# 儿童青少年体适能训练知识

在体适能教学上，通常分为暖身运动（包含暖身运动静态伸展）、有氧主运动（包含有氧运动后期的缓和）、肌肉训练及缓和运动（包含地板运动）等内容，儿童体适能也不例外，大原则不变而课程内容则需调整，考虑儿童发育水平与健康状况，设计合适的动作与活动。

除此之外，时间的掌握非常重要，一般约为30-45分钟，视参加者年龄而定；而音乐的选择也影响学习兴趣，应以儿童容易上口、令人印象深刻及歌词有趣等为重点。

课程应以乐趣、安全及活泼主，引导儿童在快乐的气氛中，配合轻快的音乐节奏与游戏，达到身体充分活动的目的。

**在儿童体适能课程中，大致上分为下列七个阶段：**

1. 确认身体状况与兴趣的引导 这一阶段主要在于了解小朋友身体状况确认是否适合活动，安定小朋友的情绪，强化小朋友的参与动机，以营造活泼快乐的气氛，时间约为3-5钟。
2. 暖身运动与伸展 这一阶段主要在于提升身体温度及心跳数，增大关节活动度，预防运动伤害，并为即将进行的主运动作准备。其组合主要为简单的动作及柔暖体操等，配合轻快的音乐节奏进行，当体温上升后，加以静态伸展动作，时间约为5-10分钟。
3. 有氧运动 这一阶段主要为提升参加者心肺血管系统的能力，时间约为10-20分钟。
4. 有氧主运动后期的缓和运动 这一阶段主要于缓和主运动的高心拍数及血流量，连结下阶段的游戏活动，时间约为3-5分钟。
5. 游戏与活动（加入肌力训练） 这一阶段主要在于导入游戏的身体活动，使小朋友在愉悦的气氛中除了训练个部位肌群外，并且联系同侪间的情感，培养团队合作的精神，遵守游戏规则，此阶段为5-10分钟。
6. 缓和运动 这一阶段时间约为3-5分钟，主要实施轻松的低强度动作组合与静态伸展（至少持续20秒以上），目的在于激烈运动后乳酸堆积的减缓，提高柔暖度及放松心情。
7. 心灵交流 一些简单的肢体动作,除了增进情感外,可维持小朋友的高度机动

儿童体适能训练应该根据中国儿童体质发育特征相结合，打造身体适能、情绪适能、社会适能、精神适能、文化适能五位一体综合体适能训练体系，在亲密接触自然环境的同时，以轻压状态进行汗水释放及身体适能调节，感受体适能训练为身体带来的神奇改变

儿童青少年体能训练中的平衡能力训练，平衡吊袋、吊环、吊床、健身球、 绳网 秋千、圆环滑行、吊沙包、吊床、蹦床、 吊挂蹦床、吊木棍、 钻蛛网、电网重重。

儿童青少年体能训练中心心理抗压力训练区，探洞训练无疑是锻炼孩子心理抗压能力的有效手段，黑暗和丧失方向感是绝大多数孩子从未体验过的，黑暗、幽闭、陌生的环境所带来的紧张和恐惧，激发孩子克服心理压力对未认知世界的探索。、

儿童青少年体能训练中心技能有氧训练区以蹦床为器械的有氧运动，非常**符合儿童娱乐**、运动的心理特点，坚持锻炼会使孩子的腿部肌肉群和小脑平衡神经系统以及大脑神经系统更加发达，且能达到长高的效果。

**儿童青少年体能训练中心综合力量拓展训练区**

主题区划分：进场后穿着装备-组队进行项目体验（拓展教练指导进行、攀爬项目、探索项目、高空滑锁项目，教练确定年龄和身高后排队进行，各项目由教练指导进行。）体验完成卸装备-教练总结评分-出场。

**生活技能训练区**

生活技能训练是青少年体适能调整的重要组成部分，提高孩子应对各种社会压力能力，营造良好生活环境。通过模拟相应的情境，如五金器材安装、皮具DIY、修理自行车、换轮胎、划船、推木桩等项目，为孩子们创造机会，锻炼大脑协调性训练，培养日常生活中的普通技能，锻炼独立生活能力。