儿童体适能课程 3 月份教案

授课班级： 授课人： 周次 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学目标** | | **上肢+协调+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 4 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. 喊数抱团 2. 立卧撑接力跳 | 1.手和脚尖撑地，收腹跳蹬地向上跳 | **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 钟  （包含喝水一次） | 发展孩子的肺活量及反应灵敏。 |
| **功能训练** | 1. 青蛙向后跳 2. 小兔子跳房子 3. 双脚站榴莲球推手 | 1. 双脚站在榴莲球上，膝盖微微弯曲，保持重心 | **要领：**小朋友们蹲姿背向前，**双臂在双腿中间**，双手固定，双脚向后跳，双手一下一下收回到起始状，依次类推。  **组织：**场地中间放 1 个功能  圈对其放 2 个功能圈，并排摆放 3 组**（可多加功能圈）。要领：**双脚跳进第 1 个功能  圈，在双脚开立跳到 2 个功能圈内，继续向前，3 组。**要领：**两个小朋友面对面间隔距离看实际情况来定，小朋友们双膝微微弯曲站在平衡垫上，双手自然放在胸前，两人相互推手（30s），脚踩地可在继续**（小朋友身后可放垫子或其他小朋友帮忙保护）。** | | 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** | 立卧撑接力跳+青蛙向后跳+小兔子跳房子+双脚站榴莲球推手 | | | | 15 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 3 月份教案

授课班级： 授课人： 周次 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学目标** | | **上肢+协调+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 4 个，爬行垫 4 块 | | | | | | |
| **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** |
|  |  | **组织：**分成两 | **要领：**听到口令后，每组排 | | 1.注意强度和 | |  |  |
|  |  | 组，终点放横 | 头的小朋友拿起一个标准 | | 运动时间控 | |  |  |
|  | 1.小草人戴 | 排摆放 12 个 | 盘跑到终点后，把标志盘戴 | | 制，避免运动 | |  |  |
|  | 帽子 | 标志桶，起点 | 在标志桶上（把帽子给草人 | | 疲劳 | |  |  |
|  |  | 每组面前各 | 带上），转身返回与下一个 | | 2.注意运动安 | |  |  |
|  | **2.**仰卧举腿折返跑 | 放一个功能  圈，圈内各放 | 小朋友击掌后，下一个小朋  友那标志盘出发，依次类 | | 全 | | 15 分钟 | 发展孩子的肺活量及反应 |
| **热身活动** | 6 个标志盘， 每组小朋友们一路纵队站在功能圈 | 推。**也可以给小草人摘帽子。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 | |  | | （包含  喝水一次） | 灵敏。 |
|  |  | 的右侧准备 | 志桶绕过，返回到起点位 | |  | |  |  |
|  |  |  | 置，在转身，跑到终点的标 | |  | |  |  |
|  |  |  | 志桶，绕过后返回到起点， | |  | |  |  |
|  |  |  | 下一个小朋友开始。 | |  | |  |  |
| **功能训练** | 1. 侧向四肢爬 2. 仰面四肢爬（向前） |  | 组织：爬行垫靠墙横向摆放，小朋友们一路纵队站立  **（返回可小青蛙跳）。**  **要领：**小朋友们侧向，双手撑在垫子上，双脚脚尖蹬地，侧向移动通过。  **要领：向前——**仰卧面朝上，双手双脚撑地，收腹收臀，双手指尖朝身体方向， 双膝弯曲，双脚脚跟踩地  **（臀部离地即可）**。 | | 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。 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | .注意强度和 |  |  |
|  |  | | | 运动时间控 | 15 分钟 |  |
| **组合训练** | 仰卧举腿折返跑+侧向四肢爬+仰面四肢爬（向前） | | | 制，避免运动  疲劳 | （包含  一次喝 | 综合训练，提高动作模式  与动作技能 |
|  |  | | | 2.注意运动安 | 水） |  |
|  |  | | | 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 |  |  |
| **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 3 月份教案

授课班级： 授课人： 周次 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学目标** | | **上肢+协调+心肺耐力** | | | | | | |
| **教学时间** | | **60 分钟** | | **对象年龄** | | **3-8** | | |
| **场地器材准备** | | 大标志桶 2 个，中号跨栏 4 个，按摩棒 2 根，功能圈 2 个。低跨栏 4-8 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** | 跨栏接力跑 | 1.手臂前后摆动，跑动时做抬腿跨步的动作 | **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：**小朋友们手拿按摩棒听到口令后，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，把按摩棒交给下一个小朋友。 | | 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 |
|  |  |  | **要领：**小朋友们双手双脚撑 | | 1.注意强度和 | | 20 分钟  （包含喝水两次） |  |
|  | 1.侧向俯卧 | 地，双手撑在跨栏的中间位 | | 运动时间控 | |  |
|  | 过障碍 | 置，双手依次越过跨栏，同 | | 制，避免运动 | | 1.发展孩子的上肢力量及 |
| **功能训练** | **2.**俯卧双手 | 时双脚配合侧向移动**（人多** | | 疲劳 | | 协调能力。 |
|  | 进进出出双 | **返回时，前滑步回到起点）** | | 2.注意运动安 | | 2.提高孩子的协调灵敏能 |
|  | 脚站瑜伽球 |  | | 全 | | 力。 |
|  |  | | | |  | | 10 分钟 |  |
| **组合训练** | 跨栏接力跑+侧向俯卧过障碍+俯卧双手进进出出双脚站瑜伽球 | | | |  | | （包含一次喝 | 综合训练，提高动作模式  与动作技能 |
|  |  | | | |  | | 水） |  |
|  | （1）悬垂举 | 5.双腿伸直 | 组织：准备折叠垫，小朋友依 | | 5.双腿收起时 | |  |  |
| **核心** | 腿 \*8  （2）屈腿卷腹，拍手两次\*8 | 6.腰背起 | 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 | | 不要过深  6.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 |
|  |  |  | 掌两次 | |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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。 | 无 | 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 | 无 | 5 分钟 | 按摩可以缓解肌肉疲劳。 |

儿童体适能课程 3 月份教案

授课班级： 授课人： 周次 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学目标** | | **上肢+协调+心肺耐力** | | | | | | |
| **教学时间** | | **60 分钟** | | **对象年龄** | | **3-8** | | |
| **场地器材准备** | | 中号标志桶 6 个，大号标志桶 2 个，跨栏若干 | | | | | | |
| **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.**阶梯折返跑过障碍 | 1. 手臂前后摆动，跑动时做抬腿跨步的动作 2. 跨栏跑提腿前跨 | **组织：**分两组，各组起点放一个大号标志桶，对应的间隔距离依次摆放三个中号。**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。 | | 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. 三点手脚支撑 2. 仰卧三点支撑 | 1.手脚撑地，左右移动，手脚协同移动 | 要领：小朋友们双手撑在功能圈内，双腿伸直向后，脚尖蹬地身体与地面平行或臀部高于身体**（禁止臀部低于身体）**，小朋友们同时左臂支撑，右手抬起横向击掌，换右臂支撑，左手抬起横向击掌，**左右交换 10 以上** | | 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** | 阶梯折返跑+三点手脚支撑+仰卧三点支撑 | | |  | 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 | 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。 |