儿童体适能课程 11 月份教案

授课班级： 授课人： 周次 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学目标** | | **综合灵敏训练+肢体力量+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.左右跳跨栏 | 1. 双脚跳起时， 注意大腿向上收起 2. 弓箭步，注意屈腿不要超过脚尖 | **组织：**两人一组，两个低跨栏的角对齐（人多两人一组，人少一人一组）  **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。**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缓冲。 | | 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.**弓步跳台阶 |  |  | |  |  |
| **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. 双脚左右跳圈圈 2. 单双脚跳， 侧向前后跳，侧面单脚进出（侧刺步） | 1. 注意节奏变化，双脚同时对不同动作做出反应 2. 手臂前后摆动 3. 跳动时，双手叉腰 | **组织：**小朋友围成一个圈， 每个人面前放一个功能圈。**要领：**小朋友双手叉腰站在圈内，看老师手指的方向  （左右），如老师指左边，双脚起跳跳到功能圈的左边，在跳回圈内，以此类推。**组织：**一路纵队排好组织： **要领：**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，左脚进出绳梯，右脚垫步配合（髋关节带动）。 | | 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 | | 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** | 左右跳跨栏+弓步跳台阶+双脚左右跳圈圈+单双脚跳+侧向前后跳+侧面单脚进出（侧刺步） | | |  | 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 11 月份教案

授课班级： 授课人： 周次 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学目标** | | **综合灵敏训练+肢体力量+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.跑步姿势，手 | **组织：**分两组，起点各放一块爬行垫，**终** | | | 1. 注意强度和运动时间控制，避免运动疲劳 2. 注意运动安，   15 分钟  （包含喝水一次） |  |
|  |  | 臂前后摆放， | **点**各放标志桶一个，**中间**各放一个标志 | | |  |
|  |  | 切勿同手同脚 | 桶。 | | |  |
|  | 1.仰卧举腿折返跑 | 2.跑动时手臂前后摆动 | **要领：**小朋友们仰卧在爬行垫上，做 **5 次**仰卧举腿，后快速的跑到中间的标志桶绕  过，返回到起点位置，在转身，跑到终点 | | | 发展孩子的肺活 量及肢体反应力。 |
| **热身活动** |  |  | 的标志桶，绕过后返回到起点，下一个小 | | |  |
|  | **2.**蹲起踢腿  （半蹲） |  | 朋友开始。  **组织：**小朋友们一列横排站立。**要领：**小朋友半蹲开始，双腿用力站起时，如右腿 | | |  |
|  |  |  | 支撑，左腿膝盖伸直向上踢腿，放下后双 | | |  |
|  |  |  | 膝弯曲半蹲，换左腿支撑，右腿膝盖伸直 | | |  |
|  |  |  | 向上踢腿，左右交换，左右 10，**看视频。** | | |  |
|  |  | 3.爬行过程中 | 1.小朋友们一横排站好，依次往前爬行 | | |  |  |
| **动态拉伸** | 1. 毛毛虫爬行 2. 弓箭步走 | 手脚分开  4.弓箭步走，双手叉腰，左右 |  | | | 5 分钟（包含一次喝水） | 放松肌肉，防止运动损伤 |
|  |  | 脚交替往前走 |  | | |  |  |
|  |  | 1.（髋关节 | **要领：(1)：**站在绳梯一侧，髋部带动双 | | |  |  |
|  |  | 带动）。 | 脚一步一步进进出出（站右侧，右脚先进 | | |  |  |
|  |  | 2.高抬腿一步  一格的过，膝 | 出）.**(2)：**背对绳梯双脚一步一步进入绳  梯，在原地双脚在一步一步的出到绳梯外 | | |  |  |
|  | 1.侧向前后 | 关节与大腿 | 侧。**(3)：**侧面站在绳梯的外侧，如站在 | | |  |  |
|  | 跳,正面 Z 字 | 平行。 | 绳梯的右侧，右脚进出绳梯，左脚垫步配 | | |  | 1.发展孩子的下肢 |
|  | 双脚跳,侧向 |  | 合。站在绳梯左侧，左脚进出绳梯，右脚 | | | 1. 注意强度和 | 力量及协调能力。 |
|  | Z 字双脚跳 |  | 垫步配合 | | | 运动时间控制， | 2.提高孩子的协调 |
|  |  |  | **要领：(1)**双脚起跳，跳到第一格绳梯， | | | 避免运动疲劳 | 灵敏能力。 |
| **功能训练** |  |  | 如双脚跳到绳梯右边外侧，接着双脚跳到 | | |  |  |
|  | **2.** 侧向进进 |  | 绳梯的第二格绳梯内，在双脚跳到绳梯左 | | | 2.注意运动安 |  |
|  | 出出,倒退进 |  | 边外侧，在跳到第三个绳梯内，依次类推。 | | | 全，20 分钟（包 |  |
|  | 进出出,侧面  单脚进出 |  | **(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 | | | 含喝水两次） |  |
|  |  |  | 向斜后方跳，向前跳到第三格绳梯，依次 | | |  |  |
|  |  |  | 类推。 | | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **组合训练** | 仰卧举腿折返跑+**.**蹲起踢腿（半蹲）+侧向前后跳+正面 Z 字双脚跳+,侧向 Z 字双脚跳+侧向进进出出+倒退进进出出+侧面单脚进出 | | | | 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 |
|  | 次\*8 |  | 部，背部和头部起来，双手击 | 动起来 |  | 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 |
| **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 | 的肌肉拉伸可提  高孩子的肌肉弹 |
|  | 4 小海豹 | 跟上，双手臂 |  |  |  | 性，起到肌肉放 |
|  |  | 向前延伸，肩 |  |  |  | 松的作用 |
|  |  | 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 11 月份教案

授课班级： 授课人： 周次 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学目标** | | **综合灵敏训练+肢体力量+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. 单脚蜈蚣跳 2. “大”字蹲跳 | 1.跑步姿势，手臂前后摆放， 切勿同手同脚2.跑动时手臂前后摆动 | **组织：**小朋友们一路纵队站立。**要领：** 如小朋友们同时右手搭在前面小朋友 的肩上，左脚向弯曲，后面的小朋友左手拉住前面小朋友的脚踝**（或者后面 小朋友的左腿向前，前面小朋友左手拉住后面的小腿位置）**，一个下一下的向前跳**（开始可两人一组练习）**。**组织：** 小朋友们一列横队站好，双手侧平举拉开小朋友与小朋友之间的距离。**要领**： 双脚并拢蹲姿，双臂自然置于胸前准  备，双脚跳与左右开立 | | | 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。 |
|  |  | 5.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 |  |
|  | 5.毛毛虫爬 | 手脚分开 |  | | | 一次喝水） |  |
| **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 |  | | |  |  |
|  |  | 1.返回时**滑步**  回，双手自然 | **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 | | |  |  |
|  |  | 放在胸前，如 | 右脚一步，右脚还原，左脚向后越过右 | | |  |  |
|  |  | 面向右边，双 | 脚一步，右脚还原，依次类推。左右两 | | |  |  |
|  |  | 脚开立与肩 | 边交换。返回时**前踢腿回**，双手叉腰 | | | 1.注意强度 |  |
|  |  | 同宽，右脚向 | 或双臂置于腰间，如左腿支撑，右腿向 | | | 和运动时间 | 1.发展孩子的下肢力量及 |
|  | 1.交叉步+前踢腿 | 侧移动半步， 左脚跟半步，  还是保持双 | 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：**小朋友们如面向右侧， | | | 控制，避免运动疲劳  2.注意运动 | 协调能力。  2.提高孩子的协调灵敏能力。 |
|  |  | 脚开立与肩 | 双臂侧平举，双脚开立与肩同宽，左脚 | | | 安全 |  |
| **功能训练** | **2.**交叉步（左右） + 滑步  （左右） | 同宽（**不要两脚 并 在 一起）**。以此类  推，左右两边 | 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。 | | | （20 分钟） |  |
|  |  | 交换**（要求质** |  | | |  |  |
|  |  | **量， 不求速** |  | | |  |  |
|  |  | **度）** |  | | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **组合训练** | 单脚蜈蚣跳+“大”字蹲跳+交叉步+前踢腿+滑步（左右） | | | 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，小朋友依次躺一排， | 5.双腿收起 |  |
|  | （1）悬垂举 | 6.腰背起 | 双腿伸直 | 时不要过深 |  |
| **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，老师帮助固定腿部，背部和头部起来，双手击掌两次 | 6.背起时， 不要光抬  头， 一定是 | 1. 发展孩子的腰背肩部力量。 2. 发展孩子的核心力量 |
|  | 次\*8 |  |  | 背部带动起 |  |
|  |  |  |  | 来 |  |
|  |  |  |  | （2 分钟） |  |
|  |  | 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。**组织：**可自 |  |  |
|  | 屈 | 脚脚尖，3 双膝 | 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 |  | 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 | 5 分钟 | 按摩可以缓解肌肉疲劳。 |

儿童体适能课程 11 月份教案

授课班级： 授课人： 周次 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学目标** | | **综合灵敏训练+肢体力量+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. 绕圈综合练习 2. 开合跳追逐跑 | 1.跑步姿势，手臂前后摆放， 切勿同手同脚2.跑动时手臂前后摆动   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 | **要领：**小朋友们一路纵队站立在起点，队尾最后一个小朋友双手帮助固定垫子，第一个小朋友在起点做 **3 次立卧撑**跳后快速的向前跑，转过第一个弯，**双脚跳过跨栏**，继续向前跑，转过第二个弯加速，转过第三个弯，**双脚跳上垫子，注意跳下时，双膝弯曲缓冲。**第二个小朋友出发，第一个小朋友接替队尾固定垫子的小朋友，依次循环。**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  （2-3 圈）。 | | | 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 |
| **功能训练** | 1. 后踢腿+滑步 2. 提膝跳、后滑步 |  | **要领：**双手叉腰或双臂置于腰间， 如左腿支撑，右腿膝关节弯曲，折叠向后，脚跟碰到臀部，膝关节朝下。右脚落地支撑，左腿膝关节弯曲，折叠向后，脚跟碰到臀部，左右交换。返回时，**滑步，**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。 | | | 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** | .绕圈综合练习+开合跳追逐跑+后踢腿+滑步+提膝跳+后滑步 | | | 10 分钟（包含一次喝水） | 综合训练，提高动作模式与动作技能 |
| **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。 |