儿童体适能课程 7 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. 跳跳虎接力 | 1.注意跑步姿势，和准备动作 | **组织：**分两组，各组小朋友起点准备，终点各放一个魔盆，口朝下和一根按摩棒。**要领：**小朋友们在起点骑羊角球到终点用脚踢到一个标志桶后，拿起羊角球跑回起点，把羊角球交给下一个孩子。第二轮让小朋友们把标志桶扶起来。**（注意：让孩子的脚尽量往前放，超过跳跳球，防止孩子身体后躺）** | | 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. 侧向前后跳,正面 Z 字双脚跳, 侧向 Z 字双脚跳 2. 交叉步+前踢腿 |  | **组织：**一路纵队排好，**（五人以上可加蛇形跑辅助）。要领：**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。**要领：**小朋友双手侧平举， 如面向右边，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**前踢腿回**，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 | | 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** | 跳跳虎接力+侧向前后跳,正面 Z 字双脚跳+,侧向 Z 字双脚跳+交叉步+前踢腿 | | |  | 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 7 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** | | **标志桶若干** | | | | | | |
| **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. 身体触碰标志桶 | 1.注意跑步姿势，和准备动作 | **组织：**终点一列横向摆放间隔摆放标志桶。  **要领：**小朋友们听到老师的口令“小屁股碰”（身体的其他都可以）小朋友们快速的跑到终点，小屁股碰一下标志桶，在快速的跑回到起点。 | | 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 |
|  | 1. 折返倒腿跑 2. 急停冲刺跑 3. 跳盘腿、前滑步 |  | **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 | | 1.注意强度和 | |  |  |
|  | 太快，5 次跑 2 圈算一组， | | 运动时间控 | |  | 1.发展孩子的下肢力量及 |
|  | 3 组。**组织：**场地 4 个脚各 | | 制，避免运动 | | 20 分钟 | 协调能力。 |
| **功能训练** | 放一个标志桶围成一个圈，  小朋友们站在圈内，每人一 | | 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。 |
|  | 个功能圈。**要领：跳盘腿** | | 全 | | 次） |  |
|  | **—— 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。 | |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **组合训练** | 身体触碰标志桶+折返倒腿跑+急停冲刺跑+.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 |
|  |  | 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 7 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** | | 标志桶 2 个，功能圈 2 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** |
|  |  | 1.注意跑步姿 | **组织：**分两组，起点各放 1 | | 1.注意强度和 | | 15 分钟 |  |
|  |  | 势，和准备动 | 个功能圈，终点各放一个标 | | 运动时间控 | | （包含 |  |
|  |  | 作 | 志桶。 | | 制，避免运动 | | 喝水一 | 发展孩子的肺活量及反应 |
|  |  |  | **要领：**每组派头小朋友双手 | | 疲劳 | | 次） | 灵敏。 |
| **热身活动** | 1. 立卧撑跳接力 |  | 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 | | 2.注意运动安全 | |  |  |
|  |  |  | 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）。** | |  | |  |  |
|  |  | 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 |  | |  |
|  |  |  | **要领：提膝跳——**小朋友双手 | |  | |  |  |
|  |  | 胸前弯曲，肘关节朝下，如左 | |  | |  |  |
|  |  | 腿支撑，右腿膝关节弯曲脚尖 | |  | |  |  |
|  |  | 朝下，大腿与髋平行，肘关节 | |  | |  |  |
|  |  | 与膝上面触碰。**要领：(1)**双 | | 1.注意强度和 | |  |  |
|  |  | 脚起跳，跳到第一格绳梯， | | 运动时间控 | |  | 1.发展孩子的下肢力量及 |
|  | 1. 提膝跳、 | 如双脚跳到绳梯右边外侧， | | 制，避免运动 | |  | 协调能力。 |
|  | 后滑步 | 接着双脚跳到绳梯的第二 | | 疲劳 | |  | 2.提高孩子的协调灵敏能 |
|  | 2. 正面Z 字 | 格绳梯内，在双脚跳到绳梯 | | 2.注意运动安 | | 20 分钟 | 力。 |
| **功能训练** | 双脚跳,侧向Z 字双脚跳, 高抬腿 | 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 | | 全 | | （包含喝水两次） |  |
|  |  | 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，依次类推高抬腿一步一 | |  | |  |  |
|  |  | 格的过膝关节与大腿平行。 | |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **组合训练** | 立卧撑跳接力+提膝跳、后滑步+正面 Z 字双脚跳,侧向 Z 字双脚跳,高抬腿 | | |  | 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 7 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** | | 功能圈 2 个，标志桶 2 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** |
|  |  | 1.注意跑步姿 | **组织：**分两组，各组起点放 | | 1.注意强度和 | |  |  |
|  |  | 势，和准备动  作 | 1 个功能圈，终点各放 1 个  标志桶。 | | 运动时间控  制，避免运动 | | 15 分钟  （包含 |  |
|  |  |  | **要领：**小朋友们双手撑在功 | | 疲劳 | | 喝水一 |  |
|  |  |  | 能圈内，双腿成弓步姿势准 | | 2.注意运动安 | | 次） |  |
|  | 1. 俯卧弓步 |  | 备，开始后，双臂撑地不动， | | 全 | |  | 发展孩子的肺活量及反应 |
| **热身活动** | 接力跑 |  | 成弓步，如右腿前，左腿后， | |  | |  | 灵敏。 |
|  |  |  | 双腿用力蹬地，交换左腿 | |  | |  |  |
|  |  |  | 前，右腿后，左右共 **10 次**， | |  | |  |  |
|  |  |  | 起立快速的跑到终点摸标 | |  | |  |  |
|  |  |  | 志桶转身返回到起点。 | |  | |  |  |
|  |  | 7.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） |  |
|  | 7.毛毛虫爬 | 手脚分开 | 往前爬行 | |  |
| **动态拉伸** | 行 | 8.弓箭步走，双 |  | | 放松肌肉，防止运动损伤 |
|  | 8.弓箭步走 | 手叉腰，左右 |  | |  |
|  |  | 脚交替往前走 |  | |  |
|  |  |  | **要领：**老师协助上平衡木， | |  | |  |  |
|  |  | 小朋友们双脚双手撑在平 | |  | |  |  |
|  |  | 衡木上，一步一步的向前 | |  | |  |  |
|  |  | 爬，老师全程双手放在小朋 | |  | |  |  |
|  |  | 友的髋部保护**（可先在地上** | | 1.注意强度和 | |  |  |
|  | 1. 俯卧四 | **练习爬直线）。要领：**小  朋友左脚进入绳梯，右脚紧 | | 运动时间控  制，避免运动 | |  | 1.发展孩子的下肢力量及  协调能力。 |
|  | 肢爬平衡木 | 跟进入，随后在原地，左脚 | | 疲劳 | |  | 2.提高孩子的协调灵敏能 |
|  | 2. 小步跑， | 出到绳梯左边外侧，右脚也 | | 2.注意运动安 | | 20 分钟 | 力。 |
| **功能训练** | 进进出出  3. 前踢腿、 | 出到绳梯右边外侧，依次继  续向前。 | | 全 | | （包含  喝水两 |  |
|  | 后踢腿 |  | |  | | 次） |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **组合训练** | .俯卧弓步接力跑+俯卧四肢爬平衡木+小步跑，进进出出+前踢腿、后踢腿 | | |  | 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。 |