**儿童体适能初级基础课程-003**

难度系数： 初级基础课程 年龄： 3-10岁

人数： 4-12人 教练员： 主教练，助理教练 时间： 月 日

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 训练  目标 | 动作发展 | 本次课程重点发展学员蹦跳、跑步、抛投、爬动的身体基本技能。 | | | | |
| 体能素质 | 重点训练学员平衡协调性、反应速度。 | | | | |
| 品格培养 | 重点塑造学员勇敢自信的品格。 | | | | |
| 项目 | 训练内容 | | 动作要领 | 组别时间 | 注意事项 | 时间 |
| 准备  部分 | 1、集合，主课教练和助理教练与学员相互问  好，相互击掌。  2、询问要是否有上厕所，换衣服的学员。  3、强调课堂要求，未经过教练允许，不许出  教室，不许去喝水，上厕所，不可以擅自攀爬  大器械，一定要遵循课堂秩序。  4、讲述上节课出现的问题，希望本次课程纠  正。  讲述热身游戏规则。集合排列队伍，学员一横  排，教练站在学员面前，讲述规则，并讲述热  身游戏规则。 | | 要领：1、集合排列队  伍，学员一横排，教  练站在学员面前，讲  述课程秩序，并讲述  热身游戏规则。 | 3min | 1、如果有新来  的学员一定要  重点介绍新来  的学员，并请  其它学员照顾  新来的学员。  纠正上节课出  现的问题，本  节课注意，提  醒家长给学员  喝水时候少量  多次喝。 | 3min |
| 热身  部分 | 1、警察抓小偷（听到哨音后学员绕场地追逐  教练）。  2、大灰狼抓小白兔（听到哨音后老师绕场地  抓学员）。 | | 要领：1、情景模拟游  戏，教练员需引导学  员进入情景。  2、教练员需要进行言  语提醒引导学员。 | 1、1次／1组  /3min  2、1次／1组  /2min  3、1次／1组  /3min | 注意控制教练  与学员之间角  色变换的节  奏。 | 8min |
| 拉伸  部分 | 1、坐姿双腿并拢体前屈。  2、坐姿双腿分开体前屈、。  3、坐姿两脚脚底相对拉伸。  4、婴儿式拉跪立拉伸。 | | 要领：1、坐姿，双腿  并拢并往前伸直。挺  直背部，以双手触碰  脚尖＇。  2、双脚向外张开，手  掌置于地面，重心集 | 1、15次／1  组／2min  2、各5次／4  组／4min  3、20次／2  组／2min | 1、要求学员跟  着教练员的动  作学习拉伸。  2、助理教练员去辅助拉伸动作不到位的学员。 | 8min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | 中在手上，将膝盖伸  直后上下活动脚尖。  3、双手同时下压，双  脚脚底贴紧；  4、跪立，双腿分开，  臀部坐向脚后跟，身  体向前，试图用额头  触地 |  |  |  |
| 训  练  内  容 | 平  衡  半  轴  平  衡  训  练 | 1、一列纵队依次平衡半轴正面行走。  2、一列纵队依次平衡半轴横向行走。  3、一列纵队依次平衡半轴后退走。  4、一列纵队平衡半轴敏捷圈左右跳。 | 要领：1、脚部不能触  碰地面。  2、脚部不能触碰敏捷  圈边沿。 | 1、1次／2组  /2min  2、1次／2组  /2min  3、1次／2组  /2min  4、1次／2组  /2min | 1、排队依次跳  跃一定要强调  吹一次哨，跳  一个小朋友，  助理教练员，  帮助不能独立  完成的学员，  保护学员安  全。  2、80％学员完  成规定跳跃练  习内容。 | 8min |
| 敏  捷  圈  组  合  训  练 | 1、学员一列横队站立每位学员面前一个敏捷  圈，听到哨音后跳进到敏捷圈内。  2、学员一列横队站立每位学员面前3米左右  距离放置敏捷圈，哨音响起后学员助跑迅速跳  进敏捷圈内。  3、学员一列横队站立每位学员面前一个敏捷  圈，听到哨音后跳入到敏捷圈内，将敏捷圈由 | 要领：  1、脚部不能触碰到敏  捷圈。  2、敏捷圈放置位置不  能改变。  3、网球掉落后允许迅  速捡起。 | 1、1次／2组  /2min  2、1次／2组  /2min  3、1次／2组  /2min  4、1次／2组  /2min  5、1次／2组  /2min | 1、教练员需  规定学员的移  动路线防止发  生碰撞。  2、助理教练  注意观察学员  是否做错及时  给予纠正。 | 10min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 上至下套过到敏捷圈内，将敏捷圈由上至下套  过。4、学员一横排站立每位学员面前2米左  右距离放置敏捷圈，听到哨音学员跑跳到敏捷  圈内，将敏捷圈由上至下穿过身体拿起放在地  上，看那位学员完成最快。  4、学员一列横队站立每位学员面前5米左右  距离放置敏捷圈，哨音响起后学员迅速跑近敏  捷圈跳进敏捷圈内，将敏捷圈由上至下套过身  体拿起放在地上，返回起点。  5、学员手持网球一横排站立，学员面前7米  左右距离放置敏捷圈，哨音响起后学员迅速跑  近敏捷圈跳到敏捷圈内，将敏捷圈由上至下套  过身体拿起放在地上，迅速返回到起点将网球  掷出。 |  |  |  |  |
| 跳  箱  组  合  训  练 | 1、一列纵队依次跨跳软式跳箱组合。  2、一列纵队依次双脚连续跳软式跳箱组合。 | 要领：1、要求学员最  快速度跑万跳箱组  合。  2、要求学员双脚跳时  双脚同时起跳落地。 | 1、1次／2组  /2min  2、1次／2组  2min | 1、吹一次哨  出发一个学  员，教练员注  意，控制行走  速度。  2、教练辅助  不能独立完成  此项目的学  员，可以很好  完成的学员增  加难度。 | 4min |
| 平  衡  木  进  阶  训  练 | 1、学员一列纵队依次手持软式壶铃正向走通  过软硬组合平衡木。  2、学员一列纵队依次手持软式壶铃横向走通  过软硬组合平衡木。 | 要领：1、身体保持直  2、保持在软、硬平衡  木上上不落下。 | 1、1次／2组  /4min  2、1次／2组  /4min | 1、排好队伍顺  序，教练吹哨  依次出发。  2、可增加数数  字，完成，看  哪个学员速度  最快完成。 | 8min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 结  束  部  分 | 敏  捷  组  合  训  练 | 1、学员一列纵队依次跨跳通过敏捷栏，然后  大象走路钻过综合训练器。  2、学员一列纵队依次双脚连续跳通过敏捷栏，  然后大象走路钻过综合训练器。  3、学员一列纵队依次跨跳通过敏捷栏，然后  爬过综合训练器。  4、学员一列纵队依次双脚连续跳通过敏捷栏，  然后爬过综合训练器。 | 要领：1、大象走路膝  关节不能接触地面。  2、双脚跳时双脚同时  起跳落地。  3、通过敏捷圈时低  头，放置头部触碰到  综合训练器。 | 1、1次／1组  /2min  2、1次1组  /2min  3、1次1组  /2min  4、1次1组  /2min | 1、教练员注意  强调规则，不  能违反规则要  求。  2、犯规一组再  做一次训练。 | 8min |
| 结  束  部  分 | 放  松  拉  伸 | 1、双臂伸直十指交叉向上拉伸。  2、双臂伸直十指交叉向前拉伸。  3、双臂伸直十指交叉向下掌心贴地拉伸。  4、骆驼式拉伸。 | 要领：1-2、身体保持  直立，目视前方。  3、掌心向外。  4、髋部向前推，稍微  向上，不要过度挤压  腰部。 | 3min | 1、要求学员  跟着教练员的  动作学习拉  伸，助理教练  员去辅助拉伸  动作不到位的  学员。  2、助理教练员  辅助拉伸学  员。 | 3min |