|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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-008**

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 日期： 月 日

**儿童体适能初级基础课程-008**

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 | 本次课程发展学员转动、提拉、弯曲、伸展的基本身体技能。 | | | | |
| 体能素质 | 训练学员动态平衡感、下肢爆发力、认知识别能力。 | | | | |
| 品格培养 | 塑造学员自我专注挑战能力。 | | | | |
| 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，主课教练和助理教练与学员相互问  好。  2、询问是否有上厕所，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。 | | 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 | 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。 | 3min |
| 热身  部分 | 1、螃蟹爬。  2、后退跑。  3、变速跑。 | | 要领：教练带领学员  一列纵队（一个跟一  个）慢跑。 | 1、1次／1组  /3min  2、1次／1组  /30s  3、1次／1组  /3min | 注意学员前后  距离做动作的  正确性，做引  导师范。 | 7min |
| 拉伸  部分 | 1、全身运动。  2、扩胸运动。  3、弓步压腿。  4、侧压腿。  5、膝关节运动。 | | 要领：1、双腿直立，  手臂弯曲，胸部挺起，  双臂打开拉伸，双臂  举起向后拉伸，弯腰  双臂摸地面。  2、两手放在背后交叉  互握，身体向后方伸  展，并将胸部挺起。  3、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。 | 1、1次／2＊8  节拍／1min  2、1次／2＊8  节拍／2min  3、1次／2＊8  节拍／2min  4、1次／2＊8  节拍／2min  5、1次／2＊8  节拍／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。 | 8min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | 4、和弓步压腿类似，  但上下半身在同一平  面。  5、弯腰，双手掌扶住  膝盖，内外旋转膝关  节。 |  |  |  |
| 训  练  内  容 | 蹦  床  辅  助  训  练 | 1、学员一列纵队依次连续跑过蹦床。  2、学员一列纵队依次双脚连续跳过蹦床。  3、学员一列纵队依次一个脚踩一个蹦床横向  跳过蹦床。  4、学员一列纵队依次猩猩跳同过蹦床。 | 要领：1、跑动时每只  脚接触一个蹦床两只  脚不能同时接触相同  的蹦床；  2、双脚同时跳起同时  落下。 | 1、1次／4组  /6min  2、1次／4组  /6min | 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、助理教练  员，随时观察  学员的安全情  况，注意保护  学员安全。 | 10  min |
| BOS  U  球、  踏  板  组  合  训  练 | 1. 学员一列纵队依次分别在BOSU上踏步、转圈。 2. 学员一列纵队依次分别在BOSU上双脚连续跳 起转圈跳   3、学员一列纵队依次分别在BOSU球上跳向踏板、踏板跳向BOSU球。 | 要领：1、学员独立  完成从地面到BOSU球  的过程。  2、听哨音做动作。  3、双脚不可以碰触  BOSU球。 | 1、1次／4组  /4min  2、1次／4组  /4min  3、1次／4组  /4min | 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） | 12  min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 有  氧  脚  步  敏  捷  训  练 | 1、学员一列纵队依次绕标志碟S型跑（从横  线所示位置开始沿箭头标注路线S型绕过标  志碟）。  2、学员一列纵队依次将标志碟归位（从横线  所示位置开始沿路线指示将标志碟一次堆  叠）。  3、学员一列纵队依次Z字型单脚跨越标志筒  障碍（标志筒之间用横杆Z字型连接，从横线  位置开始单脚依次跨过障碍物）。    4、学员一列纵队依次将敏捷圈脱身完成项目  内容。（双脚进入敏捷圈后将敏捷圈由下至上  移动套过身体，然后放置在地面上）。 | 要领：1、脚部不能触  碰到标志蝶。  2、每次只能拿取一个  标志碟。  3、跨越标志筒脚不能  触碰到横杆。  4、敏捷圈放置在原  地，不允许随意乱放。 | 1、1次／3组  /4min  2、1次3组  /4min  3、1次／3组  /4min  4、1次／3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。 | 16  min |
| 结  束  部  分 | 伸  拉  放  松 | 1、坐姿体前屈。  2、小腿与大腿（前侧）拉伸。  3、学员静止站立30秒（闭眼睛）。  4、教练学员击掌下课。 | 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、脸朝下趴在地上，  单腿弯曲，同时用同 | 1、1次／1组  /4min | 助理教练员辅  助学员拉伸。 | 4min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 一侧的手抓紧脚尖向  臀部靠近。左右脚交  替进行。  3、学员立正站好，身  体不允许动。 |  |  |  |