



L2 运动健康管理方案

◆ 培训 ◆ 研发 ◆ 认证 ◆

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	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	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。（见视频） 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 (动作模式)	1 上肢力量: 小猴荡秋千 2 上肢力量: 大小山洞	1、器材: 攀爬架、平衡木、跳马垫 组织: (见视频) 2、器材: 跳马垫、折叠垫、平衡木 组织: (见视频)	1、要领: 在攀爬架上摆动通过跳马垫障碍。 进阶: ① 平衡木通过的方式一走、小猴跳(手臂支撑在平衡木上左右跳过平衡木) ② 跳马垫的高度宽度变化 备注: 注意安全问题。 2、要领: 平板支撑的变形, 移动平板动作, 注意腰部不能塌下去。 进阶: ① 备注: 注意安全问题。	1、情景: 小猴子要去玩荡秋千, 在哪里呀? 原来要经过木头桥, 让我们一起通过去玩秋千吧 2、情景: 有圆圆的洞穴, 还有绳子洞穴, 让我们想想怎么过去吧	10 分钟/3 组 (两项选项一项进行练习)	目标: 发展上肢力量以及身体协调性。
	综合耐力: 颜色连连看	器材: 大小标志桶 组织: 	要领: 孩子手拿小标志桶, 然后跑动到相应颜色大标志桶戴上帽子。 进阶: ① 孩子起始姿势的变换(坐、站等) ② 孩子手里拿着小标志桶的数量 备注: 注意安全问题。	情景: 我们为大标志桶寻找属于他们自己颜色的帽子吧	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	要领: 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。 进阶: 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 2.同上,轻保护,手掌稍微离开孩子的手肘,让孩子自己支撑 3.同上,无保护,让孩子自己坚持 5-10 秒钟 4.单杠升高,让孩子在高杠上完成前支撑 备注: 设计分流项目	情景: 小猴子杠上翻飞	10 分钟/3-6 组	目标: 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。
	辅-徒手体操: 跳马	器材: 跳马垫、大体操垫 组织: 依次出发、循环练习	要领: 在老师保护下,让孩子练习跳马的进阶动作。 进阶: 跳马垫的层数逐渐增加 (具体动作观看技能卡) 备注: 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保护方式。	情景: 不一样的方式翻越大山	5 分钟	目标: 练习孩子的协调性、力量以及胆量

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	<p>1、核心: 四点支撑</p> <p>2、柔韧: 身体开花 跪式压肩 小海豹</p>	<p>器材: 圆盘爬行垫每人一块，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: 四肢跪于地面，手脚垂直地面。然后逐步抬起一只手或脚，慢慢挑战抬起一只手和一只脚</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: 让我们用身体摆成板凳的样子（四条腿、三条腿、两条腿）</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: 四肢以及后背重点放松</p> <p>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>	<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: 正面积极的评价 下一步改善的建议</p>		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						



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。