧面的标志桶放在中间后，双脚跳下。另一个小朋友把中间的标志桶放在侧面后跳下，依次继续（见视频） 进阶：开始可让小朋友慢慢的踩上平衡垫，在完成要领动作。 注意：平衡垫的气不要太过。	1、情景：袋鼠过河。。。 2、情景：小青蛙们出去郊游，青蛙妈妈嘱咐它们看到萝卜的时候，帮慢慢拔点萝卜回来，但是跳到荷叶的时候要站稳。	10分钟/3组 (两项选项一项进行练习)	1、目标：发展孩子的下肢力量、协调能力及爆发力。 2、目标：发展孩子下肢力量、协调能力、平衡能力、身体稳定性及对数字的认知。
	综合耐力-数字只等于1	器材：每人3个功能圈，5个小标志桶。 组织：起点、中间和终点各放一个功能圈，起点功能圈内放4个小标志桶，中间功能圈内放1个功能圈。	要领：起点小朋友拿一个小标志桶与终点的小朋友同时出发到中间，起点的小朋友把小标志桶放在中间的功能圈内，转身跑回到起点。终点的小朋友在中间功能圈内拿一个小标志桶，转身跑回到终点，依次类推起点的小朋友把小标志桶送到中间，终点的小朋友把中间的小标志桶送回到终点。（见视频）	情景：无	10分钟/3组	目标：发展孩子的速度、反应能力及肺活量。

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-跳绳： 跳绳	器材：每人一根跳绳 组织：自由组织。 (根据上课人数增减辅助内容进行分流,减少滞留)	要领：小朋友双手握跳绳手柄，身体直立，跳绳置于身后，手腕向前甩动跳绳，双脚跳过，脚前掌落地，双脚落地要轻，依次连续跳绳。计时 30 秒-60 秒。 进阶：（见视频） 注意：根据孩子的水平，选择连续跳或者单次跳。	情景：无。	10 分钟/3 组	目标：发展孩子上下肢协调、下肢力量、下肢耐力及肺活量。
	辅-徒手体操： 倒立	器材：大体操垫。 组织：自由组织。 (根据上课人数增减辅助内容进行分流,减少滞留)	要领：小朋友双脚前后弓步站立，双臂举过头顶。 进阶：看技能卡。（见视频） 注意：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进阶。	情景：无。	5 分钟	目标：发展孩子的上肢力量、腰腹力量、空间感知及胆量。

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	1、核心： 仰卧起坐 2、柔韧： ①竖叉（左右） ②小海豹 ③下犬式 ④大风车	1-2 器材： 爬行垫每人一块，按摩一根。 组织： 小朋友围成一个圈或面对面左右间隔约1米。	2、要领： ④小朋友们仰卧在垫子上，掌心朝下，双臂打开放在地上，如右腿越过左腿，右膝弯曲，左手放在右膝处，眼睛看向右手（见视频） 备注： 取消“弹震式”拉伸，如小蝴蝶、小弹簧。拉伸练习注意不要让孩子憋气，时间在10以内。	1、情景： 无。 2、情景： 拉伸时间到了，刚才飞的有点低，一定是我的翅膀太短了，我要把它们拉开。	5分钟	1、目标： 发展孩子的腰腹部力量。 2、目标： 柔韧练习，有效的肌肉拉伸可提高孩子的肌肉弹性，起到肌肉放松的效果
放 松	放松： 按摩棒按摩	器材： 按摩棒 组织： 小朋友们趴在爬行垫上等待	要领： 孩子俯卧在垫子上，老师拿按摩棒给每个小朋友从下到上，进行按摩放松。	情景： 一起来做披萨，首先，是一个小面饼，撒点杏仁，花生，草莓……	5分钟	目标： 按摩可以缓解肌肉疲劳。
讲 评 结 束	讲评	组织： 小朋友们靠近坐在垫子上或围在老师身边。	要领： 集合小朋友，带小朋友们回忆本次课所学的内容，简单讲评一下所有孩子在课上的表现（以优点和鼓励为主），下次课的期望。	情景： 老师讲评以后，给每个孩子发积分卡，小朋友们一起喊出口号，宣布下课。	5分钟	目标： 讲评与发放积分卡是对孩子表现的奖励和对孩子的期望。
备 注	1、素质（动作）部分20分钟，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						



贝体学院

贝体旗下品牌，作为专门化的儿童体能指导师培训机构，已经为卓跃儿童以及其它儿童体能教育领域输送了近400名专业师资力量，培训老师40批次，孵化儿童体能教育品牌17家，历经6年开发和实践，整理出整套更适合中国儿童（2-12岁）的体能训练方案，并在课程研发和师资培养领域不断升级创新。