

体适能教案

课程时间	授课年龄	教练
45min-60min	3-6year 《故事模板阶段》	Kid 童
教学目的	提高身体灵敏变向能力，小朋友的反应力和指令意识加强	
教学内容	以自然灾害故事为情景，用标准颜色分别对应各种灾害， 黄色是地震，红色是火山，蓝色是海啸，绿色是龙卷 （如小朋友年龄较大，可以适当把故事话术去掉，直接快速口令）	
教学心理	社会认同性	
场地类型	区域型	
重点技能	折返跑为基础（后续加入双脚跳等动作） 需要在教学形式基础上加入球类基础训练	
场地教具	多种颜色标志盘：右下图 	

第一幕：认识自然灾害（10-20min）

教学步骤 (教练员识)	<p>1. 教练员让小朋友集合围圈自己，用标准颜色介绍今天我们的遇到了自然灾害，需要去避难所躲避灾害，依次和小朋友说明我们不同颜色的标志盘对应不同的自然灾害，然后快速跑</p>
前布置场 (地)	<p>教文并说出颜色对应的灾害（提前准备好标准颜色的标志盘，加入自然教学知识及小朋友故事内容）</p> <p>2. 开始运动，教练员喊出对应的灾害的名称，小朋友快速跑到对应颜色的避难所中。用标准颜色即可完成跑动任务（如小朋友年龄较大，可以适当把故事话术去掉，直接快速口令）</p> <p>3. 每次休息时需要手牵手一起喊个口号（增加亲密感，以及班级团队感）</p>

孩子前期训练



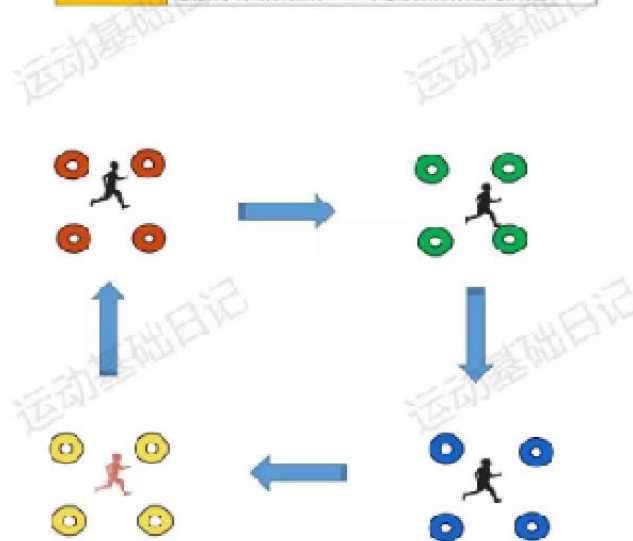
第二幕：关闭灾害加速挑战（10-20min）

教学步骤 （教练员在水果布置场地）	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在起始位置，教练员通过口令让小朋友统一由发令开始自然奔跑，让小朋友知道的小火童经过障碍物时如何躲避障碍，四次之后，可增加难度（让小朋友通过一个障碍物之后又增加任务障碍，同上训练）。 2. 教练员减少每个障碍物一个位置，并告诉小朋友由火灾带来的更加严重了，我们需要用最快的速度前往避难所，让小朋友知道障碍物新的位置因为火灾影响了一个，所以每个小朋友在跑的过程中会有自然奔跑的速度，让小朋友连续跑10个回合，然后告诉小朋友，完成挑战后，对于能力较强的小朋友可以比其他小朋友提前跑，禁止小朋友在比赛中，一直处于领先自满的状态。
-----------------------------	--



第三幕：抢夺物质（10-20min）

教学步骤 （教练员在水果时布置场地）	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每个小朋友占领一个障碍物位置，有四个标志盘当作自然灾难留下的宝石，教练员让小朋友同时内顺时针方向去抢夺别的小朋友宝石。2min 为一节，在小朋友跑的过程中教练员可以增加挑战难度。 2. 增加挑战难度，当教练员说台风来了，小朋友需要马上蹲下来，避免受到伤害。（口令速度教练员自己灵活调整）。
------------------------------	--



最后：拉伸总结（5-10min）

教学步骤 （教练员在水果时布置场地）	<ol style="list-style-type: none"> 1. 站姿于侧压，坐位体前屈拉伸，蝴蝶式拉伸（每个动作30s左右），教练和小朋友一起做拉伸动作。 2. 总结今天课堂上对于自然灾害的认识，询问小朋友是否有学到什么，学习到的动作技能怎么完成以及教练员留出每个小朋友可以成为小英雄的地方，最后，教练员总结今天，加油！
------------------------------	---