|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 训练  目标 | 动作发展 | 本次课程主要发展下蹲、转体、步态、爬动动作模式，训练学员行走、跑步、跨越、蹦跳、爬动身体移动技能以及伸展的平衡技能。 | | | | |
| 体能素质 | 训练学员弹跳力、平衡性、反应能力、爆发力、协调性、体耐力。 | | | | |
| 品格培养 | 建立规则意识、自我独立挑战能力，自我控制能力。 | | | | |
| 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，主课教练与助理教练与学员相互问好，做自我介绍，然后学员做自我介绍，相互认识。  2、强调课堂要求，告诉学员如果有什么不舒服及时告诉教练。  3、未经过教练允许，不允许出教室，不许饮水，如厕，不可以擅自攀爬大器械。  4、要求听指令、集合迅速。 | | 要领：学员听指令、集合迅速，教练富有感染力，能与学员融入一体。 | 2min | 1、观察学员情况，出现问题及时处理。  2、集合要求在3个数字内集合完成。 | 2min |
| 热身  部分 | 1、老鹰抓小鸡，教练去抓所有学员，教练注意控制自己的速度，目的是让学员跑动，做好热身准备。 | | 要领：教练先学老鹰抓小鸡（学员），教练要求控制奔跑节奏，互换角色。 | 2次2组/6min | 1、注意安全，防止磕、碰。 | 6min |
| 拉伸  部分 | 1、集合，学员站成一排保持合适距离，深吸，呼气，同时踮起脚尖。  2、十指交叉在头顶，向上踮起脚尖拉伸6次。  3、十指交叉在头顶向左边弯曲，向右边弯曲各3次。 | | 要求：教练做动作示范学员学习，助理教练做动作纠正。  1、均匀呼吸，有节奏。  2、两腿分开，与肩持平，双臂向上伸直，十指交叉外翻。  3、两腿分开，与肩持 | 1、10次／1  组／1min  2、6次1组  /1min  3、3次／1组  /1min  4、4次／1组  /1min  5、4次／1组 | 1、注意拉伸时候的节奏，学员参与度，例如，向上拉  伸时，看哪个萝卜长的高，教练就会去拔萝卜。 | 5min |

**儿童体适能初级基础课程-007**

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 | 本次课程发展学员步态、推撑的基本动作模式及转动、传接、爬动的基本动作技能。 | | | | |
| 体能素质 | 训练学员上肢下肢协调动态运动能力、协调反应能力。 | | | | |
| 品格培养 | 塑造学员专注力、自我挑战能力。 | | | | |
| 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，主教练和助理教练与学员相互问好。  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，不可以自己行动  攀爬大器械，一定要遵循课堂持续。 | | 要领：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。 | 3min | 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。 | 3min |
| 热身  部分 | 1、学员分为四组，两组学员两组面对面站立，  抱球左、右、前、后传接球，注意变换球的规  格，依次为鳄鱼球、篮球、药球。 | | 要领：1、接球的学员  不能移动。  2、传球不能抛、扔。 | 1、1次／1组  /3min | 注意学员抱  球传接时候  的动作。 | 7min |
| 拉伸  部分 | 1、手臂拉伸。  2、脚踝拉伸。  3、弓步压腿。  4、丁字步压腿。 | | 要领：1、双手背后  拉手指，手臂伸直。  2、坐姿，单腿伸直，  另一只腿弯曲，将脚  置于伸直的腿上面。  接着用手以上下左右  方向轻轻转动脚踝。  另一只手扶住小腿以  帮助保持稳定。  3、双手放在前腿的膝  盖上，后腿向后伸直，  脚跟始终着地。双腿  左右交替进行。  4、交叉双脚，伸直后 | 1、1次／1组  /1min  2、1次／1组  /1min  3、1次／1组  /1min  4、1次／1组  /1min | 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。 | 4min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | 腿的膝盖，将身体重  心放在前脚，将身体  前倾。左右脚交替进  行。 |  |  |  |
| 训  练 | 反  应  跳  跃  练  习 | 1、学员成体操队散开形教练吹哨比赛反应速  度原地纵跳。  2、学员成体操队散开教练吹哨比赛反应速度  原地纵跳击掌。  3、学员成体操队散开教练吹哨比赛反应速度  原地纵跳击掌，脚底相碰。  4、学员一列纵队学员依次听教练哨音蹦床连  续纵跳前进。  5、学员一列纵队学员依次听教练哨音BOSU球  上连续纵跳前进。    6、学员一列纵队蹦床依次前进跳，绕BOSU球  S型跑组合。 | 要领：1、要求学员听  哨音最快反应原地纵  跳。  2、击掌位置在头顶。  3、控制身体，保持在  蹦床、BOSU球上不掉  落。 | 1、20次／1  组／3min  2、20次／1  组／3min  3、10次／1  组／3min  4、1次／2组  /3min  5、1次／2组  /3min  6、1次／2组  /3min | 1、教练员注  意控制课程  进度，辅助不  可以完成项  目的学员。  2、教练员注  意强调不能  抢，只能听见  哨音或者，才  可以跳跃。 | 18min |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 内  容 | | 上  肢  爆  发  力  量  练  习 | 1、学员站在敏捷圈内双手推鳄鱼球砸墙面。  2、学员站在敏捷圈内双手推篮球砸墙面。  3、学员站在敏捷圈内双手推药球砸墙面。 | | 要领：1、球在胸前推  出。  2、球推出前脚部不能  离开敏捷圈。 | | 1、20次／1  组／3min  2、20次／1  组／3min  3、15次／1  组／3min | | 1、敏捷圈距离墙面位置要适中。  2、助理教练员，随时观察学员的安全情况注意保护学员安全。 | | 9min | |
| 下  肢  力  量  爆  发  训  练 | 1、学员一列纵队依次双脚连续跳通过障碍组  合。 | | 要领：1、双脚同时跳。  2、注意落脚点。  3、跳过障碍物不允许  攀爬、跨越。  4、蹦床一次性跳过。 | | 1、1次／3组  /6min | | 1、排好队伍顺序，教练吹哨依次出发。  2、主教练、助理教练注意辅助不能单独完成的学员，以免耽误课程进度。（尽量减少辅助） | | 6min | |
| 结  束  部  分 | 拉  伸  放  松 | | 1、趴在地面双手抓住同侧双脚脚背。  2、单脚站立同侧手去抓同侧脚的脚背。  3、大腿（前侧）拉伸。  4、肩背部与上半身拉伸。 | 要领：1、头向上仰起。  2、身体保持直立，大  腿面与地面保持垂  直；  3、弯曲单边膝盖，以  另一只腿的膝盖着  地，将手放在膝盖上，  另一只手握住脚尖，  将脚后跟推向臀部。  4、一只手臂抬高伸直  贴向胸部，另一只手  臂弯曲夹住抬高的手  臂。保持这个姿势转  动上半身，并维持几  秒。然后换边重复。 | | 1、1次／1组  /1min  2、1次／1组  /1min  3、1次／1组  /1min  4、1次／1组  /1min | | 1、助理教练  员辅助拉伸  学员。 | | 4min | |