



## L1 运动健康管理方案

◆ 培训 ◆ 研发 ◆ 认证 ◆

## 9 月份 Level 1

## 贝体学院运动健康管理方案（第一周）

## 主题：听音乐

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！	因为本周的主题是听音乐，因此可以在上课的技能环节放几首比较轻快的背景音乐，帮助孩子更好的理解节奏和韵律，同时渲染上课的氛围。	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> 农场	<b>器材：</b> 无 <b>组织：</b> 场地中自由组织	<b>要领：</b> 老师带领孩子在场地中跟随音乐进行不同动作练习。（见视频） <b>进阶：</b> 无 <b>备注：</b> 注意安全	<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> 让孩子的身体做好准备

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、综合 彩虹伞</p> <p>2、综合 小厨师</p>	<p>1、器材：彩虹伞 组织：把彩虹伞平铺在教室的中间，老师和小朋友们每人拉一个把手。跟着老师的指令一起做动作。</p> <p>2、器材：沙包 组织：每人一个沙包，跟着老师的指令一起做动作。</p>	<p>1、技能动作： 跑 侧身走（可以根据孩子的熟练度加快速度） 跳 举高、降低 坐在彩虹伞上前后摇摆 举高，坐在彩虹伞的边缘，变成小蘑菇 举高，所有人一起坐在彩虹伞的里面，变成小帐篷</p> <p>2、技能动作： 在教案的最后一页</p>	<p>1、情景：等会我们要开着我们的超级大轮子汽车出发了，现在，我们都是小司机，不要闯红灯，不要让乘客飞出去……</p> <p>2、情景：今天，我们要变成一个小的厨师，给饿的肚子一直叫的小动物们做饼干，你们喜欢什么馅的？我们一起来做饼干吧。</p>	10分钟/3组 (两项选项一项进行练习)	目标：发展孩子的综合素质，同时提高孩子团体协作的意识。
	综合耐力： 听音乐做动作	<p>器材：音响 组织：老师提前准备一首背景音乐或者用指定的音乐。当音乐开始的时候，所有人一起跑起来，当音乐停止的时候，所有人停下来，并跟着老师的指令一起做动作。在这个过程中，音乐由老师来暂停，暂停时间的长短，也由老师自己来控制。</p>	<p>技能动作： 1. 小青蛙 2. 燕式平衡（不要太在意孩子的动作，只要能模仿就行） 3. 树式（瑜伽的树式姿势） 4. 搞怪的动作……</p> <p>备注： 可以变换游戏的方式，让孩子在停的时候，自己做一个搞怪的动作，如果有相同的，要跑过去给对方一个拥抱。</p>	情景：在这里住着一头喜欢听音乐的大象，当音乐开始的时候，它就睡着了，当音乐停止的时候，它就醒过来了，等到它醒的时候，我们要变成小动物，不要被它发现。	10分钟/3组	目标：提高孩子的心肺耐力

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-器械体操： 单杠-前支撑	器材：单杠、体操垫 组织：依次出发、循环练习	<p><b>要领：</b>单杠降到最低，并在单杠的前面垫上单层的跳马垫，如果跳马垫太低，也可以让孩子踩在老师的膝盖上，帮助孩子更轻易的在单杠上撑起来。</p> <p><b>进阶：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.单杠上前支撑，老师用双手的掌根抵住孩子的手肘，重保护</li> <li>2.同上，轻保护，手掌稍微离开孩子的手肘，让孩子自己支撑</li> <li>3.同上，无保护，让孩子自己坚持 5-10 秒钟</li> <li>4.单杠升高，让孩子在高杠上完成前支撑</li> </ol> <p><b>备注：</b> 设计分流项目</p>	<p><b>情景：</b>我刚刚接到一个电话，有人说森林里失火了。现在，好多小动物都出不来了。因为火太大，根本不知道它们在哪。等会，我们一起爬到高高的树枝上看一下，看看它们在哪里，然后我们赶紧去救它们。</p>	10分钟/3-6组	<p><b>目标：</b>发展孩子的平衡感、上肢力量、肩部力量。同时练习孩子的胆量及自信心。</p>
	辅-体操： 侧手翻	器材：功能圈、折叠垫、单层的跳马垫 组织：依次出发、循环练习	<p><b>要领：</b>对于3到4岁的孩子来说，侧方位的方向感会比较弱，所以需要花费更多的时间纠正孩子的手型跟脚的站位，为了方便，可以在地上贴上标志（小手、小脚丫）。</p> <p><b>进阶：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.让孩子把手放在功能圈里，围绕着功能圈跳跃</li> <li>2.功能圈放一排，让孩子侧向的往前跳跃</li> <li>3.在地上间隔一定的距离放2个折叠垫，让孩子小猴跳跳过去</li> <li>4.小猴跳跳过单层的跳马垫</li> </ol> <p><b>备注：</b> 根据孩子的水平，选择进阶的步骤。</p>	<p><b>情景：</b>猴妈妈刚生了一个小猴子宝宝，但是呢，这个小宝宝不知道怎么走路，怎么跳，怎么爬，猴妈妈急坏了，你是个小猴子你都不知道怎么跳吗？这样怎么摘桃子啊！猴妈妈生气的去上班了，等会我们教教它，等猴妈妈回来，会不会吓一跳呢？</p>	5分钟	<p><b>目标：</b>侧手翻可以增强身体一侧用力的意识，发展上肢力量和身体的协调性。</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
核心 柔韧	<p><b>1、核心:</b> 小船</p> <p><b>2、柔韧:</b> 身体开花 跪式压肩 小海豹</p>	<p><b>器材:</b> 爬行垫每人一块, 按摩棒一根。</p> <p><b>组织:</b> 根据人数的不同, 进行相应的摆放, 要做到所有孩子都能看到老师做示范。</p>	<p><b>1、要领:</b> 俯卧在垫子上, 双手向后抓脚踝, 双手双脚用力向上, 腹部着地。</p> <p><b>2、要领:</b> 让孩子尽自己的力量达到身体伸展的最远处就可以, 然后循序渐进地引导孩子进一步拉伸</p>	<p><b>1、情景:</b> 下雨了, 好多小动物被困在小河里喊救命呢, 我们变成小船, 出发, 去救它们啦。</p> <p><b>2、情景:</b> 尝试用动物的姿势去引导孩子做动作</p>	5 分钟	<p><b>1、目标:</b> 腰腹背的核心力量</p> <p><b>2、目标:</b> 发展身体柔韧性</p>
放松	按摩放松	<p><b>器材:</b> 按摩棒</p> <p><b>组织:</b> 躺在垫子上</p>	<p><b>要领:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>四肢以及后背重点放松</li> <li>注意用语, 应采用“接下来按摩这里可能会有点痒”而不是“没事的, 一点都不痒”</li> </ol>	<p><b>情景:</b> 擀面条 做面条</p>	5 分钟	<p><b>目标:</b> 放松身体以便恢复疲劳避免酸痛</p>
讲评 结束	讲评	<p><b>组织:</b> 让孩子围着老师坐下, 老师应能观察到每一位孩子</p>	<p><b>要领:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>正面积极的评价</li> <li>下一步改善的建议</li> </ol>		5 分钟	<p><b>目标:</b> 激励孩子, 增添自信</p>
备注	1、素质（动作模式）部分 20 中, 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						

**技能动作：**

今天我们要变成一个厨师了，拿起你们的小面团，准备做饼干。

- 1.拍。用手把面团拍一拍，拍的扁一点，等会我们要往面团里面加好多的馅
- 2.拉。用手把面团拉的长一点，大一点，再拉的圆一点
- 3.揉。用手来揉一揉，多揉一揉，我们的小饼干会更好吃
- 4.晒。把面团放在头顶上，沿着教室中间围成圆走起来，把我们的小面团晒干
- 5.跑。现在，我们要带着小面团快速的跑起来，需要去摘点草莓，找点巧克力
- 6.跳。把面团放在大腿中间，带着它跳起来，我们要摘点长在大树上的苹果跟香蕉
- 7.扔。把面团扔起来再接住，沾点飘在天空中的棉花糖
- 8.用两块折叠垫搭成一个小烤箱，让小朋友把小面团放在烤箱里，然后找个地方睡一觉。等会，饼干就做好了……



# 贝体学院

贝体旗下品牌，作为专门化的儿童体能指导师培训机构，已经为卓跃儿童以及其它儿童体能教育领域输送了近400名专业师资力量，培训老师40批次，孵化儿童体能教育品牌17家，历经6年开发和实践，整理出整套更适合中国儿童（2-12岁）的体能训练方案，并在课程研发和师资培养领域不断升级创新。