

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： 俯撑提膝</p> <p>2、协调灵敏： 后交叉步</p>	<p>1、器材：无。 组织：小朋友们围成一个圈或自由组织。</p> <p>2、器材：无。 组织：小朋友们围成一个圈或自由组织。</p>	<p>1、要领：小朋友们双手撑地，双脚脚尖蹬地，双膝交替贴至胸前，左右腿交换 20 次。保持身体稍高于地面即可，且保持身体稳定，尽量不要左右晃动。（见视频）</p> <p>进阶：开始速度可以慢一些，熟悉后在加速。</p> <p>2、要领：小朋友双脚开立与肩同宽，双臂自然的放在身体两侧，如右腿支撑，左髋带动腿及脚向右腿后方点一个，右脚踏步，左腿还原，左腿支撑，右髋带动腿及脚向左腿后方点一个，左脚踏步，右腿还原，左右依次交换，老师计时 10-20 秒。（见视频）</p> <p>进阶：开始速度可以慢一些，熟悉后在加速。</p>	<p>1、情景：又到了雷区，小朋友们注意安全。</p> <p>2、情景：小天鹅舞步。</p>	10 分钟/3 组 (两项选项一项进行练习)	<p>1、目标：发展孩子上肢力量，协调灵敏能力。</p> <p>2、目标：发展孩子核心腰腹力量、协调灵敏能力。</p>
	<p>综合耐力： 照镜子</p>	<p>器材：大标志桶 3 个。 组织：起点、中间与终点各放一个标志桶，分两组，起点与终点各站一组。</p>	<p>要领：老师规定动作（立卧撑跳、后交叉步、开合跳）起点与终点的小朋友，听老师口令，立卧撑跳 5 次，做完 5 次后快速的跑到中间，两人面对面，双脚左右分开与肩同宽，屈髋，双膝微微弯曲，小步伐开始，听老师口令向上跳，小朋友双腿蹬地向上跳一次后，转身返回到原位，依次后面的小朋友们出发。</p> <p>进阶：小朋友们熟悉后，可自己选择开始的动作，到中间的动作不变。</p>	<p>情景：快乐哈哈镜。</p>	10 分钟/3 组	<p>目标：发展孩子的肺活量、速度及跳跃能力。</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
技能	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。
	辅-器械体操： 高杠上的前支撑翻下（单杠升高）	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	<p>1、核心：侧面平板支撑</p> <p>2、柔韧：</p> <p>①横叉</p> <p>②小海豹</p> <p>③下犬式</p> <p>④大风车</p>	<p>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。</p>	<p>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，换另一侧。（见视频）</p> <p>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）</p> <p>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。</p>	<p>1、情景：无。</p> <p>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。</p>	5分钟	<p>1、目标：发展孩子的腰背肩部力量。</p> <p>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</p>
放松	<p>放松：按摩棒按摩</p>	<p>器材：按摩棒</p> <p>组织：小朋友们趴在爬行垫上等待</p>	<p>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。</p>	<p>情景：我是做饼干的厨师，我需要一个小助手。</p>	5分钟	<p>目标：按摩可以缓解肌肉疲劳。</p>
讲评结束	<p>讲评</p>	<p>组织：小朋友们靠近坐在垫子上或围在老师身边。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	5分钟	<p>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。</p>
备注	<p>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。</p>					
创新反馈						

