儿童体适能课程 4 月份教案

授课班级： 授课人： 周次 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学目标** | | **上肢+协调+心肺** | | | | | | |
| **教学时间** | | **60 分钟** | | **对象年龄** | | **3-8** | | |
| **场地器材准备** | | 大标志桶 4 个，折叠垫，标志盘，半瑜伽球若干 | | | | | | |
| **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.**折返倒退跑 | 1. 身体朝前，倒退往后滑步 2. 手臂前后摆动 | **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。**注意： 脚前掌拔地，身体微微前倾，双臂前后摆动。** | | 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反应灵敏。 |
| **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. 折返推撑折叠垫拿障碍桶 2. 双人推折叠垫往返 3. 双脚站半瑜伽球 | 1.双脚站立瑜伽球上时，双膝微微弯曲。2.推撑折叠垫时，双脚蹬直3.跑动过程中注意手臂前后摆动 | 1. 两人一组，同时出发，注意协同推折叠垫往前 2. 跑动过程中，双手撑在折叠垫上，翻过折叠垫，到前方拿回标志盘 | | 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 | | 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** | 折返倒退跑+折返推撑折叠垫拿障碍桶+双人推折叠垫往返+双脚站半瑜伽球 | | | | 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 4 月份教案

授课班级： 授课人： 周次 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学目标** | | **上肢+协调+心肺** | | | | | | |
| **教学时间** | | **60 分钟** | | **对象年龄** | | **3-8** | | |
| **场地器材准备** | | 折叠垫 2 个，标志桶 4 个，标志盘若干，小跨栏若干，半瑜伽球 5 个 | | | | | | |
| **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.**折返接力 翻越（推动） 障碍 | 1. 跑动过程中， 注意手臂前后摆动，预备姿势 2. 手腿协调，同时发力 | 1. 小朋友一列纵队站好，一次听到老师口令出发，跨过小跨栏，翻越折叠垫，跑过半瑜伽球，推动折叠垫，跑回起点和下一个小朋友击掌，下一个出发； | | 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反应灵敏。 |
| **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. 匍匐爬行冲刺跑 2. 半瑜伽球上击地传接球 | 1.匍匐前进，手肘撑地，肚子贴在垫子上， 手脚交替前进2.双脚站立半瑜伽球上，膝盖微微弯曲 | 1. 小朋友站一排，人多可分组， 两人同时出发，匍匐爬过垫子，冲刺过障碍 2. 分两组，两组小朋友面对面站好，交替击地传接球 | | 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 | | 10 分钟  （包含喝水两次） | 1. 发展孩子的上肢力量及协调能力。 2. 提高孩子的协调灵敏反应能力。 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **组合训练** | 折返接力翻越（推动）障碍＋匍匐爬行冲刺跑＋半瑜伽球上击地传接球 | | |  | 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 | 5 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 | 10 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 4 月份教案

授课班级： 授课人： 周次 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学目标** | | **上肢+协调+心肺** | | | | | | |
| **教学时间** | | **60 分钟** | | **对象年龄** | | **3-8** | | |
| **场地器材准备** | | 标志桶若干，功能圈若干，小标志盘 | | | | | | |
| **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.**冲刺急停跑跑 | 1. 跑动时，手臂前后摆动 2. 急停时注意后仰缓冲 | 1.小朋友们站一排，每人一个功能圈，前面放标志桶，听老师口令，同时从起点出发 | | 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反应灵敏。 |
| **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. 四肢直腿爬行（小熊爬） 2. 上臂进进出出 | 1.大小腿伸直， 手脚交替往前 2.腰背挺直，不要塌腰弓背 | **要领：**小朋友双手双脚撑地，双腿伸直，双膝不能弯曲，臀部撅高，小幅度快速的向前**(不要求同异侧)**  **要领：**小朋友们双手撑在功能圈内，双腿伸直，脚尖蹬地，臀部可以撅高，但不能塌腰，双手依次出到圈外， 在依次进到圈里，进进出出5-8 次 | | 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 | | 10 分钟  （包含喝水两次） | 1. 发展孩子的上肢力量及协调能力。 2. 提高孩子的协调灵敏能力。 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **组合训练** | 冲刺急停跑＋四肢爬行＋上臂进进出出 | | |  | 10 分钟  （包含一次喝水） | 综合训练，提高动作模式与动作技能 |
|  |  | 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 | 5 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 | 10 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 4 月份教案

授课班级： 授课人： 周次 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学目标** | | **上肢+协调+心肺** | | | | | | |
| **教学时间** | | **60 分钟** | | **对象年龄** | | **3-8** | | |
| **场地器材准备** | | 障碍桶，功能圈，标志盘若干，折叠垫，半瑜伽球 | | | | | | |
| **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.**小青蛙蹲起跳击掌折返跑 | 1. 跑动时，手臂前后摆动 2. 向上纵跳，下肢协调向上跃起 | 1.小朋友每人一个功能圈，站一横排，同时出发，小青蛙蹲起向上跳击掌 | | 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反应灵敏。 |
| **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. 匍匐爬行冲刺跑 2. 瑜伽球蹲起跳 3. 俯卧上臂进进出出 | 1. 手肘撑地，肚子贴在折叠垫上，手脚交替往前 2. 脚踝稳定于半瑜伽球上， 膝盖微微弯曲3.手脚交替前后移动 | 1. 小朋友站一排，匍匐爬行通过折叠垫，迅速冲刺到终点后返回 2. 小朋友们每人站在一个半瑜伽球上，跟随老师的口令，做蹲起跳 3. 上臂支撑，前前后后 | | 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. 发展孩子的上肢力量及协调能力。 2. 提高孩子的协调灵敏能力。 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **组合训练** | 小青蛙蹲起跳击掌折返跑＋匍匐爬行冲刺跑＋瑜伽球蹲起跳＋ 俯卧上臂进进出出 | | |  | 10 分钟  （包含一次喝水） | 综合训练，提高动作模式与动作技能 |
|  |  | 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。 |