嘿嘿反复 的12节课感统训练方案

**姓名: 嘿嘿反复 年龄: 7 岁 生成日期: 2025-04-03**

**训练标签: 视动统合动作**

## 第1节课:

**动作名称 1:** 杯子不落地  
**训练目标:** 手眼协调、动态平衡、视动统合动作  
动作描述: 学生双脚踩在趾压板上，双手持平拿球，将纸杯放在篮球上，直线前进。  
**动作名称 2:** 你来我往  
**训练目标:** 视动统合动作、复合二、手眼协调、脚眼协调  
动作描述: 两人一起完成，一人抛球的同时，另外一人用脚将球推过去。  
**动作名称 3:** 平衡板单手拍球单手扔沙包  
**训练目标:** 视动统合动作、复合三、手眼协调  
动作描述: 要求脚分开站立于平衡板上，在连贯拍球的基础上，将沙包扔到前方桶里

## 第2节课:

**动作名称 1:** 单手球走过独木桥运物品  
**训练目标:** 视动统合动作、动态平衡、复合二  
动作描述: 每完成一圈之后换另一只手，保证双侧全都练到  
**动作名称 2:** 平衡车运药球（倒骑）  
**训练目标:** 视动统合动作、力量  
动作描述: 抱着药球完成平衡车骑行  
**动作名称 3:** 敲敲跳跳  
**训练目标:** 视动统合动作  
动作描述: 教师敲击不同颜色的椎桶，学生根据看到的颜色，按顺序跳相应的体能圈。

## 第3节课:

**动作名称 1:** 平衡车扔沙包（倒骑）  
**训练目标:** 视动统合动作  
动作描述: 双人骑平衡车一起前进，在控制行进速度的基础上，传递沙包。  
**动作名称 2:** 蹦床对墙抛球  
**训练目标:** 视动统合动作  
动作描述: 孩子面对墙壁进行蹦床跳跃动作，同时用手将球往墙上抛，注视球从墙面反弹回来时的运动轨迹并用手接住，重复此动作。  
**动作名称 3:** 旋转拍球  
**训练目标:** 视动统合动作、手眼协调  
动作描述: 学生将球拍下，旋转身体一圈接着拍球。

## 第4节课:

**动作名称 1:** 看指令做动作3  
**训练目标:** 视动统合动作  
动作描述: 孩子原地执行手叉腰踮脚跳的动作，看到方向手势（或颜色）马上做出反应等指令马上做出触碰左右锥桶，俯卧撑地、原地起跳等动作（每次动作做完马上恢复踮脚跳动作）（可同时给2个指令）  
**动作名称 2:** 平衡车传篮球（倒骑）  
**训练目标:** 视动统合动作  
动作描述: 双人骑平衡车一起前进，在控制行进速度的基础上，传递篮球。  
**动作名称 3:** 独脚凳坐姿单手拍球单手抛沙包  
**训练目标:** 视动统合动作、复合三、手眼协调  
动作描述: 要求脚打开坐在独脚凳上，在连贯拍球的基础上，接住沙包的同时报数

## 第5节课:

**动作名称 1:** 开合跳拍球  
**训练目标:** 手眼协调、视动统合动作  
动作描述: 双脚进行开合跳，双手进行拍球。  
**动作名称 2:** 蹦床推大龙球  
**训练目标:** 视动统合动作、复合二、手眼协调  
动作描述: 在蹦床上跳跃，教师将大龙球推向学生，学生双手将球推回。  
**动作名称 3:** 看指令做动作1  
**训练目标:** 视动统合动作  
动作描述: 孩子原地执行手叉腰踮脚跳的动作，看到方向手势（或颜色）马上做出反应（每次动作做完马上恢复踮脚跳动作）（可同时给2个指令）

## 第6节课:

**动作名称 1:** 独脚凳双手夹弹珠  
**训练目标:** 视动统合动作、手眼协调、双侧协调  
动作描述: 坐在独脚凳上，双手同时从两边的盘子里夹弹珠，并将弹珠放入中间的彩棍板上。  
**动作名称 2:** 左右跳跃接球  
**训练目标:** 视动统合动作  
动作描述: 孩子左右跳过栏架，眼睛追踪老师从不同角度抛出的球，并用手接住并扔回，可以双学生对做。  
**动作名称 3:** 平衡板双手拍双球  
**训练目标:** 视动统合动作、复合二  
动作描述: 要求俯身，双球可以同时击地，或者交替击地

## 第7节课:

**动作名称 1:** 趴地抓球  
**训练目标:** 手眼协调、视动统合动作  
动作描述: 学生趴在垫子上，教师在学生的前方将乒乓球滚向学生，学生接住，循环。  
**动作名称 2:** 脚夹沙包踢过圈  
**训练目标:** 脚眼协调、视动统合动作  
动作描述: 双脚夹住沙包，跳跃将沙包投入圈内。  
**动作名称 3:** 看指令做动作  
**训练目标:** 听觉抗干扰、视动统合动作  
动作描述: 孩子原地执行手叉腰踮脚跳的动作，看老师做方向手势，同时听干扰指令（比如左边右边上面下面）马上做出和视觉指令相关的动作，比如触碰左右锥桶，俯卧撑地、原地起跳等动作（每次动作做完马上恢复踮脚跳动作）

## 第8节课:

**动作名称 1:** 双手拍球+交替踩球  
**训练目标:** 脚眼协调、视动统合动作、动作企划  
动作描述: 双脚交替踩篮球，同时双手在两侧拍球。  
**动作名称 2:** 坐独角凳做88轨道  
**训练目标:** 视动统合动作、复合二、手眼协调  
动作描述: 学生坐在独脚凳上，完成连续的88轨道动作。  
**动作名称 3:** 原地跳跃接球  
**训练目标:** 视动统合动作  
动作描述: 孩子和老师或者其他人面对面站立，互相扔高球，然后起双手接住球。

## 第9节课:

**动作名称 1:** 看指令做动作2  
**训练目标:** 视动统合动作  
动作描述: 孩子原地执行手叉腰踮脚跳的动作，看到方向手势（或颜色）马上做出反应等指令马上做出触碰左右锥桶，下蹲起跳等动作（每次动作做完马上恢复踮脚跳动作）（可同时给2个指令）  
**动作名称 2:** 平衡车运小球  
**训练目标:** 视动统合动作、复合二  
动作描述: 手拿放有小球的板子上，边走平衡车，不让小球掉下来。  
**动作名称 3:** 单脚左右跳跃接球  
**训练目标:** 视动统合动作  
动作描述: 孩子左右跳过栏架，眼睛追踪老师从不同角度抛出的球，并用手接住并扔回，可以双学生对做。（先熟练双脚左右跳接球）

## 第10节课:

**动作名称 1:** 独角凳传球  
**训练目标:** 视动统合动作、手眼协调  
动作描述: 双人坐在独角凳上，中间放置雪糕桶和体能圈组合，两人互相抛球。  
**动作名称 2:** 双手运球开合跳  
**训练目标:** 视动统合动作、复合二、双侧协调  
动作描述: 双手同时拍球，同时做开合跳的动作。  
**动作名称 3:** 雪糕桶障碍取圈  
**训练目标:** 视动统合动作、静态平衡  
动作描述: 将体能棒穿入雪糕桶上方的小孔，学生站在雪糕桶上，下蹲去地上的小体能圈穿过身体。

## 第11节课:

**动作名称 1:** 抛球抛接沙袋  
**训练目标:** 视动统合动作、复合二、手眼协调  
动作描述: 两人合作，同时单手拍球，在拍球的同时抛接沙包。  
**动作名称 2:** 蹦床对墙抛球  
**训练目标:** 视动统合动作、手眼协调  
动作描述: 蹦床的同时向墙上的定点抛球。  
**动作名称 3:** 俯趴双脚夹沙包  
**训练目标:** 脚眼协调、视动统合动作  
动作描述: 双手撑平衡台，在平衡台的中间下方放置体能棒，学生将一侧的沙包双脚夹起跳悦运送到另一侧。

## 第12节课:

**动作名称 1:** 拍手转圈  
**训练目标:** 视动统合动作、手眼协调、双侧协调  
动作描述: 学生坐在独脚凳/雪糕筒上，一只手拍球，一只手将体能圈立着旋转，交换手循环。  
**动作名称 2:** 倒走平衡车拍球  
**训练目标:** 视动统合动作、复合二、手眼协调  
动作描述: 在平衡车上行走的同时做拍球的动作。  
**动作名称 3:** 独脚凳坐姿单手双手拍双球  
**训练目标:** 视动统合动作、复合三、手眼协调  
动作描述: 要求脚打开坐在独脚凳上，眼睛看着球，接住的同时报数