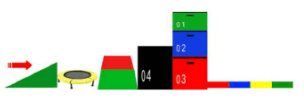
儿童体适能初级进阶课程-002

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跑步、直立、伸展、蹦跳、跨越的基本身体技能。 | | | | | |
| 体能素质 | 训练学员基础动态协调能力、动态平衡能力、距离空间感。 | | | | | |
| 品格培养 | 塑造学院坚持不懈的意志力品格。 | | | | | |
| 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。  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 | | | 一列纵队，教练带领学员一列纵队跑步，教练  在排头引导动作，学员在后面依次学习教练做  小鸟跑步，双手放到两侧加速跑，双手十指交  叉放在身后慢跑。 | | 要领：做每种姿势，教  练员都要大声喊出来  动作要求以为学员作  引导。 | 1、1次／1组  /3min  2、1次／1组  /30s  3、1次／1组  /3min  4、1次／1组  /30s | 1、教练员注  意引导学员  做小鸟飞的  动作，要求两  臂张开。 | | 7min |
| 拉伸  部分 | | | 1、全身运动。  2、扩胸运动。  3、弓步压腿。  4、侧压腿。 | | 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 | 1、1次／2\*8  节拍／1min  2、1次／2\*8  节拍／1min  3、1次／2\*8  节拍／1min  4、1次／2\*8  节拍／1min | 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。 | | 4min |
|  | | 5、膝关节运动。 | | | 上，后腿向后伸直，  脚跟始终着地。双腿  左右交替进行。  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 | 基  础  组  合  下  肢  力  量  训  练 | 1、一列纵队依次跑跨通过蹦床。  2、一列纵队依次双脚跳通过蹦床。  3、一列纵队依次跑跨通过BOSU球。  4、一列纵队依次双脚连续跳过BOSU球。  5、一列纵队依次跑跨通过踏板。  6、一列纵队依次双脚跳通过踏板。  7、一列纵队依次跑跨通过蹦床，跨跑通过  BOSU球，跑跨通过踏板。  8、一列纵队依次双脚跳通过蹦床、双脚连续  跳通过BOSU球，双脚连续跳通过踏板。 | | | 要领：1、双脚跳时双  脚要同时跳起落下。  2、所做动作要在器械  上完成，中途不能落  地。 | 1、1次／1组  /2min  2、1次1／组  /2min  3、1次／1组  /2min  4、1次／1组  /2min  5、1次／1组  /2min  6、1次／1组  /2min  7、1次／1组  /3min  8、1次／1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、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）  3、助理教练  员，随时观察  学员的安全  情况，注意保  护学员安全。 | 18  min |
| 双  脚  协  调  距  离  感 | 1、一列纵队依次S型跑通过标志碟。  2、将学员分为两组依次双脚开立连续跳通过 | | | 要领：1、脚部不能  触碰到标志碟。 | 1、1次／2组  /2min  2、1次／2组  /2min | | 1、排好队伍  顺序，教练吹  哨依次出发。  2、助理教练  注意犯规学  员，犯规后需  重新开始。 | 4min |



|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 跳  跃  练  习 | 标志碟。 |  |  |  |  |
| 平  衡  能  力  训  练  增  强  版 | 1、一列纵队依次在规定时间内正面行走通过  硬质平衡木。  2、一列纵队依次在规定时间内侧面行走通过  硬质平衡木。  3、一列纵队依次单脚站立双脚交替行走通过  硬质平衡木。 | 要领：1、教练数10s，  比拼在10s内哪位学  员可以完成。  2、双臂打开，保持在  平衡木上不落地。 | 1、1次／3组  /3min  2、1次3组  /3min  3、1次／3组  /3min | 1、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）  2、增加数数  字，短时间内  哪个学员速  度最快完成。 | 9min |
| 勇  敢  自  信  能  力  挑  战 | 1、一列纵队依次通过跳箱蹦床组合。 | 要领：1、要求学员依  次双脚连续跳通过跳  箱组合，不允许借助  手臂的力量辅助。 | 1、1次／3组  /3min | 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。 | 3min |
|  | 爆  发  力  竟  技  接  力  比  赛 | 1、将学员分为两组，左右摸标志筒各3次后，  直线跑，跨过敏捷栏绕过标志筒，返回起点与  下一个学员击掌接力。 | 要领：1、击掌后下一  个学员才能开始完成  项目。  2、完成顺序或动作出  现错误时应当立刻叫  停给予纠正，避免对  其他学员造成误导。 | 1、1次／4组  /4min | 1、教练员注  意强调不能  抢，只能听见  哨音或者，掌  音才可以跳  跃。 | 4min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 结  東  部  分 | 拉  伸  放  松 | 1、结束拉伸，坐姿体前屈。  2、两腿张开摸地板。  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、双脚向外张开，手  掌置于地面，重心集  中在手上，将膝盖伸  直后上下活动脚尖。  3、身体保持直立，目  视前方。 | 1、1次／1组  /1.5min  2、1次／1组  /2min  3、1次／1组  /30s | 1、助理教练  员辅助学员  拉伸。 | 4min |