

儿童体适能课程元素

儿童体适能课程指在促进儿童系统、规律、科学的基础上循序渐进的发展儿童动作、体能、培养儿童情感、认知的能力，课程是以各种各样的运动形式和团队游戏展现出来业，动作和技能是载体，组织方式和游戏名称则是和儿童互动的桥梁。

一、设计框架

在考虑设计儿童体适能课程时我们可以从以下三个方面出发：

1、从培养儿童正确的动作模式和动作技能角度出发

动作模式如下蹲、弓箭步、推、拉、步态、上举等

动作技能如跑、跳、跨、爬、拍击、传接、转体等

运动技能如：基本运动技能和专项运动技能等

2、从训练儿童年龄段相匹配的体适能素质角度出发

体适能素质如速度、灵敏、柔韧、协调、平衡。力量、耐力等；

3、在训练组织上通过组织教学方式关注儿童认知、性格、情感及品格发展等

认知层面：学龄前儿童和学龄儿童认知阶段，主要涉及儿童体适能课程情景呈现，教学引导等；

性格层面：儿童性树园成初期的满足、内疚、认可、被爱等；

社会属性：遵守规则、竞争意识、勇于挑战、团队精神等



二、课堂元素

课程设计的基本元素，一般包括以下内容

1、基本信息

包含客户年龄段、人数、课程基数（第几单元第几课）、日期、教练员姓名等。

2、训练目标

包含本节课程主要锻炼孩子的体适能训练要达到的目标，主要是指动作、体能和品格上的目标达成

3、基本部分

一般分为开始部分，中间部分，结束部分

(1)、开始部分起到课堂导入作用，目的是从生理上和心理上动员儿童进入课程，热身环节和伸展环节在 60 分钟课程当中，开始部分占 8-12 分钟左右。

(2)、中间部分主要是指训练内容，这里的训练内容是和本节课的训练目标相呼应相互匹配一般训练内容和组数最多，内容可达到 5 到 10 个，组数或达到 20 — 30 组上，在 60 分钟课程里面，训练时长大概为 45 分钟左右；

(3)、结束部分起到舒缓儿童身心，回到生活场景的作用，从生理上体现在运动心率的平衡和相关肌肉群的放松，从心理上体现在思维和情绪脱离课程的各类情景教学、在 60 分钟课程里面，训练时长一般占 5-8 分钟。



儿童体适能基础体能课程举例

儿童体适能基础体能课程					
年龄：3-6		人数：8		教练：XXX	
日期：X月X日					
训练目标	动作发展				
	体能素质				
	培养品格				
项目	训练内容	动作要领	组别时间	注意事项	时间
准备部分					

热身部分						
拉伸						
训练 内容						
结束 部分						

4、其他

优秀的儿童体适能课堂设计其实还包含

(1)、场地器材准备部分

场地安全—清理场地内的不安全性因素小石块、水渍、尖锐道具
教具准备—本节课需要使用的教具提前规整置于教学场地一处
音乐准备—热身音乐或是某环节音乐提前剪辑置于场情音控

(2)、教练员形象准备

服装、运动服、发型、语言组织、情绪感染等

(3)、课堂突发事件的应急方案

受伤、打架、哮喘儿童、送医等

(4)、场地器材还原部分

场地恢复—确保场地恢复整洁，教具摆放归位
学员信息—确保每位儿童离馆信息，最后离开

