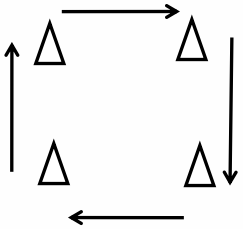
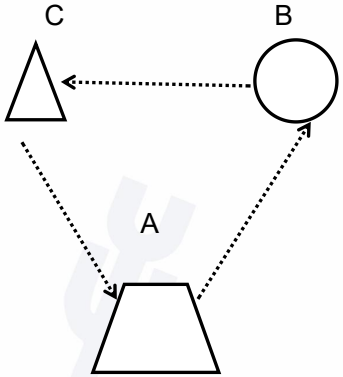
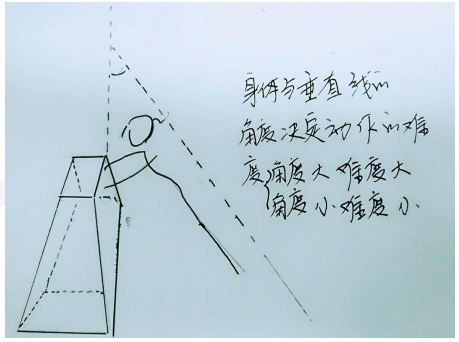
8 月份 Level 4　　贝体学院运动健康管理方案（第四周）

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：** A4 纸运气球大赛	**1、组织：** 器材：标志桶、圆形气球、A4 纸、魔盆。 ① 用标志桶标出起点与终点。 ② 小朋友每人一张 A4 纸。	要领： ① 每个小朋友一个气球一张 A4 纸。 ② 当老师发令后，小朋友手拿 A4 纸快速将球从起点运到终点标志桶处，并放在魔盆中，然后再跑回起点。 ③ 规定时间内运球多的胜出。 备注：运球过程中尽可能要求小朋友不要用手去触摸气球。	**1、注意：** ① 游戏过程中老师注意把握组织方法。不断改变节奏来调节游戏氛围。 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动作准确度要求比之前稍微高一些。	10-12 分钟	**1、目标：**练习孩子的心肺和反应能力。
	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。			**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）	**3、综合素质训练** 跳马俯卧撑+波比跳+V 字灵敏训练 **（见视频）**	3、**器材：**跳马、标志桶、灵敏圈 ① 将跳马与标志桶及灵敏圈摆放成三角形的练习路线。 ② 小朋友在 A 处做俯卧撑然后跑到 B 处做波比跳再快速跑到 C 处做 V 字灵敏训练。  	**3、要领：（见视频）**  ① 俯卧撑的动作要领：双手按在跳马上略大于肩宽（不易过宽），保持倾斜身体的直线度，不要低头含胸撅屁股。屈肘至大臂与小臂成 90 度。然后将身体推起来。 ② 用胶带在地上贴一个 V 字（50-60 公分）小朋友站在 V 的底端，老师喊开始：1 小朋友右脚向右上 45 度迈步，2 小朋友左脚并右脚。3 小朋友右脚回原点，4 小朋友左脚回原点并右脚。5 小朋友左脚向左上 45 度迈步，6 右脚并左脚，7 左脚回原点，8 右脚回原点。（练习过程中注意摆臂练习） ③ 波比跳（见视频）	**3、情景：** **1、老师根据每个小朋友的实际情况调整身体与跳马的角度，每个小朋友上肢力量不同角度也不相同。老师一定不要只追求难度，而是在小朋友能够正确完成动作的基础上来逐步增加难度** **2、V 字灵敏训练注意小朋友的摆臂练习。**	15 分钟 (包括喝水 1-2 次）（3-5 组）	**3、目标：** ① 提高孩子的心肺能力，建立正确的运动模式学会正确的俯卧撑练习方法的同时提升小朋友的上肢及核心力量。 ② 提升小朋友的手眼协调能力、灵敏度。
	4、**综合耐力：** 老鹰捉小鸡	**4、器材：无**	**4、要领：** ① 1 位老师扮演鸡妈妈，另一位老师扮演老鹰；小朋友扮演小鸡。 ② 老师双手打开侧平举。保护小鸡不被老鹰捉到。			**4、目标：**发展孩子的肺活量、反应能力。

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”子，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。
	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 **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						