

## 主题：颜色的认知

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	<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> 找颜色	<b>器材：</b> 不同颜色的标志桶或魔盆或标志盘 <b>组织：</b> 把不同颜色的标志桶摆放成一个圆形（颜色可重复），小朋友们一路纵队站立。	<b>要领：</b> 小朋友们绕圈跑动，听到老师喊“红色”时，小朋友快速的找到红色，站在红色的后面排成一排，依次类推。	<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> 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投掷练习。

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、<b>上肢-协调:</b> 生病的螃蟹</p> <p>2、<b>上肢-协调:</b> 青蛙登山</p>	<p>1、<b>器材:</b> 每人一块爬行垫, 如 4 人, 4 块垫子 5 个功能圈, 小标志桶 4 个。<b>组织:</b> 爬行垫与功能圈交叉摆放, 功能圈靠近爬行垫的右上角摆放<b>或自由组织。</b></p> <p>2、<b>器材:</b> 无。<b>组织:</b> 小朋友们横队站立或自由组织。</p>	<p>1、<b>要领:</b> 小标志桶放在最外侧的功能圈内, 小朋友们双手撑垫子, 双膝跪在垫子上, 双脚离地, 保持身体成一条斜线, 禁止塌腰。小朋友如右手拿一个小标志桶放在垫子上, 左手放在左面的功能圈内, 后面的小朋友依次把小标志桶运到最后一个功能圈内。依次把 4 个小标志桶全部运到最后面。(见视频)</p> <p><b>进阶:</b> ①开始可先让小朋友双膝跪地, 髌关节与膝关节成 90°。②完成要领动作。③双手与双脚撑地, 身体与地面平行。</p> <p>2、<b>要领:</b> 小朋友坐姿双手向前爬, 双脚向前跳, 听老师口令“窄路”, 小朋友双手双脚脚尖蹬地, 如右腿支撑, 左腿弯曲向外, 脚尖蹬地, 连续做 5 次。继续向前青蛙爬, 听老师口令“宽路”, 小朋友双手双脚脚尖蹬地, 如右腿支撑, 左腿弯曲向外, 脚尖蹬地, 左右交换, 做 6 次, 继续向前。返回时可加助跑双脚起跳(见视频)</p>	<p>1、<b>情景:</b> 天气太热, 小螃蟹们在外玩, 都中暑了, 螃蟹妈妈给小螃蟹们送来了药。吃完药后, 小螃蟹们慢慢的好了。</p> <p>2、<b>情景:</b> 青蛙去爬山, 爬着爬着看到路变窄了, 单腿爬过。又看到宽路, 双腿爬过。</p>	10 分钟/3 组 (两项选项一项进行练习)	<p>1、<b>目标:</b> 发展孩子的上肢力量, 核心腰腹力量及团队协作能力。</p> <p>2、<b>目标:</b> 发展孩子上肢力量, 核心腰腹力量、协调能力及下肢力量。</p>
	<p><b>心肺耐力-颜色:</b> 颜色变向移动跑</p>	<p><b>器材:</b> 标志桶 4 个(红、黄、蓝、绿)。<b>组织:</b> 4 个标志桶摆放在场地四个角, 小朋友们纵队站立在起点<b>或自由组织</b>(人多可分两组, 对角站立)。</p>	<p><b>要领:</b> 小朋友们起点准备(绿色标志桶), 听到老师口令后, 快速的向前跑, 绕过红色标志桶后, 如向右侧向滑步到下一个标志桶, 绕过黄色标志桶向后跑, 再次绕过蓝色标志桶向左侧滑步终点(见视频)</p> <p><b>进阶:</b> ①开始可先不要让小朋友们向后跑, 熟悉后在向后。②完成要领动作</p> <p><b>备注:</b> 告知孩子, 绿色标志桶向前跑, 红色标志桶向右/左侧滑步, 黄色标志桶向后跑, 蓝色标志桶向左/右侧滑步(老师也可随意定)</p>	<p><b>情景:</b> 颜色变身。</p>	10 分钟/3 组	<p><b>目标:</b> 发展孩子的肺活量、反应能力、颜色认知及变相能力。</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-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	<b>1、核心：</b> 俯卧两头起 <b>2、柔韧：</b> ①竖叉（左右） ②小海豹 ③下犬式 ④大风车	<b>1-2 器材：</b> 爬行垫每人一块，按摩一根。 <b>组织：</b> 小朋友围成一个圈或面对面左右间隔约 1 米。	<b>1、要领：</b> 俯卧在垫子上，双臂举过头顶，腰背部用力，双手双脚向上抬，双腿尽量伸直，停留 1 秒后，落下。在开始 8-10 次。依次类推（见视频） <b>2、要领：</b> 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）  <b>备注：</b> 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。	<b>1、情景：</b> 无。 <b>2、情景：</b> 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	<b>1、目标：</b> 发展孩子的腰背肩部力量。  <b>2、目标：</b> 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	<b>放松：</b> 按摩棒按摩	<b>器材：</b> 按摩棒 <b>组织：</b> 小朋友们趴在爬行垫上等待	<b>要领：</b> 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。	<b>情景：</b> 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	<b>目标：</b> 按摩可以缓解肌肉疲劳。
讲 评 结 束	<b>讲评</b>	<b>组织：</b> 小朋友们靠近坐在垫子上或围在老师身边。	<b>要领：</b> 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。	<b>情景：</b> 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	<b>目标：</b> 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						

