

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>开课前：</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>集合：</p> <p>小朋友们站在指定的位置等待。</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>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。</p>
热 身 游 戏	<p>游戏名称：</p> <p>1, 2, 3, 字母人</p>	<p>器材：功能圈</p> <p>组织：玩法类似 1, 2, 3, 木头人。</p>	<p>要领：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（见视频）。</p> <p>提示：</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>情景：</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>目标：游戏达到活跃气氛，使孩子充分热身及提高孩子的反应灵敏能力。</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
素质 (动作)	<p>1、下肢: 火烈鸟种草莓</p> <p>2、下肢: 半蹲蛙跳变形</p>	<p>1、器材: 4个大标志桶, 每人4个小标志桶。 组织: 4个大标志桶横向间隔约1.5摆放在场地中间, 小朋友每人拿4个小标志桶一路纵队站立或自由组织。</p> <p>2、器材: 两人一组, 每组一个大标志桶两个中号标志桶。 组织: 两人一组, 终点放一个中号标志桶, 起点放一个中号标志桶, 中间放大标志桶或自由组织。</p>	<p>1、要领: 小朋友双手置于腰间, 在起点的标志桶, 如右腿在前左腿在后, 重心在双腿中间, 双腿同时弯曲90°, 右腿弯曲不超脚尖, 左腿微微碰地, 弓步向前到标志桶时, 小朋友拿一个小标志桶放在大标志桶上, 依次弓步向前, 把4个小标志桶都放在大标志桶上, 左右腿交换向前。返回时可加旋转跳。(见视频) 进阶: ①开始可原地做弓步蹲。</p> <p>2、要领: 小朋友们横排站立, 1、2报数分组, 数1的小朋友在起点, 数2的小朋友在终点, 两组小朋友同时做半蹲蛙跳, 双脚与肩同宽, 双臂置于身后, 屈髋在屈膝半蹲, 上体微微向前, 重心在前脚掌上。双臂向前摆动, 同时向前跳, 两组的小朋友依次跳到中间后, 数1的小朋友摆出A、B、C、D字母, 任意一个字母形状, 数2小朋友模仿, 模仿对的转身跑回到起点, 依次交换角色继续(见视频)</p>	<p>1、情景: 火烈鸟去种草莓, 种完草莓后火烈鸟很开心, 回家的路上开始的在起舞。</p> <p>2、情景: 小青蛙的小伙伴找不到了, 于是小青蛙做了一个动作, 只有小青蛙的小伙伴能模仿出来。</p>	10分钟/3组 (两项选项一项进行练习)	<p>1、目标: 发展孩子下肢力量, 核心腰腹力量及空间感知能力。</p> <p>2、目标: 发展孩子下肢力量、协调能力及模仿能力。</p>
	<p>综合耐力-字母: 追逐百变跑</p>	<p>器材: 标志桶4个, 按摩棒两根。 组织: 分两组, 对角站, 每组小朋友拿按摩棒准备。</p>	<p>要领: 两组小朋友在各组的起点准备, 顺时针方向站立, 听到老师口令后快速的跑出, 跑动过程中, 老师口令“停”, 小朋友们快速的停下, 老师口令“换个方向跑”, 小朋友们快速的转身向逆时针跑到起点。 进阶: ①老师可根据情况更换口令, 如原地转1圈, 原地学动物等(时间不得超过3秒)。 ②也可增加爬行垫设置障碍, 禁止用跨栏。</p> <p>备注: 提醒孩子跑步姿势、双臂前后摆动, 脚步落地要轻。</p>	<p>情景: 梅花鹿在大草原上奔跑。。。。</p>	10分钟/3组	<p>目标: 发展孩子的肺活量、急停反应及变相反应能力。</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-徒手体操： 倒立前滚翻	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，双臂举过头顶做倒立，接前滚翻。 进阶： 可让孩子的双脚走墙，老师保护，虎口卡肩，另一只手放在孩子的大腿位置，帮助孩子身体贴前，在双手放在孩子的双腿，语言引导孩子低头，双臂弯曲，团身前滚翻翻过。(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： 小毛驴学小猴子翻跟头。	10分钟/3组	目标： 发展孩子的上肢力量、腰腹力量、空间感知、内耳前庭及胆量。
	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。

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： 我想吃南瓜饼了，我想，你可以告诉我怎么做。	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						