儿童体适能课程 9 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** | 反口令冲刺 | 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 | **组织：**分两组，起点各放一个标志桶，终点各放一个标志桶。  **要领：**小朋友起点跑步姿势准备，听老师老师口令喊“下蹲” 孩子向上纵跳一次后冲刺，老师喊“向上跳”孩子下蹲一次后冲刺到终点后绕过标志桶 后慢跑回到起点。上下左右口令是相反的**（先原地练习）** | | 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 |
| **功能训练** | 1. 台阶上上下下 2. 并步、前踢腿 3. 交叉步 | 1. 双手叉腰，双脚靠近垫子旁 2. 全脚掌踩垫子   1)双脚开立  2）左右脚单脚支撑 | 1. **组织：**折叠垫子折好横向对齐靠墙摆放。**2.要领：**小朋友双手叉腰，站在垫子前，双脚左右脚依次上到垫子，全脚掌踩垫子，在左右脚依次下垫子，上上下下 10**1.组织：**小朋友们一列横队侧向站立。 2. **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， 左脚跟步于右脚并拢，以此类推。左右两边交换。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，左右脚交换。1.**组织：**小朋友们一路纵队站立 2.**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。 | | 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** | 反口令冲刺+台阶上上下下+并步+前踢腿+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 |
|  |  | 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 9 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** |
| **热身活动** | 追逐 S 跑  只等于一 | 1. 跑步姿势，手臂前后摆放 2. 切勿同手同脚   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 | 1. **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。   1. **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，把按摩棒交给下一个小朋友，依次类推。   **1.组织：**将功能圈沿直线纵向依次摆放，第 1 和第 2  个圈的距离小于第 2 和第 3 个圈的距离，9 个小标志桶排列放于第 1 个圈内，另 1  个放于中间圈内。 | | 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 | **1.组织：**小朋友围成一个 | |  | | 20 分钟  （包含喝水两次） |  |
|  |  | 跳 | 圈，每个人面前放一个功能 | |  | |  |
|  |  | 2.身体面向正 | 圈。**要领：**小朋友双手叉腰 | |  | |  |
|  |  | 前方，切勿扭 | 站在圈内，看老师手指的方 | |  | |  |
|  |  | 曲身体位置 | 向（左右），如老师指左边， | | 1.注意强度和 | |  |
|  | 1. 双脚左右 | 注意转髋 | 双脚起跳跳到功能圈的左 | | 运动时间控 | | 1.发展孩子的下肢力量及 |
|  | 跳圈圈 |  | 边，在跳回圈内，以此类推。 | | 制，避免运动 | | 协调能力。 |
|  | 2.侧向走跨 |  | **2.组织：**小朋友一路纵队站 | | 疲劳 | | 2.提高孩子的协调灵敏能 |
|  | 栏（5 次） |  | 立，跨栏 5 个一组，竖排摆 | | 2.注意运动安 | | 力。 |
| **功能训练** | 3.开合跳，左 |  | 放**（人多分两组）要领：**按 | | 全 | |  |
|  | 右跳 |  | 照跳跃 1、2、3 步骤侧向跳 | |  | |  |
|  | 4.并步、交叉 |  | 过跨栏。**3.组织：**小朋友们 | |  | |  |
|  | 步 |  | 一路纵队站立。**要领：**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。双脚  起跳，如右脚在绳梯内，左 | |  | |  |
|  |  |  | 脚在绳梯外，跳第二格时左 | |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **组合训练** | 追逐 S 跑+只等于一.双脚左右跳圈圈+侧向走跨栏（5 次）+ 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 |
| **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。 | 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 9 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** | | 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** | 顺逆跑  急停跑   1. 毛毛虫爬行 2. 弓箭步走 | 1. 跑步姿势，手臂前后摆放 2. 切勿同手同脚   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 | **组织：**4 个标志桶摆放在场地的四个角，小朋友们一路纵队站立。**2.要领：**小朋友们依次绕圈跑动，当听到老师击掌 1 声时快速反方向跑，当听到老师击掌 2 声时加速跑**（先原地练习指令）**。**.组织：**分两组， 起点各放一个功能圈，终点各放一个大标志桶。**2.要领：**小朋友们听老师口令快速的跑， 老师喊“停”时，孩子在 3 步以内停住，返回到起点时一定要跟下一个孩子击掌，右手击掌，在右侧回队尾**（强调跑步**  **动作及击掌** | | 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）  5 分钟  （包含一次喝水） | 发展孩子的肺活量及肢体反应力。 |
| **动态拉伸** | 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 |
|  |  | 1 依次跳到圈 | **组织：**小朋友们一路纵队站立 | |  | |  |  |
|  |  | 内，动作由慢  到快 | **要领：**侧面站在绳梯的外侧，  双脚跳进绳梯，直接向斜后方 | |  | |  |  |
|  |  | 1.双脚连续跳， | 跳，在双脚向前跳进第二格绳 | |  | |  |  |
|  |  | 注意是同时起 | 梯内，直接向斜后方跳，在双 | | 1.注意强 | |  |  |
|  |  | 跳 | 脚向前跳进第三格绳梯内，依 | | 度和运动 | |  | 1.发展孩子的下肢力量及 |
| **功能训练** | 1. 侧向前后跳，左右跳， 侧向转身跳 2. 开合跳、左右跳 |  | 次类推脚起跳，如右脚在绳梯内，左脚在绳梯外，跳第二格时左脚内，右脚外，依次继续侧向站在绳梯两个格子内，转身右脚到第三个格子， 左脚还是在第二格，依次类推  **组织：**小朋友们一路纵队站立 | | 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） | 协调能力。  2.提高孩子的协调灵敏能力。 |
|  |  |  | **要领：**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双  脚起跳，如右脚在绳梯内左脚 | |  | |  |  |
|  |  |  | 在绳梯外，跳第二格时左脚 | |  | |  |  |
|  |  |  | 内，右脚外。 | |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **组合训练** | 顺逆跑+急停跑+侧向前后跳+左右跳+侧向转身跳+开合跳+左右跳 | | |  | 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 | 5.双腿收 |  |  |
| **核心** | 1. 悬垂举腿 \*8 2. 屈腿卷   腹，拍手两次\*8 | 6.腰背起 | 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 | 起时不要过深  6. 背 起时，不要光抬头，  一定是背 | 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 |
|  |  |  |  | 部带动起 |  |  |
|  |  |  |  | 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：** |  |  |  |
|  | 屈 | 脚脚尖，3 双膝 | 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 9 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. 反复横跨 2. 弓箭步跳台阶 | 1. 三个跳绳， 间隔1 米竖排摆放×2 2. 双脚膝盖微曲   1.双膝弯曲缓冲 | **组织：**可两人一组，一个小朋友练习，一个小朋友数个数**要领：**双腿微微弯曲，一只脚在 线里面，一只脚在线外面，开 始后双脚尽量同时起跳，跨过 第二根线上，在跨第三条线上， 在回到第二条线上，反复的跨 越**（**。**20-30 个或计时 10-20 秒）。组织：**折叠垫子横向对齐靠墙摆放，小朋友们一列横队站在 垫子前面。  **要领：**小朋友们如右脚在垫子 | | 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。 |
|  |  |  | 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。 | |  | |  |  |
|  |  | 7.爬行过程中 | 1.小朋友们一横排站好，依次往前 | |  | | 5 分钟  （包含一次喝水） |  |
|  | 7.毛毛虫爬 | 手脚分开 | 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 |  | |  | |  |
|  |  | 1. 双脚同时起 | **组织：**小朋友们一列横队侧向 | |  | |  |  |
|  |  | 跳，依次跟上， | 站立。 | |  | |  |  |
|  |  | 不要断层 | **要领：**双手自然放在胸前，**如**  面向右边，双脚开立与肩同宽， | |  | |  |  |
| **功能训练** | 1. 并步、交叉步 2. 交叉步、前踢腿 |  | 右脚向侧移动半步，左脚跟步于右脚并拢，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， | | 1.注意强度和运动时间控制，避免运动  疲劳 | | 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。 |
|  |  |  | 左脚向后越过右脚一步，右脚 | | 2.注意运 | |  |  |
|  |  |  | 还原，依次类推。左右两边交 | | 动安全 | |  |  |
|  |  |  | 换。 | |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **组合训练** | 反复横跨+弓箭步跳台阶+并步+交叉步+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 |
|  |  | 7.双腿伸直 | 组织：准备折叠垫，小朋友依次躺 | 7.双腿收 |  |  |
| **核心** | 1. 悬垂举腿 \*8 2. 屈腿卷   腹，拍手两次\*8 | 8.腰背起 | 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 | 起时不要过深 8. 背 起时，不要光抬头，  一定是 | 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 |
|  |  |  |  | 背部带 |  |  |
|  |  |  |  | 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：** |  |  |  |
|  | 屈 | 脚脚尖，3 双膝 | 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。 |