**儿童体适能初级进阶课程-003**

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 | 本次课程发展学员跑、步态基本动作模式及学员蹦跳、伸展身体基本技能。 | | | | |
| 体能素质 | 训练学员动态协调、下肢肌肉力量、上肢肌耐力。 | | | | |
| 品格培养 | 塑造学员专注力、纪律性。 | | | | |
| 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，相互击掌。  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、讲述上节课出现的问题，希望本次课程纠  正。  5、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  其它学员照顾  新来的学员。 | 3min |
| 热身  部分 | 1、教练把50个网球四散在场地各角落，要求  所有学员以最快的速度将网球捡起交还到教  练手中的袋子里。  2、一列纵队依次踮起脚尖走，吸气呼气调整  呼吸。 | | 要领：1、一次只能捡  一个。  2、将学员来去的路径  分开避免发生碰撞。 | 1、1次／1组  /5.5min  2、1次／1组  /30s | 1、教练员注  意要要求学员  最快的速度捡  网球回来，一  次性只能捡一  个网球。  2、吸气、呼气  注意引导学员  吸气。 | 6min |
| 拉伸  部分 | 1、全身运动。  2、扩胸运动。  3、弓步压腿，侧压腿。 | | 要领：1、由上到下的  顺序进行活动。  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、双手放在前腿的膝 | 1、1次／2＊8  节拍／1min  2、1次／2＊8  节拍／1min  3、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 | 4min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 4、膝关节运动。 | 盖上，后腿向后伸直，  脚跟始终着地。双腿  左右交替进行。  4、双手扶膝关节，双  腿微弯曲，膝关节360  度扭动。 | 4、1次／2\*8  节拍／1min | 员。 |  |
| 训  练  内  容 | 踏  板  协  调  性  跳  跃  练  习 | 1、一列纵队依次大象走路通过踏板。  2、一列纵队依次左右跳通过踏板。    3、一列纵队依次正面开合跳通过踏板。  4、一列纵队依次猩猩跳通过踏板。 | 要领：1、大象走路膝  关节不能接触踏板。  2、左右跳时双脚同时  起跳和落地。  3、开合跳时候双脚同  时开合且不能碰到踏  板。  4、猩猩跳时候脚要先  接触地面，然后手落  地。 | 1、1次／2组  /3min  2、1次／2组  /3min  3、1次／2组  /3min  4、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、助理教练  员，随时观察  学员的安全情  况，注意保护  学员安全。 | 12  min |
| 穿  越  障  碍  挑  战自  信  训  练 | 1、一列纵队依次通过以上排列跳箱组合。 | 要领：1、双脚同时跳  落。  2、掌握平衡。  3、不允许单脚跨越或  者攀爬。 | 1、1次／2组  /6min | 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  辅助学员）。 | 6min |
| 下  肢  协  调  力  量  训  练 | 1、一列纵队依次双脚连续跳通过敏捷圈。  2、一列纵队依次单脚连续跳过敏捷圈。    3、一列纵队依次单双脚跳过单双组合敏捷圈。 | 要领：1、双脚连续跳  时双脚同时起跳落  地。  2、脚不能触碰到敏捷  圈。 | 1、1次／2组  /4min  2、1次／4组  /4min  3、1次／3组  /4min | 1、排好队伍  顺序，教练吹  哨依次出发。  2、教练员注意  控制课程进  度，辅助不可  以完成项目的  学员。 | 12  min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 上  肢  力  量  训  练 | 1、一列纵队依次螃蟹爬爬过敏捷梯。  2、一列纵队依次单脚连续跳通过一排敏捷圈，  回程依次双手螃蟹爬爬过敏捷梯。 | 要领：1、螃蟹爬膝关  节不能接触敏捷梯。  2、脚不能触碰到敏捷  圈。 | 1、1次／2组  /2min  2、1次／2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。 | 5min |
|  | 有  氧  无  氧  结  合  训  练 | 1、一列纵队依次双脚连续跳过带杆障碍标志  筒。   1. 一列纵队依次跑跨连续通过带杆障碍标志   筒。    3、一列纵队依次追逐s型跑通过带杆障碍标  志筒。 | 要领：1、跨跳腿部不  能触碰到横杆。  2、S型跑身体不能触  碰到标志筒。 | 1、1次／2组  /3min  2、1次／2组  /3min  3、1次／2组  /3min | 1、排好队伍顺  序，教练吹哨  依次出发。  2、教练员注意  控制课程进  度，辅助不可  以完成项目的  学员。 | 9min |
| 结  束  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、跟腱与小腿肚。  4、学员静止站立30秒（闭眼睛）。  5、教练学员击掌再见下课。 | 要领：1、腿伸直不能  弯曲。  2、低头双臂伸直手扶  地面不能抬起。  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、身体保持直立，目  视前方。 | 1、1次／1组  /1min  2、1次／1组  /1min  3、1次／1组  /30s  4、1次／1组  /30s | 1、助理教练员  辅助拉伸学  员。 | 3min |