**儿童体适能初级进阶课程-014**

难度系数： 初级进阶课程 年龄： 3-10岁

人 数： 4-12人 教练员： 主教练，助理教练

日 期： 月 日

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 训练  目标 | 动作发展 | 本次课程主要通过下蹲、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、体耐力、协调性。 | | | | |
| 品格培养 | 建立规则意识、自我独立挑战能力，团队自我竞争意识。 | | | | |
| 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。  2、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，如果出现身体不适情况，一定要向教  练请示，教练批准才可做跟课程不相关的内  容。 | | 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。 | 3min | 1、有报名学员  一定要重点介  绍，与学员相  互认识。  2、教练员注意  观察学员情  况，根据学员  自身情况做出  相应的对策。 | 3min |
| 热身  部分 | 1、老鹰抓小鸡。  2、集合调整呼吸，吸气，呼气训练。  3、小鸡抓老鹰。 | | 要领：教练先学老鹰抓  小鸡（学员），要求教  练控制奔跑节奏，互换  角色。 | 1、1次／1  组／3min  2、1次／1  组／2min  3、1次／1  组／3min | 1、讲清楚规则  要求，不能被  老鹰抓住，教  练根据学员情  况，奔跑速度  做快慢调整。 | 8min |
| 拉伸  部分 | 1、学员一列横队各站立一个bosu球，十指交  叉向上拉伸。 | | 要领：1、所有动作停  留在BOSU球上完成，  触摸地面时不能弯曲  膝盖。  2、吹哨时，BOSU球跳  要求尽量向高跳，落下 | 1、15次／1  组／2min  2、各5次／2  组／2min  3、20次／2  组／2min | 1、要求拉伸  动作正确性，  一定要根据教  练员口令做拉  伸准备工作。  2、助理教练 | 8min |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | 2、学各一列横队各站立一个bosu球，双手向  下触摸地面拉伸，左边弯腰拉伸，右边弯腰拉  伸，单腿站立BOSU球上，左右抱膝拉伸。  3、原地一次吹哨，单次跳跃20次，两次哨，  二次跳跃20次。  4、后踢腿拉伸。 | | 来停留在BOSU球上，  比赛看哪位小朋友可  以摸到天花板。  3、跳跃幅度控制好。  4、两手撑地，单脚跪  撑，用另一脚连续做4  次向后斜上方踢伸的  练习。左、右脚交替进  行。 | | 4、10次／2  组／2min | | 员去辅助拉伸  动作不到位的  学员。 | |  | |
| 训  练  内  容 | 跳  跃  反  应  练  习 | | 1、双脚原点连续蹦床跳跃。  2、双脚开合跳，张腿跳。（要求空中腿张腿越  大越好，落下稳定）  3、依次排队，一排蹦床依次双脚前进跳跃。 | | 要领：1、要求身体，  直上直下，跳跃越高越  好，落点在蹦床中间白  点。  2、要求空中腿张腿越  大越好，落下稳定。  3、要求不能垫小步伐，  一次双脚跳一个蹦床，  前进跳跃。 | | 1、30次／1  组／2min  2、30次／1  组／2min  3、1次／5  组／5min | | 1、教练一定  要求学员跳跃  时放松，越高  越好。  2、排队依次  跳跃一定要强  调吹一次哨，  跳一个学员，  助理教练员，  帮助不能独立  完成的学员，  保护学员。 | | 9min | |
| 平  衡  协  调  能  力  训  练 | | 1、所有学员BOSU球站立，教练拍掌，学员原  地踏步。  2、BOSU球反面站立，不能完成的四肢趴立  BOSU球。  3、一列纵队依次四肢大象爬过踏板2组。 | | 要领：1、要求教练加  快速度、减慢拍掌速  度，学员根据教练拍掌  的频率做步伐训练。  2、要求教练加快、减  慢拍掌速度，学员根据  教练拍掌速度依次加  快减慢。  3、要求大象爬，屁股  撅起，四肢停留在踏板  上。  4、两手在踏板上，两  脚在地面。 | | 1、1次／1  组／2min  2、1次／1  组／3min  3、1次／2  组／3min  4、1次／2  组／3min  5、1次／2  组／3min | | 1、教练员训  练时一定要做  一组示范训  练，强调动作  准确性。  2、教练课程  安排，此项内  容可导入情景  模式，不能落  地，小心被鳄  鱼咬到）。 | | 14min | |
|  | |  | | 4、一列纵队依次四肢大象爬过踏板2组（要  求两脚在地面）  5、一列纵队前进，踏板开合跳空中拍掌。 | | 5、要求踏板上双脚并  拢，空中击掌。 | |  | |  | |  | |
| 平  衡  训  练 | | 1、一列纵队依次平衡木侧面移动走。  2、一列纵队依次平衡木正面走。  3、一列纵队依次360转身走平衡木。 | | 要领：1、侧向移动行  走平衡木。  2、正面移动完成此项  内容，身体直立，通过  迅速。  3、要求学员依次360  转圈完成走平衡木内  容。 | | 1、1次／2  组／1min  2、1次2组  1min  3、1次／2  组／1min | | 1、吹一次哨  出发一个学  员，教练员注  意，控制行走  速度。  2、教练员辅  助不能独立完  成此项目的学  员，可以给很  好完成的学员  增加难度。  3、教练员注  意提醒父母学  员喝水规则，  少量多次。 | | 3min | |
| 穿  越  障  碍 | | 1、学员一列纵队依次完成次项目，回到起点  过程中增加彩虹隧道爬行。 | | 要领：1、要求依次跳  跃跳箱，到四折垫，四  折垫滚动，回到起点过  程中增加彩虹隧道项  目。 | | 1、1次／5  组／7min | | 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。 | | 7min | |
|  | | 有  氧  比  赛  训  练 | | 1、学员分为两组两列纵队站立，左右摸标志  筒三次，冲刺跑，跨越障碍（敏捷栏）绕过标  志筒回到起点，跟下一个学员击掌接力重复上  述项目内容。 | | 要领：1、要求吹哨子  左右移动摸标志筒，摸  完后出发冲刺，建立团  队接力竞争意识。 | | 1、1次／4  组／4min | | 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。 | | 4min | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 拉  伸  放  松 | 1、排成一列纵队，双手张开，踮起脚尖行走，  吸气，呼气调整。  2、弓步压腿，侧压腿，跪立后仰。  3、摆臂伸展。  4、手摸脚趾。 | 要领：1、吸气最大程  度，呼气最大程度，踮  起脚尖走。  2、拉伸教练辅助。  3、取站立位，两脚分  开，两腿伸直，以右手  触左脚，左手触右脚的  交替摆臂转体，头部向  上转动。  4、在弯腰摸脚趾之前，  先将胳膊举过头顶。两  腿不能弯曲，膝盖可以  稍微弯曲一点。结束  时，把手举过头顶，拉  紧脊柱。 | 1、1次／4  组／1min  2、1次／4  组／2min | 1、教练注意引  导学员 | 3min |
| 结  東  部  分 |  | 1、讲述课程内容中需要相互协作完成的内容，  需重点强调。  2、讲述不能犯规，要懂规则，听教练安排。  3、教练和互相击掌再见下课。 | 要领：讲解训练过程中  协作，遵守规则的要  求。 |  | 注意表扬其中  几个学员，以  此起到带头作  用。 | 1min |