|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动精灵** | **基础学习阶段第四单元** | **第一次课** | **本课重点：培养兴趣** | | |
| **动作发展** | **动作模式：1下蹲 2上举 ；动作技能：A行走 B跑步** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：CPF心肺力量** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：规则意识** | | | | |
| **训练环节** | **训练内容** | **动作要领** | **次/组间歇** | **强度/时长** | **器材** |
| **暖身运动** | **集结号：听到教练吹长哨迅速跑步（10米以上）集合；听到解散信号跑步回到场馆指定原始位置。起始姿势含坐立、全蹲、半蹲、立正、背对。** | **无要求**  **欢快开始** | **0/2**  **30s** | **中等**  **5min** | **敏捷圈** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **动作技能** | **企鹅觅食：学员一路纵队，企鹅步（脚后跟点地走）去捕小鱼（下蹲拿取小球），然后然后将小鱼高举跑步返回。** | **跑步：手臂前后摆臂，直线跑。**  **下蹲膝盖跟脚尖方向一致，臀部向后延伸**  **上举：两臂将球提至胸前并举过头顶** | **5/2**  **30s** | **中等**  **10min** | **大锥桶**  **小球** |
| **身体素质** | **小士兵突击战：小士兵排成一列赶往前线，教练说“前进”，所有人往前跑，“躲避地雷”，所有人单脚跳向前，“掩护”所有人蹲下往前走，“侦查”弓箭步向前走** | **手脚协同，手臂随脚步前进，前后摆动** | **5/2**  **30s** | **中低**  **10min** |  |
| **自主游戏** | **见游戏附件** |  |  | **5min** |  |
|  | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **5min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动精灵** | **基础学习阶段第四单元** | **第二次课** | **本课重点：培养兴趣** | | |
| **动作发展** | **动作模式：3提拉 4推撑 ；动作技能：A行走 B跑步** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：CPF心肺耐力** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：规则意识** | | | | |
| **训练环节** | **训练内容** | **动作要领** | **次/组间歇** | **强度/时长** | **器材** |
| **暖身运动** | **一路纵队排在教练身后以开小火车的方式进行顺时针绕圈跑，起点处放置两个锥桶。** | **无要求**  **换了开始** | **8/2**  **30s** | **中等**  **5min** | **大锥桶** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **动作技能** | **采蘑菇：一路纵队走过踏板做的独木桥；推开大石头，提起水袋（蘑菇）返回起点** | **行走：步幅小，脚跟轻着地后；脚掌柔和地向前滚动**  **提拉：两臂将药球提至胸前双臂同时用力，双脚分开与肩同宽**  **推撑：双臂同时用力撑起，双脚跳起膝盖跪在跳箱上。** | **10/2**  **20s** | **中低**  **10min** | **跳箱**  **独木桥**  **水袋** |
| **身体素质** | **《龟兔赛跑》—直线跑：一横排站立；每人面前和10米处各放置一个锥桶；听到哨声后快跑到目标处摸桩返回** | **跑步：后蹬地要有力，前摆腿方向正、幅度大、落地轻柔、两臂自然摆动** | **10/3**  **20s** | **中高**  **10min** | **小锥桶** |
| **自主游戏** | **见游戏附件** |  |  | **5min** |  |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **5min** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动精灵** | | **基础学习阶段第四单元** | **第三次课** | **本课重点：培养兴趣** | | | |
| **动作发展** | | **动作模式：5弓箭步 6转体 ；动作技能：C跨越 D蹦跳** | | | | | |
| **体能发展** | | **身体素质：CPF心肺耐力** | | | | | |
| **品格发展** | | **品格培养：规则意识** | | | | | |
| **训练环节** | | **训练内容** | **动作要领** | **次/组间歇** | | **强度/时长** | **器材** |
| **暖身运动** | | **小海浪：学员一列横队听到哨声跑向对面墙壁站立，再次哨声跑回原来墙壁** | **无要求**  **欢乐开始** | **5/2**  **10s** | | **中等**  **5min** |  |
| **动态伸展** | | **伸展附件第一套** |  |  | | **中等**  **5min** |  |
| **动作技能** | | **动物王国：学员一路纵队，听到哨声连续跨越5个踏板，按敏捷梯格子双脚跳，然后触碰一米处大锥桶转身返回** | **跨越：正确弓箭步，膝盖脚尖一个方向**  **蹦跳：正确下蹲，前脚掌先落地**  **转体：身体保持平衡** | **6/2**  **30s** | | **中等**  **10min** | **大锥桶**  **敏捷梯**  **踏板** |
| **身体素质** | | **《双脚向上跳》：学员站于bosu球后；听到口哨双脚跳上并跳下，原地摆poose，然后转身继续听哨声重复动作** | **蹦跳：正确下蹲，前脚掌先落地。手脚协调** | **8/3**  **30s** | | **中低**  **10min** | **Bosu球** |
| **自主游戏** | | **见游戏附件** |  |  | | **5min** |  |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  | |  | **5min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动精灵** | **基础学习阶段第四单元** | **第四次课** | **本课重点：培养兴趣** | | |
| **动作发展** | **动作模式：7爬动 8翻滚 ；动作技能：C跨越 D蹦跳** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：CPF心肺耐力** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：规则意识** | | | | |
| **训练环节** | **训练内容** | **动作要领** | **次/组间歇** | **强度/时长** | **器材** |
| **暖身运动** | **奔跑的赛车：学员一路纵队依次绕跑道慢跑；弯道减速；直道“S”绕过4个等间距的大锥桶** | **两臂屈臂前后摆动；遇弯道** | **5/1**  **30s** | **中等**  **5min** | **大锥桶** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **动作技能** | **穿越火线：学员一路纵队，左右脚交替跨越6个障碍后；爬过山洞，翻滚过草地，返回** | **跨越：大腿和小腿成90°**  **蹦跳：双脚同时跳，手臂上摆**  **爬动：膝盖不着地，背挺直**  **翻滚：手脚伸直，手臂贴紧耳朵** | **5/2**  **30s** | **中等**  **10min** | **大锥桶**  **棍子**  **双杠**  **垫子** |
| **身体素质** | **小兔侦察兵：小兔子们从家里出发，蹦跳巡视，听到大灰狼来了，马上跑回家中** | **蹦跳：双脚同时跳，手臂上摆** | **10/3**  **30s** | **低**  **10min** | **大锥桶** |
| **自主游戏** | **见游戏附件** |  |  | **低**  **5min** |  |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **5min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动精灵** | **基础学习阶段第四单元** | **第五次课** | **本课重点：培养兴趣** | | |
| **动作发展** | **动作模式：1下蹲 2上举 ；动作技能：E拍击 F蹬踢** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：CPF心肺耐力** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：坚持不懈** | | | | |
| **训练环节** | **训练内容** | **动作要领** | **次/组间歇** | **强度/时长** | **器材** |
| **暖身运动** | **集结号：听到教练吹长哨迅速跑步（10米以上）集合；听到解散信号跑步回到场馆指定原始位置。起始姿势含坐立、全蹲、半蹲、立正、背对。** | **无要求**  **欢快开始** | **10/1**  **无** | **中等**  **5min** | **敏捷圈** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **动作技能** | **踢得准：一列纵队，原地拍击篮球5次后上举篮球放在前面L6跳箱上，做三次蹲起，然后将篮球拿下放在面前，用脚踢进距离5m的足球门** | **拍击：双手拍击，身体半蹲**  **蹬踢：用脚内侧踢球，屈膝**  **上举：手伸直，手臂贴耳朵**  **下蹲：膝盖齐** | **3/7**  **30s** | **中低**  **10min** | **足球门**  **篮球**  **跳箱** |
| **身体素质** | **手膝爬：学员一列纵队，爬过体操软垫，站起来，跑到对面标志桶处，踢进球门** | **手膝爬：手心向下，手臂保持直臂，膝盖着地，爬行时膝盖不要离地**  **蹬踢：用脚内侧踢球，屈膝** | **3/5**  **30s** | **中低**  **10min** | **大锥桶** |
| **自主游戏** | **见游戏附件** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **5min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动精灵** | **基础学习阶段第四单元** | **第六次课** | **本课重点：培养兴趣** | | |
| **动作发展** | **动作模式：3提拉 4推撑 ；动作技能：E拍击 F蹬踢** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：CPF心肺耐力** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：规则意识** | | | | |
| **训练环节** | **训练内容** | **动作要领** | **次/组间歇** | **强度/时长** | **器材** |
| **暖身运动** | **小炮兵环绕阵地：一列纵队，教练说“开始”，学员围着大锥桶开始侦查，一个接一个出发（围着事先摆好的大锥桶进行跑步）** | **无要求**  **欢乐开始**  **故事导入** | **5/3**  **60s** | **中等**  **5min** | **大锥桶** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **动作技能** | **篮球足球我都会：学员手持篮球一列横队，在每个学员身后放置大号锥桶，哨声开始拍击，哨声结束。把学员把篮球放在大号锥桶上面，然后跑到对面蹬踢放在标志碟上的鳄鱼球射门（将鳄鱼球放回后返回）** | **拍击：双腿分开站立，一手背后，一手拍击**  **蹬踢：用脚内侧踢球，屈膝** | **3/8**  **30s** | **中高**  **10min** | **篮球**  **鳄鱼球**  **足球**  **大锥桶**  **标志碟**  **球门** |
| **身体素质** | **勇往直前：跑到5m处双手支撑跳上L5跳箱，跳下后冲到10m处提起水袋，返回起点** | **提拉：两臂将药球提至胸前双臂同时用力，双脚分开与肩同宽**  **推撑：双臂同时用力撑起，双脚跳起膝盖跪在跳箱上。** | **3/5**  **10s** | **中低10min** | **平衡木**  **大锥桶** |
| **自主游戏** | **见游戏附件** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **5min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动精灵** | **基础学习阶段第四单元** | **第七次课** | **本课重点：培养兴趣** | | |
| **动作发展** | **动作模式：5弓箭步 6转体 ；动作技能：G传接 H投掷** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：CPF心肺耐力** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：规则意识** | | | | |
| **训练环节** | **训练内容** | **动作要领** | **次/组间歇** | **强度/时长** | **器材** |
| **暖身运动** | **听音乐节奏跳跃，间歇原地摆臂踏步，再跳跃，再踏步** | **空拳、手臂自然摆动** | **1/1**  **30s** | **中等**  **5min** | **无** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **低5min** | **无** |
| **动作技能** | **拯救球宝宝：与教练击掌后转身向跑至10米处大锥桶，拿下上面的篮球跑回** | **传球：双手持球从胸口传**  **投掷：手臂伸直上举过头顶，屈臂单手持物举过头顶，两腿用力，收腹挥臂，转体将物向前上方投出** | **3/5**  **20s** | **中等**  **10min** | **篮球**  **大锥桶** |
| **身体素质** | **《打地鼠》—单手头上投掷：两列横队，相距6米面对面站立，每队前面地上放置若干小锥桶（地鼠）；每一组每人单手持沙包从头上投掷去打对面的地鼠** | **投掷：手臂伸直上举过头顶，屈臂单手持物举过头顶，两腿用力，收腹挥臂，转体将物向前上方投出** | **10/3**  **30s** | **低**  **10min** | **沙包**  **小锥桶** |
| **自主游戏** | **见游戏附件** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **5min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动精灵** | **基础学习阶段第四单元** | **第八次课** | **本课重点：培养兴趣** | | |
| **动作发展** | **动作模式：7爬动 8翻滚 ；动作技能：G传接 H投掷** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：CPF心肺耐力** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：规则意识** | | | | |
| **训练环节** | **训练内容** | **动作要领** | **次/组间歇** | **强度/时长** | **器材** |
| **暖身运动** | **我是小战士：横排站立，哨声响起从跑道一端跑到另一端。第一次用屁股贴墙，哨声回，第二次背部靠墙哨声回，第三次手拍墙哨声回** | **无要求** | **6/2**  **无** | **中等**  **5min** | **无** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等5min** |  |
| **动作技能** | **扔手榴弹：两人一组，每组一个沙包。对面一个L4跳箱。先原地抛接沙包、听到哨声、拿着沙包的小朋友把手榴弹（沙包）扔向跳箱，然后然后翻滚或爬行躲避。不扔的小朋友迅速捡回沙包** | **传接：手把手把向上抛到对方的角度**  **投掷：注意手臂高于肩膀**  **翻滚：手脚伸直，手臂贴紧耳朵** | **12/12 无** | **低**  **10min** | **沙包**  **跳箱** |
| **身体素质** | **《接力赛》—折返跑：所有学员分成两纵队、做接力竞赛，拿着手上的小锥桶交换对面10米的小锥桶，交换后按路线回来交给下一个学员** | **跑步：脚后跟着地过渡到脚尖，手臂协调摆臂** | **3/5**  **30s** | **中高**  **10min** | **锥桶** |
| **自主游戏** | **见游戏附件** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **5min** |  |