儿童体适能课程 10 月份教案

授课班级： 授课人： 周次 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学目标** | | **下肢灵敏步伐+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. 急停跑 2. 过障碍挖宝藏 | 1.注意力集中跑动时，注意手臂前后摆动 | **要领：**小朋友们听老师口令快速的跑，老师喊“停”时， 孩子在 3 步以内停住，返回到起点时一定要跟下一个孩子击掌，右手击掌，在右侧回队尾**（强调跑步动作及击掌动作）**  **组织：**分两组，起点各放一个功能圈，每个圈里放对数一致的小标志桶，终点横向放中标志桶。  **要领：**小朋友在起点拿小标志桶出发到终点，把小标志桶藏在中标志桶下面，转身跑回下一个小朋友出发。下一轮，在把小的标志桶挖出  来**（注意纠正跑步动作）** | | 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。 |
| **动态拉伸** | 1. 毛毛虫爬行 2. 弓箭步走 | 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 | 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.脚尖绷直。  右脚落地支 | **要领：**双手自然放在胸  前，**如**面向右边，双脚开立 | |  | |  |  |
|  |  | 撑，左脚向前 | 与肩同宽，右脚向侧移动半 | |  | |  |  |
|  |  | 上方踢 | 步，左脚跟步于右脚并拢， | |  | |  |  |
| **功能训练** | 1. 并步、前踢腿 2. 高抬腿、提膝走 | 2.左腿支撑， 右腿膝关节弯曲脚尖朝下，大腿与髋平行 | 以此类推。左右两边交换。  双手叉腰或双臂置于腰间，如左腿支撑，右腿向前上方踢，离地约 45°，脚尖绷直。右脚落地支撑，左脚向前上方踢，左右脚交换。**要领：**小朋友双手叉  腰，如左腿支撑，右腿膝关 | | 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。 |
|  |  |  | 节弯曲脚尖朝下，大腿与髋 | |  | |  |  |
|  |  |  | 平行，（先慢慢走）。 | |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **组合训练** | 急停跑+.过障碍挖宝藏+并步+前踢腿+高抬腿+提膝走 | | |  | 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 10 月份教案

授课班级： 授课人： 周次 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学目标** | | **下肢灵敏步伐+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 | **组织：**两人一组，场地中间 | | 1.注意强度和 | | 15 分钟  （包含喝水一次）  5 分钟  （包含一次喝水） |  |
|  |  | 势，和准备动  作 | 放 1 个标志桶，直线起点放  一个标志桶，重点放一个标 | | 运动时间控  制，避免运动 | |  |
|  |  | 3.爬行过程中 | 志桶。**要领：**两个小朋友个 | | 疲劳 | |  |
|  |  | 手脚分开 | 站在起点和终点的标志桶 | | 2.注意运动安 | | 发展孩子的肺活量及肢体 |
| **热身活动** | 1. 协作击掌跑 2. M 形跑 | 4.弓箭步走，双手叉腰，左右脚交替往前走 | 旁，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。**组织：**标志桶摆放成 M  形，中间的放中标志桶。 | | 全 | | 反应力。 |
|  |  |  | **要领：**小朋友在起点快速的 | |  | |  |
|  |  |  | 跑到到第二个标，绕过第二 | |  | |  |
|  |  |  | 个后，跑到第三个标后快速 | |  | |  |
|  |  |  | 跑绕过第四个标后跑到终 | |  | |  |
|  |  |  | 点。 | |  | |  |
|  | 3.毛毛虫爬 |  | 1.小朋友们一横排站好，依次 | |  | |  |
| **动态拉伸** | 行 |  | 往前爬行 | |  | | 放松肌肉，防止运动损伤 |
|  | 4.弓箭步走 |  |  | |  | |  |
|  |  | 1.双脚起跳，双 | **要领：(2)**小朋友背对绳梯 | |  | | 20 分钟  （包含喝水两次） |  |
|  |  | 手叉腰 | 双脚一步一步进入绳梯，在 | |  | |  |
|  |  | 2.往后跳时，大 | 原地双脚在一步一步的出 | |  | |  |
|  |  | 腿收紧 | 到绳梯外侧。**(3)**小朋友**如** | |  | |  |
|  |  |  | 右脚支撑，左腿弯曲向后， | | 1.注意强度和 | |  |
|  | 1. 侧向进进 |  | 一格一格的跳过绳梯，脚前 | | 运动时间控 | | 1.发展孩子的下肢力量及 |
|  | 出出，倒退 |  | 掌落地，膝盖微微弯曲缓 | | 制，避免运动 | | 协调能力。 |
|  | 进进出出， |  | 冲，左右腿交换。**要领：**（1） | | 疲劳 | | 2.提高孩子的协调灵敏能 |
|  | 单脚跳 |  | 侧面站在绳梯侧面，右脚在 | | 2.注意运动安 | | 力。 |
| **功能训练** | **2.** 侧向转髋 |  | 绳梯内，左脚在绳梯外，跳 | | 全 | |  |
|  | 跳，单脚进 |  | 起髋部带动脚，左右脚交 | |  | |  |
|  | 出，侧向单 |  | 换。（2）左（右）脚向前走 | |  | |  |
|  | 脚进出 |  | 一步再绳梯内，右（左）脚 | |  | |  |
|  |  |  | 进出绳梯依次向前，左右脚 | |  | |  |
|  |  |  | 交换。(3)侧面站在绳梯的 | |  | |  |
|  |  |  | 外侧，如站在绳梯的右侧， | |  | |  |
|  |  |  | 右脚进出绳梯，左脚垫步配 | |  | |  |
|  |  |  | 合。站在绳梯左侧。 | |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **组合训练** | .协作击掌跑+**.**M 形跑+.侧向进进出出+倒退进进出出+单脚跳+ 侧向转髋跳+单脚进出+侧向单脚进出 | | |  | 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。 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 10 月份教案

授课班级： 授课人： 周次 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学目标** | | **下肢灵敏步伐+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 个标志桶摆放在场  地四个角。 | | 1.注意强度和  运动时间控 | | 15 分钟 |  |
|  |  | 作 | **要领：**小朋友听到老师口令 | | 制，避免运动 | | （包含 |  |
|  | 1.X 形跑 | 5.爬行过程中  手脚分开 | 后再起点出发，对角加速  跑，右转直线匀速跑后。对 | | 疲劳  2.注意运动安 | | 喝水一  次） |  |
|  |  | 6.弓箭步走，双 | 角加速跑后，左转直线匀速 | | 全 | |  |  |
| **热身活动** | **2.**识色跑接力 | 手叉腰，左右脚交替往前走 | 跑到起点。**组织：**把魔盆围成一个圆形。**要领：**小朋友  们绕圈跑动，注意听老师口 | |  | |  | 发展孩子的肺活量及肢体反应力。 |
|  |  |  | 令“红色”，小朋友们快速 | |  | |  |  |
|  |  |  | 跑到里自己最近的红色魔 | |  | |  |  |
|  |  |  | 盆旁边站立，人多前后排队 | |  | | 5 分钟 |  |
|  |  |  | 站立，依次类推 | |  | | （包含 |  |
| **动态拉伸** | 1. 毛毛虫爬 2. 弓箭步走 |  | 1.小朋友们一横排站好，依次  往前爬行 | |  | | 一次喝  水） | 放松肌肉，防止运动损伤 |
|  |  | 1.双脚起跳，双  手叉腰 | **要领：(1)**背对绳梯双脚一  步一步进入绳梯，在原地双 | |  | |  |  |
|  |  | 2.往后跳时，大 | 脚在一步一步的出到绳梯 | |  | |  |  |
|  |  | 腿收紧.  3. 向上或向后 | 外侧。 **(2)如**右脚支撑，  左腿弯曲向后，一格一格的 | | 1.注意强度和 | |  |  |
|  |  | 跳时，要充分 | 跳过绳梯，脚前掌落地，膝 | | 运动时间控 | |  | 1.发展孩子的下肢力量及 |
|  |  | 跳起 | 盖微微弯曲缓冲，左右腿交 | | 制，避免运动 | |  | 协调能力。 |
|  | 1.倒退进进  出出，单脚 |  | 换。**(3)如**右脚单脚跳到第  一格绳梯内，换双脚跳到第 | | 疲劳  2.注意运动安 | |  | 2.提高孩子的协调灵敏能  力。 |
| **功能训练** | 跳，单双脚跳  2.高抬腿，侧向单脚进  出，侧向前 |  | 二格绳梯内，换左脚跳到第三格绳梯内，右单脚-双脚- 左单脚，依次交换向前**组织：**一路纵队排好，**（五人**  **以上可加蛇形跑辅助）。要** | | 全 | | 20 分钟  （包含喝水两次） |  |
|  | 后跳 |  | **领：(1)**详情看 3 月份level | |  | |  |  |
|  |  |  | 4 第二周教案。**(2)**详情看 4 | |  | |  |  |
|  |  |  | 月份 level 4 第一周教案。 | |  | |  |  |
|  |  |  | **(3)**侧面站在绳梯的外侧， | |  | |  |  |
|  |  |  | 双脚跳进绳梯，直接向斜后 | |  | |  |  |
|  |  |  | 方跳到外侧，在双脚向前跳 | |  | |  |  |
|  |  |  | 进第二格绳梯内，依次类 | |  | |  |  |
|  |  |  | 推。推得人要抓紧脚踝。 | |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **组合训练** | X 形跑+识色跑接力+倒退进进出出+单脚跳+单双脚跳+高抬腿+ 侧向单脚进出+侧向前后跳 | | |  | 10 分钟  （包含一次喝水） | 综合训练，提高动作模式与动作技能 |
| **核心** | 1. 悬垂举腿 \*8 2. 屈腿卷   腹，拍手两次\*8 | 1. 双腿伸直 2. 腰背起 | 组织：准备折叠垫，小朋友依次躺一排，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，双手击掌两次 | 1. 双腿收起时不要过深 2. 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 |
| **柔韧** | 1. 坐位体前屈 2. 单腿前压 3. 跪式压肩 4. 小海豹 | 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，双手抓右脚脚尖，3 双膝跪在垫子上， 屁股坐在脚后跟上，双手臂向前延伸，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 | **器材：**爬行垫每人一块。**组织：**可自由组织。 | 无 | 3 分钟 | 练习柔韧，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 |
| **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 10 月份教案

授课班级： 授课人： 周次 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学目标** | | **下肢灵敏步伐+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. 小屁股搬家接力 2. 小蜜蜂采蜜 3. 毛毛虫爬行 4. 弓箭步走 | 1. 手脚臀三个部位着地 2. 协调发力往后走   集中注意力 7.爬行过程中手脚分开  8.弓箭步走，双手叉腰，左右脚交替往前走 | **组织：**分两组，起点竖向摆放大体操垫子，终点放魔盆口朝下。**要领：**面向前方， 仰卧面朝上，坐在地上，双手指尖朝身体方向，撑在臀部两侧，双手向前移动，同时双膝弯曲脚跟蹬地臀部前移。移动到垫子的终点后，拿起按摩棒快速的跑到终点敲一下魔盆，转身跑回，把按摩棒交给下一个小朋友。**组织：**场地左右两侧纵排摆放 4 个魔盆，中间留点距离，魔盆口朝上，左侧4 个魔盆内放球。**要领：**小朋友们听到老师的口令后， 出发把左侧的球搬运到右侧，后面的孩子把右侧球搬  到左侧。依次类推。 | | 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）  5 分钟  （包含一次喝水） | 发展孩子的肺活量及肢体反应力。 |
| **动态拉伸** |  |  | 1.小朋友们一横排站好，依次  往前爬行 | |  | |  | 放松肌肉，防止运动损伤 |
| **功能训练** | 1. 单脚跳，单双脚跳，侧向前后跳 2. 滑步，侧向前后跳，正面 Z 字双脚 | .1. 双脚起跳， 双手叉腰   1. 往后跳时，大腿收紧. 2. 向上或向后跳时，要充分跳起 | **2 组织：**一路纵队排好，**（五人以上可加蛇形跑辅助）。要领：**（1）双脚开立，侧向站在第一个和第三个绳梯内，滑动一步到第二个和第四个绳梯内，始终双脚中间留一格绳梯的距离。（2）侧面站在绳梯的外侧，双脚跳进绳梯，在向斜前方跳，向后跳到第二格绳梯，在向斜后方跳，向前跳到第三格绳梯，依次类推。（3）双脚起跳，跳到第一格绳梯，如双脚跳到绳梯右边外侧，接着双脚跳到绳梯的第二格绳梯内，在双脚跳到绳梯左边 | | 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。 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **组合训练** | 小屁股搬家接力+小蜜蜂采蜜+单脚跳+单双脚跳+侧向前后跳+ 滑步+侧向前后跳+正面 Z 字双脚 | | |  | 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。 |