

## 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> 打渔	<b>器材：</b> 软排或瑞士球 <b>组织：</b> 场地两侧各站一位老师，一侧的老师手拿球，小朋友们站立两位老师中间的场地。	<b>要领：</b> 两侧的老师相互击地传球，小朋友们要迅速的躲闪球，不要让球碰到自己的身体，若球碰到小朋友的话，小朋友要双手前平举，屈膝屈髋下蹲做一个蹲起或者立卧撑跳。 （横向扔球）	<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。

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><b>1、上肢-协调:</b> 蜘蛛历险记</p> <p><b>2、上肢-协调:</b> 被施魔法毛毛虫</p>	<p><b>1、器材:</b> 魔盆每人一个, 小标志桶若干, 功能圈一个。 <b>组织:</b> 场地中间放功能圈, 把小标志桶围着功能圈摆成一个圆形, 把魔盆围绕中心摆成一个大大的圆形, 老师站在圆心的功能圈内<b>或自由组织</b>。</p> <p><b>2、器材:</b> 两人一组, 每组三个标志桶, 三个小功能圈(不够用标志盘代替)。 <b>组织:</b> 标志桶摆放在起点、中间和终点, 功能圈放在起点, 且站一个小朋友。中间站一个小朋友<b>或自由组织</b>。</p>	<p><b>要领:</b> 小朋友们在自己的魔盆位置<b>面朝</b>圆心蜘蛛爬, 仰面朝上, 双手置于身后撑地, 双手指尖朝前, 脚跟蹬地, 脚尖离地准备, 听到老师口令后, 小朋友们快速的爬到中间, 拿一个小标志桶快速的跑回到魔盆, 把小标志桶放在魔盆里, 依次类推继续</p> <p><b>进阶:</b> 老师睡着的时候, 小朋友<b>面朝</b>圆心蜘蛛爬。老师醒着的时候, 小朋友<b>背朝</b>圆心蜘蛛爬。</p> <p><b>2、要领:</b> 起点的小朋友把功能圈套在身上, 双手撑地, 双脚脚尖蹬地, 身体与地面平行或臀部微微撅高, 双腿伸直, 双脚与双手向前移动, 膝盖不能弯曲, 爬到中间, 把功能圈交给中间的小朋友, 转身跑回。中间的小朋友同样的动作把功能圈运到终点, 把功能圈套在标志桶上, 转身返回, 依次类推。(见视频)</p>	<p><b>1、情景:</b> 蜘蛛的小宝宝们背坏人抓走了, 蜘蛛家族要去救小宝宝们。坏人有一个缺点, 他的眼神不好。。。。</p> <p><b>2、情景:</b> 毛毛虫被施了魔法, 身体不能弯曲的, 只能爬着向前, 毛毛虫看到下一个小伙伴的时候才能被解救。</p>	10 分钟/3 组 (两项选项一项进行练习)	<p><b>1、目标:</b> 发展孩子下肢力量, 协调能力及反应能力。</p> <p><b>2、目标:</b> 发展孩子的上肢力量、核心腰腹力量、协调能力及协作能力。</p>
	综合耐力: T形跑	<p><b>器材:</b> 标志桶 10 个, 功能圈 2 个, 两个蹦床, 体操垫。</p> <p><b>组织:</b> 分两组, 把标志桶摆成一个大写字母“T”, 起点放两个功能圈, 两侧返回的路上放蹦床和垫子。</p>	<p><b>要领:</b> 两个的小朋友站在标志桶的左右两侧, 听到老师口令后同时出发, 快速的跑到终点标志桶位置后, 左边和右边的小朋友分别向左转和右转绕过标志桶后跑回时, 双脚跳上蹦床, 跳三次后, 收腹跳一下蹦床, 跑回到起点, 依次类推。</p> <p><b>进阶:</b> 根据实际情况可返回时, 可收腹跳、分腿跳等。</p>	<p><b>情景:</b> 小小运动健将要在运动会上大显身手了。</p>	10 分钟/3 组	<p><b>目标:</b> 发展孩子的肺活量、速度及跳跃能力。</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)	<b>要领：</b> 小朋友双脚前后弓步站立，双臂举过头顶做倒立，接前滚翻。 <b>进阶：</b> 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) <b>注意：</b> 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。	<b>情景：</b> 小毛驴学小猴子翻跟头。	10分钟/3组	<b>目标：</b> 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)	<b>要领：</b> 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。 <b>进阶：</b> (见视频) <b>注意：</b> 根据孩子的水平，选择连续跳或者单次跳。	<b>情景：</b> 无。	10分钟/3组	<b>目标：</b> 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	<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 <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> 我是做饼干的厨师，我需要一个小小助手。	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						

