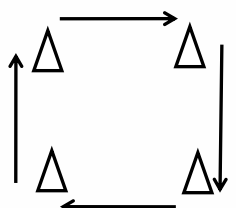


| 项目   | 教学内容  | 器材及组织形式  | 动作要领及动作进阶   | 教学情境用语  | 组次/时间    | 发展目标                                  |
|------|---|--|---|---|----------|---------------------------------------|
| 准备   | <b>开课前:</b><br>1、询问是否要去洗手间。<br>2、提醒小朋友把自己的水杯拿进场地，放在指定的位置。 | <b>集合:</b><br>小朋友们站再指定的位置等待。<br>师生行礼相互问好。<br>老师：小朋友们好！<br>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）<br>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。<br>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。<br>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   | <b>目标:</b> 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 | 1、热身游戏：<br><br>打靶射击                                       | <b>1、组织:</b><br>器材：圆形气球、胶带沙包、灵敏圈、大号标志桶。<br>① 将吹好的若干个气球用胶带固定在终点的墙面上。<br>② 用灵敏圈规定出投掷的地点。<br>③ 老师用标志桶规定出最远的跑道路线。  | <b>1、要领:</b><br>① 将小朋友分成若干组，站在跑道的起点。<br>② 老师发令小朋友拿起起点的沙包快速跑向终点。跑到老师放置的灵敏圈的时候，开始用沙包砸墙面上的气球，每人每次可以砸两次，然后跑回起点换下一位小朋友。<br>③ 如果上课的小朋友比较少，可以每次给小朋友一个沙包，每砸一次小朋友需要快速跑回起点取沙包。<br>④ 规定时间内砸烂气球最多的获胜。 | <b>1、注意:</b><br>① “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）<br>② 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。 | 10-12 分钟 | <b>1、目标:</b> 练习孩子的心肺和反应能力。增强孩子的规则意识。  |
|      | <b>2、动态拉伸:</b><br>慢跑；脚尖走；高抬腿；直腿行军；开合跳过顶击掌；                | <b>2、组织（见视频）</b><br><b>器材:</b><br>站点式热身：小朋友按照箭头的方向跑动走，每一个箭头做不一样的动作。<br> | <b>1、要领:</b><br>① 老师播放两遍音乐，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。重复循环训练。<br>② 其中音乐的 47-53 秒（2 分 28 秒-2 分 34 秒）需要老师做 4 次跺脚的动作。<br>③ 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。                                 |   |          | <b>2、目标:</b> 提高肌肉力量，为上课做好充分准备预防肌肉拉伤。  |

# 素质（动作）

## 3、综合素质训练

协调性训练  
(左右左；右左右)

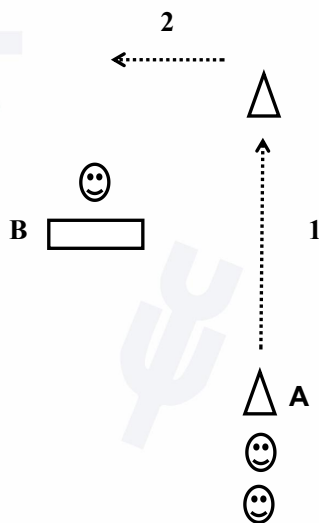
分腿跳高  
(见视频)

毛毛虫爬

## 3、器材：单层跳马，标志桶、

① A 点为小朋友的站位，路线 1 进行协调“左右左--右左右”练习。

② 在 B 点进行分腿跳高训练。



## 3、要领：

① 协调性训练：左右左、右左右。1 左脚向左侧迈步的同时跳起息右腿、2 右脚跳起息左腿、3 左脚跳起向左侧迈步息右腿；4 右脚向右侧迈步的同时跳起息左腿、5 左脚跳起息右腿、6 右脚向右侧迈步的同时跳起息左腿。

② 将跳马分开，小朋友双脚开立将单层的跳马放在小朋友胯下。老师喊开始小朋友摆臂提膝双脚并拢站在跳马上。如果小朋友做起来比较轻松老师可以将爬行垫放在跳马下增加高度。

- ① 双脚开立双腿伸直，双手体前触底。
- ② 双手慢慢向前移动至平板支撑状。
- ③ 双脚慢慢向前走动至双手，臀部抬起成步骤 1。

## 3、情景：

每一个小朋友就像一直在草原上奔跑跳跃的小鹿

情景：如果比喻成毛毛虫小朋友会觉得比较幼稚的话，可以比喻成向前爬行的蛇。

## 3、目标：

① 通过组合动作训练增加小朋友的协调性及节奏感。

② 分腿跳高提高小朋友爆发力增强核心力量。

③ 毛毛虫爬提升小朋友手臂、核心力量。有效拉伸腘绳肌及小腿肌群，增加小朋友的柔韧度。

15 分钟  
(包括喝水 1-2 次) (3-5 组)

| 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：<br>杠下翻身上 | 器材：单杠<br>组织：<br>(根据上课人数增减辅助内容进行分流，减少滞留)       | <b>要领：</b><br>① 在教的过程中小朋友离杠越近完成动作越轻松，先教会小朋友手臂拉紧，胸口到鼻尖的位置贴近单杠。<br><b>进阶：</b> 杠下翻身上。保护者一只手托着小朋友的背部，另一只手放在小朋友的前面，给一个合适的高度，让小朋友踢腿，在踢腿的过程中，把小朋友托起来，并快速的换手，帮助小朋友撑在单杠上（见视频）<br><b>备注：</b><br>设计分流项目 | <b>情景：</b> 无。 | 10分钟/3组 | <b>目标：</b> 发展孩子的上肢与核心力量，身体在杠上旋转的意识 |
| 能  | 辅-徒手体操：<br>跳绳    | 器材：跳绳。<br>组织：自由组织。<br>(根据上课人数增减辅助内容进行分流，减少滞留) | <b>要领：</b> 握住跳绳柄的两手心相对，跳绳的把柄成倒“八”字，两拳离身体约15cm；膝盖微屈跳起后前脚掌着地。<br><b>注意：</b> 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。   | <b>情景：</b> 无。 | 10分钟    | <b>目标：</b> 提升小朋友的跳绳能力              |

| 项目   | 教学内容   | 器材及组织形式  | 动作要领及动作进阶  | 教学情境用语  | 组次/时间              | 发展目标  |
|------|--|--|--|---|--------------------|---|
| 核心柔韧 | <b>7、拉伸练习：</b><br>① 双人压肩。<br>② 双人股四头拉伸。<br>③ 坐姿体前屈 | <b>7、器材：</b><br>爬行垫每人一块，<br><b>组织：</b><br>小朋友围成一个圆或面对面左右前1米间隔。 | <b>7、要领</b><br>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。<br>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<br>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。<br><b>备注：</b> 练习过程中配合好呼气禁止憋气；请勿弹振式拉伸； | <b>7、情景：</b><br>① 无                                 | 5分钟                | <b>7、目标：</b><br>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<br>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   | <b>8、放松</b><br>① 学生自我放<br>② 老师按摩棒放松                | <b>8、器材：</b> 爬行垫每人一块；<br>摆成一米间隔的圆圈；。                           | <b>8、要领：</b><br>孩子俯卧在垫子上，老师拿按摩棒逐个给孩子按摩放松。  | <b>8、教学方法：</b> 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<br>(按摩每人不超1分钟) | <b>8、目标：</b><br>1、按摩可以缓解肌肉疲劳。<br>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。  |
| 讲评结  | <b>9、点评：</b><br>进行简单的点评                            | <b>9、组织：</b><br>小朋友们靠近坐在垫子上或围在老师身。                             | <b>9、要领：</b><br>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。   | <b>9、教学教法：</b><br>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 |  |  |  |   |                    |   |

