**儿童体适能初级进阶课程-015**

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 | 本次课程主要发展学员步态、转体、弓箭步动作模式及学员的行走、跑步、跨越、蹦跳、直  立的身体基本动作技能。 | | | | |
| 体能素质 | 训练学员柔韧性、平衡能力、爆发力、心肺耐力。 | | | | |
| 品格培养 | 塑造学员的克服恐惧、遵守纪律等品质。 | | | | |
| 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、讲述热身游戏规则。 | | 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  小朋友照顾  新来的学员。 | 3min |
| 热身  部分 | 1、教练带领学员一列纵队跑步，前后距离适  中，跑步速度忽快忽慢，教练模仿汽车加速减  速，变换跑步姿势，螃蟹跑，后退跑。 | | 要领：教练员做动作  幅度一定要大，引导  学员完成动作。 | 1、1次／1组  /6min | 1、主教练员  引导学员一  列纵队，开汽  车，助理教练  辅助主教练  员。 | 6min |
| 拉伸  部分 | 1、头部活动。  2、单腿前拉伸。  3、单腿后拉伸。  4、双脚张开横叉。  5、站立交叉腿体前曲，摸地板。  6、坐姿体前屈 | | 要领：1、头部活动4＊8  节拍，前后，左右转  一圈。  2、单腿站立，左右单  腿胸前牵拉。  3、单腿站立，左右单  腿单手反向原地牵  拉。  4、原地横叉，幅度越  大越好，教练数20秒  数字。  5、注意要求学员拉  伸强调膝盖不能做弯  曲。  6、坐立直腿摸脚尖。 | 1、4＊8／1组  /1min  2、各1次2  组／1min  3、各1次2  组／1min  4、各1次1  组／1min  5、各1次2  组／1min  6、各1次1组／1min | 1、助理教练  员纠正，动作  不正确学员。  主教练注意  控制时间进  度。 | 5min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 训  练  内  容 | 基  础  反  应  躲  避  训  练 | 1、一列横队靠墙站立，主教练用1个瑜伽球  砸学员，学员从A墙到B墙跑动躲避教练员扔  出的瑜伽球。  2、一列横队靠墙站立，主教练与助理教练用  2个瑜伽球砸学员，学员从A墙到B墙跑动躲  避教练员扔出的瑜伽球。 | 要领：1、要求一横排  靠墙站立，不能被教  练员扔出的瑜伽球砸  到，强调学员观察扔  过来的瑜伽球注意躲  闪。 | 1、1次／2组  /4min  2、1次2组  /4min | 1、教练员根  据学员的跑  动范围，注意  学员跑动安  全，学员之间  不能相互相  撞。 | 8min |
| BOS  U球  基  础  平  耐  力  衡  训  练 | 1、一列纵队依次跑步通过一列BOSU球。  2、一列纵队依次跳跃通过一列BOSU球。  3、一列纵队依次追逐S弯追逐通过一列BOSU  球。 | 要领：1、一列纵队，  一次哨音出发一位学  员，双脚连续停留在  BOSU球上跳跃前进。  2、S弯跑绕过 BOSU  球，注意要求学员不  要被后续跑过来的学  员追上。 | 1、1次／4组  /3min  2、1次4组  /3min  3、1次／4组  /3min | 1、注意强调  排列队伍形  式，所有项目  均在BOSU球  上完成，不能  跳跃下BOSU  球。  2、不能完成  项目的学员，  助理教练员  辅助完成。 | 9min |
| 平  衡  训  练 | T  1、一列纵队依次螃蟹走通过软硬组合平衡木。 | 要领：1、要求按照课  程内容双臂张开，独  立完成行走平衡木。  2、保持横向通过，不  落地。 | 1、1次／2组  /2min  2、1次2组  /2min  3、1次／2组/2min | 1、教练员辅  助不能独立  完成平衡木  行走的学员，  辅助的形式 | 8min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 2、一列纵队依次正面行走通过软硬组合平衡  木。  3、一列纵队依次360度转圈通过软体平衡  木，正面行走通过硬式平衡木。  4、一列纵队依次双脚小步跳通过软体平衡  木，螃蟹走通过硬式平衡木。 | 3、身体保持直立，目  视前方。  4、允许学员蹲起调  整平衡。 | 4、1次／2组  /2min | 有，用杆牵  引，用手指头  牵引，用绳子  牵引。  2、重点保护  学员的安全，  不能完成难  度大的项目  的学员，多做  几组难度小  的项目。  3、可以独立  完成项目的  学员，教练数  数字，看哪位  学员在10秒  内完成项目。 |  |
| 组  合  训  练 | 1、一列纵队依次跑过BOSU球，正面走通过软  体平衡木，钻爬过彩虹隧道，螃蟹走通过硬式  平衡木。  2、一列纵队依次跳过BOSU球，双脚小跳通过  软体平衡木，钻爬过彩虹隧道，正面行走通过  硬式平衡木。 | 要领：1、以最快速度  完成组合项目内容。  连续通过BOSU球，正  面走过软体平衡木，  保持连贯性，最后通  过硬式平衡木时，双  臂平举，保持平衡。 | 1、1次／4组  /4min  2、1次／4组  /4min | 1、教练员注  意控制速度。  2、助理教练  员辅助不能  完成项目的  学员。 | 8min |
|  | 反  应  跳  跃  训  练 | 1、分成两组学员，蹦床障碍物，蹦床组合，  依次吹哨来回跳跃练习，学员之间反应跳跃速  度比赛。 | 要领：1、要求原地在  蹦床跳跃，吹哨比赛  左右跳跃，要求吹一  次哨，马上反应跳到  另外一个蹦床。增加  难度可吹两次跳跃两次。 | 1、1次／2组  /4min | 1、教练员注  意控制学员  速度跳跃时  身体保持平  衡。 | 4min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 下  肢  上  肢  组  合  训  练 | 1、每位学员根据学员力量情况，各一个跳箱，  从A到B点，翻滚跳箱，比速度，哪位学员优  先完成比赛项目。  2、学员依次在跑道上站立，教练数10个数  字，学员推箱子绕跑道一圈，看哪位学员在  10个数字内可以完成次项目。 | 要领：1、强调起点，  终点位置，不能犯规。  2、推箱子时候找到合  理发力点。 | 1、1次／4组  /2min  2、1次／4组  /4min | 1、教练员辅  助不能完成  项目的学员。 | 6min |
|  | 结  束  部  分 | 1、趴在跳箱上教练员辅助学员完成反向牵拉  内容。  2、直臂撑比赛。  3、脚踝拉伸。  4、小腿肚与膝盖内侧。  5、教练与学员击掌再见下课。 | 要领：1、所有学员每  人一块跳箱，教练员  辅助反向牵拉学员。  2、所有学员直臂撑30  秒，要求动作正确可  提前下课回家。  3、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。  4、坐姿，单腿膝盖向  内侧弯曲，另一只腿  向外伸直，用手触碰  脚尖，另一只手按压  在弯曲的膝盖上以避  免膝盖抬起左右侧交  替进行。 | 1、1次／1组  /3min | 注意观察表  现不佳的学  员，去纠正动  作，教练喊数  字强调，动作  不正确会停  止读数。 | 3min |