



L3 运动健康管理方案

◆ 培训 ◆ 研发 ◆ 认证 ◆

主题：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： 小朋友们站在指定的位置等待。 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)	<p>1、平衡： 不倒翁</p> <p>2、平衡： 双脚站平衡垫 推手</p>	<p>1、器材：两人一个平衡垫（平衡垫的气不要太足），一块纱巾或一根弹力带（没有弹力带用纱巾）。</p> <p>组织：两人一组或自由组织。</p> <p>2、器材：每人一个平衡垫</p> <p>组织：两人一组，每人拿一个平衡垫面对面站立。</p>	<p>1、要领：A小朋友双脚并拢站在平衡垫上，双膝微微弯曲，上体微微前倾，保持身体平衡。B小朋友站在A小朋友的面前，握住纱巾（弹力带）的一端，另一端A小朋友握在手里，B小朋友抓住纱巾，双脚保持不动，轻轻的左右上下移动纱巾，A小朋友想办法保持平衡（掉下继续站上开始）。老师计时20-30秒，两人交换位置。（见视频）</p> <p>进阶：①开始先练习双脚站平衡垫。②完成要领动作。③平衡比较好的小朋友站在平衡垫上时，可让孩子闭眼。</p> <p>注意：用弹力带时，时刻提醒孩子不要突然松手。</p> <p>2、要领：两个小朋友把平衡垫放在地上，距离可实际调整。两个小朋友双脚站在平衡垫上，双脚并拢，双膝微微弯曲，上体微微前倾，双手置于胸前保持平衡，两个小朋友相互推手（只能推手，禁止碰身体的其他位置），注意保持控制在不稳定中的身体平衡，老师计时20-30秒。可交换对手。</p> <p>进阶：开始可让小朋友站在上平衡垫练习。</p> <p>注意：平衡垫的气不要太足。</p>	<p>1、情景：我是不倒翁，怎么推我也不会倒。</p> <p>2、情景：无。</p>	10分钟/3组 (两项选项一项进行练习)	<p>1、目标：发展孩子的身体不稳定中的控制能力及平衡能力。</p> <p>2、目标：发展孩子的身体不稳定中的控制能力及平衡能力。</p>
	<p>综合耐力 俯撑衔接冲刺 追逐跑</p>	<p>器材：大标志桶4个。</p> <p>组织：分两组，4个标志桶摆放在场地的四个角，两组小朋友对角站立或自由组织。</p>	<p>要领：对角的两个小朋友顺时针站立，两个小朋友双臂撑地与肩垂直，双脚脚尖蹬地，双腿伸直并拢，身体与地面平行，保持5秒后（老师计时），快速的起立绕标志桶跑一圈后到原地。同时后面的小朋友俯撑开始，依次类推。</p> <p>进阶：可根据孩子的能力，俯撑收腹跳五次。</p>	情景：无	10分钟/3组	目标：发展孩子的速度、反应能力及肺活量。

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
技能	主-器械体操： 单杠-前支撑	器材： 单杠，跳马，大体操垫 组织： 单杠下，放大体操垫和跳马保护或自由组织。 （根据上课人数增减辅助内容进行分流，减少滞留）	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： （见视频） 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： 无。	10 分钟/3 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-跳绳： 计时跳绳	器材： 每人一根跳绳。 组织： 自由组织。 （根据上课人数增减辅助内容进行分流，减少滞留）	要领： 小朋友双手握跳绳手柄，身体直立，跳绳置于身后，手腕向前甩动跳绳，双脚跳过，脚前掌落地，双脚落地要轻，依次连续跳绳。计时 30 秒-60 秒。 注意： 根据孩子的水平，选择连续跳或者单次跳。	情景： 无。	5 分钟	目标： 发展孩子的上下肢协调能力、下肢力量及心肺耐力。

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	1、核心： 臀桥 柔韧： ①横叉 ②小海豹 ③下犬式 ④大风车	1-2 器材： 爬行垫每人一块，按摩一根。 组织： 小朋友围成一个圈或面对面左右间隔约1米。	1、要领： 仰面躺在垫子上，膝关节弯曲，脚踩地，臀部与背部离地，呈脚和肩颈支撑，腹部向上顶，臀部和背部收紧，双臂自然放在垫子上。 2、要领： ④小朋友们仰卧在垫子上，掌心朝下，双臂打开放在地上，如右腿越过左腿，右膝弯曲，左手放在右膝处，眼睛看向右手（见视频） 备注： 取消“弹震式”拉伸，如小蝴蝶、小弹簧。拉伸练习注意不要让孩子憋气，时间在10以内。	1、情景： 无。 2、情景： 拉伸时间到了，刚才飞的有点低，一定是我的翅膀太短了，我要把它们拉开。	5分钟	1、目标： 发展孩子的腰腹背部力量。 2、目标： 柔韧练习，有效的肌肉拉伸可提高孩子的肌肉弹性，起到肌肉放松的效果
放松	放松： 按摩棒按摩	器材： 按摩棒 组织： 小朋友们趴在爬行垫上等待	要领： 孩子俯卧在垫子上，老师拿按摩棒给每个小朋友从下到上，进行按摩放松。	情景： 一起来做披萨，首先，是一个小面饼，撒点杏仁，花生，草莓……	5分钟	目标： 按摩可以缓解肌肉疲劳。
讲评结束	讲评	组织： 小朋友们靠近坐在垫子上或围在老师身边。	要领： 集合小朋友，带小朋友们回忆本次课所学的内容，简单讲评一下所有孩子在课上的表现（以优点和鼓励为主），下次课的期望。	情景： 老师讲评以后，给每个孩子发积分卡，小朋友们一起喊出口号，宣布下课。	5分钟	目标： 讲评与发放积分卡是对孩子表现的奖励和对孩子的期望。
备注	1、素质（动作）部分20分钟，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。