**学前班探究式活动课程健康体能教案**

**教学内容:有趣的梅花桩**

**备课时间:** 2016年11月8日

**上课时间:**

活动目标:

1、探索用各种方法玩梅花桩，积累多种运动经验。

2、在一定高度的间隔物上行走、活动、控制身体的平衡。

3、锻炼腿部肌肉的力量，增强团队协作竞争意识。

**活动重难点：**

探索用各种方法玩梅花桩，积累多种运动经验。在一定高度的间隔物上行走、活动、控制身体的平衡。

**学情分析：**

八宝粥易拉罐，在家长手中是废品，但是经过我们废旧利用，就会将易拉罐制作成梅花桩，让它成为幼儿眼中好玩的运动器械。因此，我们设计了《有趣的梅花桩》游戏，旨在发挥幼儿的创造力和想象力，锻炼幼儿的跑、跳、平衡等身体各方面的能力，能够培养幼儿的合作意识，让幼儿体验游戏的乐趣，并喜欢上玩梅花桩。

**教具准备:**健身操音乐、梅花桩数量与幼儿相等。

|  |
| --- |
|  **活 动 过 程** |
| **活动内容** | **教师活动** | **学生活动** | **活动目的** |
| 一、热身运动。二、谜语导入。三、自主探索一人玩梅花桩的玩法。四、介绍并练习一个人的玩法。五、自主探索多人玩梅花桩的玩法。六、重点掌握踩梅花桩走和跳梅花桩障碍的动作要领。七、游戏《小兔采蘑菇》八、放松运动。 | **1.播放音乐，带领幼儿四路纵队进行热身运动。**教师：“小朋友们好！活动开始之前，让我们来热热身吧！”**2.将梅花桩围成一个大圆形，引导幼儿探索一人玩梅花桩的玩法。**教师：“小朋友们，我们今天的游戏材料是用废旧物品做成的。将七个旺仔牛奶易拉罐用胶带缠在一起，像什么呢？对呀，所以它叫“梅花桩”。**3.提供梅花桩，鼓励幼儿探索一人玩梅花桩的方法。**教师：“梅花桩都可以怎样玩呢？请你们自己去试试，探索出一种你喜欢的玩法吧！”**4.鼓励个别幼儿介绍自己的玩法，组织其他幼儿模仿。**师：“123.321，你和梅花桩来休息。小朋友和梅花桩玩的真开心，那谁来介绍一下自己的方法呢？1. 双脚跳过梅花桩。
2. 把梅花桩放在地上滚着玩。
3. 脚踩梅花桩走。

**5.鼓励幼儿探索多人玩，梅花桩的玩法。**教师：“小朋友的玩法既多样又有趣。可都是一个人玩。那你再想想，和你的同伴一起合作着，能怎么玩呢？（1）双人手拉手连续跳过梅花桩摆成的连续障碍物。（2）双人手拉手踩着梅花桩走。**6.指导幼儿重点练习脚踩梅花桩走和连续跳梅花桩障碍。**教师“（1）小朋友的玩法还真不少，有一个人的玩法，还有两个人合作的玩法。而且基本就是跳梅花桩障碍和踩梅花桩走。那就请你和我一起学习跳和走的动作要领。跳梅花桩小口诀：双脚并拢，屈膝摆臂，蹬地起跳，轻轻落桩，保持平衡。（2）那如何在梅花桩上自如的行走呢？一只脚踏在第一个梅花桩上，另一只脚踏在第二个梅花桩上，保持身体平稳，双脚交替踩着走。走梅花桩小口诀：左脚踏一桩，右脚踏二桩，双脚交替踏花桩。**7.组织幼儿进行游戏“小兔采蘑菇”。**教师“掌握了这些技能，我们就来进行一个游戏。名字叫做“小兔采蘑菇”。游戏的规则是：双脚交替走过梅花桩铺的小石路，然后双脚跳过小树桩障碍，到森林里采“蘑菇”后沿着梅花桩摆成的弯弯的小路走回来，最后将“蘑菇”放到“篮子里”。下一只小兔子继续采蘑菇，直至所有小兔子采完后活动结束。哪组最先采完为胜利。**8.结束活动，放松整理。**师：“生活中的废旧物品还有很多，只要我们多动脑、多动手，一定能制作出更多可以玩的玩具。这样既能做一名环保小卫生，又可以给自己带来很多快乐！让我们坐在梅花桩上，和你的同伴互相帮忙捶捶背，捶捶腿，放松一下吧！ | **运动：**幼儿随音乐做热身运动。**看一看、想一想：**幼儿看游戏材料的制作方法，想想它叫什么。预设幼儿：“像一朵花。”**玩一玩：**幼儿尝试自己一个人可以怎样玩梅花桩。**学一学：**个别幼儿示范自己探索出的玩法，其他幼儿模仿。**玩一玩：**幼儿自主探索怎么和别人合作玩一玩梅花桩。**练一练：**在老师的讲解下重点练习双脚跳梅花桩障碍和踩梅花桩走。**比一比：**幼儿参与 《小兔采蘑菇》的游戏，巩固所有学习的技能。**放松：**幼儿随音乐做放松活动。 | 调动幼儿参与游戏的积极性。猜谈话的方式引出游戏的材料—梅花桩。探索用各种方法玩梅花桩，积累多种运动经验。在一定高度的间隔物上行走、活动、控制身体的平衡。锻炼腿部肌肉的力量，增强团队协作竞争意识。感受体育活动的乐趣，并乐于参与体育游戏。在运动后进行放松，劳逸结合。 |
| 活动反思： |