

主题：唱歌

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！	因为本节课的主题是唱歌，为了切合主题，帮助孩子更好的体会歌曲带来的感受，本节课开场环节，请老师带着小朋友一起唱小星星。 Let's clap and clap ,clap and clap 一闪一闪亮晶晶，满天都是小星星 挂在天上放光明，好像许多小眼睛 一闪一闪亮晶晶，漫天都是小星星	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)	<p>1、下肢力量: 两只老虎 (提前唱出来效果会更好)</p> <p>2、协调+下肢: 宝石搬运工</p>	<p>1、器材: 纱巾 组织: 把纱巾摆放在绳梯的尽头, 让孩子在绳梯前排成一竖排, 双脚跳跳过去, 然后回到队伍的最后边排队。如果人多, 可以用功能圈摆成绳梯的形状, 两边同时出发。</p> <p>2、器材: 爬行垫、沙包 组织: 刚开始不需要爬行垫, 只需要沙包, 最后一个动作, 需要把爬行垫铺成一排。</p>	<p>要领:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 双脚跳。在绳梯的尽头拿回一根纱巾, 然后放在腰间, 当做老虎的尾巴(模仿没有尾巴的老虎) 2. 闭着眼睛双脚跳(模仿没有眼睛的老虎) 3. 单脚跳(模仿少一条腿的老虎) 4. 开合跳(模仿没有手臂的老虎) <p>要领:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 把沙包放在两腿中间跳着运到教室对面 2. 把沙包放在头顶, 双手打开走到教室对面 3. 把沙包放在一个脚背上, 往前踢, 重复动作运到对面 4. 铺一排爬行垫, 把沙包放在下巴下, 夹着, 前滚翻运到对面 <p>备注: 可以在对面搭一个箱子, 让孩子装宝石。</p>	<p>1、情景: 你们有没有听过两只老虎的歌啊? 有很多奇怪的小老虎, 没有眼睛的, 没有双手的, 没有脚的, 它们说它们没有办法通过吊桥, 我们教教它们吧。</p> <p>2、情景: 我发现了一堆宝石, 现在, 我们要把宝石搬到我们的秘密基地, 等一会, 听我的指挥, 不要被发现了啊……</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。
	<p>心肺耐力: 摘葡萄的蜗牛 (在心肺耐力开始前, 带着小朋友一起唱蜗牛和黄鹂鸟)</p>	<p>器材: 网球、标志盘 组织: 在教室的对面根据老师和小朋友的数量, 摆一排标志盘, 标志盘里面放网球(当作葡萄)。小朋友站在教室的另一面, 跟着老师的指令, 完成相应的动作。</p>	<p>要领: 这是一个带故事情景的心肺练习, 所以, 不要把歌曲省掉, 用心的唱出来, 效果会更好。</p> <p>技能动作: 爬。像蜗牛一样, 慢慢的爬过去看看葡萄有没有长大</p> <p>跑。(其他的动作都是跑, 结合情景, 让孩子来回的跑动) 在来回跑的过程中, 可以加入一些情景。让孩子去给葡萄除草、去给葡萄树浇水、去给葡萄树施肥、去捉虫子、下雨了去给葡萄树打伞、去尝尝葡萄是不是熟了, 最后, 把它摘回来(见视频)</p> <p>备注: 为了提升心肺的趣味性, 可以让老师扮演黄鹂鸟。</p>	<p>情景: 对面有几颗葡萄树, 等会呢, 小蜗牛们去找找自己的葡萄树, 我们准备去摘葡萄喽。</p>	10分钟/3组	目标: 提高孩子的心肺耐力。

项目	教学内容	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	<p>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。</p> <p>进阶：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 同上，把折叠垫的数量降到一边一个 同上，没有折叠垫 <p>备注： 根据孩子的水平，选择进阶的步骤。</p>	<p>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。</p>	10分钟/3-6组	<p>目标：发展孩子的上肢力量、协调性和方向感。</p>
	辅-器械体操： 单杠-杠下翻身上	<p>要领：单杠的高度降到最低，最适合的高度是在胸口到鼻尖的位置，如果单杠降到最低依然高，下面垫跳马垫。</p> <p>进阶：</p> <ol style="list-style-type: none"> 一脚前一脚后，老师把手伸出来，让孩子去踢老师的手 杠下翻身上，重保护 <p>备注： 设计分流项目</p>	<p>情景：树上结了好多甜甜的苹果，但是我们不会爬树，就没有办法吃到苹果了……这时候，小蚯蚓来帮我们了，看，它可以这样爬树……</p>	5分钟	<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>

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						