

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。 | 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 动作：弓箭步 机器人上楼梯 2 动作：弓箭步 移动的椅子 | 1、器材： 平衡木、跳马垫、圆盘（沙包） 组织： （见视频） 2、器材： 平衡木、圆盘（沙包） 组织： （见视频） | 1、要领： 场地一侧摆放分开的跳马垫，另一侧摆放平衡木。本动作的要点在于上下“楼梯”的时候要缓慢一些。 进阶： ① 孩子通过“楼梯”速度越来越慢 ② 跳马垫的高度变化（可以用折叠垫协助） 2、要领： 弓箭步膝盖不能超过脚尖以及膝盖方向与脚尖方向一致。 进阶： ① 用身体部位做出椅子的样子（弓箭步） ② 让孩子在直线上完成弓箭步椅子 ③ 让孩子在平衡木上尝试弓箭步椅子 ④ 弓箭步的后腿的膝盖可以碰触地面，然后慢慢远离地面 备注： 利用圆盘和沙包来协助孩子上半身挺直。 | 1、情景： 头戴帽子的机器人在上楼梯，它的动作好缓慢啊 2、情景： 孩子们都见过椅子吧，椅子腿直直的，背靠的地方也是直直的，那我们用身体怎么做出椅子的样子了...让我们尝试一条腿的椅子怎么做的吧 | 10 分钟/3 组 (两项选项一项进行练习) | 目标： 让孩子熟悉并逐渐掌握弓箭步动作。 |
| | 综合耐力： 三角跑（竞争与合作） | 器材： 大标志桶 组织：  | 要领： 如图，两组孩子分别站在 A、B 两点出发，跑动到 C 点，然后再沿着路线回到队尾。 进阶： ① 在 C 点双手击掌，然后跑出（竞争性） ② 在 C 点双手握住，然后滑步（合作性） | 情景： 无 | 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 |
|------|--|---|---|---|-------|--|
| 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 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: 积极正面的评价 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 | | | | | | |