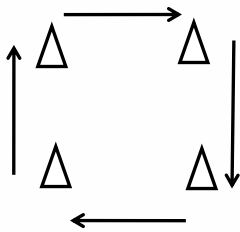
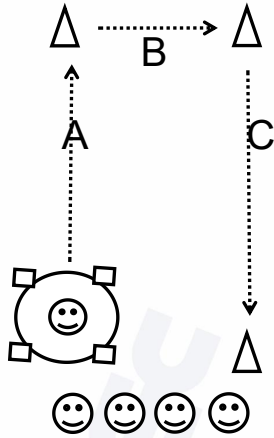


项目	教学内容	器材及组织形式	动作要领及动作进阶	教学情境用语	组次/时间	发展目标
准备	开课前: 1、询问是否要去洗手间。 2、提醒小朋友把自己的水杯拿进场地，放在指定的位置。	集合: 小朋友们站再指定的位置等待。 师生行礼相互问好。 老师：小朋友们好！ 小朋友：老师好！	1、主课老师介绍自己与助课老师，小朋友们再简单的自我介绍（如有新来的小朋友要重点介绍） 2、告知小朋友课中如有不舒服或其他问题要及时告诉老师。 3、未经老师允许，不要离开教室、不要乱跑、不可以攀爬大器械。 4、宣布开始上课。	老师说话的方式，语速要慢，咬字要清晰，要有耐心，时刻观察孩子的动态，简单介绍一下游戏及课程内容。	2~3 分钟	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	1、热身游戏: “遛猴”	1、组织: 器材：瑞士球 ① 老师将场地清理干净，避免小朋友在跑动中出现与器材碰撞。	1、要领: ① 老师与小朋友一起围成一个圆，选一个人出来，在圆里，围成圆的人手拿瑞士球，传来传去，不让站在圆里的人碰到瑞士，传球击地一次传给下一个人。 ② 传球的人在传球过程中尽量不让在圆里的人碰后，传球人和圈里人交换位置，传 7 个球没被碰到，就换人，每个人都可以尝试。	1、注意: ① 游戏过程中老师注意把握组织方法。 ② “呼吸方式”鼻子慢慢的吸气，嘴巴慢慢的吐气”（调整呼吸时间为 3-5 秒） ③ 动态热身属于重复训练	10-12 分钟	1、目标: 练习孩子的心肺功能及反应能力。
	2、动态拉伸: 颈绕环；扭身弓箭步走（见视频）；开合跳过顶击掌；冲刺跑	2、组织（见视频） 器材: 站点式热身：小朋友按照箭头的方向跑动走，每一个箭头做不一样的动作。 	1、要领: 颈绕环：颈部绕热身不能做全绕圈，只能做前后及左半圈及右半圈的绕环。 扭身弓箭步走：小朋友双手前平举，与肩部平齐。左脚向前迈一大步，脚后跟先着地。左脚一落地，小朋友就直接弯曲前腿的膝关节直到大腿与地面平行（膝盖不能超过脚尖）。接着上体尽可能的转向左侧（前侧腿的方向）。反方向动作相同方向相反。	热身属于重复训练动作准确度要求比之前稍微高一些。		2、目标: 提高肌肉力量，为上课做好充分准备预防肌肉拉伤。

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>3、综合耐力素质训练(正确动作模式) 跳床团身跳+冲刺跑+半蹲蛙跳 (见视频)</p> <p>4、核心训练 波速球直臂平板支撑 (见视频) (本周与上周相比难度有所增加上周是屈肘)</p>	<p>3、器材：跳床；3个标志桶；</p> <p>1、将跳跳床放在笑脸处。标志桶摆放在终点处如下图所示布局。</p>  <p>4、器材：爬行垫</p>	<p>3、要领：（见视频）</p> <p>① 小朋友站在笑脸处。老师保护帮助小朋友练习收腹团身跳。</p> <p>② 小朋友练习完收腹团身跳后沿路线 A 进行冲刺跑。</p> <p>③ 然后沿路线 B 放松走，再沿路线 C 进行半蹲蛙跳训练。</p> <p>备注：1、B 路线老师可以自由训练内容。 2、老师注意跳床收腹团身跳的保护帮助。</p> <p>4、要领：</p> <p>① 小朋友双臂伸直（但是肘关节不要锁死）将身体撑起。</p> <p>② 支撑的身体要保持肩高于臀部、臀部高于脚跟的斜坡状态。</p> <p>③ 小朋友尽可能的收紧腹部。但是要保持正常呼吸。</p> <p>备注：如果小朋友的腰腹力量不足可以将臀部微微抬起，从而减少腰背部的压力。</p>	<p>3、情景： 青蛙赛跑</p>	<p>15 分钟 (包括喝水 1-2 次) (3-5 组)</p>	<p>3、目标：</p> <p>① 提升小朋友的爆发力增加腿部力量。</p> <p>② 提升小朋友的动作灵敏度。有效练习小朋友的心肺。</p> <p>4、目标：增加核心力量，建立良好身体姿态。</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：等于小朋友数量的跳绳。秒表。 组织：30秒跳绳比赛。 （根据上课人数增减辅助内容进行分流，减少滞留）	要领： ① 动作要领：握住跳绳柄的两手心相对，跳绳的把柄成倒“八”字，两拳离身体约15cm；膝盖微屈跳起后前脚掌着地。 ② 老师根据个场馆小朋友的特点安排合适的训练方法进行跳绳教学及练习。 ③ 练习结束后进行间歇跳绳比赛（训练）。 【即：30秒跳绳休息10秒，进行20秒跳绳休息10秒，10秒跳绳休息10秒】 ④ 间歇训练练习2-3组。每组间隔60秒。 总时间内跳绳次数多的获胜。	情景：无。	10分钟/3组	目标：提高小朋友的协调性，针对小朋友的实际需要提高小朋友的跳绳技术。
	辅-徒手体操： 鱼跃前滚翻	器材：斜坡垫子，大体操垫子。 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： 小朋友背向前方，右臂举过头顶，掌心向前，五指并拢示意“开始”。团身翻过后，站起，背向前方，双臂上举45°，掌心向外，五指并拢示意“结束”。 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。	10分钟/3组	目标：发展孩子的内耳前庭感觉，本体感，腰腹力量。

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	7、拉伸练习： ① 手臂拉伸。 ② 单腿勾脚尖坐姿体前屈。 ③ 小青蛙趴	7、器材： 爬行垫每人一块， 组织： 小朋友围成一个圆或面对面左右前1米间隔。	7、要领 ① 小朋友双脚自然开立。双手臂上举与头顶上方，屈右肘、肘关节朝上，左手包住右肘关节10秒，右手臂伸直。屈左肘，肘关节朝上，右手包住左肘关节坚持10秒。 ② 左腿伸直勾脚尖，右腿弯曲，右脚脚底贴在左腿的大腿内侧。背部立直。吸气呼气的同时身体下压双手抱左腿。（反方向动作相同方向相反） 备注： 练习过程中配合好呼气禁止憋气；请勿弹振式拉伸；	7、情景： ① 略	5分钟	7、目标： ① 有效的肌肉拉伸可提高孩子的肌肉弹性，起到肌肉放松的作用 ② 有效拉伸手臂的三头肌，缓解支撑爬行疲劳。 ③ 单脚勾脚尖坐姿体前屈有效拉伸比目鱼腓肠肌与腘绳肌。
放松	8、放松 ① 学生自我放 ② 老师按摩棒放松	8、器材： 爬行垫每人一块； 摆成一米间隔的圆圈；。	8、要领： 孩子俯卧在垫子上，老师拿按摩棒逐个给孩子按摩放松。	8、教学方法： 老师也可以多鼓励学生进行自我按摩及放松，提高培养学生的放松能力及意识。	5分钟 (按摩每人不超1分钟)	8、目标： 1、按摩可以缓解肌肉疲劳。 2、讲评与发放积分卡是对孩子表现的奖励和对孩子的期望。
讲评 总结	9、点评： 进行简单的点评	9、组织： 小朋友们靠近坐在垫子上或围在老师身。	9、要领： 集合站立，简单点评一下所有孩子在课上的表现（以优点和鼓励为主），以及对下次课的期望。	9、教学教法： 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。		
备注						
创新 反馈						

