

一、安全性原则

安全是儿童体适能课程训练的首要原则，儿童神经系统处于兴奋占优阶段，对于外界事物充满好奇探险心态，思维简单，发生人生意外伤害机率较成年人高。一般儿童体适能训练当中要考虑以下几方面的安全隐患：

(1)场馆安全隐患

室内场馆，如是结构复杂的楼层场馆，包含同楼层的一些隐患，如维修的电梯井、遗弃的杂物间、消防通道、破损待维修的玻璃、门窗等。室外场馆，如公园草坪，小区架空层，小区公共场所，大学公共运动场所等，需留意的是外在不可控因素，如上课去洗手间、上课迟到早退，走丢迷路等。

(2)场地安全隐患

运动场地一般以平整的草坪，地胶，防滑地板等缓冲性能好的运动地面为优，幼儿也可以在软垫上训练动作模式和技能，涉及到场地的安全隐患，如不合理的跑动空间，场地水渍 /油渍，尖锐的场馆边角，室外场地的小碎石 /玻璃渣等都是安全隐患。

(3)课程设计隐患

不合年龄的训练方法和训练强度，将增加儿童意外应力损伤和过度损伤的风险不科学的组织方式和方法将人为增加儿童冲撞挫伤和擦伤的风险。

二、早期去专项化原则

儿童从受精卵到个体发育成熟会跨越胎儿、婴儿、幼儿、学龄前儿童、学龄儿童、青春期等阶段，动作发展也是由胎儿在母体中的自然本能动作，出生后的节奏定型动作，慢慢发展到姿势协调动作，然后有相对固定的动作模式，学习掌握身体移动、物体操控和身体平衡技能，在这些动作发展的基础上，再去学习掌握基本运动技能和专项运动技能。按发展逻辑和流程看，专项运动技能是属于动作发展后期应该重点学习培养的产物。婴幼儿和学前儿童的动作发展处于儿童身体和社会环境感知—运动相互融合的阶段，多参加不同维度，不同组合，不同平面的动作练习，对于建立相应的儿童大脑神经通路，运动神经的敏感性，动作记忆和技能的协调记忆，至相应技能所需的体适能素质都有不可替代和不可逆转的重要作用。迎期的动作模式和动作技能和专项运动技能的关系，应该是基础和进阶的关系，综合的全面的动作是金字塔的基石专项运动技能是塔尖，只有有好的基础才能有更好的未来的运动表现，另外，早期专项话运动由于断重复使用相同的肌群和动作模式。如果是因为运动强度的不科学或是骨骼—肌肉平衡排列等问题都容易造成儿童过度使用损伤、比如青少年运长动员的长期挥拍扣杀，比如篮球项目的运球、传球频次，比如游泳项目的长期肩关节多角度跨维度平面重复等等，经年累积，常年重复训练就特别容易造成肩部、肘部的过度使用损伤。

国外青少年儿童体能长期发展模型表

生理阶段	训练方针	训练重点
第一阶段 -学龄期儿童	积极开始	脑功能、协调性、整体运动机能、社交情感想象力
第二阶段 -学龄早期	打好基础	整体运动机能、平衡能力、协调性、灵敏性等、快乐核心
第三阶段 -学龄后期	学会训练	基本运动技能、避免专项话、位置及角色固定化

第四阶段 -青春期 中期	为训练而训练	强化专项训练、发展速度力量、建立有氧储备
第五阶段 -青春期 后期	为比赛而训练	积极主动适应比赛对抗、逐步接受高强度训练

其实该表后面还有两个阶段，分别是第六阶段是为获胜而训练阶段，以及第七阶段进入职业生涯的阶段。从青少年儿童运动员发展模型来看，从符合儿童阶段训练特点的角度逐步去发展运动技能就不会因噎废食，急于求成，而是更多的从儿童个体的独特性出发，从儿童未来成为一个成人运动员的职业生涯表现及运动职业寿命角度出发，儿童早期专项化训练不可取。另外从动作技能专项能力练习的设计层次金字塔也能看出，早期训练的重点围绕着神经系统感知—运动能力和基本身体移动动作技能为主。

运动专项能力练习设计层次图

竞技表现主导因素	高级动作机能表现，强化专项比赛动作的核心表现能力训练内容	高级
动作机能主导因素	成熟动作技能，提高专项话比赛动作的基本执行能力的训练内容	中级
	熟练动作技能屏障，建立专项比赛动作的基本动作程序和动力结构训练内容	
基本体能主导因素	大环节动作能力：人体基本的跑、跳、投、走、踢、滚动等的练习	初级
	本体感、视听觉整合动作调控能力，强化专项神经肌肉时间与空间精神控制，诱发人体多种基本神经肌肉本体感觉信息整合能力的练习。	

三、趣味性原则

儿童特别是学前儿童的生理表现特征，决定了他们更容易出现注意力分散。研究表明。3岁儿童的神经细胞总重量接近成人的75%做有关。从该角度来看，幼儿基本具备一定的运动系统和神经能力调控，只是幼儿的神经系统还没有完全发育成熟，神经系统容易兴奋也容易疲

劳，好动但不能持久。这些生理上的特征决定了幼儿难以参加长期剧烈的体育活动，而且要求运动形式最好内容多样。体育游戏是比较适合幼儿活动的运动训练干预方式。所以儿童体适能的训练从低年龄往高年龄段的方向，越往下越趣味化，情景话突出，只有这样通过体育游戏给予儿童适当的训练与刺激，不仅有助于儿童身体机能的提高，还可以促进儿童运动潜能的开发。

(1)内容要针对性，儿童体适能课程内容要适应儿童生理特征。针对儿童难以支持大强度长时间活动内容和要求多样化的特点，应以应用趣味活动为主，兼顾考虑动作组成，动作难度和动作负荷。一般以基本动作为主，重在加强儿童体能训练，促进身体机能发育和身体素质的提高。

(2)形式要情景化，对儿童体适能课程趣味化的理解，可以看成是在游戏，玩耍中锻练儿童的动作和体能素质，将情景化教学融入了人体的跑、跳、跨等之类的动作和反应、平衡、协调、速度和力量等之类的体能素质。

(3)场馆要色彩化，场地场馆要符合儿童注意力特性，场馆色彩丰富，教具多种多样一组织要竞争性，在遵循规则意识的前提下，通过设置卡通人物、动漫形象、虚拟场景。鼓励儿童以个人和团体竞争的方式完成运动，辅以奖励，表演等等，这些也是趣味化需要考量的元素。

四、全面性原则

儿童体适能课程指导原则，也是本书的重要设计理念。可以参考儿童体适能所涉及的健康发展元素。从儿童健康成长角度出发，我们最应该关注儿童发展的三大类

- (1) 体格健康成长，训练要帮助解决儿童身高，体重，体态，体成份的问题；
- (2) 神经心理发展，儿童期特别是 0~6 岁神经系统发育最迅速，儿童语言、认知、情感的发展要体现在教学组织形式上，儿童动作的发展直接体现在教学内容的编排全面性上；基本动作模式和三类基本运动技能是否在一个训练周期里都有比较周全的安排；
- (3) 体能素质发展，儿童体能素质遵循一定的阶段发展特征，有着自身特殊的稳定增长期和快速增长期，在相应的阶段中，除了重点发展窗口期体能素质外，还应该适量涉及其余体能素质。比如学前儿童比较适合发展协调素质（手眼协调、脚眼协调、肢体协调等训练）和平衡素质(静态姿势平衡、动态平衡等训练)之外，还应该训练儿童的大肌肉力量（爬行、跳跃等）和适当的有氧练习及柔韧性练习等。