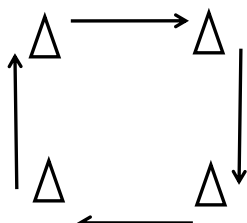
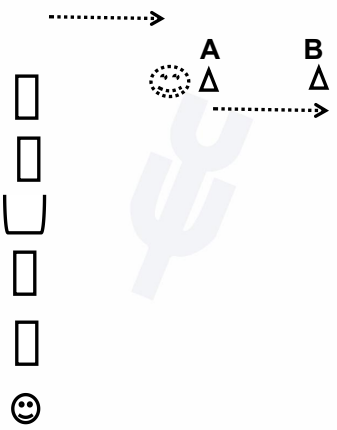




L4 运动健康管理方案

◆ 培训 ◆ 研发 ◆ 认证 ◆

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	<p>开课前:</p> <p>1、询问是否要去洗手间。</p> <p>2、提醒小朋友把自己的水杯拿进场地，放在指定的位置。</p>	<p>集合:</p> <p>小朋友们站再指定的位置等待。</p> <p>师生行礼相互问好。</p> <p>老师：小朋友们好！</p> <p>小朋友：老师好！</p>	<p>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）</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4、宣布开始上课。</p>	<p>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。</p>	2~3 分钟	<p>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。</p>
热身游戏	<p>1、热身游戏: (见视频)</p> <p>综合热身游戏</p> <p>2、慢跑；脚尖走；高抬腿；直腿行军；开合跳过顶击掌；</p>	<p>1、组织:</p> <p>器材：小号标志桶、4 个大号标志桶、魔盆。</p> <p>① 4 个大标志桶将场地围成圆。</p> <p>② 将尽可能多的小号标志桶放在场地的中间。</p> <p>③ 老师给每个小朋友选一个位置放魔盆。</p> 	<p>1、要领:</p> <p>① 老师播放第一遍音乐小朋友绕标志桶开始跑动。音乐停的时候小朋友开始跑向中间的小标志桶，在有限的音乐间隔内取小标志桶放进魔盆，每次只能取一个。音乐结束标志桶多的小朋友胜出。</p> <p>② 其中音乐的 47-53（2 分 28 秒-2 分 34 秒）需要老师做 4 次跺脚的动作。</p> <p>③ 老师播放第二遍音乐，音乐的空隙老师带领小朋友带动态热身的内容。每一个间隙做一个内容。重复训练。</p> <p>2、要领:</p> <p>为了更好的配合音乐进行训练，本月动态热身属于旧内容复习。</p>	<p>1、注意:</p> <p>① 游戏过程中老师注意把握组织方法。</p> <p>② “呼吸方式”鼻子慢慢的吸气，嘴巴慢慢的吐气”（调整呼吸时间为 3-5 秒）</p> <p>③ 动态热身属于重复训练动作准确度要求比之前稍微高一些。</p> <p>④ 老师掌握音乐节奏与间歇合理的安排训练内容。</p>	10-12 分钟	<p>1、目标: 练习孩子的心肺和反应能力。增加腿部力量及小朋友爆发力。培养该阶段小朋友的运动竞争意识提升小朋友的乐感。</p> <p>2、目标: 提高肌肉力量，为上课做好充分准备预防肌肉拉伤。</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
素质 (动作)	<p>3、综合训练</p> <p>立定跳远障碍跳+摘草帽（往返跑）</p>	<p>3、器材：跨栏 1、4 幅爬行垫、大标志桶、标志盘。</p> <p>① 四幅爬行垫一字摆开，将小跨栏放在第二与第三爬行垫之间。每幅爬行垫之间及跨栏之间相隔一米。</p> <p>② 用大标志桶摆成 10 米的往返跑路线。在终点的标志桶上放置一摞标志盘作为草帽。</p> <p>③ 摆成下图所示。</p> 	<p>3、要领：</p> <p>② 老师将标志桶摆成如左下图所示。小朋友站在笑脸处。</p> <p>③ 当老师喊“开始”的时候，一组小朋友用立定跳远的方法依次跳过垫子及小跨栏。</p> <p>④ 另一组小朋友进行往返跑及从 A 点跑向 B 点。（A-B 做 2-3 个往返）</p> <p>⑤ 做完立定跳远的小朋友快速过来做往返跑。做完往返跑的小朋友快速过来做立定跳远。为了减少滞留、增加运动强度，可以摆放两组左图所示的器械。</p>	<p>3、情景：</p> <p>1、进行竞赛比拼</p> <p>2、如果小朋友跳的比较远可以将用两幅爬行垫摆成 T 字。增加跳远路程。</p>	<p>15 分钟 (包括喝水 1-2 次) (3-5 组)</p>	<p>3、目标：</p> <p>① 立定跳远训练。增添障碍培养小朋友的腾空意识。</p> <p>② 10 米往返跑属于灵敏训练。把握生长发育敏感之窗有效提升孩子的灵敏度及反应能力。</p> <p>③ 低强度间歇训练有效提升小朋友的心肺及综合体能。</p>
	<p>4、平板支撑横向移动</p>	<p>4、器材 标志桶</p> <p>① 用标志桶规定出爬行路线(各场馆老师根据小朋友实际体能情况合理标出爬行路线)</p>	<p>4、要领：</p> <p>① 小朋友俯身成平板支撑状。</p> <p>② 在老师规定的实际运动距离内进行横向移动。</p> <p>③ 向左侧移动是左手右脚，向右侧移动是右手左脚。</p>	<p>4、情景</p> <p>无</p>		<p>4、目标：</p> <p>1、增加核心力量，建立良好身体姿态。</p> <p>2、增加上肢力量。</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	主-器械体操： 杠上翻身下	器材：单杠。 组织：教师自由组织。 (根据上课人数增减辅助内容进行分流，减少滞留)	要领： ① 是一个简单的技能，大多数孩子在学两到三次后都能熟练掌握，切忌让孩子在没有折叠的情况下快速的完成翻滚。会导致孩子因惯性过大砸在垫子上，造成损伤。 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：发展孩子的上肢与核心力量，身体在杠上旋转的意识。
能	辅-跳绳： 跳绳	器材：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：握住跳绳柄的两手心相对，跳绳的把柄成倒“八”子，两拳离身体约 15cm；膝盖微屈跳起后前脚掌着地。 注意：可以在音乐的伴奏下进行跳绳训练，音乐老师可以自选，要积极向上节奏鲜明的音乐。	情景：无。	10 分钟	目标：提升小朋友的跳绳能力

项目	教学内容	器材及组织形式	动作要领及图示	教学情境用语	组次/时间	发展目标
核心柔韧	7、拉伸练习： ① 双人压肩。 ② 双人股四头拉伸。 ③ 坐姿体前屈	7、器材： 爬行垫每人一块， 组织： 小朋友围成一个圆或面对面左右前1米间隔。	7、要领 ① 小朋友两两相对站立，双脚自然开立。双手臂上举与头顶上方，两人将手臂交叉放在对方肩上，上体前屈至平行于地面。膝盖微微弯曲进行肩部及背阔肌的拉伸。 ② 小朋友两两相对站立，屈右腿左手从身体后侧抓住右脚踝。右手扶对面小朋友的肩部以保持身体平衡。反方向动作相同方向相反 ③ 小朋友坐在爬行垫上，双腿伸直勾脚尖，呼气上体下压抱住双腿，尽可能的保持双腿伸直不要弯曲。 备注： 练习过程中配合好呼气禁止憋气；请勿弹振式拉伸；	7、情景： ① 无	5分钟	7、目标： ① 有效的肌肉拉伸可提高孩子的肌肉弹性，起到肌肉放松的作用 ② 本月柔韧训练重点拉伸肩部、背阔、股四头及腘绳肌，增加小朋友柔韧度，防止运动损伤的同时为柔韧测试做好准备。
放松	8、放松 ① 学生自我放 ② 老师按摩棒放松	8、器材： 爬行垫每人一块； 摆成一米间隔的圆圈；。	8、要领： 孩子俯卧在垫子上，老师拿按摩棒逐个给孩子按摩放松。	8、教学方法： 老师也可以多鼓励学生进行自我按摩及放松，提高培养学生的放松能力及意识。	5分钟 (按摩每人不超1分钟)	8、目标： 1、按摩可以缓解肌肉疲劳。 2、讲评与发放积分卡是对孩子表现的奖励和对孩子的期望。
讲评总结	9、点评： 进行简单的点评	9、组织： 小朋友们靠近坐在垫子上或围在老师身。	9、要领： 集合站立，简单点评一下所有孩子在课上的表现（以优点和鼓励为主），以及对下次课的期望。	9、教学教法： 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。		
备注						
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。