

主题：节奏

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。之后，可以先让孩子认识一下颜色。	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： The cha cha slide	器材： 无 组织： 跟着老师的指令，听音乐，做动作。	要领： 在跟随音乐指令的过程中，要加入想象力，帮助孩子更好的理解。如果要说的内容比较多，要适时的暂停音乐。 技能动作： （见视频）	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)	1、下肢力量: 魔法足球 2、上肢力量 软排	1、器材: 足球、标志桶 组织: 在场地的中间摆放 4 个标志桶围成圈, 小朋友们每人一个足球, 围绕着标志桶踢球, 当老师喊停的时候, 跟着老师的指令做动作。 2、器材: 气球、折叠垫 组织: 小朋友们每人一个气球当作软排, 跟着老师的指令一起做动作。	1、要领: 1. 围绕着标志桶踢球---停, 我的足球可以变成小凳子, 把它坐在屁股下面 2. 围绕着标志桶踢球---停, 我的足球可以变成枕头, 我可以枕着它睡觉 3. 围绕着标志桶踢腿---停, 我的足球可以变成扣子, 把它藏在肚子下面 4. 围绕着标志桶踢球---停, 我的足球可以变成炮弹, 1,2,3, 发射 2、要领: 1. 单手或者双手往上拍打, 保持气球不落地 2. 两手交叉握拳, 用前臂往上击球 3. 一只手把气球抛起来, 另一手用力往下击打 4. 隔网对抗, 小朋友分成两组, 中间摆放折叠垫, 在保证气球不落地的情况, 把球击打到对面	1、情景: 我有一个神奇的足球, 每次停下来时, 他会变身, 你的足球可以吗? 2、情景: 恐龙宝宝想从蛋壳里面出来, 但是这个蛋壳太硬了, 根本没有办法出来, 我们一起来帮帮它吧。	10 分钟/3 组 (两项选项一项进行练习)	目标: 发展身体的上肢以及下肢力量, 同时增强小朋友的核心力量。
	综合耐力: 小侦探 (见视频)	器材: 魔盆、哨子、小号标志桶、标志盘 组织: 在教室的一边摆放尽可能多的魔盆。让小朋友在另一边背对着坐好。老师每次用一种器械发出声音, 可以让小朋友去猜, 猜对了所有人一起出发, 去找一找器械是被藏在哪一个魔盆里, 找到之后交给老师, 并快速的返回。	要领: 跑 备注: ① 在心肺开始之前, 先演示一下每种器械发出的声音是怎样的, 让小朋友提前熟悉一下 ② 除了提到的这些器械、还可以使用不同的器械, 增加小朋友对声音的敏感度	情景: 最近森林管理员接到电话, 说有人总是在别人睡觉的时候发出奇怪的声音, 吵的小动物们根本没有办法睡觉, 等会, 你们要变成小侦探, 仔细的听一听, 帮我把发出声音的东西找出来, 我们把它没收了。	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	主-器械体操： 单杠一翻身下	器材：单杠、体操垫 组织：依次出发、循环练习	<p>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。</p> <p>进阶：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.前支撑，轻保护 2.同上，无保护 3.前支撑翻身下，重保护 <p>备注： 翻身下建立在前支撑能自己撑的基础上，如果孩子不会前支撑，不要急于往下教动作，先教会前支撑。</p>	<p>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。</p>	10分钟/3-6组	<p>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。</p>
能	辅-徒手体操： 侧手翻	器材：单层的跳马垫 组织：依次出发、循环练习	<p>要领：在跳马垫上贴上胶带，方便固定孩子的手的位置。注意，不是所有的孩子都擅长用右手，也有左撇子，因此，在跳马垫的两边都贴上手的位置。</p> <p>进阶：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.小猴跳通过单层的跳马垫 2.弓步，手脚依次通过跳马垫，提醒孩子手手脚脚 3.同上，去掉跳马垫，让孩子在平地上完成手手脚脚的练习 <p>备注： 根据孩子的水平，选择进阶的步骤。</p>	<p>情景：咦，刚才是怎么回事，怎么停电了？没办法了，我们只好自己发电，变成一个大风车，像我这样，用力的转动起来，我觉得我可以转的更快……</p>	5分钟	<p>目标：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>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	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						