嘿嘿嘿 的12节课感统训练方案

**姓名: 嘿嘿嘿 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:** 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  
**动作名称 2:** 蹦床抛接球  
**训练目标:** 动态平衡、视动统合动作、手眼协调  
动作描述: 蹦床的同时向上抛球接住，球高于头，手低于肩。  
**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2节课:

**动作名称 1:** 钻圈拍球  
**训练目标:** 动态平衡、手眼协调、视动统合动作、复合二、动作企划  
动作描述: 一只手拍球，一只手拿体能圈从身体钻过去。  
**动作名称 2:** 平衡车单手拍球单手拍球  
**训练目标:** 视动统合动作、复合二、手眼协调  
动作描述: 要求必须在行进的过程中完成单手拍球的动作  
**动作名称 3:** 独脚凳坐姿单手拍球单手插棍  
**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，完成插滚的排列动作

## 第3节课:

**动作名称 1:** 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 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:** 倒骑平衡车接乒乓球  
**训练目标:** 视动统合动作、手眼协调、复合三  
动作描述: 倒骑平衡车，双手拿两个杯子交替接球。（先掌握正向骑）

## 第4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:** 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 3:** 拍球立棍  
**训练目标:** 视动统合动作、手眼协调、双侧协调  
动作描述: 学生坐蛋糕桶/雪糕筒上，前方放卷好的平衡步道，一只手拍球，一只手将小彩棍一个一个放在平衡步道上。

## 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:** 夹沙包前抛  
**训练目标:** 脚眼协调、视动统合动作  
动作描述: 双脚夹紧沙包，跳起的同时将沙包投掷指定位置。  
**动作名称 3:** 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。

## 第6节课:

**动作名称 1:** 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 2:** 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）  
**动作名称 3:** 注视前进开合跳  
**训练目标:** 视动统合动作、视觉凝视  
动作描述: 学生眼神注视目标物，用余光来确定开合跳落脚点，进行前进开合跳

## 第7节课:

**动作名称 1:** 双人平衡车运大龙球（倒骑）  
**训练目标:** 视动统合动作  
动作描述: 双人共抱大龙球共同骑行，控制速度  
**动作名称 2:** 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 3:** 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）

## 第8节课:

**动作名称 1:** 走平衡车接乒乓球  
**训练目标:** 视动统合动作、手眼协调、复合三  
动作描述: 骑平衡车，双手拿两个杯子交替接球。  
**动作名称 2:** 听指令注视跑  
**训练目标:** 视动统合动作、视觉凝视  
动作描述: 学生站在对侧，听到指令跑步出发，过程眼睛需要注视老师手中物体才能拿走（2人及以下）  
**动作名称 3:** 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。

## 第9节课:

**动作名称 1:** 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。  
**动作名称 2:** 海洋球分色  
**训练目标:** 视动统合动作、双侧协调、手眼协调  
动作描述: 用两根短的体能棒将海洋球夹起来按颜色进行分类。  
**动作名称 3:** 平衡板冰淇淋球抛接球  
**训练目标:** 视动统合动作  
动作描述: 站立，单侧手拿冰淇淋球做抛接动作，完成10次后交换手

## 第10节课:

**动作名称 1:** 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  
**动作名称 2:** 雪糕筒抛接球  
**训练目标:** 视动统合动作、手眼协调  
动作描述: 站在雪糕筒上做抛接篮球的动作（每次抛球加上拍手，次数由能力来定）  
**动作名称 3:** 脚踩雪糕筒顶乒乓球  
**训练目标:** 手眼协调、动态平衡、视动统合动作、复合二  
动作描述: 双脚分别踩在雪糕筒上行走，同时手拿篮球，在篮球上放置倒扣的纸杯，往前走。

## 第11节课:

**动作名称 1:** 走平衡车做88轨道  
**训练目标:** 视动统合动作、复合二、手眼协调  
动作描述: 骑平衡车同时做88轨道。  
**动作名称 2:** 摸石头过河  
**训练目标:** 脚眼协调、视动统合动作、动作企划  
动作描述: 双脚站在雪糕筒上，将后面的雪糕筒在前面放好，借助雪糕筒前进，循环。  
**动作名称 3:** 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。

## 第12节课:

**动作名称 1:** 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 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:** 平衡板站姿单手杯子接乒乓  
**训练目标:** 视动统合动作、复合二、手眼协调  
动作描述: 要求双脚打开站直在平衡板上，眼睛始终看着乒乓球，接住的同时报数