**课程大纲 4岁“运动精灵”课程**

SURVIVAL SKILLS&BASIC PHYSICAL FITNESS——**基本动作&运动能力**

**大纲统筹 - Outline planning**

**年龄阶段 4岁，学龄前儿童节段，尝试运动阶段**

|  |  |
| --- | --- |
| **动作训练重点** | **动作模式、动作技能、基本动作** |
| **体能素质可训练** | **平衡素质、协调素质、柔韧素质、大肌肉力量、心肺机能** |
| **品格培养元素** | **与人交往、规则意识、团结协作、运动习惯** |

**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**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **体适能素质** | **大肌肉力量\*** | **平衡素质** | **协调素质** | **柔韧素质** | **心肺机能\*** |
| **PF** | **GMS** | **BQ** | **CQ** | **FQ** | **CPF** |
| **分类** | **上肢力量1** | **静态平衡1** | **手眼协调1** | **大肌肉** | **无氧糖酵解** |
| **下肢力量2** | **动态平衡2** | **脚眼协调2** | **（动静结合）** | **（时间45-120）** |
| **躯干力量3** | **平面平衡3** | **肢体协调3** |  |  |

**Key(action)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **单元** | **课时** | **元素** | **主题** |
| **第一单元** | **8课时** | **十个动作模式；基础体能—FQ GMS BQ CQ** | **细分学习阶段** |
| **课时规划** | **L1：A B 1 2 3 GMS1 L2：C D 1 2 3 CQ1**  **L3：E F 1 2 3 BQ1 L4：G H 1 2 3 GMS2**  **L5：A B 4 5 6 CQ2 L6：C D 4 5 6 BQ2**  **L7：E F 4 5 6 GMS3 L8：G H 4 5 6 CQ3** | | |
| **第二单元** | **8课时** | **十个动作模式；基础体能—FQ GMS BQ CQ** | **细分巩固阶段** |
| **课时规划** | **L1：A B 1 2 3 GMS1 L2：C D 1 2 3 CQ1**  **L3：E F 1 2 3 BQ1 L4：G H 1 2 3 GMS2**  **L5：A B 4 5 6 CQ2 L6：C D 4 5 6 BQ2**  **L7：E F 4 5 6 GMS3 L8：G H 4 5 6 CQ3** | | |
| **第三单元** | **8课时** | **十个动作模式；基础体能—CPF** | **细分学习阶段** |
| **课时规划** | **L1：A B 6 7 8 CPF L2：C D 6 7 8 CPF**  **L3：E F 6 7 8 CPF L4：G H 6 7 8 CPF**  **L5：D E F 1 2 3 CPF L6：E F G 1 2 3 CPF**  **L7：F G H 1 2 3 CPF L8：D E F 2 3 4 CPF** | | |
| **第四单元** | **8课时** | **十个动作模式；基础体能—CPF** | **细分巩固阶段** |
| **课时规划** | **L1：A B 6 7 8 CPF L2：C D 6 7 8 CPF**  **L3：E F 6 7 8 CPF L4：G H 6 7 8 CPF**  **L5：D E F 1 2 3 CPF L6：E F G 1 2 3 CPF**  **L7：F G H 1 2 3 CPF L8：D E F 2 3 4 CPF** | | |
| **第五单元** | **8课时** | **十个动作模式；基础体能—FQ GMS BQ CQ** | **细分提高阶段** |
| **课时规划** | **L1：E F G 2 3 4 GMS1 L2：F G H 2 3 4 CQ1**  **L3：D E F 3 4 5 BQ1 L4：E F G 3 4 5 GMS2**  **L5：F G H 3 4 5 CQ2 L6：D E F 4 5 6 BQ2**  **L7：E F G 4 5 6 GMS3 L8：F G H 4 5 6 CQ3** | | |
| **第六单元** | **8课时** | **十个动作模式；基础体能—FQ GMS BQ CQ** | **细分巩固阶段** |
| **课时规划** | **L1：E F G 2 3 4 GMS1 L2：F G H 2 3 4 CQ1**  **L3：D E F 3 4 5 BQ1 L4：E F G 3 4 5 GMS2**  **L5：F G H 3 4 5 CQ2 L6：D E F 4 5 6 BQ2**  **L7：E F G 4 5 6 GMS3 L8：F G H 4 5 6 CQ3** | | |
| **第七单元** | **8单元** | **十个动作模式；基础体能—CPF** | **细分提高阶段** |
| **课时规划** | **L1：D E F 5 6 7 CPF L2：E F G 5 6 7 CPF**  **L3：F G H 5 6 7 CPF L4：D E F 6 7 8 CPF**  **L5：E F G 6 7 8 CPF L6：F G H 6 7 8 CPF**  **L7：A B E F 1 2 3 CPF L8：C D G H 1 2 3 CPF** | | |
| **第八单元** | **8单元** | **十个动作模式；基础体能—CPF** | **细分巩固阶段** |
| **课时规划** | **L1：D E F 5 6 7 CPF L2：E F G 5 6 7 CPF**  **L3：F G H 5 6 7 CPF L4：D E F 6 7 8 CPF**  **L5：E F G 6 7 8 CPF L6：F G H 6 7 8 CPF**  **L7：A B E F 1 2 3 CPF L8：C D G H 1 2 3 CPF** | | |
| **第九单元** | **8单元** | **十个动作模式；基础体能—FQ GMS BQ CQ** | **细分提高阶段** |
| **课时规划** | **L1：A B E F 2 3 4 GMS1 L2：C D G H 2 3 4 CQ1**  **L3：A B E F 3 4 5 BQ1 L4：C D G H 3 4 5 GMS2**  **L5：A B E F 4 5 6 CQ2 L6：C D G H 4 5 6 BQ2**  **L7：A B E F 5 6 7 GMS3 L8：C D G H 5 6 7 CQ3** | | |
| **第十单元** | **8单元** | **十个动作模式；基础体能—FQ GMS BQ CQ** | **细分巩固阶段** |
| **课时规划** | **L1：A B E F 2 3 4 GMS1 L2：C D G H 2 3 4 CQ1**  **L3：A B E F 3 4 5 BQ1 L4：C D G H 3 4 5 GMS2**  **L5：A B E F 4 5 6 CQ2 L6：C D G H 4 5 6 BQ2**  **L7：A B E F 5 6 7 GMS3 L8：C D G H 5 6 7 CQ3** | | |
| **第十一单元** | **8单元** | **十个动作模式；基础体能—CPF** | **细分进阶阶段** |
| **课时规划** | **L1：A B E F 6 7 8 CPF L2：C D G H 6 7 8 CPF**  **L3：A B G H 1 2 3 CPF L4：C D E F 2 3 4 CPF**  **L5：A B G H 3 4 5 CPF L6：C D E F 4 5 6 CPF**  **L7：A B G H 5 6 7 CPF L8：C D E F 6 7 8 CPF** | | |
| **第十二单元** | **8单元** | **十个动作模式；基础体能—CPF** | **细分巩固阶段** |
| **课时规划** | **L1：A B E F 6 7 8 CPF L2：C D G H 6 7 8 CPF**  **L3：A B G H 1 2 3 CPF L4：C D E F 2 3 4 CPF**  **L5：A B G H 3 4 5 CPF L6：C D E F 4 5 6 CPF**  **L7：A B G H 5 6 7 CPF L8：C D E F 6 7 8 CPF** | | |
| **共12个单元 96个课时** | | | |