儿童体适能课程 12 月份教案

授课班级： 授课人： 周次 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学目标** | | **肢体灵敏反应+反应速度+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. 折返跑倒退回 2. 原地支撑收腹跳绕圈跑 | 1.注意跑步姿势，和准备动作 | **组织：**分两组，各组起点和终点各放一个大标志桶  **要领：**小朋友听到老师的口令后，快速跑到终点摸一下标志桶，倒退跑回。  **要领：**小朋友们蹲姿双手撑在功能圈内，双脚并拢，向后跳，接着在跳收回原位， 连续跳 5 次后，出到圈外，  绕圈匀速跑 2 圈，速度不要太快，5 次跑 2 圈算一组， 3 组。**组织：**场地 4 个脚各放一个标志桶围成一个圈， 小朋友们站在圈内，每人一个功能圈。 | | 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 |
| **功能训练** | 1. 交叉步（左右） + 滑步   （左右）   1. 跳盘腿、前滑步 | 1.滑步：如面向右边，双脚开立与肩同宽，右脚向侧移动半步，左脚跟半步，还是保持双脚开立与肩同宽（**不要两脚并在一起）**。以此类推，左右两边交换  **（要求质量， 不求速度）** | **要领：**小朋友们如面向右侧，双臂侧平举，双脚开立与肩同宽，左脚向前越过右脚一步，右脚还原，左脚向后越过右脚一步，右脚还原，依次类推。左右两边交换。返回时**滑步**回，双手自然放在胸前，  **要领：跳盘腿——如**右腿膝盖弯曲外翻，左腿支撑， 左手摸右脚脚跟位置，左右交换。 | | 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** | 折返跑倒退回+**.**原地支撑收腹跳绕圈跑+交叉步（左右）+滑步  （左右）+跳盘腿+前滑步 | | |  | 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 12 月份教案

授课班级： 授课人： 周次 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学目标** | | **肢体灵敏反应+反应速度+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. 喊数抱团 2. 立卧撑跳接力 | 1. 注意跑步姿势，和准备动作 2. 双手双脚撑地，小屁股不要抬得太高 3.身体保持平稳，向上跃起 | **组织：**4 个标志桶摆放在场地 4 个脚， 小朋友们一路纵队，绕标志桶跑，注意听老师口令。**要领：**小朋友们绕圈匀速跑，速度不要太快，老师站在圈内，不定时的喊数字，如喊“3”，3 个  小朋友抱在一起，不是 3 个小朋友的做蹲起  **要领：**每组派头小朋友双手撑在功能圈内，做 3 次立卧撑跳后快速的跑到终点绕过标志桶，返回到队尾，派头小朋友出发后，下一个小朋友做立卧  撑跳，以此类推**（老师数个数）。** | | | 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。 |
|  |  | 3.爬行过程中 | 1.小朋友们一横排站好，依次往前爬行 | | | 5 分钟（包含一次喝 |  |
|  | 3.毛毛虫爬 | 手脚分开 |  | | | 水） |  |
| **动态拉伸** | 行 | 4.弓箭步走，双 |  | | |  | 放松肌肉，防止运 |
|  | 4.弓箭步走 | 手叉腰，左右 |  | | |  | 动损伤 |
|  |  | 脚交替往前走 |  | | |  |  |
|  |  | 1.双膝弯曲 | **要领：(1)**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外侧，在跳到第三个绳梯内，依次类推。**(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)** 高抬腿一步一格的过，膝关节与大腿平行。  **要领：**小朋友们双脚左右开立，右脚站在外侧，左脚在里侧开始，双脚同时向侧面起跳，右脚跳到里侧，左脚在外侧，双膝弯曲半蹲，左右 10 次， 要求动作到位。 | | |  |  |
|  |  | 半蹲 |  |  |
|  |  | 2.高抬腿一步  一格的过，膝 |  |  |
|  |  | 关节与大腿 | 1.注意强度和运动 |  |
|  | 1.正面 Z 字 | 平行。 | 时间控制，避免运 | 1.发展孩子的下肢 |
|  | 双脚跳,侧向 |  | 动疲劳 | 力量及协调能力。 |
|  | Z 字双脚跳, |  | 2.注意运动安全 | 2.提高孩子的协调 |
|  | 高抬腿 |  |  | 灵敏能力。 |
| **功能训练** |  |  | 20 分钟（包含喝水  两次） |  |
|  | **2.** 左右跳跨 |  |  |  |
|  | 栏 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **组合训练** | 立卧撑跳接力+正面 Z 字双脚跳+侧向 Z 字双脚跳+高抬腿+左右跳跨栏 | | | 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。 | 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 | 5 分钟 | 按摩可以缓解肌肉疲劳。 |

儿童体适能课程 12 月份教案

授课班级： 授课人： 周次 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学目标** | | **肢体灵敏反应+反应速度+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. 直腿四肢 爬行（向前） 2. 侧向俯卧过障碍 | 1. 注意跑步姿势，和准备动作 2. 双手双脚撑地，双腿伸直，双膝不能弯曲，臀部可以撅一点 | **要领：**双手双脚撑地，双腿伸直，双膝不能弯曲，臀部可以撅一点，小幅度快速的**向前**爬**(不要求同异侧)**  **组织：**4 个低跨栏竖排，间隔约 50 公分摆放，小朋友们一路纵队站立**（返回可加前滑步）**  **要领：**小朋友们双手双脚撑地，双手撑在跨栏的中间位置，双手依次越过跨栏，同时双脚配合侧向移动**（人多返回时，前滑步回到起点）** | | 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.连续跳过跨  栏， | **要领：**小朋友们双脚夹球，  按照跳跃的要求连续跳过 | |  | |  |  |
|  |  | 2.球不能掉.  双膝弯曲半 | 跨栏，球不能掉**（注意提示**  **双膝超前）。** | |  | |  |  |
|  |  | 蹲 | **组织：**两人一组，两个低跨 | | 1.注意强度和 | |  |  |
|  | 1. 双脚夹球 |  | 栏的角对齐（人多两人一 | | 运动时间控 | |  | 1.发展孩子的下肢力量及 |
|  | 连续跳跨栏 |  | 组，人少一人一组） | | 制，避免运动 | | 20 分钟 | 协调能力。 |
| **功能训练** | **2.** 左右跳跨 |  | **要领：**小朋友们双脚左右开  立，右脚站在外侧，左脚在 | | 疲劳  2.注意运动安 | | （包含喝水两 | 2.提高孩子的协调灵敏能  力。 |
|  | 栏 |  | 里侧开始，双脚同时向侧面 | | 全 | | 次） |  |
|  |  |  | 起跳，右脚跳到里侧，左脚 | |  | |  |  |
|  |  |  | 在外侧，双膝弯曲半蹲，左 | |  | |  |  |
|  |  |  | 右 10 次，要求动作到位。 | |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **组合训练** | 直腿四肢爬行（向前）+侧向俯卧过障碍+.双脚夹球连续跳跨栏  +左右跳跨栏 | | |  | 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 12 月份教案

授课班级： 授课人： 周次 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学目标** | | **肢体灵敏反应+反应速度+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.仰卧举腿  （弯腿）追球跑 | 1.注意跑步姿势，和准备动作 | **组织：**分两组，起点各放一个爬行垫，老师双手各拿一个球站在两队中间。  **要领：**小朋友们躺在爬行垫上，做仰卧举腿，老师计数2-3 次，老师发“出发”的口令的同时把球向前抛出， 听到口令后小朋友快速的爬起去追球，追到球后把球交还给老师，依次类推  **组织：**标志桶分别放在场地4 个角，对角各方一个功能圈，小朋友们分两组  **要领：**小朋友们在原地功能圈内开合跳 5 次，跳完后绕圈跑一圈，回到起点与下一  个小朋友击掌，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） | 发展孩子的肺活量及肢体反应力。 |
|  | **2.**开合跳追逐跑 |  |  | |  |  |
| **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 |
| **功能训练** | 1. 上肢动态上上下下支撑 2. 弓步跳台阶 | 1. 每次跳跃过程中双膝弯曲缓冲。 | **要领：**小朋友们双手撑在垫子上，双腿伸直双脚脚尖蹬地，腰腹臀收紧与地面平行，双手依次下到垫子的左右两侧，在依次回到垫上算一次，**上下 10 次**。  **组织：**折叠垫子横向对齐靠墙摆放，小朋友们一列横队站在垫子前面。  **要领：**小朋友们如右脚在垫子上面，左脚在垫子下面， 双脚同时用力跳起，换左脚在垫子上，右脚在垫子下面，依次左右交换 10 以上， 要求小朋友们的双膝弯曲 | | 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** | 仰卧举腿（弯腿）追球跑+开合跳追逐跑+上肢动态上上下下支撑+弓步跳台阶 | | |  | 10 分钟  （包含一次喝水） | 综合训练，提高动作模式与动作技能 |
|  |  | 7.双腿伸直 | 组织：准备折叠垫，小朋友依 | 7.双腿收起时 |  |  |
|  | （1）悬垂举 | 8.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 | 8.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。 |