

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	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： 跪姿弓箭步</p> <p>2、平衡： 平衡木上毛毛虫爬</p>	<p>1、器材：两人一块爬行垫。 组织：两人一组或自由组织。</p> <p>2、器材：平衡木一根，平衡垫 6-8 个。 组织：平衡垫摆放在场地中间，平衡垫光面朝上，纵向摆放在一侧，小朋友们一路纵队站立或自由组织。</p>	<p>1、要领：两人一组，A 小朋友如右腿跪在垫子上，左腿向前一步，脚掌踩地，呈跪姿弓箭步，跪地的右腿与左腿在一条直线上，双臂前平举，掌心相对在一起，上体直立，保持平衡。B 小朋友站在 A 小朋友面前，双膝微微弯曲，收腹，上体微微前倾。B 小朋友用自己的手轻轻的上下左右拨动 A 小朋友的手，A 小朋友尽可能的保持身体平衡，左右腿交换，老师计时 20-30 秒。（见视频）</p> <p>进阶：①开始不要求双腿在一条直线上，双臂可侧平举保持身体平衡。②完成要领动作。③平衡比较好的小朋友可在跪姿弓箭步时让孩子闭眼。</p> <p>2、要领：小朋友双脚站在平衡木上，双手撑平衡木，双脚不动双手慢慢向前爬，爬到身体与平衡木平行后，双脚依次向前移动，膝关节可弯，保持身体平衡，爬到终点后（老师双手放在小朋友的左右髋部，时刻准备保护），转身一侧返回时，双手撑在平衡垫上侧向移动到起点。</p> <p>进阶：开始可让小朋友在平地练习毛毛虫爬。</p> <p>注意：平衡垫的气不要太足。</p>	<p>1、情景： 2、情景：毛毛虫过独木桥，小心桥下的鳄鱼。</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>
	综合耐力： 心肺综合练习	<p>器材：大标志桶 4 个。 组织：分两组，4 个标志桶摆放在场地的四个角，每个角都站一个小朋友。（人多分两组）</p>	<p>要领：规定 4 个动作，每个标志桶为一个点，每个点的动作是不一样的，老师计时 10-15 秒后，快速的跑到下一个点开始下一个动作，顺时针转动，完成四个动作，共计 40-60 秒。四个动作分别是①开合跳、②原地毛毛虫爬（只有双手向前、向后爬）、③原地弓箭步（双手叉腰，双腿前后弯曲 90°，前面腿膝关节不超脚尖，身体保持直立，左右腿交换）、④平板支撑（双手撑地，身体与地面平行或高于地面）。</p> <p>进阶：可开始前先练习四个动作。</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	主-跳绳： 跳绳开合跳	器材：每人一根跳绳。 组织：自由组织。	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，双脚开合跳，跳过绳子，依次连续跳绳。 进阶：（见视频） 注意：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进阶。	情景：无。	10分钟/3组	目标：发展孩子的上下肢协调能力、下肢力量及心肺耐力。
能	辅-器械体操 单杠-翻身下	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：老师协助上杠，小朋友双手抓杠，手臂伸直支撑。上体弯曲，鼻尖贴大腿折叠，老师协助翻下。 进阶：（见视频） 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。 注意：新来的孩子降低难度，不要所有的人都采取同一种进阶。	情景：无。	5分钟	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。

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，成脚和肩颈支撑，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						

