儿童体适能课程 1 月份教案

授课班级： 授课人： 周次 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学目标** | | **下肢+平衡+心肺耐力** | | | | | | |
| **教学时间** | | **60 分钟** | | **对象年龄** | | **3-8** | | |
| **场地器材准备** | | 羊角球 2 个，魔盆两个，按摩棒两根。 | | | | | | |
| **安全提示** | | **充分热身，预防运动损伤；灵敏训练时注意帮助与保护。** | | | | | | |
| **教学过程** | **学习内容** | **动作要领** | **组织与方法** | | **注意事项** | | **时间** | **发展目标** |
|  |  | 1.注意跑步姿  势，和准备动 | **组织：**4 个标志桶放在场地  四个角，围成一个圈，功能 | | 1.注意强度和  运动时间控 | |  |  |
|  |  | 作 | 圈放在圈内，小朋友们一路 | | 制，避免运动 | |  |  |
|  |  |  | 纵队站立。**要领：**老师在前 | | 疲劳 | |  |  |
|  |  |  | 面带领小朋友们绕圈跑动， | | 2.注意运动安 | | 15 分钟 |  |
|  | 1.万花筒抢 |  | 听到“抢圈圈”的口令后， | | 全 | | （包含 |  |
|  | 圈圈 |  | 快速的跑到圈内，找一个功 | |  | | 喝水一 |  |
| **热身活动** |  |  | 能圈，站到里面，3 秒后。  继续跟老师跑，同时老师减 | |  | | 次） | 发展孩子的肺活量及肢体  反应力。 |
|  |  |  | 掉一个功能圈，没有抢到圈 | |  | |  |  |
|  | **2.**折返跑 |  | 圈的小朋友做 1 次蹲起。**要** | |  | |  |  |
|  |  |  | **领：**听到口令后，快速跑到 | |  | |  |  |
|  |  |  | 终点摸标志桶后，转身快速 | |  | |  |  |
|  |  |  | 的跑回终点与等待小朋友 | |  | |  |  |
|  |  |  | 击掌，等待的小朋友出发， | |  | |  |  |
|  |  |  | 回来的小朋友跑回到队尾 | |  | |  |  |
|  |  | 1.爬行过程中 | 1.小朋友们一横排站好，依次 | |  | | 5 分钟  （包含一次喝水） |  |
|  | 1.毛毛虫爬 | 手脚分开 | 往前爬行 | |  | |  |
| **动态拉伸** | 行 | 2.弓箭步走，双 |  | |  | | 放松肌肉，防止运动损伤 |
|  | 2.弓箭步走 | 手叉腰，左右 |  | |  | |  |
|  |  | 脚交替往前走 |  | |  | |  |
|  |  | 1.青蛙跳：蹲 | **要领：**蹲姿，双脚微微向外， | |  | | 20 分钟  （包含喝水两次） |  |
|  |  | 姿，双脚微微 | 双手放在手脚内，双手一步 | |  | |  |
|  |  | 向外，双手放 | 一步的向远处撑地（双手同 | |  | |  |
|  |  | 在手脚内 | 时向远处撑地），双脚向前 | |  | |  |
|  |  | 2. 走平衡木 | 跳，抬头，像小青蛙一样。 | | 1.注意强度和 | |  |
|  |  | 时，注意双手 | **要领：**小朋友双手叉腰双脚 | | 运动时间控 | | 1.发展孩子的下肢力量及 |
|  | 1.小青蛙跳 | 打开，身体保 | 交替一步一步的向前移动， | | 制，避免运动 | | 协调能力。 |
|  | **2.** 平衡木加 | 持平衡 | 跨过障碍，通过平衡木。 | | 疲劳 | | 2.提高孩子的协调灵敏能 |
| **功能训练** | 障碍 |  | **要领：**小朋友们双手叉腰， | | 2.注意运动安 | | 力。 |
|  | 3. 垫脚走直 |  | 脚尖踮起，腰腹部收紧，挺 | | 全 | |  |
|  | 线 |  | 胸抬头随意走动。后可在直 | |  | |  |
|  |  |  | 线上走。 | |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **组合训练** | 万花筒抢圈圈+**.**折返跑+小青蛙跳+平衡木加障碍+垫脚走直线 | | |  | 10 分钟  （包含一次喝水） | 综合训练，提高动作模式与动作技能 |
|  |  | 1.双腿伸直 | 组织：准备折叠垫，小朋友依 | 1.双腿收起时 |  |  |
|  | （1）悬垂举 | 2.腰背起 | 次躺一排，双腿伸直 | 不要过深 |  |  |
| **核心** | 腿 \*8  （2）屈腿卷腹，拍手两 |  | 要领：1.双腿慢慢抬起至腹部位置  2.双腿收起，老师帮助固定腿 | 2.背起时，不要光抬头，一  定是背部带 | 2 分钟 | 1. 发展孩子的腰背肩部力量。 2. 发展孩子的核心力量 |
|  | 次\*8 |  | 部，背部和头部起来，双手击 | 动起来 |  |  |
|  |  |  | 掌两次 |  |  |  |
|  |  | 1 坐在垫上，双 |  |  |  |  |
|  |  | 腿并拢伸直， |  |  |  |  |
|  |  | 上体前屈，双 |  |  |  |  |
|  |  | 手摸脚尖。2 坐 |  |  |  |  |
|  |  | 在垫上，如右 |  |  |  |  |
|  |  | 腿伸直，左膝 |  |  |  |  |
|  |  | 向外，脚掌放 |  |  |  |  |
|  |  | 在右腿大腿内 |  |  |  |  |
|  | 1 坐位体前 | 次，双手抓右 | **器材：**爬行垫每人一块。**组** |  |  |  |
|  | 屈 | 脚脚尖，3 双膝 | **织：**可自由组织。 |  |  | 练习柔韧，有效的肌肉 |
| **柔韧** | 1. 单腿前压 2. 跪式压肩 | 跪在垫子上，  屁股坐在脚后 |  | 无 | 3 分钟 | 拉伸可提高孩子的肌肉  弹性，起到肌肉放松的 |
|  | 4 小海豹 | 跟上，双手臂 |  |  |  | 作用 |
|  |  | 向前延伸，肩 |  |  |  |  |
|  |  | 下沉。4 俯卧在 |  |  |  |  |
|  |  | 垫子上，双手 |  |  |  |  |
|  |  | 撑 在 身 体 两 |  |  |  |  |
|  |  | 侧，双手用力， |  |  |  |  |
|  |  | 上体撑起，抬 |  |  |  |  |
|  |  | 头向上看，肩 |  |  |  |  |
|  |  | 部放松，双腿 |  |  |  |  |
|  |  | 伸直 |  |  |  |  |
| **放松** | **按摩** | 无 | **要领：**孩子俯卧在垫子上， 老师依次帮孩子放松腿部 和手臂 | 无 | 5 分钟 | 按摩可以缓解肌肉疲劳。 |

儿童体适能课程 1 月份教案

授课班级： 授课人： 周次 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学目标** | | **下肢+平衡+心肺耐力** | | | | | | |
| **教学时间** | | **60 分钟** | | **对象年龄** | | **3-8** | | |
| **场地器材准备** | | 羊角球 2 个，魔盆两个，按摩棒两根。 | | | | | | |
| **安全提示** | | **充分热身，预防运动损伤；灵敏训练时注意帮助与保护。** | | | | | | |
| **教学过程** | **学习内容** | **动作要领** | **组织与方法** | | **注意事项** | | **时间** | **发展目标** |
|  |  | 1.注意跑步姿势，和准备动作2.跳下时，要  求小朋友么 | **组织：**分两组，起点各放 1  个功能圈，终点各放 1 个大标志桶，各组小朋友双手抱软排在功能圈内准备。**要** | | 1.注意强度和运动时间控制，避免运动  疲劳 | |  |  |
|  |  | 双膝弯曲缓 | **领：**小朋友双手抱软排放在 | | 2.注意运动安 | | 15 分钟 | 发展孩子的肺活量及肢体 |
|  | 1.小袋鼠转 |  | 腹部，双脚站在功能圈内跳 | | 全 | | （包含 | 反应力。 |
|  | 圈跑接力 |  | 一圈后，快速的跑到终点绕 | |  | | 喝水一 |  |
| **热身活动** |  |  | 过标志桶，转身跑回到起  点，把球交给下一个小朋 | |  | | 次） |  |
|  |  |  | 友，以此类推**要领：**小朋友 | |  | |  |  |
|  | **2.**跳垫子 |  | 们按照跳跃 1、2、3 步骤跳 | |  | |  |  |
|  |  |  | 上垫子，跳下时，要求小朋 | |  | |  |  |
|  |  |  | 友么双膝弯曲缓冲。 | |  | |  |  |
|  |  | 3.爬行过程中 | 1.小朋友们一横排站好，依次 | |  | | 5 分钟  （包含一次喝水） |  |
|  | 3.毛毛虫爬 | 手脚分开 | 往前爬行 | |  |
| **动态拉伸** | 行 | 4.弓箭步走，双 |  | | 放松肌肉，防止运动损伤 |
|  | 4.弓箭步走 | 手叉腰，左右脚 |  | |  |
|  |  | 交替往前走 |  | |  |
|  |  |  | **要领：**小朋友双手叉腰，双 | | 1.注意强度和 | |  |  |
|  |  | 脚站在榴莲球上，双膝微微 | | 运动时间控 | |  |  |
| **功能训练** | 1. 双脚站榴莲球 2. 单脚站 3. 榴莲球过桥+走直线 | 弯曲，保证身体平衡。  **要领：**小朋友双手叉腰，单脚支撑站立，尽量保持身体平衡，也可闭眼。  **要领：**小朋友们双脚依次一  步一步的踩过榴莲球，返回 | | 制，避免运动疲劳  2.注意运动安全 | | 20 分钟  （包含喝水两次） | 1. 发展孩子的下肢力量及协调能力。 2. 提高孩子的协调灵敏能力。 |
|  |  | 时双手叉腰走直线。 | |  | |  |  |
| **组合训练** | 小袋鼠转圈跑接力+**.**跳垫子+双脚站榴莲球+**.**单脚站+榴莲球过桥+走直线 | | | |  | | 10 分钟  （包含一次喝水） | 综合训练，提高动作模式与动作技能 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 3.双腿伸直 | 组织：准备折叠垫，小朋友依 | 3.双腿收起时 |  |  |
|  | （1）悬垂举 | 4.腰背起 | 次躺一排，双腿伸直 | 不要过深 |  |  |
| **核心** | 腿 \*8  （2）屈腿卷腹，拍手两 |  | 要领：1.双腿慢慢抬起至腹部  位置  2.双腿收起，老师帮助固定腿 | 4.背起时，不  要光抬头，一定是背部带 | 2 分钟 | 1. 发展孩子的腰背肩部力   量。   1. 发展孩子的核心力量 |
|  | 次\*8 |  | 部，背部和头部起来，双手击  掌两次 | 动起来 |  |  |
|  |  | 1 坐在垫上，双 |  |  |  |  |
|  |  | 腿并拢伸直， |  |  |  |  |
|  |  | 上体前屈，双 |  |  |  |  |
|  |  | 手摸脚尖。2 坐 |  |  |  |  |
|  |  | 在垫上，如右 |  |  |  |  |
|  |  | 腿伸直，左膝 |  |  |  |  |
|  |  | 向外，脚掌放 |  |  |  |  |
|  |  | 在右腿大腿内 |  |  |  |  |
|  |  | 次，双手抓右 | **器材：**爬行垫每人一块。**组** |  |  |  |
|  | 1 坐位体前 | 脚脚尖，3 双膝 | **织：**可自由组织。 |  |  | 练习柔韧，有效的肌肉 |
|  | 屈 | 跪在垫子上， |  | 无 |  | 拉伸可提高孩子的肌肉 |
| **柔韧** | 1. 单腿前压 2. 跪式压肩 | 屁股坐在脚后  跟上，双手臂 |  |  | 3 分钟 | 弹性，起到肌肉放松的  作用 |
|  | 4 小海豹 | 向前延伸，肩 |  |  |  |  |
|  |  | 下沉。4 俯卧在 |  |  |  |  |
|  |  | 垫子上，双手 |  |  |  |  |
|  |  | 撑 在 身 体 两 |  |  |  |  |
|  |  | 侧，双手用力， |  |  |  |  |
|  |  | 上体撑起，抬 |  |  |  |  |
|  |  | 头向上看，肩 |  |  |  |  |
|  |  | 部放松，双腿 |  |  |  |  |
|  |  | 伸直 |  |  |  |  |
| **放松** | **按摩** | 无 | **要领：**孩子俯卧在垫子上， 老师依次帮孩子放松腿部 和手臂 | 无 | 5 分钟 | 按摩可以缓解肌肉疲劳。 |

儿童体适能课程 1 月份教案

授课班级： 授课人： 周次 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学目标** | | **下肢+平衡+心肺耐力** | | | | | | |
| **教学时间** | | **60 分钟** | | **对象年龄** | | **3-8** | | |
| **场地器材准备** | | 羊角球 2 个，魔盆两个，按摩棒两根。 | | | | | | |
| **安全提示** | | **充分热身，预防运动损伤；灵敏训练时注意帮助与保护。** | | | | | | |
| **教学过程** | **学习内容** | **动作要领** | **组织与方法** | | **注意事项** | | **时间** | **发展目标** |
|  |  | 1.注意跑步姿 | **要领：**小朋友在起点拿小标 | | 1.注意强度和 | |  |  |
|  |  | 势，和准备动 | 志桶出发到终点，把小标志 | | 运动时间控 | |  |  |
|  |  | 作 | 桶藏在中标志桶下面，转身 | | 制，避免运动 | |  |  |
|  |  |  | 跑回下一个小朋友出发。下 | | 疲劳 | |  |  |
|  | 1.过障碍挖 |  | 一轮，在把小的标志桶挖出 | | 2.注意运动安 | | 15 分钟 |  |
|  | 宝藏 |  | 来**（注意纠正跑步动作）组** | | 全 | | （包含 |  |
|  |  |  | **织：**两人一组，场地中间放 | |  | | 喝水一 |  |
| **热身活动** |  |  | 1 个标志桶，直线起点放一  个标志桶，重点放一个标志 | |  | | 次） | 发展孩子的肺活量及肢体  反应力。 |
|  |  |  | 桶。**要领：**两个小朋友个站 | |  | |  |  |
|  | **2.**协作击掌 |  | 在起点和终点的标志桶旁， | |  | |  |  |
|  | 跑 |  | 听到老师的口令后，小朋友 | |  | |  |  |
|  |  |  | 们同时跑到中间的标志桶 | |  | |  |  |
|  |  |  | 后，两人双手击掌后转身在 | |  | |  |  |
|  |  |  | 继续往回跑，来回三次 | |  | |  |  |
|  |  | 5.爬行过程中 | 1.小朋友们一横排站好，依次 | |  | | 5 分钟  （包含一次喝水） |  |
|  | 5.毛毛虫爬 | 手脚分开 | 往前爬行 | |  | |  |
| **动态拉伸** | 行 | 6.弓箭步走，双 |  | |  | | 放松肌肉，防止运动损伤 |
|  | 6.弓箭步走 | 手叉腰，左右 |  | |  | |  |
|  |  | 脚交替往前走 |  | |  | |  |
|  |  | 1.青蛙跳时，大 | **组织：**跨栏间隔约 60 公分 | |  | |  |  |
|  |  | 腿一定要做到 | 依次摆放，小朋友们一路纵 | |  | |  |  |
|  |  | 收腹，小屁股 | 队站立。**要领：**蹲姿靠近低 | |  | |  |  |
|  |  | 抬高 | 跨栏，双手越过低跨栏架向 | |  | |  |  |
|  |  |  | 远处撑，臀部撅起，同时双 | | 1.注意强度和 | |  |  |
|  |  |  | 腿越过跨栏架向前跳，双手 | | 运动时间控 | |  | 1.发展孩子的下肢力量及 |
| **功能训练** | 1. 青蛙过障碍 2. 原地弓步蹲 |  | 臂在双腿中间，抬头。手尖微微向外。  **要领：**小朋友双手叉腰站立姿势，如右脚向前半步，双 | | 制，避免运动疲劳  2.注意运动安  全 | | 20 分钟  （包含  喝水两次） | 协调能力。  2.提高孩子的协调灵敏能力。 |
|  |  |  | 膝同时弯曲 90°，右膝弯 | |  | |  |  |
|  |  |  | 曲不超过脚尖，左膝与地面 | |  | |  |  |
|  |  |  | 齐平。保持 3 秒后，右脚收 | |  | |  |  |
|  |  |  | 回到原位，换左脚。 | |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **组合训练** | .过障碍挖宝藏+**.**协作击掌跑+青蛙过障碍+**.**原地弓步蹲 | | |  | 10 分钟  （包含一次喝水） | 综合训练，提高动作模式与动作技能 |
|  |  | 5.双腿伸直 | 组织：准备折叠垫，小朋友依 | 5.双腿收起时 |  |  |
|  | （1）悬垂举 | 6.腰背起 | 次躺一排，双腿伸直 | 不要过深 |  |  |
| **核心** | 腿 \*8  （2）屈腿卷腹，拍手两 |  | 要领：1.双腿慢慢抬起至腹部位置  2.双腿收起，老师帮助固定腿 | 6.背起时，不要光抬头，一  定是背部带 | 2 分钟 | 1. 发展孩子的腰背肩部力量。 2. 发展孩子的核心力量 |
|  | 次\*8 |  | 部，背部和头部起来，双手击 | 动起来 |  |  |
|  |  |  | 掌两次 |  |  |  |
|  |  | 1 坐在垫上，双 |  |  |  |  |
|  |  | 腿并拢伸直， |  |  |  |  |
|  |  | 上体前屈，双 |  |  |  |  |
|  |  | 手摸脚尖。2 坐 |  |  |  |  |
|  |  | 在垫上，如右 |  |  |  |  |
|  |  | 腿伸直，左膝 |  |  |  |  |
|  |  | 向外，脚掌放 |  |  |  |  |
|  |  | 在右腿大腿内 |  |  |  |  |
|  | 1 坐位体前 | 次，双手抓右 | **器材：**爬行垫每人一块。**组** |  |  |  |
|  | 屈 | 脚脚尖，3 双膝 | **织：**可自由组织。 |  |  | 练习柔韧，有效的肌肉 |
| **柔韧** | 1. 单腿前压 2. 跪式压肩 | 跪在垫子上，  屁股坐在脚后 |  | 无 | 3 分钟 | 拉伸可提高孩子的肌肉  弹性，起到肌肉放松的 |
|  | 4 小海豹 | 跟上，双手臂 |  |  |  | 作用 |
|  |  | 向前延伸，肩 |  |  |  |  |
|  |  | 下沉。4 俯卧在 |  |  |  |  |
|  |  | 垫子上，双手 |  |  |  |  |
|  |  | 撑 在 身 体 两 |  |  |  |  |
|  |  | 侧，双手用力， |  |  |  |  |
|  |  | 上体撑起，抬 |  |  |  |  |
|  |  | 头向上看，肩 |  |  |  |  |
|  |  | 部放松，双腿 |  |  |  |  |
|  |  | 伸直 |  |  |  |  |
| **放松** | **按摩** | 无 | **要领：**孩子俯卧在垫子上， 老师依次帮孩子放松腿部 和手臂 | 无 | 5 分钟 | 按摩可以缓解肌肉疲劳。 |

儿童体适能课程 1 月份教案

授课班级： 授课人： 周次 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学目标** | | **下肢+平衡+心肺耐力** | | | | | | |
| **教学时间** | | **60 分钟** | | **对象年龄** | | **3-8** | | |
| **场地器材准备** | | 羊角球 2 个，魔盆两个，按摩棒两根。 | | | | | | |
| **安全提示** | | **充分热身，预防运动损伤；灵敏训练时注意帮助与保护。** | | | | | | |
| **教学过程** | **学习内容** | **动作要领** | **组织与方法** | | **注意事项** | | **时间** | **发展目标** |
| **热身活动** | 1.小马采蘑菇 | 1.注意跑步姿势，和准备动作   1. 爬行过程中手脚分开 2. 弓箭步走，双手叉腰，左右脚交替往前走 | **组织：**分两组，起点各放一个功能圈，终点横向摆放一排小标志桶。**要领：**小朋友们听到老师口令后，双脚前后站立，双手手腕交叉，小马跳到终点后，拿一个小标志桶转身跑回到起点，下一个小朋友出发。**组织：**分两组，起点各组放一个功能圈，场地不规则的摆放中号标志桶。**要领：**小朋友们听到老师的口令后，拿一个标志盘跑到标志桶旁，把标志桶放在标志桶上，像戴帽子一样，转身返回，下一个小朋友出发。一个标志桶上带  一个标志盘。 | | 1. 注意强度和运动时间控制，避免运动疲劳 2. 注意运动安全 | | 15 分钟  （包含喝水一次） | 发展孩子的肺活量及肢体反应力。 |
|  | **2.**小草人带帽子 |  |  | |  |  |
| **动态拉伸** | 1. 毛毛虫爬行 2. 弓箭步走 |  | 1.小朋友们一横排站好，依次往前爬行 | |  | | 5 分钟  （包含一次喝水） | 放松肌肉，防止运动损伤 |
|  |  | 1.双脚站在平  衡垫上，双膝 | **组织**：平衡木放在场地中  间，平衡木左右两边隔开距 | |  | |  |  |
|  |  | 弯曲 | 离，各放 2 个标志桶，返回 | |  | |  |  |
|  |  |  | 走直线。**要领：**小朋友站在 | |  | |  |  |
| **功能训练** | 1. 平衡木脚触物+ 脚跟对脚尖走直线 2. 平衡垫静力半蹲( 闭眼) |  | 平衡木上，双手叉腰或侧平举，一步一步的向前走，脚尖朝前，靠近右边标志桶时，左腿支撑，右脚脚尖触碰一下标志桶，继续向前走，依次类推。返回时脚跟对脚尖走直线。**要领：**小朋  友们双手半握拳前平举，双 | | 1. 注意强度和运动时间控制，避免运动疲劳 2. 注意运动安全 | | 20 分钟  （包含喝水两次） | 1. 发展孩子的下肢力量及协调能力。 2. 提高孩子的协调灵敏能力。 |
|  |  |  | 脚站在平衡垫上，双膝弯 | |  | |  |  |
|  |  |  | 曲，半蹲静力保持 **10-30s， 闭眼 10-20s** 保持身体平衡  **（先原地复习半蹲动作）**。 | |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **组合训练** | 小马采蘑菇+小草人带帽子+平衡木脚触物+脚跟对脚尖走直线+  平衡垫静力半蹲(闭眼) | | |  | 10 分钟  （包含一次喝  水） | 综合训练，提高动作模式与动作技能 |
|  | （1）悬垂举 | 7.双腿伸直 | 组织：准备折叠垫，小朋友依 | 7.双腿收起时 |  |  |
| **核心** | 腿 \*8  （2）屈腿卷腹，拍手两次\*8 | 8.腰背起 | 次躺一排，双腿伸直  要领：1.双腿慢慢抬起至腹部位置  2.双腿收起，老师帮助固定腿  部，背部和头部起来，双手击 | 不要过深  8.背起时，不要光抬头，一定是背部带  动起来 | 2 分钟 | 1. 发展孩子的腰背肩部力量。 2. 发展孩子的核心力量 |
|  |  |  | 掌两次 |  |  |  |
|  |  | 1 坐在垫上，双 |  |  |  |  |
|  |  | 腿并拢伸直， |  |  |  |  |
|  |  | 上体前屈，双 |  |  |  |  |
|  |  | 手摸脚尖。2 坐 |  |  |  |  |
|  |  | 在垫上，如右 |  |  |  |  |
|  |  | 腿伸直，左膝 |  |  |  |  |
|  |  | 向外，脚掌放 |  |  |  |  |
|  |  | 在右腿大腿内 |  |  |  |  |
|  | 1 坐位体前 | 次，双手抓右 | **器材：**爬行垫每人一块。**组** |  |  |  |
|  | 屈 | 脚脚尖，3 双膝 | **织：**可自由组织。 |  |  | 练习柔韧，有效的肌肉 |
| **柔韧** | 1. 单腿前压 2. 跪式压肩 | 跪在垫子上，  屁股坐在脚后 |  | 无 | 3 分钟 | 拉伸可提高孩子的肌肉  弹性，起到肌肉放松的 |
|  | 4 小海豹 | 跟上，双手臂 |  |  |  | 作用 |
|  |  | 向前延伸，肩 |  |  |  |  |
|  |  | 下沉。4 俯卧在 |  |  |  |  |
|  |  | 垫子上，双手 |  |  |  |  |
|  |  | 撑 在 身 体 两 |  |  |  |  |
|  |  | 侧，双手用力， |  |  |  |  |
|  |  | 上体撑起，抬 |  |  |  |  |
|  |  | 头向上看，肩 |  |  |  |  |
|  |  | 部放松，双腿 |  |  |  |  |
|  |  | 伸直 |  |  |  |  |
| **放松** | **按摩** | 无 | **要领：**孩子俯卧在垫子上， 老师依次帮孩子放松腿部 和手臂 | 无 | 5 分钟 | 按摩可以缓解肌肉疲劳。 |