

主题：韵律

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，在准备玩游戏之前，让孩子认识一下最基本的字母。	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	游戏名称： 农场	器材： 无 组织： 场地中自由组织	要领： 老师带领孩子在场地中跟随音乐进行不同动作练习。 进阶： 无 备注： 注意安全	情景： 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	目标： 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： 汽车大赛</p> <p>2、下肢力量： 小飞行员</p>	<p>1、器材：功能圈、标志桶 组织：可以用标志桶围成不同的形状，S形、圆形、方形、曲线形等，这将是接下来汽车大赛的赛道，小朋友们用双手滚动功能圈前进的方式进行汽车比赛。</p> <p>2、器材：折叠垫、跳马、体操垫 组织：在教室的中间，成竖排摆放一个折叠垫，间隔一定的距离，摆放两个，再间隔一定的距离，摆放单层、双层的跳马，跳马前摆放体操垫。</p>	<p>1、要领：在这条汽车赛道上设置起点和终点，如果人多可以分组，每组3到4人，同时进行比赛。 进阶： 双手交替向前滚动 双手交替倒着向后滚动 单手向前滚动</p> <p>2、要领：跳马前面的折叠垫，让孩子用跳的方式通过，到跳马处，先不要急着让孩子跳上去，先双手撑在跳马垫上，膝盖落在上面。（见视频） 进阶： 1.跳，跳，双手撑在跳马垫上，膝盖落地，依次跳上单层、双层，安全落地姿势跳下来 2.同上，双脚落在跳马垫上 3.同上，跳上跳马垫 4.同上，把三个跳马垫放在一起，让孩子想办法爬上去，跳下来</p>	<p>1、情景：各位小朋友们，今天，我们会在这里举行盛大的汽车大赛，拿出你们的钥匙，发动引擎，3,2,1，开始……</p> <p>2、情景：小飞行员需要起飞去执行任务了，但是在起飞的时候，我们需要先滑行，来，试试看，看看你们的轮子是不是有足够的力量。</p>	10分钟/3组 (两项选项一项进行练习)	目标： 锻炼孩子的手眼协调、精细动作，增强腿部力量。
	<p>综合耐力： 超级英雄 (可以播放Yankee doodle作为背景音乐)</p>	<p>器材：标志桶、软棒 组织：在教室中间用标志桶围成圈或者方形，每个孩子一根软棒，作为小朋友的武器，每次当老师吹哨子的时候，所有的超级英雄(小朋友)都要到教室中间集合，我们要一起维护世界和平，接下来，跟着老师的指令做动作。</p>	<p>要领： 变成独角兽，把软棒放在头顶，跑起来 变成小蜜蜂，把软棒放在屁股上，跑起来 变成大猩猩，双手把软棒举过头顶，跑起来 变成马鞭，骑着小马跑起来 变成超人的武器，拿着武器跑起来 变成能量棒，所有人把能量棒聚集在一起，旋转</p> <p>备注： 为了增加趣味性，可以邀请其他老师来演一个“坏人”的角色。</p>	<p>情景：今天我们变成超级英雄，一起去世界各地巡逻，保卫世界的和平，拿起你们的魔法棒，3,2,1，变身，出发……</p>	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-徒手体操： 平衡木—左右跳跃	器材： 平衡木、折叠垫 组织： 依次出发、循环练习	要领： 平衡木的高度对于3到4岁的孩子来说，稍微有点高，但经过一定时间的练习，孩子可以完成平衡木上的左右跳跃。在最开始的时候，需要在平衡木两边对称的位置放折叠垫，降低跳跃的难度。 进阶： 1. 平衡木左右两边放两个折叠垫，放两到三排，小朋友手臂伸直撑在平衡木上，左右跳跃 2. 同上，把折叠垫的数量降到一边一个 3. 同上，没有折叠垫 备注： 根据孩子的水平，选择进阶的步骤。	情景： 下雨下的太大了，小矮人的房子被水冲走了，等会，我们变成吊车，一起去帮小矮人盖房子，看我的脚，可以一次吊起来10个木板。	10分钟/3-6组	目标： 发展孩子的上肢力量、协调性和方向感。
	主-器械体操： 单杠—翻身下	器材： 单杠、体操垫 组织： 依次出发、循环练习	要领： 3到4岁的孩子在翻下的时候会下意识的把手松开，为了孩子的安全，请老师在教的时候，不要掉以轻心。另外，不停的提醒孩子，手抓紧，不要松。 进阶： 1. 前支撑，轻保护 2. 同上，无保护 3. 前支撑翻身下，重保护	情景： 有一头大象，不小心把自己的鼻子挂在了树上，急的赶紧打电话给消防员，消防员一看，我的天哪，还要爬树。于是，消防员爬到了高高的树上，像我这样，撑好，翻下来，把大象的鼻子解开。	5分钟	目标： 提高孩子的空间感，促进前庭的发展。同时练习孩子的胆量及自信心。

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>1、核心: 小船</p> <p>2、柔韧: 身体开花 跪式压肩 小海豹</p>	<p>器材: 爬行垫每人一块, 按摩棒一根。</p> <p>组织: 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>1、要领: 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>2、要领: 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>1、情景: 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>2、情景: 尝试用动物的姿势去引导孩子做动作</p>	5 分钟	<p>1、目标: 腰腹背的核心力量</p> <p>2、目标: 发展身体柔韧性</p>
放松	按摩放松	<p>器材: 按摩棒</p> <p>组织: 躺在垫子上</p>	<p>要领:</p> <ol style="list-style-type: none"> 四肢以及后背重点放松 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” 	<p>情景: 擀面条 做面条</p>	5 分钟	<p>目标: 放松身体以便恢复疲劳避免酸痛</p>
讲评 结束	讲评	<p>组织: 让孩子围着老师坐下, 老师应能观察到每一位孩子</p>	<p>要领:</p> <ol style="list-style-type: none"> 正面积极的评价 下一步改善的建议 		5 分钟	<p>目标: 激励孩子, 增添自信</p>
备注	<p>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。</p>					
创新 反馈						