打卡积分 的12节课感统训练方案

**姓名: 打卡积分 年龄: 8 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:** 平衡板单手拍球单手冰淇淋  
动作描述: 要求脚打开站在平衡板上，在连贯拍球的基础上，接住冰淇淋球的同时报数  
**动作名称 2:** 夹沙包前抛  
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:** 雪糕筒抛接球  
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）

## 第2节课:

**动作名称 1:** 双人平衡车运大龙球（倒骑）  
动作描述: 双人共抱大龙球共同骑行，控制速度  
**动作名称 2:** 蹦床对墙抛球  
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:** 看指令做动作  
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3节课:

**动作名称 1:** 开合跳拍球  
动作描述: 双脚进行开合跳，双手进行拍球。  
**动作名称 2:** 独脚凳双手夹弹珠  
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 3:** 看指令做动作1  
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4节课:

**动作名称 1:** 蹦床推大龙球  
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 2:** 杯子不落地  
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 3:** 双手运球开合跳  
动作描述: 双手同时拍球，同时做开合跳的动作。

## 第5节课:

**动作名称 1:** 海洋球分色  
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 2:** 单脚左右跳跃接球  
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）  
**动作名称 3:** 独脚凳坐姿单手双手拍双球  
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

## 第6节课:

**动作名称 1:** 平衡车运药球（倒骑）  
动作描述: 抱着药球完成平衡车骑行  
**动作名称 2:** 独脚凳坐姿单手杯子接乒乓  
动作描述: 要求脚打开坐在独脚凳上，眼睛看着乒乓球，接住的同时报数  
**动作名称 3:** 体能圈滚弹珠  
动作描述: 学生盘腿坐在垫子上，将小弹珠放在小体能圈上滚动弹珠。

## 第7节课:

**动作名称 1:** 你来我往  
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:** 平衡板站姿单手杯子接乒乓  
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  
**动作名称 3:** 平衡车扔沙包（倒骑）  
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。

## 第8节课:

**动作名称 1:** 独脚凳坐姿单手拍球单手抛沙包  
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:** 蹦床对墙抛球  
动作描述: 蹦床的同时向墙上的定点抛球。  
**动作名称 3:** 双手接乒乓球  
动作描述: 双手各拿一个杯子，将乒乓球扔下并用杯子接住，左右手循环。

## 第9节课:

**动作名称 1:** 倒走平衡车拍球  
动作描述: 在平衡车上行走的同时做拍球的动作。  
**动作名称 2:** 独角凳传球  
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 3:** 原地跳跃接球  
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10节课:

**动作名称 1:** 敲敲跳跳  
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。  
**动作名称 2:** 雪糕桶障碍取圈  
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 3:** 平衡车运小球  
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。

## 第11节课:

**动作名称 1:** 平衡车传篮球（倒骑）  
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 2:** 平衡车单手拍球单手拍球  
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:** 单手球走过独木桥运物品  
动作描述: 每完成一圈之后换另一只手，保证双侧全都练到

## 第12节课:

**动作名称 1:** 趴地抓球  
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:** 平衡车双手拍双球  
动作描述: 要求必须在行进的过程中完成双手拍双球的动作（能够掌握平衡车单手拍球和站姿拍双球先）  
**动作名称 3:** 看指令做动作2  
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）