

## 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	<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！	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	<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。 <b>进阶：（见视频）</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)	<b>1 协调:</b> 寻找球宝宝  <b>2 协调:</b> 双龙戏珠	<b>1、器材:</b> 跳马垫、圆盘、软排 <b>组织:</b> (见视频)  <b>2、器材:</b> 软排 <b>组织:</b> (见视频)	<b>1、要领:</b> 一个孩子站在跳马垫前小碎步准备,老师喊开始后,双脚跳上跳马垫再跳下,然后快速将前面放置的两个球宝宝踢飞,相对应的孩子快速将各自负责的球宝宝捡回放置原位。 <b>进阶:</b> ① 增加跳马垫的数量 <b>2、要领:</b> 两人行进间进行传接球练习(两人相距近,手递手传球)。 <b>进阶:</b> ① 传接球时,行走(正向、侧向) ② 传接球时,单腿站(胯下) <b>备注:</b> 可以尝试先原地进行手递手传接球的练习,两人相距不用太远。	<b>1、情景:</b> 有个调皮的孩子,将圆盘上的球宝宝一下就踢飞了,我们要快速将球宝宝寻找回来 <b>2、情景:</b> 今天我们每两个人为一组,好特别特别小心的保护好手里的球宝宝,只能手递手传接球,不能让球宝宝落地。	10分钟/3组 (两项选项一项进行练习)	<b>目标:</b> 提高孩子的手眼协调能力。
	<b>综合耐力:</b> 大蛇形跑	<b>器材:</b> 大标志桶 <b>组织:</b> 	<b>要领:</b> 如图,标志桶间的距离加大,进行蛇形跑。 <b>进阶:</b> ① 形式采用:跑、滑步 ② 可以从一个起点出发,也可以每个标志桶一个孩子出发进行追逐跑	<b>情景:</b> 无	10分钟/3组	<b>目标:</b> 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： 单杠一翻身下	<b>器材：</b> 单杠、体操垫 <b>组织：</b> 依次出发、循环练习	<b>要领：</b> 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。 <b>进阶：</b> 1.前支撑，轻保护 2.同上，无保护 3.前支撑翻身下，重保护  <b>备注：</b> 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。	<b>情景：</b> 小猴子杠上翻飞	10分钟/3-6组	<b>目标：</b> 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。
	辅-徒手体操： 跳马	<b>器材：</b> 跳马垫、大体操垫 <b>组织：</b> 依次出发、循环练习	<b>要领：</b> 在老师保护下，让孩子练习跳马的进阶动作。 <b>进阶：</b> 跳马垫的层数逐渐增加 (具体动作观看技能卡) <b>备注：</b> 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。	<b>情景：</b> 不一样的方式翻越大山	5分钟	<b>目标：</b> 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><b>1、核心:</b> 四点支撑</p> <p><b>2、柔韧:</b> 身体开花 跪式压肩 小海豹</p>	<p><b>器材:</b> 圆盘爬行垫每人一块，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> 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><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> 让我们用身体摆成板凳的样子（四条腿、三条腿、两条腿）</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> 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><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> 积极正面的评价 下一步改善的建议</p>		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						