

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： 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)	<p>1、协调灵敏: 小步伐接立卧撑跳</p> <p>2、协调灵敏: 跨步跳</p>	<p>1、器材: 无。组织: 小朋友们围成一个圈或自由组织。</p> <p>1、器材: 爬行垫 5 块。组织: 爬行垫间隔约 50 公分左右横向依次摆放成竖排。</p>	<p>1、要领: 小朋友们双脚左右开立与肩同宽, 双膝微微弯曲, 收腹, 上体微微前倾, 双臂自然的放在身体两侧, 身体重心放在前脚掌上, 双脚依次快速的点地。老师计时 10 秒后, 小朋友快速的双手撑地坐一个立卧撑跳。连续 3 次为一组。(见视频)</p> <p>进阶: ①开始可先让小朋友原地练习小步伐、立卧撑跳动作。②完成要领动作。</p> <p>2、要领: 小朋友如右腿向上抬, 大腿与髌平行, 小腿向前跨步, 同时左腿蹬地向上, 双腿腾空后落地, 左腿向上抬, 大腿与髌平行, 小腿向前跨步, 同时右腿蹬地向上, 依次左右腿交换连续向前跨步。返回时, 可增加跳马。(见视频)</p> <p>进阶: ①开始可先让孩子练习跨步脚。②完成要领动作。</p>	<p>1、情景: 小心脚下有地雷。</p> <p>2、情景: 暴风雨过后, 马路上出现了好多坑, 我们要想办法跨过去, 小心不要掉进坑里。</p>	10 分钟/3 组 (两项选项一项进行练习)	<p>1、目标: 发展孩子下肢力量、协调灵敏能力及反应能力。</p> <p>2、目标: 发展孩子下肢力量、协调灵敏能力。</p>
	<p>综合耐力: 你攻我防</p>	<p>器材: 大号标志桶 2 个。组织: 2 个标志桶摆放在起点 1 个, 终点 1 个, 教孩子依次 1-n 报数, 小朋友们从 1 号开始纵队站立在起点, 或自由组织 (人多可分两组)。</p>	<p>要领: 让孩子记住自己的数字, 如 1 号背对前面, 面向 2 号小朋友, 两人间隔约 1 米左右。1 号小朋友双臂左右打开, 手臂弯曲 90°, 掌心向前, 左右向后移动。2 号小朋友向前跑, 1 号小朋友左右移动防住 2 号小朋友向前, 2 号小朋友要攻破 1 号的防守, 依次一攻一防到终点绕过标志桶, 1 号返回队尾, 2 号快速跑回到起点, 变成防守, 3 号变成攻破防, 依次交换 (两个小朋友不需要有肢体接触)。</p> <p>进阶: ①小朋友们可先练习左右向后滑步。②开始老师可先充当防守一方, 小朋友熟悉后可交换。</p>	<p>情景: 无。</p>	10 分钟/3 组	<p>目标: 发展孩子的肺活量、侧方位移动的能力及反应能力。</p>

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： 侧面支撑 2、 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： 侧卧在垫子上，肘关节与脚外侧支撑，臀部收紧，向上，保持5-8秒，换另外一侧。（见视频） 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： 发展孩子的腰背肩部力量。 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						