**儿童体适能初级进阶课程-008**

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 | 本次课程重点主要发展学员推撑、爬动的基本身体技能。 | | | | |
| 体能素质 | 重点训练学员下肢协调、动态平衡感、反应速度。 | | | | |
| 品格培养 | 重点塑造学员规则意识。 | | | | |
| 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、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，4、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 | 学员每人一个敏捷圈，互相套取，被套取的学  员将套住自己的敏捷圈拿到手中继续进行，结  束后哪位学员手上的敏捷圈最少则获胜。 | | 要领：1、在规定区域  内进行。  2、规定在热身部分的  时间内完成。 | 1、1次／1组  /5min | 1、教练员注意控制学员奔跑安全。 | 5min |
| 拉伸  部分 | 1、五指交叉踮起脚尖向前伸，向上伸，弯腰  向下；  2、两脚开立成大字，同侧手去抓同侧脚的脚  踝，低头眼睛向后看；  3、肱三头肌的拉伸；  4、胸肌的拉伸。 | | 要领：1、动作规范，  教练辅助。  2、拉伸动作幅度要逐  步增大  3、两手交叉，相互握  住，用力向上推，直  到手臂伸直为止，配  合呼吸，保持10s以  上。  4、一只手抓住另一只  手的肘部，用力想头  部拉伸，配合呼吸，  停留15～20s。  5、两手握紧，用力将手臂上台，抬到合适的位置，过程中配合呼吸，停留15～20s。 | 1、1次／1组  /2min  2、1次／1组  /2min  3、1次／1组  /2min  4、1次／1组  /2min | 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。  2、助理教练员辅助拉伸学员。 | 8min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 训  练  内  容 | 有  氧  耐  力  训  练 | 1、所有学员把墙面A的贴纸，全部贴到墙面  B。 | 要领：1、将贴纸贴到  固定区域。  2、学员每次只能拿一  张贴纸。 | 1、1次／2组  /15min | 1、教练员注  意学员的跑动情况，避免发生碰撞。  2、助理教练员，随时观察学员完成过程，防止学员犯规。 | 15  min |
| 平  衡  训  练 | 1、学员一列纵队头顶标志碟，根据老师指令  做蹲起，左右移动，抬腿，单脚站立，转身等  动作。 | 要领1、选定一种手势  或者一种颜色作为指  示。  2、做动作的同时口中  喊出要做的动作。  3、指令由慢及快。 | 1、1次／4组  /6min | 1、主教练、助理教练要及时纠正做错的学员；  2、主教练注意观察学员的状态，给反应迟钝学生足够的时间。 | 6min |
| Bos  u球  跳  跃  平  衡  训  练 | 1. 学员一列纵队依次BOSU球上青蛙跳。     2、学员一列纵队依次绕BOSU球S型跑。 | 要领：1、双脚同时起  跳落地。  2、青蛙跳时双手必须  触摸BOSU球面。  3、绕BOSU球S型跑  时手必须触摸BOSU球  面。 | 1、1次／3组  /3min  2、1次／3组  /3min | 1、助理教练辅助不能独立完成的学员。  2、对完成困难的学员进行保护鼓励学员独立完成。 | 6min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 有  氧  耐  力  训  练 | 1、学员一列纵队手拿标志筒，老师将网球抛  起，学员用大标志筒将网球收集，收集多的学  员则为表现最好的学员。 | 要领：1、每个学员一  次收集机会，收集结  束返回队伍。  2、网球落地视为收集  失败。 | 1、1次／2组  /10min | 1、排好队伍  顺序，教练吹  哨依次进行。  2、对于完成  困难的学员  教练员可允  许网球落地  后再收集或  降低抛起的  高度。 | 10  min |
| 结  束  部  分 | 拉  伸  松放 | 1、趴在地面双手抓住同侧双脚脚背，头向上  仰起。  2、单脚站立身体保持直立，同侧手去抓同侧  脚的脚背，让大腿面与地面保持垂直。  3、臀大肌的拉伸。  4、两人一组，一人站立，另外一人拉住对方  手臂，小幅度甩动，放松肌肉。 | 要领：1、同手同脚抓  住时，保持10～15s  2、身体一定保持直  立，大腿一定垂直地  面。  3、右手支撑住身体，  左腿伸直，右腿跨越  左腿膝盖上方，左手  抓住右腿膝盖，用力  向身体内侧推送，直  到感觉肌肉绷紧为  止。停留15～20s，然  后换另外一边，做同  样的动作。  4、充分活动手臂，放  松肌肉 | 1、1次／1组  /1min  2、1次／1组  /1min  3、1次／1组  /1min  4、1次／1组  /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。  2、助理教练  员辅助拉伸  学员。 | 4min |

**儿童体适能初级进阶课程**

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 | 本次课程重点发展学员跑步、转动的身体技能。 | | | | |
| 体能素质 | 重点训练学员有氧耐力、整体平衡感。 | | | | |
| 品格培养 | 重点塑造学员坚韧不拔的品格。 | | | | |
| 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，相互击掌。  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。  4、讲述上节课出现的问题，希望本次课程纠  正。 | | 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。  纠正上节课出  现的问题，本  节课注意，提  醒家长给学员  喝水时候少量  多次喝。 | 3min |
| 热身  部分 | 教练带领学员一列纵队依次绕场地多种形式  跑步。 | | 要领：1、螃蟹爬快速  移动。  2、高抬腿跑。  3、后踢腿跑。  4、前踢腿跑。  5、左右侧摆腿跑。 | 1、1次／1组  /1min  2、1次／1组  /1min  3、1次／1组  /1min  4、1次／1组  /1min  5、1次／1组  /1min | 教练根据学员  的跑动的时间  周期，做动作  的调整与跟  换，教练员一  定要在前排师  范，助理教练  员纠正学员动  作。 | 5min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 拉伸  部分 | | 1、十指交叉踮起脚尖向前伸，向上伸，弯腰  向下摸地面。  2、坐姿脚掌相对拉伸。  3、坐姿体前屈。  4、弓步压腿。  5、拉伸背阔肌 | 要领：1、身体保持直  立，目视前方。  2、坐姿脚掌相对，身  体爬伏在双腿上。  3、坐姿双腿伸直，身  体前倾爬伏在双腿  上，双手抓前脚掌。  4、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。  5、双脚与肩同宽，脚  尖向前，膝盖微曲，  一手臂从身体的侧边  向上并向另一侧移动  另一个手，自然的放  在身体前方，腰部曲  向一侧，动作中配合  呼吸，停留10s，换另  外一个方向。 | 1、1次／1组/1min  2、1次／1组/1min  3、1次／1组/1min  4、1次／1组/1min  5、1次／1组/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。  2、助理教练  员辅助拉伸学  员。 | 5min |
| 训  练  内  容 | 精  确  肌  肉  空  间  感  练  习 | 1、学员侧身手扶墙面，单腿支撑另一侧腿抬  起脚离地面前后甩腿。  2、扔网球进筐，将地面所有网球扔到筐内。  3、学员每人一个篮球抛接训练。  4、学员每人一个篮球投掷系在空中的标志物。 | 要领：1、甩腿时用同  侧手去触碰甩起脚的  脚尖。  2、每次只能捡一个网  球。  3、篮球每次抛起的高  度必须超过头顶。  4、投掷篮球时可以双  手在胸前推出也可以双手肩上投出，不允许双手抛出。 | 1、20次／1  组／3min  2、1次／1组/3min  3、20次／1  组／3min  4、1次／3组/3min | 1、前后甩腿时教练员注意调整学员间距。  2、扔网球项目是集体项目，教练员应告诉学员相互配合完成，避免学员相互争抢。  3、篮球抛接教练员注意安排学员位置，给予足够的空间范围，避免发生碰撞。  4、所有学员投掷完以后统一将篮球捡回，不允许学员单独捡篮  球。 | 12  min |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 跳  高  摸  高  训  练 | 1、学员一列纵队依次原地跳起，拍打系在空  中的标志物。  2、学员一列纵队依次垫步跳起，拍打系在空  中的标志物。  3、学员一列纵队依次助跑跳起，拍打系在空  中的标志物。 | 要领：1、胳膊伸直跳  起进行拍打。  2、标志物选用较大软  质物体。  3、根据学员完成情况  逐渐减小标志物尺寸  或提升高度。 | 1、1次／3组  /3min  2、1次／3组  /3min  3、1次／3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。 | 9min |
| 跳  箱  组  合  稳  定  性  训  练 | 1、学员一列纵队依次跨跳软式跳箱，BOSU球，  软式跳箱。  2、学员一列纵队依次双脚跳软式跳箱，BOSU  球，软式跳箱。 | 要领：1、保持在器械  上不落地。  2、顺序：跳上软式跳  箱，跳上旁边的BOSU  球，返回软式跳箱，  然后跳上高一级软式  跳箱的顺序进行。 | 1、1次／2组  /2min  2、1次／2组  /2min  3、1次／2组  /2min | 1、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，跳一个小朋友，助理教练员，帮助不能独立完成的学员，保护学员安全。  3、80％学员完  成规定跳跃练  习内容。 | 6min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 竞  争  性  无  氧  跑  步  训  练 | 1、学员分为两组分别坐在相距约10米的两个  软式平衡木上，开始后迅速拿取对方软式平衡  木后的物品。 | 要领：1、每组安排独  立的路线，避免路线  重复；  2、学员每次只能拿取  一个物品；  3、两队都完成后再判  定胜负。 | 1、1次／2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 |
|  | 综  合  训  练  器  趣  味  性  反  应  训  练 | 1、学员绕综合训练器组成的围栏慢跑，哨音  响起后迅速进入围栏内将标志物拿出放到指  定位置。  2、学员绕综合训练器组成的围栏慢跑，哨音  响起后迅速进入围栏内坐在软垫上。  3、学员坐在综合训练器组成的围栏内的垫子  上，哨音响起后迅速拿取围栏外的标志物，教  练员与助理教练员用软棒拍打阻止学员拿取  标志碟。 | 要领：1、钻入围栏、  钻出围栏而不是跨越  进入围栏；  2、禁止学员移动或改  变围栏形状；  3、被拍打到的学员必  须放弃本次机会，继  续寻找机会钻出拿去  标志物。 | 1、1次／2组  /3min  2、1次／2组  /3min  3、1次／2组  /3min | 1、教练员注意  强调规则，不  能违反规则要  求。  2、标志物的数  量应该与学员  人数相符。  3、犯规的学员  视作失败。 | 9min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 结  束  部  分 | 拉  伸  放  松 | 1、腿部单边拉伸；  2、十指交叉，向上，向前，向下，跳箱压腿。  3、半蹲，两手张开，体重落在两腿腿上  4、伸展背部肌肉，趴在地上，双手托起上半  身，这样背景肌肉和手臂肌肉都可以很好地拉  伸。 | 要领：1-2、身体前倾  连续抬腿，脚后跟不  挨地面。  3、伸展胸肌腹肌，同  时可以紧绷腿部的肌  肉，腿肌充分拉伸。  4、双手一定要撑起身  体。 | 1、1次／1组  /1min  2、1次／1组  /1min  3、1次／1组  /1min  4、1次／1组  /1min | 1、教练员和助  理教练指导并  纠正学员的拉  伸动作。 | 4min |

**儿童体适能初级进阶课程**

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 | 本次课程重点发展学员跑步、爬动、蹦跳的基本身体运动技能。 | | | | |
| 体能素质 | 重点训练学员上、下肢力量、柔韧性、移动速度、核心稳定性。 | | | | |
| 品格培养 | 塑造学员互相竞争意识。 | | | | |
| 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，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，不可以自己行动  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。  讲述热身游戏规则。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。 | | 要领：  1、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。   2、纠正上节课出现的问题，本节课注意，提醒家长给学员喝水时候少量多次喝。 | 3min |
| 热身  部分 | 1、学员每人一个瑜伽球，利用瑜伽球相互攻  击躲避。  2、学员每人一个瑜伽球，同时攻击教练员，  教练员进行躲避； | | 要领：学员快速跑动，躲避其它学员的攻击。 | 1、1次／1组  /3min  2、1次／1组  /3min | 教练员注意控制学员之间用瑜伽球攻击的时间，防止学员之间起矛盾。 | 6min |
| 拉伸  部分 | 1、身体保持坐立，两腿成大字分开，两手分 | | 要领：  1、双手抓住脚尖不可以放手；  2、扩胸运动充分振 | 1、15次／1  组／2min  2、各5次／4  组／4min | 1、要求学员跟着教练员的动作学习拉伸。  2、助理教练员 | 8min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 别抓向两脚尖，保持住，身体前倾，震荡。  2、扩胸、振臂  3、平躺在垫上，双脚伸直，然后其中的一只  脚弯曲，用双手抱住膝关节部位，头部上扬。  4、双脚侧面撑地，用其中的一只手支撑起身  体，另一只手左体侧运动。 | 臂  3-4、双手抱住膝盖，  头部充分上扬起；腿  部肌肉，背部肌肉，  腹部肌肉，手臂上的  肌肉，胸部肌肉，背  部肌肉，臀部，腰部  肌肉，手臂肌肉等都  可以很好地拉伸 | 3、20次／2  组／2min | 去辅助拉伸动  作不到位的学  员。 |  |
| 训  练  内  容 | 组合  稳  定  平  衡  训  练 | 1、一列纵队学员依次从跳箱跳上跳下到BOSU  球，依次脚踩底座通过。 | 要领：  1、要求学员在运动过  程中保持在器械上不  落地。  2、根据学员完成情况  安排合理高度的跳箱  让学员完成。 | 1、1次／2组  /3min  2、1次／2组  /3min | 1、教练一定要  求学员跳跃时  放松，落下在  bosu 球上稳  定，不掉落地  面。  2、助理教练  员，帮助不能  独立完成的学  员，保护学员  安全。 | 6min |
| 平  衡半  轴  进  阶  训  练 | 1、一列纵队学员以平衡半轴为障碍左右跳前  进。    2、一列纵队学员以平衡半轴为障碍左右跳进  敏捷圈内向前跳跃。  3、一列纵队学员双手持药球以平衡半轴为障  碍左右跳向前跳跃。  4、一列纵队学员双手持药球以平衡半轴为障  碍左右跳进敏捷圈内向前跳跃。 | 要领：  1、脚步不能触碰平衡  半轴和敏捷圈边沿。  2、根据学员情况分配  合理的药球给学员。 | 1、1次／2组  /2min  2、1次／2组  /2min  3、1次／2组  /2min  4、1次／2组  /2min | 1、教练注意要  求学员跳跃动  作正确性，不  能碰到平衡半  轴。  2、教练员注意  控制学员前后  的距离。 | 8min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 上  肢  力  量  训  练 | 1、学员分为两组，将对方的药球运送到己方  区域进行比赛。 | 要领：  1、药球重量由小到  大。  2、双手抱药球，不能  滚动药球。  3、重量较重的药球，  学员共同运送。  4、瑜伽球可以抱起投  掷也可用脚踢。 | 1、1次／2组/7min  2、1次／1组/3min | 1、教练员规定  学员运送路线  避免发生碰  撞。  2、教练员注意  强调学员比赛  规则规则，学  员不能违反规  则要求。 | 10  min |
| 踏  板  敏  捷  栏  组合  训  练 | 1、学员一列纵队依次跨跳通过敏捷栏踏板组  合。  2、学员一列纵队依次双脚连续跳跃通过敏捷  栏踏板组合。 | 要领：  1、要求学员跳跃过程  中不能碰触到踏板上  的敏捷栏致使其掉  落。  2、双脚连续前进跳  跃。 | 1、1次／2组/3min  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。 | 6min |
| 结  束  部  分 | 放  松  拉  伸 | 1、趴在地面双手抓住同侧双脚脚背；  2、单腿站立，另一侧腿弯曲弯曲腿同侧手去  抓弯曲腿脚的脚背；  3、两腿呈八字状，双手伴着一只脚，身体往  手上压，这样背部，腿部，胸部及臂部的肌肉  都可以得到很好地拉伸。  4、双脚放松踩踏地面。 | 要领：  1、头部抬起，目视前  方。  2、身体直立目视前  方。  3、大腿面与地面保持  垂直。 | 1、1次／4组/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。  2、助理教练员  辅助拉伸学  员。 | 1min |