

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: 知己知彼	1、组织: 器材：标志桶。带有成语的纸条，胶带。 ① 四个标志桶规定出一个方形。 ② 每两个小朋友小朋友一个方形。	1、要领: ① 将小朋友分成两人一组。小朋友面对面站在标志桶所围成的方形内。老师将写有成语的纸条贴在小朋友的身后，成语朝身体内侧。 ② 老师发令，小朋友开始触摸对方的小纸条。谁先看到对方上的字条上的成语并大声喊出来谁为获胜方。 ③ 老师重新给被看到的小朋友背上贴上带有成语的字条。	1、注意: ① 游戏过程中老师注意把握组织方法。一定要注意绳子的高度及拉绳的力度。 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）	10-12 分钟	1、目标: 练习孩子的心肺和反应能力。增强孩子的规则意识。
	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。	③ 动态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。

素质（动作）

3、综合素质训练

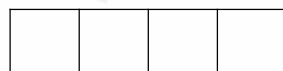
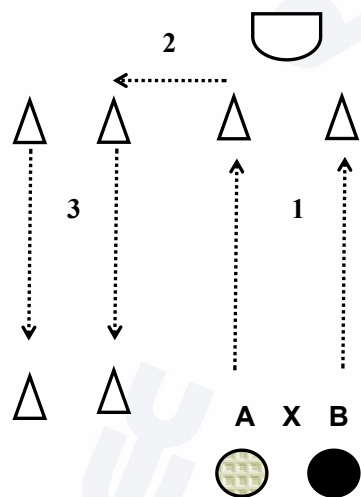
背后滚球抱球跑+蜘蛛爬

灵敏绳梯训练
单脚开合跳
(见视频)

3、器材：篮球两个，标志桶8个、一个魔盆。

① A B 点为小朋友的站位，X 为老师的站位。

② 将另外四个标志桶摆放成下图 3 的布局。



3、要领：

① 两位小朋友站在 AB 两点，老师喊“跑”小朋友开始沿路线 1 跑向标志桶。当小朋友跑到一定距离的时候老师沿小朋友跑动路线将球滚动出去。

② 小朋友快速抱住从背后滚动过来的球，以最快的速度放进魔盆。

③ 然后沿路线 3 进行蜘蛛爬。

① 小朋友站在绳梯的一端。

② 第一拍双腿打开骑跨在绳梯上，第二拍跳起右脚落进第一个方格同时左脚做后踢腿；第三拍同第一拍，第四拍跳起左脚落进第二个方格同时右腿成后踢腿；以此类推。

3、情景：

可以比喻成人球赛跑。

情景：可以比喻成跳跃的小马。小马走在结冰的路面上，通过跳跃的步伐来躲避湿滑的路面。

3、目标：

① 视觉受干扰的情况下进行小朋友的敏捷训练。

② 快速冲刺提高小朋友爆发力。

③ 蜘蛛爬提升小朋友手臂力量。

15 分钟
(包括喝水 1-2 次)
(3-5 组)

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	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训练。 【一组完整的间歇训练即：60秒跳绳休息90秒，进行30秒跳绳休息60秒，15秒跳绳休息30秒】 ④ 间歇训练练习2-3组。每组间隔60/120秒。(老师根据小朋友的实际情况来决定间隔的休息时间，原则是不要恢复到训练前的原始心率)	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。
能	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：小朋友脚站在斜坡垫上右手举过头顶，五指并拢，掌心向前“示意”开始，小朋友双手撑垫，低头眼睛看肚子，蹬腿后脑勺着地翻过，站起双手举过头顶45°，五指并拢掌心向外“示意”结束(见视频)。 进阶：看技能卡 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、空间本体感、腰腹力量及胆量。

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	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 结束	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						

