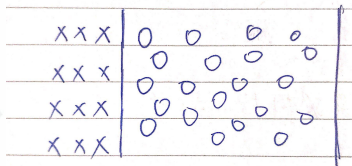


主题：唱歌

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！	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 下肢力量: 小青蛙跳荷叶 2 下肢力量: 摩天轮	1、器材: 功能圈 组织:  2、器材: 跨栏 (大小) 组织: 	1、要领: 在场地中摆放功能圈,让孩子从一侧出发跳跃通过,到达对面 进阶: ① 控制功能圈的数量 ② 双脚跳、单脚跳、跨跳 ③ 指定颜色的功能圈 2、要领: 如图摆放跨栏,让孩子从一处出发进行跳跃 (起点处可以用特定颜色标志桶标注)。 进阶: ① 双脚跳、单脚跳、跨跳 ② 跨栏高度:低、高低错落、高 备注: 该项目只是作为一个环节,老师在组织的时候还是当增加其他环节,如平衡垫。	1、情景: 小青蛙跳荷叶过河 2、情景: 今天我们要去游乐场去玩摩天轮。	10分钟/3组 (两项选项一项进行练习)	目标: 提高孩子下肢力量。
	综合耐力: 碰触跑	器材: 大标志桶 组织: 	要领: 如图,分两组站立,同时出发进行跑动去碰触标志桶,每碰完一次就要返回起点。 进阶: ① 碰触的次数 ② 碰触指定颜色的桶 ③ 正着跑出,倒着回起点	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
技能	主-器械体操： 单杠一翻身下 (杠升高)	器材：单杠、体操垫 组织：依次出发、循环练习	要领： 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。 进阶： 1.前支撑，轻保护 2.同上，无保护 3.前支撑翻身下，重保护 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。	情景： 小猴子杠上翻飞	10分钟/3-6组	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。
	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 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						