**课程大纲 10岁+ “运动高手”课程**

SURVIVAL SKILLS&BASIC PHYSICAL FITNESS——生存技能&基础体能

**大纲统筹 - Outline planning**

**年龄阶段 10岁+，学龄儿童节段-巩固动作技能：尝试运动技能阶段**

|  |  |
| --- | --- |
| **动作训练重点** | **动作技能 运动技能 生存技能** |
| **体能素质可训练** | **速度素质、灵敏素质为主** |
| **品格培养元素** | **竞争意识，团队协作** |

**大纲周期 96节课程，每周2次，全年训练大纲，共分为12大单元，每单元8次课程**

**大纲秘钥（动作） - Outline secret key**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **训练元素** | **动作名称** | **动作代码** | **训练元素** | **动作名称** | **动作代码** | **训练元素** | **动作名称** | **动作代码** |
| **动作模式MP** | **下蹲** | **1** | **动作技能MS** | **行走** | **A** | **基本运动技能ESS** | **跑-跨 B+C** | **SS1** |
| **上举** | **2** | **跑步\*** | **B** | **跑-跳 B+D** | **SS2** |
| **提拉** | **3** | **跨越** | **C** | **跑-拍 B+E** | **SS3** |
| **推撑** | **4** | **蹦跳** | **D** | **滚-走 A+B** | **SS4** |
| **弓箭步** | **5** | **拍击** | **E** | **跑步-传接B+G** | **SS5** |
| **转体** | **6** | **蹬踢** | **F** | **跑步-投掷 B+H** | **SS6** |
| **爬动\*** | **7** | **传接** | **G** | **转体-拍击E+6** | **SS7** |
| **翻滚** | **8** | **投掷** | **H** | **弓步-伸展 I+5** | **SS8** |
| **弯身** | **9** | **伸展** | **I** |  |  |
| **步态** | **10** | **直立** | **J** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **体适能素质** | **速度素质\*** | **灵敏素质\*** | **大肌肉力量** | **平衡素质** | **协调素质** | **柔韧素质** | **心肺机能** |
| **PF** | **SQ** | **AG** | **GMS** | **BQ** | **CQ** | **FQ** | **CPF** |
| **分类** | **反应速度1** | **纯粹灵敏1** | **上肢力量1** | **静态平衡1** | **手眼协调1** | **大肌肉** | **无氧糖酵解** |
| **动作速度2** | **综合灵敏2** | **下肢力量2** | **动态平衡2** | **脚眼协调2** | **（动静结合）** | **（时间90-120）** |
| **位移速度3** |  | **躯干力量3** | **平面平衡3** | **肢体协调3** |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **生存技能** | **交通躲避（TA）** | **火灾逃生（FE）** | **勇攀高峰（CH）** | **自卫防身（SD）** |
| **一单元1** | **SQ1+跨+跑** | **爬+半蹲跑重复组合** | **抓握力量练习** | **老鹰抓鸡** |
| **一单元2** | **SQ1+跨+跑** | **爬+侧身跑重复组合** | **抓握攀岩练习** | **围网捕鱼** |
| **二单元3** | **SQ1+跑+钻** | **俯身跑+搬抬重物** | **悬吊练习** | **打野鸭** |
| **二单元4** | **SQ1+跑+钻** | **俯身跑+跨越** | **悬吊练习** | **激光末日** |
| **三单元5** | **SQ1+转体+跑** | **钻+俯身跑+避坠物** | **麻绳不攀高练习** | **防卫徒手+远离** |
| **四单元6** | **SQ1+钻+跑** | **钻+俯身跑+滚** | **45度攀爬麻绳** | **防卫物件+远离** |
| **五单元7** | **SQ1+跳+转体+跑** | **钻+跑+转体+滚** | **垂直攀爬麻绳** | **解锁抓+跑** |
| **六单元8** | **SQ1+滚+跳+转体+钻+跑** | **爬+滚+搬抬+俯身跑+避坠物** | **垂直攀爬麻绳5组** | **解锁抱+跑** |
| **训练解析** | **反应速度+移动技能** | **爬行技能+综合灵敏** | **抓握力量+肢体协调** | **反应灵敏+动作技能** |
| **场景模拟** | **模拟孩童面对突如其来的机动车采取身体反应及躲避能力；要求模拟马路上的场景、物体——第一时间移动原点，继而远离事故现场** | **模拟火灾现场，烟雾上升，俯身跑、爬钻动作基础上，搬抬阻碍物，躲避空中坠物和两侧倒塌物体等——观察现场情况，展现全面体能** | **模拟野外攀高现场在训练儿童小臂抓握、腰腹力量等基础上佩戴手套，教会孩童正确等手抓、脚挠麻绳等动作——训练力量素质，教会攀爬技巧** | **模拟坏人欺负或抓住孩童，教练穿着大号坏蛋服去抓、拍、抱孩童，教会第一时间躲避或解锁动作，之后快速跑开——不纠缠求躲避，速远离快报警** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **单元** | **课时** | **元素** | **主题** |
| **第一单元** | **8课时** | **动作模式，动作技能&SQ CPF FQ** | **基础学习阶段一** |
| **课时规划** | **L1-AB 12 SQ1 CPF FQ L2-CD 34 SQ1 CPF FQ**  **L3-EF 56 SQ1 CPF FQ L4-GH 78 SQ1 CPF FQ L5-AB 12 SQ2 CPF FQ L6-CD 34 SQ2 CPF FQ**  **L7-EF 56 SQ2 CPF FQ L8-GH 78 SQ2 CPF FQ** | | |
| **“L1-L4第四环节为SQ1固定，L5-L8第四环节为SQ2固定，第五环节为 FQ固定 第六环节为 CPF固定”** | | |
| **第二单元** | **8课时** | **动作模式，动作技能&AG CQ CPF生存技能1 2** | **基础学习阶段二** |
| **课时规划** | **L1-AB 12 AG1 CQ1 TA1 CPF L2-CD 34 AG1 CQ1 FE1 CPF**  **L3-EF 56 AG1 CQ2 CH1 CPF L4-GH 78 AG1 CQ2SD1 CPF L5-AB 12 AG2 CQ2 TA2 CPF L6-CD 34 AG2 CQ3 FE2 CPF**  **L7-EF 56 AG2 CQ3 CH2 CPF L8-GH 78 AG2 CQ3 SD2 CPF** | | |
| **“动作模式动作技能同一单元，身体素质主要训练灵敏，协调。生存技能12结合”** | | |
| **第三单元** | **8课时** | **动作模式，动作技能&GMS BQ CQ生存技能3 4** | **基础学习阶段三** |
| **课时规划** | **L1-AB 12 GMS1 BQ1 TA3 CQ1 L2-CD 34 GMS1 BQ1 FE3 CQ2**  **L3-EF 56 GMS2 BQ2CH3 CQ3 L4-GH 78 GMS2 BQ2 SD3 CQ1 L5-AB 12 GMS2 BQ2 TA4 CQ2 L6-CD 34 GMS3 BQ3 FE4 CQ3**  **L7-EF 56 GMS3 BQ3 CH4 CQ1 L8-GH 78 GMS3 BQ3 SD4 CQ2** | | |
| **“动作模式动作技能同一单元，身体素质主要训练大肌肉力量，平衡。生存技能3 4结合”第六环节为协调强化CQ12312312** | | |
| **第四单元** | **8课时** | **动作模式，动作技能&SQ CPF FQ** | **基础学习阶段四** |
| **课时规划** | **L1-AB 12 SQ1 CPF FQ L2-CD 34 SQ1 CPF FQ**  **L3-EF 56 SQ1 CPF FQ L4-GH 78 SQ1 CPF FQ L5-AB 12 SQ2 CPF FQ L6-CD 34 SQ2 CPF FQ**  **L7-EF 56 SQ2 CPF FQ L8-GH 78 SQ2 CPF FQ** | | |
| **“L1-L4第四环节为SQ1固定，L5-L8第四环节为SQ2固定，第五环节为 FQ固定 第六环节为 CPF固定”** | | |
| **第五单元** | **8课时** | **动作模式，动作技能&AG CQ CPF生存技能1 2** | **基础学习阶段五** |
| **课时规划** | **L1-AB 12 AG1 CQ1 TA1 CPF L2-CD 34 AG1 CQ1 FE1 CPF**  **L3-EF 56 AG1 CQ2 CH1 CPF L4-GH 78 AG1 CQ2SD1 CPF L5-AB 12 AG2 CQ2 TA2 CPF L6-CD 34 AG2 CQ3 FE2 CPF**  **L7-EF 56 AG2 CQ3 CH2 CPF L8-GH 78 AG2 CQ3 SD2 CPF** | | |
| **“动作模式动作技能同一单元，身体素质主要训练灵敏，协调。生存技能12结合”** | | |
| **第六单元** | **8课时** | **动作模式，动作技能&GMS BQ CQ生存技能3 4** | **基础学习阶段六** |
| **课时规划** | **L1-AB 12 GMS1 BQ1 TA3 CQ1 L2-CD 34 GMS1 BQ1 FE3 CQ2**  **L3-EF 56 GMS2 BQ2CH3 CQ3 L4-GH 78 GMS2 BQ2 SD3 CQ1 L5-AB 12 GMS2 BQ2 TA4 CQ2 L6-CD 34 GMS3 BQ3 FE4 CQ3**  **L7-EF 56 GMS3 BQ3 CH4 CQ1 L8-GH 78 GMS3 BQ3 SD4 CQ2** | | |
| **“动作模式动作技能同一单元，身体素质主要训练大肌肉力量，平衡。生存技能3 4结合”第六环节为协调强化CQ12312312** | | |
| **第七单元** | **8课时** | **所有动作模式，动作技能，巩固 平衡BQ123,生存技能5 6和所有身体素质依次加入** | **细分学习阶段一** |
| **课时规划** | **L1-ABEF 1234 TA5 SQ1 BQ1 L2-CDGH 5678 FE5 SQ2 BQ2  L3-ABEF 1234 CH5 SQ3 BQ3 L4-CDGH 5678 SD5 AG1 BQ1**  **L5-BGHI 1256 TA6 AG2 BQ2 L6-CDEF 3478 FE6 AG3 BQ3**  **L7-BGHI 1256 CH6 GMS1 BQ1 L8-CDEF 3478 SD6 GMS2 BQ2** | | |
| **第六环节为协调强化BQ12312312**  **SQ123 AG12 GMS123 BQ123 CQ123 FQ CPF依次训练穿插四五六单元** | | |
| **第八单元** | **8课时** | **MP MS AG SQ GMS CPD 同上 进阶SS（生存技巧）为第五单元7避免身体素质重复，巩固GMS123** | **细分掌握阶段一** |
| **第九单元** | **8课时** | **去掉MP训练，MS AG SQ GMS CPF 同上 进阶重点发展SS（生存技巧），SS为第六单元8**  **避免身体素质重复，巩固AG12 SQ12** | **全面巩固阶段一** |
| **第十单元** | **8课时** | **所有动作模式，动作技能，巩固 平衡BQ123,生存技能5 6和所有身体素质依次加入** | **细分学习阶段二** |
| **课时规划** | **L1-ABEF 1234 TA5 SQ1 BQ1 L2-CDGH 5678 FE5 SQ2 BQ2  L3-ABEF 1234 CH5 SQ3 BQ3 L4-CDGH 5678 SD5 AG1 BQ1**  **L5-BGHI 1256 TA6 AG2 BQ2 L6-CDEF 3478 FE6 AG3 BQ3**  **L7-BGHI 1256 CH6 GMS1 BQ1 L8-CDEF 3478 SD6 GMS2 BQ2** | | |
| **第六环节为协调强化BQ12312312**  **SQ123 AG12 GMS123 BQ123 CQ123 FQ CPF依次训练穿插四五六单元** | | |
| **第十一单元** | **8课时** | **MP MS AG SQ GMS CPD 同上 进阶SS（生存技巧）为第五单元7避免身体素质重复，巩固GMS123** | **细分掌握阶段二** |
| **第十二单元** | **8课时** | **去掉MP训练，MS AG SQ GMS CPF 同上 进阶重点发展SS（生存技巧），SS为第六单元8**  **避免身体素质重复，巩固AG12 SQ12** | **全面巩固阶段二** |
| **共12单元 共96课时** | | | |