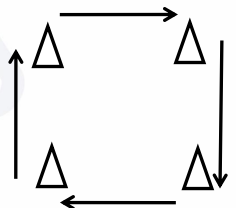
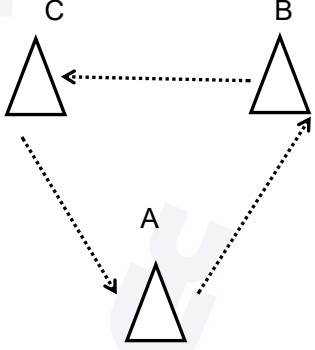


项目	教学内容	器材及组织形式	动作要领及动作进阶	教学情境用语	组次/时间	发展目标
准备	开课前: 1、询问是否要去洗手间。 2、提醒小朋友把自己的水杯拿进场地,放在指定的位置。	集合: 小朋友们站再指定的位置等待。 师生行礼相互问好。 老师:小朋友们好! 小朋友:老师好!	1、主课老师介绍自己与助课老师,小朋友们再简单的自我介绍(如有新来的小朋友要重点介绍) 2、告知小朋友课中如有不舒服或其他问题要及时告诉老师。 3、未经老师允许,不要离开教室、不要乱跑、不可以攀爬大器械。 4、宣布开始上课。	老师说话的方式,语速要慢,咬字要清晰,要有耐心,时刻观察孩子的动态,简单介绍一下游戏及课程内容。	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	1、热身游戏: 兔子舞	1、组织: 器材: 音响。 ① 小朋友排成一路纵队,每个小朋友将双手放在前面小朋友的肩部。 ② 排首小朋友双手举到额头两侧每个手伸出两根手指,扮演成小兔子的模样。	要领: (见视频) ① 老师播放音乐小朋友跟随音乐在老师的带领下进行。 ② 音乐大意是“左左、右右、前后前前前”。	1、注意: ① 练习过程中老师合理把握强度安排。 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) 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。	10-12 分钟	1、目标: 练习小朋友的协调性、提升小朋友的心肺能力、兴奋性及乐感。 2、充分热身为接下来的运动做好准备。
	2、动态拉伸: 脚跟走、脚尖走;直腿行军;双臂前后绕环	2、组织 (见视频) 器材: 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。 	1、要领: ① 本周动态热身属于旧内容复习。	2、目标: 提高肌肉力量,为上课做好充分准备预防肌肉拉伤。		

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、综合素质训练</p> <p>俯身提膝 侧向移动高抬腿 平衡垫单脚站立左右移动加提膝</p>	<p>3、器材：标志桶</p> <p>① 老师用标志桶规定出三个内容的训练地点。</p> <p>② 小朋友在 A 处做俯身提膝，B 处做侧向高抬腿 C 处做平衡垫左右移动加提膝。</p> 	<p>3、要领：</p> <p>① 俯身提膝：双手手掌撑地成平板支撑状，交替提左右膝至胸前。尽可能的保持身体的稳定。3-4 组（每组的次数根据各个场馆小朋友的实际情况由老师调整。）</p> <p>② 侧向移动高抬腿：小朋友们侧向站立做高抬腿。3-4 组（每组的次数根据各个场馆小朋友的实际情况由老师调整。）（见视频）</p> <p>③ 小朋友双脚开立站在两个平衡垫上，交替转换重心，进行左右脚单独的站立。也可以进阶增加难度将滞空的腿抬高至大腿平行与地面。（见视频）</p>	<p>3、情景：</p> <p>① 老师根据每个小朋友的实际情况进行不同的强度要求。</p> <p>② 训练路线仅供参考，老师根据各场馆小朋友的实际情况调整训练方案。</p>	<p>15 分钟 (包括喝水 1-2 次) (3-5 组)</p>	<p>3、目标：</p> <p>① 提高孩子的心肺能力，提升小朋友的平衡及稳定性，增加核心力量。</p>
	<p>4、综合耐力：</p> <p>俯卧增高两头起</p>	<p>4、器材：爬行垫/折叠垫</p>	<p>4、要领：</p> <p>① 老师将爬行垫放在单层跳马上。</p> <p>② 小朋友趴在单层跳马上，双臂双腿伸直。</p> <p>③ 小朋友手脚向上抬起来至最高点。</p> <p>④ 3 组老师根据小朋友的实际情况调整每组练习的次数。</p>			<p>4、目标：增强腰及下背部力量，提升核心稳定。</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-器械体操： 杠下翻身上	器材：单杆 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 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。 进阶： 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 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
	辅-徒手体操： 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”字，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	动作要领及动作进阶	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、股四头及腓绳肌，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						