儿童体适能课程 8 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** |
|  |  | 1. 注意跑步动作姿势 2. 跨跨栏时，要注意提大腿 在跑动中进 行，最好不要   停顿 | **组织：**分两组，起点各放两个功能圈，终点放一横排中标志桶，小标志桶藏在中标志桶下面。  **要领：**小朋友们听到口令后，快速出发跑到终点，拿中标志桶下面的小标志桶， 一次只能拿一个，转身返回到起点把小标志桶放在功能圈内，下一个小朋友出发，依次类推。  **组织：**标志桶摆放在场地的四个角，两边各放一个中号跨栏。分两组，各队一路纵队站在对角的位置准备。**要领：**每队排头的孩子手拿接力棒，听到老师口令后出发，绕四点标志桶跨过跨栏，跑一圈到起点后，把接力棒交给下一个孩子，依次类推。注意，跑动中，双臂弯曲置于腰部两侧，前后摆动，脚前掌落地。 | | 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 | |  |  |
| **热身活动** | 1.挖宝藏接力 |  |  | | 15 分钟  （包含喝水一次） | 发展孩子的肺活量及肢体反应力。 |
|  | **2.**追逐跑过障碍接力 |  |  | |  |  |
|  |  | 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 | |  | |  | 放松肌肉，防止运动损伤 |
| **动态拉伸** | 1. 毛毛虫爬行 2. 弓箭步走 |  |  | |  | | 5 分钟  （包含一次喝水） |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1. 注意节奏变 | **要领：**小朋友双脚跳进绳梯内，原地双脚跳左右开立，跳到绳梯左右外侧，依次继续向前。小朋友右脚单脚跳到绳梯内，左腿屈膝向后，原地双脚跳到绳梯的两侧，左右脚交换向前。 小朋友一脚一步一步一格绳梯的过，脚前掌落地，手臂注意摆动**（区别于正常的小步跑）。**1.小朋友左脚进入绳梯，右脚紧跟进入，随后在原地，左脚出到绳梯左边外侧，右脚也出到绳梯右边外侧，依次继续向前。 小朋友站在绳梯一侧，髋部  带动双脚一步一步进出 |  |  |  |
|  |  | 化，双脚同时 |  |  |  |
|  |  | 对不同动作做 |  |  |  |
|  |  | 出反应 |  |  |  |
| **功能训练** | 1. 开合跳，单脚开合跳， 小步跑 2. 进进出出， | 1. 手臂前后摆动 2. 跳动时，双手叉腰 | 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。 |
|  | 侧向进进出 |  |  |  |  |
|  | 出 |  |  |  |  |
| **组合训练** | 挖宝藏接力+**.**追逐跑过障碍接力+开合跳+单脚开合跳+小步跑  +进进出出+侧向进进出出 | | |  | 10 分钟 | 综合训练，提高动作模式  与动作技能 |
|  | （1）悬垂举 | 1.双腿伸直 | 组织：准备折叠垫，小朋友依 | 1.双腿收起时 |  |  |
|  | 腿 \*8 | 2.腰背起 | 次躺一排，双腿伸直 | 不要过深 |  | 1.发展孩子的腰背肩部力 |
| **核心** | （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 | 2.背起时，不  要光抬头，一 | 2 分钟 | 量。  2.发展孩子的核心力量 |
|  | 次\*8 |  | 定腿部，背部和头部起来，双 | 定是背部带 |  |  |
|  |  |  | 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 | |  |  |  |
|  | 1 坐位体前屈 | 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 | |  |  | 1.练习柔韧，有效的肌肉拉伸可提高孩子的肌 |
| **柔韧** | 1. 单腿前压 2. 跪式压肩 | 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 | | 无 | 3 分钟 | 肉弹性，起到肌肉放松  的作用 |
|  | 4 小海豹 | 松，双腿伸直。  **器材：**爬行垫每人一块。**组织：**可自由组 | |  |  |  |
|  |  | 织。 | |  |  |  |
| **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 8 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** |
|  |  | 1. 注意跑步 | **组织：**标志桶摆放在场地的 | | 1.注意强度和 | | 15 分钟  （包含喝水一次） |  |
|  |  | 姿势，和准备 | 四个角，两边各放一个中号 | | 运动时间控 | |  |
|  |  | 动作 | 跨栏。分两组，各队一路纵 | | 制，避免运动 | |  |
|  |  | 2.双臂弯曲置  于腰部两侧， | 队站在对角的位置准备。  **要领：**每队排头的孩子手拿 | | 疲劳  2.注意运动安 | |  |
|  |  | 前后摆动，脚 | 接力棒，听到老师口令后出 | | 全 | |  |
|  | 1. 追逐跑 | 前掌落地 | 发，绕四点标志桶跨过跨 | |  | |  |
|  | 过障碍接力 |  | 栏，跑一圈到起点后，把接 | |  | | 发展孩子的肺活量及肢体 |
| **热身活动** |  |  | 力棒交给下一个孩子，依次 | |  | | 反应力。 |
|  | **2.**追绳跑 |  | 类推。注意，跑动中，双臂 | |  | |  |
|  |  |  | 弯曲置于腰部两侧，前后摆 | |  | |  |
|  |  |  | 动，脚前掌落地。 | |  | |  |
|  |  |  | **要领：**小朋友们听到老师的 | |  | |  |
|  |  |  | 口令后，快速的追绳子跑， | |  | |  |
|  |  |  | 到终点后，老师抬高绳子越 | |  | |  |
|  |  |  | 过小朋友，同时小朋友们转 | |  | |  |
|  |  |  | 身往回跑，依次类推。 | |  | |  |
|  |  | 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 |  | |  | |  |
|  |  |  | **组织：**小朋友们一路纵队站 | |  | |  |  |
|  |  | 立。**要领：**小朋友一脚一  步一步一格绳梯的过，脚前 | |  | |  |  |
|  |  | 掌落地，手臂前后摆动**（区** | |  | |  |  |
|  |  | **别正常的小步跑）。组织：** | | 1.注意强度和 | |  |  |
|  | 1.左右跳，小 | 小朋友们一路纵队站立。**要** | | 运动时间控 | |  | 1.发展孩子的下肢力量及 |
| **功能训练** | 步跑  **2.** 侧向进进 | **领：**小朋友站在绳梯一  侧，髋部带动双脚一步一步进进出出（站右侧，右脚先 | | 制，避免运动疲劳  2.注意运动安 | | 20 分钟  （包含喝水两 | 协调能力。  2.提高孩子的协调灵敏能力。 |
|  | 出出，单双 | 进出，站左侧，左脚先进出） | | 全 | | 次） |  |
|  | 脚跳 | 小朋友如右脚单脚跳到  第一格绳梯内，换双脚跳到 | |  | |  |  |
|  |  | 第二格绳梯内，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。 | |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | 1.注意强度和 | 10 分钟  （包含一次喝水） |  |
|  | 左右跳+小步跑+侧向进进出出+单双脚跳 | | | 运动时间控 | 综合训练，提高动作模式 |
|  |  | | | 制，避免运动 | 与动作技能 |
| **组合训练** |  | | | 疲劳 |  |
|  |  | | | 2.注意运动安 |  |
|  |  | | | 全 |  |
|  |  | 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 |  | 1.发展孩子的腰背肩部力 |
| **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 | 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 8 月份教案

授课班级： 授课人： 周次 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学目标** | | **肢体反应+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. 追逐 S 跑 2. 跨栏跑接力 | 1. 注意跑步姿势，和准备动作 2. 注意前后摆臂,打开跨部5.爬行过程中手脚分开   6.弓箭步走，双手叉腰，左右脚交替往前走 | **组织：**分两组，4 个大标志桶放在场地 4 个角，两地两  侧各放 3 个中标志桶。  **要领：**各组小朋友拿按摩棒听到老师口令后，快速的出发绕过标志桶，跑回到起点，把小标志桶交给下一个小朋友，依次类推。**组织：** 分两组，终点各放一个标志桶，起点放功能圈，中间并排放两个跨栏，一个角朝起点，一个朝终点。**要领：**小朋友们手拿小标志桶听到口令后，快速的出发跨过跨栏到终点绕过标志桶，返回时跨过跨栏到起点，把小标  志桶交给下一个小朋友。 | | 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.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. 双脚同时起  跳 | **要领：**小朋友站在绳梯一  侧，髋部带动双脚一步一步 | |  | |  |  |
|  |  | 2. 跑步动作放 | 进进出出（站右侧，右脚先 | |  | |  |  |
|  |  | 松，手臂自然 | 进出，站左侧，左脚先进出） | |  | |  |  |
|  | 1. 侧向进进 | 摆动 | ****双脚向前跳两格，向后跳  一格，向前跳两格，向后跳 | | 1.注意强度和  运动时间控 | |  | 1.发展孩子的下肢力量及 |
| **功能训练** | 出出，前前后，侧向前后跳 |  | 一格，依次类推。****侧面站在绳梯的外侧，双脚跳进绳梯，直接向斜后方跳，在双 | | 制，避免运动疲劳  2.注意运动安 | | 20 分钟  （包含喝水两 | 协调能力。  2.提高孩子的协调灵敏能力。 |
|  | **2.**小步跑，进 |  | 脚向前跳进第二格绳梯内，  直接向斜后方跳，在双脚向 | | 全 | | 次） |  |
|  | 进出出 |  | 前跳进第三格绳梯内，依次 | |  | |  |  |
|  |  |  | 类推。**要领：**小朋友左脚  进入绳梯，右脚紧跟进入， | |  | |  |  |
|  |  |  | 随后在原地，左脚出到绳梯 | |  | |  |  |
|  |  |  | 左边外侧，右脚到绳外侧。 | |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **组合训练** | 追逐 S 跑+**.**跨栏跑接力+侧向进进出出+前前后+侧向前后跳+小步跑+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 | 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 8 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. 阶梯折返跑 2. 追逐跑过障碍 | 1. 注意跑步姿势，和准备动作 2. 转身快速的跑回起点3.注意跑动的连续性 4.跨过跨栏   时，连续起跳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 | **要领：**小朋友们站在大标志桶旁准备，听到老师口令后，小朋友们快速的跑到最近的标志桶摸一下，转身跑回起点，转身跑到中间标志桶摸一下，转身回起点，在转身跑到最远的标志桶摸一下，转身快速的跑回起点与下一个小朋友击掌。  **组织**：分两组，大标志桶放在场地的 4 个角，2 个跨栏分别放在最长的直线上。 **要领：**小朋友们拿按摩棒对角站立，听到老师口令后， 快速的绕圈跑跨过跨栏跑一圈到起点，把按摩棒交给  下一个小朋友，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。 |
| **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. 双脚同时起 | **组织：**小朋友们一路纵队站 | |  | |  |  |
|  |  | 跳  2. 跑步动作放 | 立。**要领：**双脚跳进绳梯  内，原地双脚跳左右开立， | |  | |  |  |
|  |  | 松，手臂自然 | 跳到绳梯左右外侧，依次继 | |  | |  |  |
|  |  | 摆动 | 续向前。双脚起跳，如右  脚在绳梯内，左脚在绳梯 | | 1.注意强度和  运动时间控 | |  | 1.发展孩子的下肢力量及 |
| **功能训练** | 1. 开合跳，左右跳 2. 并步，交叉步 |  | 外，跳第二格时左脚内，右脚外，依次继续。**要领：** 双手自然放在胸前，**如**面向右边，双脚开立与肩同宽，  右脚向侧移动半步，左脚跟 | | 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。 |
|  |  |  | 步于右脚并拢，以此类推。 | |  | |  |  |
|  |  |  | 左右两边交换。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。 | |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **组合训练** | 阶梯折返跑+.追逐跑过障碍+开合跳+左右跳+并步+交叉步 | | |  | 10 分钟  （包含一次喝水） | 综合训练，提高动作模式与动作技能 |
|  |  | 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。 |