**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平一第六周课程**

**跪撑爬行与游戏**

**学习指南**

**一、学习目标**

1.学生了解跪撑爬行的练习方法与发展跪撑爬行能力的游戏

2.通过练习，发展学生上下肢和腰腹肌肉力量和爬行能力，体验爬行乐趣和不一样的空间体验。

**二、学习步骤**

活动1：准备活动

活动2：（1）教师讲解示范跪撑爬行的动作方法，学生观察并模仿。

1. 教师示范“吹纸虫子”的游戏方法，引导学生与同伴体验。
2. 教师提示曲线跪撑爬行的练习方法。
3. 游戏：钻纸箱，学生体验不一样的空间感。
4. 游戏：扫雷，锻炼学习控制身体的能力及爬行能力。
5. 拓展：向上爬行、向下爬行，体验控制身体重心。

活动3：放松

**三、锻炼要求及注意事项**

1.课前活动：准备好计算机、平板电脑、手机等电子设备，并确保有运动场地，注意用眼安全，与电子设备保持一定距离。

2.课上活动：进行跪撑爬行的练习与各种小游戏的体验，注意个人运动安全，请在家长监护下完成。

3.课后活动：进行身体放松和做眼保健操。