**课程大纲**

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

**大纲统筹 - Outline planning**

**年龄阶段 5-6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** | **FQ GMS BQ CQ CPF** | **细分进阶阶段** |
| **课时规划** | **L1：A B E F 1 2 3 4 GMS1 CPF L2：C D G H 5 6 7 8 CQ1 CPF**  **L3：B G H I 1 2 5 6 BQ1 CPF L4：C D E F 3 4 7 8 GMS2 CPF**  **L5：A B E F 1 2 3 4 CQ2 CPF L6：C D G H 5 6 7 8 BQ2 CPF**  **L7：B G H I 1 2 5 6 GMS3 CPF L8：C D E F 3 4 7 8 CQ3 CPF** | | |
| **第二单元** | **8课时** | **FQ GMS BQ CQ CPF** | **细分巩固阶段** |
| **课时规划** | **L1：A B E F 1 2 3 4 GMS1 CPF L2：C D G H 5 6 7 8 CQ1 CPF**  **L3：B G H I 1 2 5 6 BQ1 CPF L4：C D E F 3 4 7 8 GMS2 CPF**  **L5：A B E F 1 2 3 4 CQ2 CPF L6：C D G H 5 6 7 8 BQ2 CPF**  **L7：B G H I 1 2 5 6 GMS3 CPF L8：C D E F 3 4 7 8 CQ3 CPF** | | |
| **第三单元** | **8课时** | **FQ GMS BQ CQ CPF** | **细分进阶阶段** |
| **课时规划** | **L1：A B E F 1 2 3 4 GMS1 CPF L2：C D G H 5 6 7 8 CQ1 CPF**  **L3：B G H I 1 2 5 6 BQ1 CPF L4：C D E F 3 4 7 8 GMS2 CPF**  **L5：A B E F 1 2 3 4 CQ2 CPF L6：C D G H 5 6 7 8 BQ2 CPF**  **L7：B G H I 1 2 5 6 GMS3 CPF L8：C D E F 3 4 7 8 CQ3 CPF** | | |
| **第四单元** | **8课时** | **FQ GMS BQ CQ CPF** | **细分巩固阶段** |
| **课时规划** | **L1：A B E F 1 2 3 4 GMS1 CPF L2：C D G H 5 6 7 8 CQ1 CPF**  **L3：B G H I 1 2 5 6 BQ1 CPF L4：C D E F 3 4 7 8 GMS2 CPF**  **L5：A B E F 1 2 3 4 CQ2 CPF L6：C D G H 5 6 7 8 BQ2 CPF**  **L7：B G H I 1 2 5 6 GMS3 CPF L8：C D E F 3 4 7 8 CQ3 CPF** | | |
| **第五单元** | **8课时** | **FQ GMS BQ CQ CPF** | **细分掌握阶段** |
| **课时规划** | **L1：C D G H 1 2 3 4 GMS1 CPF L2：A B E F 5 6 7 8 CQ1 CPF**  **L3：C D E F 1 2 5 6 BQ1 CPF L4：B G H I 3 4 7 8 GMS2 CPF**  **L5：C D G H 1 2 3 4 GMS1 CPF L6：A B E F 5 6 7 8 CQ1 CPF**  **L7：C D E F 1 2 5 6 BQ1 CPF L8：B G H I 3 4 7 8 GMS2 CPF** | | |
| **第六单元** | **8课时** | **FQ GMS BQ CQ CPF** | **细分巩固阶段** |
| **课时规划** | **L1：C D G H 1 2 3 4 GMS1 CPF L2：A B E F 5 6 7 8 CQ1 CPF**  **L3：C D E F 1 2 5 6 BQ1 CPF L4：B G H I 3 4 7 8 GMS2 CPF**  **L5：C D G H 1 2 3 4 GMS1 CPF L6：A B E F 5 6 7 8 CQ1 CPF**  **L7：C D E F 1 2 5 6 BQ1 CPF L8：B G H I 3 4 7 8 GMS2 CPF** | | |
| **第七单元** | **8单元** | **FQ GMS BQ CQ CPF** | **细分掌握阶段** |
| **课时规划** | **L1：C D G H 1 2 3 4 GMS1 CPF L2：A B E F 5 6 7 8 CQ1 CPF**  **L3：C D E F 1 2 5 6 BQ1 CPF L4：B G H I 3 4 7 8 GMS2 CPF**  **L5：C D G H 1 2 3 4 GMS1 CPF L6：A B E F 5 6 7 8 CQ1 CPF**  **L7：C D E F 1 2 5 6 BQ1 CPF L8：B G H I 3 4 7 8 GMS2 CPF** | | |
| **第八单元** | **8单元** | **FQ GMS BQ CQ CPF** | **细分巩固阶段** |
| **课时规划** | **L1：C D G H 1 2 3 4 GMS1 CPF L2：A B E F 5 6 7 8 CQ1 CPF**  **L3：C D E F 1 2 5 6 BQ1 CPF L4：B G H I 3 4 7 8 GMS2 CPF**  **L5：C D G H 1 2 3 4 GMS1 CPF L6：A B E F 5 6 7 8 CQ1 CPF**  **L7：C D E F 1 2 5 6 BQ1 CPF L8：B G H I 3 4 7 8 GMS2 CPF** | | |
| **第九单元** | **8单元** | **FQ GMS BQ CQ CPF** | **全面巩固阶段** |
| **课时规划** | **L1：A B E F 1 2 7 8 GMS1 CPF L2：C D G H 3 4 5 6 CQ1 CPF**  **L3：B G H I 1 2 7 8 BQ1 CPF L4：C D E F 3 4 5 6 GMS2 CPF**  **L5：A B E F 1 2 7 8 GMS1 CPF L6：C D G H 3 4 5 6 CQ1 CPF**  **L7：B G H I 1 2 7 8 BQ1 CPF L8：C D E F 3 4 5 6 GMS2 CPF** | | |
| **第十单元** | **8单元** | **FQ GMS BQ CQ CPF** | **全面巩固阶段** |
| **课时规划** | **L1：A B E F 1 2 7 8 GMS1 CPF L2：C D G H 3 4 5 6 CQ1 CPF**  **L3：B G H I 1 2 7 8 BQ1 CPF L4：C D E F 3 4 5 6 GMS2 CPF**  **L5：A B E F 1 2 7 8 GMS1 CPF L6：C D G H 3 4 5 6 CQ1 CPF**  **L7：B G H I 1 2 7 8 BQ1 CPF L8：C D E F 3 4 5 6 GMS2 CPF** | | |
| **第十一单元** | **8单元** | **FQ GMS BQ CQ CPF** | **全面巩固阶段** |
| **课时规划** | **L1：C D G H 1 2 7 8 GMS1 CPF L2：A B E F 3 4 5 6 CQ1 CPF**  **L3：C D E F 1 2 7 8 BQ1 CPF L4：B G H I 3 4 5 6 GMS2 CPF**  **L5：C D G H 1 2 7 8 GMS1 CPF L6：A B E F 3 4 5 6 CQ1 CPF**  **L7：C D E F 1 2 7 8 BQ1 CPF L8：B G H I 3 4 5 6 GMS2 CPF** | | |
| **第十二单元** | **8单元** | **FQ GMS BQ CQ CPF** | **全面巩固阶段** |
| **课时规划** | **L1：C D G H 1 2 7 8 GMS1 CPF L2：A B E F 3 4 5 6 CQ1 CPF**  **L3：C D E F 1 2 7 8 BQ1 CPF L4：B G H I 3 4 5 6 GMS2 CPF**  **L5：C D G H 1 2 7 8 GMS1 CPF L6：A B E F 3 4 5 6 CQ1 CPF**  **L7：C D E F 1 2 7 8 BQ1 CPF L8：B G H I 3 4 5 6 GMS2 CPF** | | |
| **共6个单元 48个课时** | | | |

**教案**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动小将** | **基础学习阶段第一单元** | **第二次课** | **本课重点：基本动作** | | |
| **动作发展** | **动作模式：5弓箭步 6转体 7爬动 8翻滚；动作技能：C跨越 D跳跃 G传接 H投掷** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：CQ1手眼协调** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：规则意识、与人交往** | | | | |
| **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** | **4/2**  **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** | **摘苹果:学员一路纵队跨越4个踏板，跳过6个拦架，接住教练摘的苹果扔给教练。** | **蹦跳:正确的下蹲和摆臂动作，落地时前脚掌着地，手脚协同作用。**  **跨越:正确的弓箭步动作，膝盖脚尖一个方向保持中立位。**  **传接:后脚蹬地，身体重心前移的同时，前伸手臂，用手指手腕将球拨出，面对来球时两臂伸出迎球，接触球的同时，两臂要随球缓冲，将球引至胸前。** | **4/2**  **30s** | **中高**  **10min** | **踏板**  **栏架**  **鳄鱼球** |
| **自主游戏** | **见游戏附件** |  |  | **5min** |  |
| **组合练习** | **蝙蝠侠大战超人:一路纵队依次进行，每次出发前和教练员做3次传接球练习，快去跨越4个拦架，转身一次，爬过双杠，拿起地上1㎏的重力球投掷进入2米外规定区域然后以兔子跑步的形式快去蹦到终点，接力。** | **转体:脚尖朝前不动，身体转动。**  **跨越:正确的弓箭步动作，膝盖脚尖一个方向保持中立位。**  **蹦跳:正确的下蹲和摆臂动作，落地时前脚掌着地，手脚协同作用。** | **3/2**  **60s** | **中高**  **10min** | **篮球**  **栏架**  **大锥桶**  **跳箱**  **双杠**  **重力球** |
| **体能素质** | **制作冰激凌：学员每人左手持网球右手拿小锥桶，左手抛起网球，右手小锥桶接住，同时间比多少** | **左手发力，右手接球同时防止网球弹出** | **2/2**  **20s** | **中等**  **5min** | **网球**  **小锥桶** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **5min** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动小将** | | **基础学习阶段第一单元** | **第三次课** | **本课重点：基本动作** | | | |
| **动作发展** | | **动作模式：1下蹲 2上举 5弓箭步 6转体 ；动作技能：B跑步 G跨越 H投掷 I伸展** | | | | | |
| **体能发展** | | **身体素质：BQ1静态平衡** | | | | | |
| **品格发展** | | **品格培养：规则意识、与人交往** | | | | | |
| **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** | **2/2**  **10s** | | **中等**  **5min** |  |
| **动态伸展** | | **伸展附件第一套** |  |  | | **中等**  **5min** |  |
| **组合练习** | | **篮球小明星:学员一列纵队，S型跑过5个小锥桶，深蹲跳过四个踏板，上举拿下L6跳箱上的篮球，转身与教练传球，教练回传，抱住篮球跨过4个L2的小拦架，将篮球投进1米高的篮球框内。** | **上举拿球:将双手上举过头顶，拿下跳箱上的篮球，跨越上体正直，两臂前后有力摆动，蹬地充分。**  **投篮:肘关节下垂，两脚前后开立，两膝微屈，重心落在两脚之间。投篮时，两脚蹬地；两臂向前上方伸出。** | **2/2**  **30s** | | **中等**  **10min** | **小锥桶**  **踏板**  **篮球小栏架**  **篮球框**  **跳箱** |
| **自主游戏** | | **见游戏附件** |  |  | | **5min** |  |
| **动作技能** | | **甩掉小黄人:所有学员一列纵队，原地与教练传接4次小黄人（鳄鱼球）6次，三角形跑过大锥桶，转身将鳄鱼球抛投给教练。** | **传接:后脚蹬地，身体重心前移的同时，前伸手臂，用手指手腕将球拨出，面对来球时两臂伸出迎球，接触球的同时，两臂要随球缓冲，将球引至胸前。**  **投掷:双手持球在头后，两腿微曲，蹬腿，收腹挥臂，将球抛出。** | **2/2**  **30s** | | **中等**  **10min** | **大锥桶**  **鳄鱼球** |
| **体能素质** | | **空中跳伞：学员俯卧bosu球，听到口哨快速手脚伸直，比比谁稳** | **静态平衡：身体保持伸展；躯干肌肉控制** | **2/2**  **30s** | | **中低**  **5min** | **Bosu球** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  | |  | **5min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动小将** | **基础学习阶段第一单元** | **第四次课** | **本课重点：基本动作** | | |
| **动作发展** | **动作模式：3提拉 4推撑 7爬动 8翻滚；动作技能：C跨越 D蹦跳 E拍击 F蹬踢** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：GMS2下肢力量** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：规则意识、与人交往** | | | | |
| **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** | **3/1**  **30s** | **中等**  **5min** | **大锥桶** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **组合练习** | **一路向前:学员一路纵队依次进行原地弯身双手提拉儿童水袋3次后，推撑过训练器，原地拍球3次后，兔子跳至小拦架处跨过4个L2小拦架。手脚着地爬行至垫子处侧滚翻一次后，单脚冲刺登上rosu球返回。** | **手脚爬:主要依靠蹬伸腿和异侧臂后推力推动身体前进，爬时仰头向前看。**  **提拉:配合肘伸肘曲，从小往上克服重力。**  **推撑:双手要在胸前同时发力。**  **蹦跳:双脚同时起跳。** | **2/2**  **90s** | **中高**  **10min** | **水袋**  **篮球**  **垫子**  **小栏架**  **Bosu球**  **训练器** |
| **自主游戏** | **见游戏附件** |  |  | **5min** |  |
| **动作技能** | **踢地鼠:学员一路纵队，对面10米处摆放若干个足球（代表地鼠）跨过5个踏板，双脚跳过4个L2拦架，拿球在地上连续拍击10次后，射门进洞。** | **拍球:向正下方拍击，力度均匀，保持运球的连贯性。**  **蹦跳:双脚同时起跳。踢球:用足内侧踢球** | **2/3**  **30s** | **中低**  **10min** | **足球**  **踏板**  **栏架**  **球门** |
| **体能素质** | **小兔子抢萝卜：两路纵队；分两组进行，大锥桶设起点终点，听到哨声出发一人，兔子跳至终点拿小锥桶跑回，下一位出发** | **蹦跳：双脚并拢，屈膝，手作兔耳朵状** | **1/2**  **30s** | **中高**  **10min** | **大锥桶**  **小锥桶** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **5min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动小将** | **基础学习阶段第一单元** | **第五次课** | **本课重点：基本动作** | | |
| **动作发展** | **动作模式：1下蹲 2上举 3提拉 4推撑；动作技能：A行走 B跑步 E拍击 F蹬踢** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：CQ2眼脚协调** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：规则意识、与人交往** | | | | |
| **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** | **4/1**  **无** | **中等**  **5min** | **敏捷圈** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **基本动作** | **《小鸭子过河》一蹲着走，学员一路纵队，沿踏板下蹲鸭子步行走10m，慢速倒退鸭子步返回。** | **蹲着走:双腿全蹲、步幅要小、重心前移时不要站起。** | **2/1**  **60s** | **中低**  **10min** | **踏板** |
| **自主游戏** | **见游戏附件** |  |  | **5min** |  |
| **组合练习** | **通关挑战:学员一路纵队，双手原地拍足球3次，放置脚前用力向前踢球，快速下蹲双手推雪球（4㎏药球）找到足球单手夹住，换成单手推雪球返回，并将足球提起放置L6跳箱上。** | **下蹲:脚尖膝盖保持中立位。**  **上举:双手尽量伸直至头顶。**  **提拉:配合肘伸肘曲，从小往上克服重力。**  **推撑:双手要在胸前同时发力。**  **拍击:手指发力触球。**  **蹬踢:避免正脚尖踢球。** | **2/2**  **60s** | **中等**  **10min** | **大锥桶**  **药球**  **足球**  **跳箱** |
| **体能素质** | **眼脚协调：学员一列纵队，5米间距，将放在标志碟上的鳄鱼球踢进足球门中，结束后捡球** | **用脚内侧踢球，屈膝，眼睛始终不离开球** | **2/2**  **30s** | **中等**  **5min** | **足球门**  **标志碟**  **鳄鱼球** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **5min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动小将** | **基础学习阶段第一单元** | **第六次课** | **本课重点：基本动作** | | |
| **动作发展** | **动作模式：5弓箭步 6转体 7爬动 8翻滚；动作技能：C跨越 D跳跃 G传接 H投掷** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：BQ2动态平衡** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：规则意识、与人交往** | | | | |
| **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** | **2/2**  **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** | **佩奇打怪兽:学员一路纵队，由前至后依次转体传递（炸弹）药球后，“Z”字型跨越火线（大锥桶+棍子），拿起对面地上沙包扔向怪兽（教练）后，跳跃5个bosu球跳上L2跳箱返回。** | **转体:脚尖朝前不动，身体转动。**  **跨越:正确的弓箭步动作，膝盖脚尖一个方向保持中立位。**  **蹦跳:正确的下蹲和摆臂动作，落地时前脚掌着地，手脚协同作用。** | **2/2**  **60s** | **中高**  **10min** | **大锥桶**  **药球**  **棍子**  **沙包**  **Bosu球** |
| **自主游戏** | **见游戏附件** |  |  | **5min** |  |
| **组合练习** | **智勇大闯关:学员一路纵队，由前至后依次转体传递（石头）药球后，“Z”字型跨越火线（大锥桶+棍子），“S”型绕2个大锥桶爬行至弹药处，拿起地上弹药（沙包）扔向怪兽（教练）后，跳跃5个bosu球跳上L2跳箱，最后侧滚翻过草地（垫子）返回。** | **转体:脚尖朝前不动，身体转动。**  **跨越:正确的弓箭步动作，膝盖脚尖一个方向保持中立位。**  **蹦跳:正确的下蹲和摆臂动作，落地时前脚掌着地，手脚协同作用。**  **侧翻滚:手脚伸直，两臂贴紧耳朵腰部发力。** | **2/2**  **60s** | **中高**  **10min** | **大锥桶**  **药球**  **棍子**  **沙包**  **Bosu球**  **垫子** |
| **体能素质** | **这个是薯条：走过长平衡木跟教练击掌** | **弯身：双臂打开，保持平衡** | **2/2**  **20s** | **中低**  **10min** | **平衡木** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **5min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动小将** | **基础学习阶段第一单元** | **第七次课** | **本课重点：基本动作** | | |
| **动作发展** | **动作模式：1下蹲 2上举 5弓箭步 6转体 ；动作技能：B跑步 G跨越 H投掷 I伸展** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：GMS3躯干力量** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：规则意识、与人交往** | | | | |
| **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** |
| **动作模式** | **排弹小专家：跨越小栏架、绕大锥桶跑到最后两个大锥桶中间站立在瑜伽砖上，高举沙袋三次，返回。** | **跨越：跨越左右脚交换，转身脚不动**  **转体：身体保持平衡上举:双手尽量伸直至头顶。** | **2/2**  **30s** | **中低**  **10min** | **大锥桶**  **小锥桶**  **小栏架**  **瑜伽砖** |
| **自主游戏** | **见游戏附件** |  |  | **5min** |  |
| **组合练习** | **我是篮球大宝贝:学员起点下蹲呈起跳姿势，跳起与教练击掌出发，带球跑到墙壁旁自行与墙壁进行一次传接后投篮后拿球转身拍球回到起点。** | **下蹲:脚尖膝盖保持中立位**。  **传球:双手持球于胸口，肘关节弯曲，往两边朝下，将球推出去。** | **2/2**  **30s** | **中等**  **10min** | **篮球** |
| **体能素质** | **躯干力量：两两出发躺在垫子上脚对脚，拿球起身传五次后手脚着地爬过踏板，绕桩跑后手撑独木桥脚着地横移，回起点** | **爬行：膝盖不着地、独木桥横移注意不要翘屁股** | **2/1**  **30s** | **中**  **5min** | **垫子**  **小篮球**  **大锥桶**  **独木桥** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **5min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动小将** | **基础学习阶段第一单元** | **第八次课** | **本课重点：基本动作** | | |
| **动作发展** | **动作模式：3提拉 4推撑 7爬动 8翻滚；动作技能：C跨越 D蹦跳 E拍击 F蹬踢** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：CQ3肢体协调** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：规则意识、与人交往** | | | | |
| **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** | **2/2**  **无** | **中等**  **5min** | **无** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等5min** |  |
| **动作技能** | **我是足球少年:所有学员一路纵队，每人一个足球，双手拿着足球，一边走一边双手一次拍球一个，拍5个后，将球放于地上踢到对面墙角然后迅速去捡球，拿着球跨越5个踏板，蹦过3个L2小拦架。** | **拍击:双手掌心接触球面，用力拍击。**  **跨越:弓箭步向上抬起，跨过拦架，踢球的时候用脚背内侧去踢球。**  **蹬踢:避免正脚尖踢球。** | **3/2**  **30s** | **中高**  **10min** | **足球**  **小栏架**  **踏板** |
| **自主游戏** | **见游戏附件** |  |  | **5min** |  |
| **组合练习** | **翻滚吧宝宝:所有学员分成两组，先弯身捡起地上的壶铃做3个提拉的动作，然后推动面前的跳箱至3米处的体操垫，侧滚翻过体操垫，左右跳跃一竖排踏板（3个踏板），跨越平衡桥回到原点。** | **推撑:双手放于跳箱。向前用力，借助脚蹬地的力量。**  **蹦跳:双脚同时起跳。依次于踏板和地面，膝盖微屈缓冲。**  **提拉:配合肘伸肘曲，从小往上克服重力。** | **2/2**  **30s** | **中高**  **10min** | **踏板**  **跳箱**  **体操垫** |
| **体能素质** | **过火车隧道:所有学员成一纵队，高抬腿带摆臂过第一条隧道，开合跳加手臂过第二隧道，跑回原位。** | **高抬腿，大小腿保持90°，自然摆臂。** | **2/2**  **20s** | **中等**  **5min** |  |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **5min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动小将** | **基础学习阶段第二单元** | **第一次课** | **本课重点：基础巩固** | | |
| **动作发展** | **动作模式：1下蹲 2上举 3提拉 4推撑；动作技能：A行走 B跑步 E拍击 F蹬踢** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：GMS1上肢力量** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：规则意识、与人交往** | | | | |
| **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** | **0/3**  **30s** | **中等**  **5min** | **敏捷圈** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **组合练习** | **通关挑战:学员一路纵队，放置脚前用力向前踢球，快速下蹲双手推雪球（4㎏药球）找到足球单手夹住，换成单手推雪球返回，并将足球提起放置L6跳箱上。** | **下蹲:脚尖膝盖保持中立位。**  **上举:双手尽量伸直至头顶。**  **提拉:配合肘伸肘曲，从小往上克服重力。**  **推撑:双手要在胸前同时发力。**  **蹬踢:避免正脚尖踢球。** | **6/2**  **60s** | **中等**  **10min** | **大锥桶**  **药球**  **足球**  **跳箱** |
| **自主游戏** | **见游戏附件** |  |  | **5min** |  |
| **动作技能** | **活泼的小象:学员成两路纵队，10m锥桶处放置足球，听教练口令，大象鼻子（左手伸直指地面，右手绕过左手捏住鼻子）原地快速转圈5圈，快速跑至终点，拿起球单手拍6次，再将球踢回给起点的下一个同伴，自己从两侧行走回来** | **拍球:五指分开，手腕放松，肩部肌肉发力**  **踢球:用足内侧踢球** | **6/2**  **30s** | **中等**  **10min** | **大锥桶**  **小篮球** |
| **体能素质** | **摘苹果:学员一列横队站于踏板上原地跳跃，听到哨声后，跑步前进5米处摘一个苹果（红色小桩），返回后继续原地跳跃。** | **持续欢快跳跃即可** | **10/2**  **90s** | **中高**  **5min** | **大锥桶**  **小锥桶**  **踏板** |
| **静态拉伸** | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **5min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动小将** | **基础学习阶段第二单元** | **第二次课** | **本课重点：基础巩固** | | |
| **动作发展** | **动作模式：5弓箭步 6转体 7爬动 8翻滚；动作技能：C跨越 D跳跃 G传接 H投掷** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：CQ1手眼协调** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：规则意识、与人交往** | | | | |
| **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** | **6/2**  **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** | **摘苹果:学员一路纵队跨越4个踏板，跳过6个拦架，接住教练摘的苹果扔给教练。** | **蹦跳:正确的下蹲和摆臂动作，落地时前脚掌着地，手脚协同作用。**  **跨越:正确的弓箭步动作，膝盖脚尖一个方向保持中立位。**  **传接:后脚蹬地，身体重心前移的同时，前伸手臂，用手指手腕将球拨出，面对来球时两臂伸出迎球，接触球的同时，两臂要随球缓冲，将球引至胸前。** | **6/2**  **30s** | **中高**  **10min** | **踏板**  **栏架**  **鳄鱼球** |
| **自主游戏** | **见游戏附件** |  |  | **5min** |  |
| **组合练习** | **蝙蝠侠大战超人:一路纵队依次进行，每次出发前和教练员做3次传接球练习，快去跨越4个拦架，转身一次，爬过双杠，拿起地上1㎏的重力球投掷进入2米外规定区域然后以兔子跑步的形式快去蹦到终点，接力。** | **转体:脚尖朝前不动，身体转动。**  **跨越:正确的弓箭步动作，膝盖脚尖一个方向保持中立位。**  **蹦跳:正确的下蹲和摆臂动作，落地时前脚掌着地，手脚协同作用。** | **6/2**  **60s** | **中高**  **10min** | **篮球**  **栏架**  **大锥桶**  **跳箱**  **双杠**  **重力球** |
| **体能素质** | **制作冰激凌：学员每人左手持网球右手拿小锥桶，左手抛起网球，右手小锥桶接住，同时间比多少** | **左手发力，右手接球同时防止网球弹出** | **4/2**  **20s** | **中等**  **5min** | **网球**  **小锥桶** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **5min** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动小将** | | **基础学习阶段第二单元** | **第三次课** | **本课重点：基础巩固** | | | |
| **动作发展** | | **动作模式：1下蹲 2上举 5弓箭步 6转体 ；动作技能：B跑步 G跨越 H投掷 I伸展** | | | | | |
| **体能发展** | | **身体素质：BQ1静态平衡** | | | | | |
| **品格发展** | | **品格培养：规则意识、与人交往** | | | | | |
| **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** | **4/2**  **10s** | | **中等**  **5min** |  |
| **动态伸展** | | **伸展附件第一套** |  |  | | **中等**  **5min** |  |
| **组合练习** | | **篮球小明星:学员一列纵队，S型跑过5个小锥桶，深蹲跳过四个踏板，上举拿下L6跳箱上的篮球，转身与教练传球，教练回传，抱住篮球跨过4个L2的小拦架，将篮球投进1米高的篮球框内。** | **上举拿球:将双手上举过头顶，拿下跳箱上的篮球，跨越上体正直，两臂前后有力摆动，蹬地充分。**  **投篮:肘关节下垂，两脚前后开立，两膝微屈，重心落在两脚之间。投篮时，两脚蹬地；两臂向前上方伸出。** | **2/4**  **30s** | | **中等**  **10min** | **小锥桶**  **踏板**  **篮球小栏架**  **篮球框**  **跳箱** |
| **自主游戏** | | **见游戏附件** |  |  | | **5min** |  |
| **动作技能** | | **甩掉小黄人:所有学员一列纵队，原地与教练传接4次小黄人（鳄鱼球）6次，三角形跑过大锥桶，转身将鳄鱼球抛投给教练。** | **传接:后脚蹬地，身体重心前移的同时，前伸手臂，用手指手腕将球拨出，面对来球时两臂伸出迎球，接触球的同时，两臂要随球缓冲，将球引至胸前。**  **投掷:双手持球在头后，两腿微曲，蹬腿，收腹挥臂，将球抛出。** | **3/3**  **30s** | | **中等**  **10min** | **大锥桶**  **鳄鱼球** |
| **体能素质** | | **空中跳伞：学员俯卧bosu球，听到口哨快速手脚伸直，比比谁稳** | **静态平衡：身体保持伸展；躯干肌肉控制** | **3/2**  **30s** | | **中低**  **5min** | **Bosu球** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  | |  | **5min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动小将** | **基础学习阶段第二单元** | **第四次课** | **本课重点：基础巩固** | | |
| **动作发展** | **动作模式：3提拉 4推撑 7爬动 8翻滚；动作技能：C跨越 D蹦跳 E拍击 F蹬踢** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：GMS2下肢力量** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：规则意识、与人交往** | | | | |
| **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** |  |
| **组合练习** | **一路向前:学员一路纵队依次进行原地弯身双手提拉儿童水袋3次后，推撑过训练器，原地拍球3次后，兔子跳至小拦架处跨过4个L2小拦架。手脚着地爬行至垫子处侧滚翻一次后，单脚冲刺登上rosu球返回。** | **手脚爬:主要依靠蹬伸腿和异侧臂后推力推动身体前进，爬时仰头向前看。**  **提拉:配合肘伸肘曲，从小往上克服重力。**  **推撑:双手要在胸前同时发力。**  **蹦跳:双脚同时起跳。** | **4/3**  **90s** | **中高**  **10min** | **水袋**  **篮球**  **垫子**  **小栏架**  **Bosu球**  **训练器** |
| **自主游戏** | **见游戏附件** |  |  | **5min** |  |
| **动作技能** | **踢地鼠:学员一路纵队，对面10米处摆放若干个足球（代表地鼠）跨过5个踏板，双脚跳过4个L2拦架，拿球在地上连续拍击10次后，射门进洞。** | **拍球:向正下方拍击，力度均匀，保持运球的连贯性。**  **蹦跳:双脚同时起跳。踢球:用足内侧踢球** | **2/5**  **30s** | **中低**  **10min** | **足球**  **踏板**  **栏架**  **球门** |
| **体能素质** | **小兔子抢萝卜：两路纵队；分两组进行，大锥桶设起点终点，听到哨声出发一人，兔子跳至终点拿小锥桶跑回，下一位出发** | **蹦跳：双脚并拢，屈膝，手作兔耳朵状** | **2/2**  **30s** | **中高**  **10min** | **大锥桶**  **小锥桶** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **5min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动小将** | **基础学习阶段第二单元** | **第五次课** | **本课重点：基础巩固** | | |
| **动作发展** | **动作模式：1下蹲 2上举 3提拉 4推撑；动作技能：A行走 B跑步 E拍击 F蹬踢** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：CQ2眼脚协调** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：规则意识、与人交往** | | | | |
| **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** | **6/1**  **无** | **中等**  **5min** | **敏捷圈** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **基本动作** | **《小鸭子过河》一蹲着走，学员一路纵队，沿踏板下蹲鸭子步行走10m，慢速倒退鸭子步返回。** | **蹲着走:双腿全蹲、步幅要小、重心前移时不要站起。** | **2/2**  **60s** | **中低**  **10min** | **踏板** |
| **自主游戏** | **见游戏附件** |  |  | **5min** |  |
| **组合练习** | **通关挑战:学员一路纵队，双手原地拍足球3次，放置脚前用力向前踢球，快速下蹲双手推雪球（4㎏药球）找到足球单手夹住，换成单手推雪球返回，并将足球提起放置L6跳箱上。** | **下蹲:脚尖膝盖保持中立位。**  **上举:双手尽量伸直至头顶。**  **提拉:配合肘伸肘曲，从小往上克服重力。**  **推撑:双手要在胸前同时发力。**  **拍击:手指发力触球。**  **蹬踢:避免正脚尖踢球。** | **3/2**  **60s** | **中等**  **10min** | **大锥桶**  **药球**  **足球**  **跳箱** |
| **体能素质** | **眼脚协调：学员一列纵队，5米间距，将放在标志碟上的鳄鱼球踢进足球门中，结束后捡球** | **用脚内侧踢球，屈膝，眼睛始终不离开球** | **3/2**  **30s** | **中等**  **5min** | **足球门**  **标志碟**  **鳄鱼球** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **5min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动小将** | **基础学习阶段第二单元** | **第六次课** | **本课重点：基础巩固** | | |
| **动作发展** | **动作模式：5弓箭步 6转体 7爬动 8翻滚；动作技能：C跨越 D跳跃 G传接 H投掷** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：BQ2动态平衡** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：规则意识、与人交往** | | | | |
| **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** | **3/3**  **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** | **佩奇打怪兽:学员一路纵队，由前至后依次转体传递（炸弹）药球后，“Z”字型跨越火线（大锥桶+棍子），拿起对面地上沙包扔向怪兽（教练）后，跳跃5个bosu球跳上L2跳箱返回。** | **转体:脚尖朝前不动，身体转动。**  **跨越:正确的弓箭步动作，膝盖脚尖一个方向保持中立位。**  **蹦跳:正确的下蹲和摆臂动作，落地时前脚掌着地，手脚协同作用。** | **4/2**  **60s** | **中高**  **10min** | **大锥桶**  **药球**  **棍子**  **沙包**  **Bosu球** |
| **自主游戏** | **见游戏附件** |  |  | **5min** |  |
| **组合练习** | **智勇大闯关:学员一路纵队，由前至后依次转体传递（石头）药球后，“Z”字型跨越火线（大锥桶+棍子），“S”型绕2个大锥桶爬行至弹药处，拿起地上弹药（沙包）扔向怪兽（教练）后，跳跃5个bosu球跳上L2跳箱，最后侧滚翻过草地（垫子）返回。** | **转体:脚尖朝前不动，身体转动。**  **跨越:正确的弓箭步动作，膝盖脚尖一个方向保持中立位。**  **蹦跳:正确的下蹲和摆臂动作，落地时前脚掌着地，手脚协同作用。**  **侧翻滚:手脚伸直，两臂贴紧耳朵腰部发力。** | **4/2**  **60s** | **中高**  **10min** | **大锥桶**  **药球**  **棍子**  **沙包**  **Bosu球**  **垫子** |
| **体能素质** | **这个是薯条：走过长平衡木跟教练击掌** | **弯身：双臂打开，保持平衡** | **2/4**  **20s** | **中低**  **10min** | **平衡木** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **5min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动小将** | **基础学习阶段第二单元** | **第七次课** | **本课重点：基础巩固** | | |
| **动作发展** | **动作模式：1下蹲 2上举 5弓箭步 6转体 ；动作技能：B跑步 G跨越 H投掷 I伸展** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：GMS3躯干力量** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：规则意识、与人交往** | | | | |
| **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** |
| **动作模式** | **排弹小专家：跨越小栏架、绕大锥桶跑到最后两个大锥桶中间站立在瑜伽砖上，高举沙袋三次，返回。** | **跨越：跨越左右脚交换，转身脚不动**  **转体：身体保持平衡上举:双手尽量伸直至头顶。** | **4/2**  **30s** | **中低**  **10min** | **大锥桶**  **小锥桶**  **小栏架**  **瑜伽砖** |
| **自主游戏** | **见游戏附件** |  |  | **5min** |  |
| **组合练习** | **我是篮球大宝贝:学员起点下蹲呈起跳姿势，跳起与教练击掌出发，带球跑到墙壁旁自行与墙壁进行一次传接后投篮后拿球转身拍球回到起点。** | **下蹲:脚尖膝盖保持中立位**。  **传球:双手持球于胸口，肘关节弯曲，往两边朝下，将球推出去。** | **3/3**  **30s** | **中等**  **10min** | **篮球** |
| **体能素质** | **躯干力量：两两出发躺在垫子上脚对脚，拿球起身传五次后手脚着地爬过踏板，绕桩跑后手撑独木桥脚着地横移，回起点** | **爬行：膝盖不着地、独木桥横移注意不要翘屁股** | **4/1**  **30s** | **中**  **5min** | **垫子**  **小篮球**  **大锥桶**  **独木桥** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **5min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动小将** | **基础学习阶段第二单元** | **第八次课** | **本课重点：基础巩固** | | |
| **动作发展** | **动作模式：3提拉 4推撑 7爬动 8翻滚；动作技能：C跨越 D蹦跳 E拍击 F蹬踢** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：CQ3肢体协调** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：规则意识、与人交往** | | | | |
| **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** | **4/2**  **无** | **中等**  **5min** | **无** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等5min** |  |
| **动作技能** | **我是足球少年:所有学员一路纵队，每人一个足球，双手拿着足球，一边走一边双手一次拍球一个，拍5个后，将球放于地上踢到对面墙角然后迅速去捡球，拿着球跨越5个踏板，蹦过3个L2小拦架。** | **拍击:双手掌心接触球面，用力拍击。**  **跨越:弓箭步向上抬起，跨过拦架，踢球的时候用脚背内侧去踢球。**  **蹬踢:避免正脚尖踢球。** | **3/4**  **30s** | **中高**  **10min** | **足球**  **小栏架**  **踏板** |
| **自主游戏** | **见游戏附件** |  |  | **5min** |  |
| **组合练习** | **翻滚吧宝宝:所有学员分成两组，先弯身捡起地上的壶铃做3个提拉的动作，然后推动面前的跳箱至3米处的体操垫，侧滚翻过体操垫，左右跳跃一竖排踏板（3个踏板），跨越平衡桥回到原点。** | **推撑:双手放于跳箱。向前用力，借助脚蹬地的力量。**  **蹦跳:双脚同时起跳。依次于踏板和地面，膝盖微屈缓冲。**  **提拉:配合肘伸肘曲，从小往上克服重力。** | **2/4**  **30s** | **中高**  **10min** | **踏板**  **跳箱**  **体操垫** |
| **体能素质** | **过火车隧道:所有学员成一纵队，高抬腿带摆臂过第一条隧道，开合跳加手臂过第二隧道，跑回原位。** | **高抬腿，大小腿保持90°，自然摆臂。** | **3/3**  **20s** | **中等**  **5min** |  |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **5min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动小将** | **基础学习阶段第三单元** | **第一次课** | **本课重点：基本动作** | | |
| **动作发展** | **动作模式：1下蹲 2上举 3提拉 4推撑；动作技能：A行走 B跑步 E拍击 F蹬踢** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：GMS1上肢力量** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：规则意识、与人交往** | | | | |
| **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** | **小小飞行员：一路纵队，教练带学员绕圈（20m）慢跑，起飞准备（双手侧平举），直道飞机加速，弯道减速，身体向内道倾斜** | **加速跑双手上举；弯道跑身体向内倾斜，双手与地面成30°夹角** | **4/2**  **30s** | **中等**  **5min** | **无** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **动作技能** | **乔治与小球：学员两列横队站立，跑步至10m大锥桶处，拿起小球拍5次，将球踢回给起点的同伴，然后从两侧行走回来，交替进行** | **拍球：五指分开，手腕放松，肩部肌肉发力**  **蹬踢：用脚内侧踢球** | **3/2**  **30s** | **中等**  **10min** | **大锥桶**  **小篮球** |
| **自主游戏** | **见游戏附件** |  |  | **5min** |  |
| **组合练习** | **小小运动员：一路纵队，下蹲准备，原地提拉水袋二次，抱起小球跑步前进，与10m处教练踢球传接一次；一手抱球一手推撑平衡木，双脚骑跨平衡木两边返回，回到终点上举小球表示完成** | **提拉：宽伸带动手臂上提**  **推撑：上肢先发力再移动身体**  **下蹲:脚尖膝盖保持中立位。**  **上举:双手尽量伸直至头顶。** | **3/2**  **30s** | **中等**  **10min** | **标志碟** |
| **体能素质** | **蚂蚁锻炼：一路纵队，俯身倒退爬，通过跳箱摆放障碍，跑步返回** | **跑动双膝不触地，**  **手臂主动发力，脚协同手向后倒退** | **2/2**  **60s** | **中等**  **5min** | **跳箱**  **大锥桶** |
| **静态拉伸** | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **5min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动小将** | **基础学习阶段第三单元** | **第二次课** | **本课重点：基本动作** | | |
| **动作发展** | **动作模式：5弓箭步 6转体 7爬动 8翻滚；动作技能：C跨越 D跳跃 G传接 H投掷** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：CQ1手眼协调** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：规则意识、与人交往** | | | | |
| **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** | **3/2**  **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** | **小小闪电侠：一路纵队跨越4个L3栏架，连续跳过6个bosu球，接住教练扔过来的篮球投两次，传给教练。** | **跨越：一脚抬起，支撑腿稍弯曲，重心移至支撑脚上，另一只脚对准目标侧踏，向前移动，上体要直，手臂自然摆动**  **传接：后脚蹬地，身体重心前移的时候，前伸手臂，至胸前接球**  **蹦跳:双脚同时起跳。** | **2/2**  **30s** | **中低**  **10min** | **栏架**  **敏捷圈**  **篮球** |
| **自主游戏** | **见游戏附件** |  |  | **5min** |  |
| **组合练习** | **快乐大本营：一路纵队跨越L3栏架4个后支撑跳上L3跳箱在斜坡处做前翻滚，跳跃5个bosu球后在大锥桶处做一个转身返回爬过双杠，接住教练投掷的沙包用力扔到教练处。** | **单手投掷：侧面投时两腿前后站立，上体侧转，投掷臂后引；眼看前方；蹬腿转体，从肩上快速挥臂，在头前上方投出，注意力集中在动作上。** | **4/2**  **60s** | **中高**  **15min** | **栏架**  **跳箱**  **斜坡**  **Bosu球**  **双杠**  **大锥桶**  **沙包** |
| **体能素质** | **手眼协调，所有学员一列横队，一手拿网球，一手拿小锥桶的顶端，将网球抛弃用标志桶的底部接住** | **身体直立，抛球的高度约在头顶处** | **5/2**  **20s** | **中低**  **5min** | **小锥桶** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **5min** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动小将** | | **基础学习阶段第三单元** | **第三次课** | **本课重点：基本动作** | | | |
| **动作发展** | | **动作模式：1下蹲 2上举 5弓箭步 6转体 ；动作技能：B跑步 G跨越 H投掷 I伸展** | | | | | |
| **体能发展** | | **身体素质：BQ1静态平衡** | | | | | |
| **品格发展** | | **品格培养：规则意识、与人交往** | | | | | |
| **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** | **2/2**  **10s** | | **中等**  **5min** |  |
| **动态伸展** | | **伸展附件第一套** |  |  | | **中等**  **5min** |  |
| **动作模式** | | **我是搬运工：所有学员一列横队坐在平衡木上，教练哨声响起，迅速起立将两手举过头顶，再迅速下蹲抱住膝盖，重复动作五次后，弓箭步跨出后将面前两块叠在一起的瑜伽砖拿起，收回步子，转身将瑜伽砖放在平衡木上** | **上举：两臀提至胸前并举过头顶**  **下蹲：身体中立位下蹲，膝盖对齐**  **弓箭步：大腿与地面平行，小腿与地面呈90°**  **转身：膝盖弯曲，腿部不懂，身体向后转动** | **2/2**  **30s** | | **中低**  **10min** | **平衡木**  **瑜伽砖** |
| **自主游戏** | | **见游戏附件** |  |  | | **5min** |  |
| **动作技能** | | **看谁投的准：所有学员一列纵队，S型跑过4个小锥桶，与教练互相传接鳄鱼球2米，再双手将鳄鱼球投掷前方3米处的敏捷圈内** | **绕杆跑：前脚掌着地，身体前倾，两腿保持微曲**  **传接：后脚蹬地，身体重心前移的时候，前伸手臂，至胸前接球**  **投掷：双手持球在头后，两腿微曲，蹬腿，收腹挥臂** | **3/2**  **30s** | | **中等**  **10min** | **小锥桶**  **敏捷圈**  **鳄鱼球** |
| **体能素质** | | **飞机员：学员站于bosu球上，“飞机起飞”时抬一只脚；双手侧平举；“飞机降落”时手脚放下** | **静态平衡：身体保持伸展；躯干肌肉控制** | **3/2**  **10s** | | **低5min** | **Bosu球** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  | |  | **5min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动小将** | **基础学习阶段第三单元** | **第四次课** | **本课重点：基本动作** | | |
| **动作发展** | **动作模式：3提拉 4推撑 7爬动 8翻滚；动作技能：C跨越 D蹦跳 E拍击 F蹬踢** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：GMS2下肢力量** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：规则意识、与人交往** | | | | |
| **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** | **3/1**  **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** | **闪电蜘蛛侠：学员一路纵队依次进行，跨过4个L2栏架，双脚跳过用大锥桶和棍子组成的闪电墙，在对面放置的篮球拿起进行原地拍击十次后放到标志桶上，然后坐在薯条（平衡木）上给学员进行编号，喊到几号，几号学员向前跑进行蹬踢射门** | **落地：前脚掌着地，稍屈膝，动作轻**  **跨越：一脚抬起，支撑腿稍弯曲，重心移至支撑脚上，另一只脚对准目标侧踏，向前移动，上体要直，手臂自然摆动**  **蹦跳:双脚同时起跳。**  **拍球:五指分开，手腕放松，肩部肌肉发力** | **1/4**  **30s** | **中等**  **15min** | **小栏架**  **跳箱**  **平衡木** |
| **自主游戏** | **见游戏附件** |  |  | **5min** |  |
| **组合练习** | **勇士向前冲：一路纵队依次进行，原地排球10次后，兔子跳至小栏架处跨过4个L2小栏架，原地弯身双手提拉2kg壶铃3次后，推撑过训练器，爬行至垫子处侧滚翻一次，冲刺单脚登上BOSU球返回** | **手脚爬：主要依靠蹬伸腿和异侧臂后推力推动身体前进，爬行时抬头并向前看推撑:双手要在胸前同时发力。**  **侧翻滚:手脚伸直，两臂贴紧耳朵腰部发力。** | **2/3**  **60s** | **中高**  **15min** | **壶铃**  **篮球**  **BOSU球**  **训练器**  **栏架** |
| **体能素质** | **盖高楼：学员分为两组进行，相距20m对立而站，场地中间放置瑜伽砖若干，学员听到教练哨声后迅速跑向前面拿一个瑜伽砖并返回起点，返回后利用砖块搭高楼** | **奔跑时动作自然，腿后蹬时快速有力，前摆抬高腿，摆臀积极，两腿的蹬与摆配合协调** | **1/1**  **30s** | **中高**  **10min** | **瑜伽砖** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **5min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动小将** | **基础学习阶段第三单元** | **第五次课** | **本课重点：基本动作** | | |
| **动作发展** | **动作模式：1下蹲 2上举 3提拉 4推撑；动作技能：A行走 B跑步 E拍击 F蹬踢** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：CQ2眼脚协调** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：规则意识、与人交往** | | | | |
| **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** | **5/1**  **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** | **全能手：学员一路纵队，原地拍篮球3个，加速跑至10m锥桶处，原地对墙踢足球一次，捡回后走路返回** | **拍击：手指发力触球。蹬踢：避免正脚尖踢球** | **3/2**  **30s** | **中高**  **5min** | **大锥桶**  **篮球**  **足球** |
| **自主游戏** | **见游戏附件** |  |  | **5min** |  |
| **组合练习** | **怪兽来了，一路纵队，手提起手榴弹（3kg药球）并举高走至5m锥桶，原地拍球3个，手推战车（小车）到达敌方根据地（L4跳箱），原地用力向敌方踢火球（足球），跑步返回** | **下蹲：脚尖膝盖中立，不内八，提拉：配合肘伸肘屈。推撑：双手要在胸口推球。**  **蹬踢：避免正脚尖踢球**  **上举:双手尽量伸直至头顶。**  **推撑:双手要在胸前同时发力。** | **3/2**  **30s** | **中等**  **10min** | **大锥桶药球**  **足球**  **跳箱** |
| **体能素质** | **张牙舞爪：所有学员跟着轻快的音乐和教练一起做一些屈右腿举左手，开合跳加手臂，侧并步手臂向内屈肘平举的手脚配合的动作，每个动作，每个动作4八拍按节奏练习** | **膝腿跳跃：大小腿保持90°的角度，膝腿的脚尖绷直朝下**  **侧并步：侧并步同两侧左右迈步，用脚尖练习，手臂屈肘抬起时与肩膀保持水平** | **3/2**  **30s** | **中等**  **5min** | **音乐** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **5min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动小将** | **基础学习阶段第三单元** | **第六次课** | **本课重点：基本动作** | | |
| **动作发展** | **动作模式：5弓箭步 6转体 7爬动 8翻滚；动作技能：C跨越 D跳跃 G传接 H投掷** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：BQ2动态平衡** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：规则意识、与人交往** | | | | |
| **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** | **3/2**  **60s** | **中等**  **5min** | **大锥桶** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **动作模式** | **小熊采蜜：学员一路纵队，由前至后依次转体传递（蜜罐）药球后， 爬过山地（踏板），翻过泥潭（垫子）后弓箭步走回** | **弓箭步：脚尖膝盖保持中立位，避免内外八字**  **转体：脚尖朝前不动，身体转动**  **爬行：膝盖不着地，背部挺直**  **翻滚：手脚伸直，两臂贴紧耳朵，腰部发力** | **2/2**  **30s** | **中等**  **5min** | **药球**  **踏板**  **垫子** |
| **自主游戏** | **见游戏附件** |  |  | **5min** |  |
| **组合练习** | **乐迪历险记：学员一路纵队，由前至后依次转体传递（炸弹）药球后，跨越火线（大锥桶+棍子），爬行至炸药处，拿起地上弹药（沙包）扔向怪兽（教练）后，跳跃5个BOSU球，最后侧滚翻过泥潭（垫子）返回** | **转体：脚尖朝前不动，身体转动。**  **跨越：正确的弓箭步动作，膝盖脚尖一个方向保持中立位。**  **蹦跳：先半蹲协同再摆臂落地时前脚掌着地，手脚协同作用**  **侧滚翻：手脚伸直，两臂贴紧耳朵，腰部发力** | **3/2**  **60s** | **中高**  **15min** |  |
| **体能素质** | **超级玛丽：学员一路纵队依次进行，走过平衡木，返回时双脚跳过相距0.5米的BOSU球（5个）** | **走平衡木时身体弯曲双臂打开保持平衡** | **2/3**  **30s** | **中等**  **5min** | **BOSU球**  **平衡木** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **5min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动小将** | **基础学习阶段第三单元** | **第七次课** | **本课重点：基本动作** | | |
| **动作发展** | **动作模式：1下蹲 2上举 5弓箭步 6转体 ；动作技能：B跑步 G跨越 H投掷 I伸展** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：GMS3躯干力量** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：规则意识、与人交往** | | | | |
| **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** | **篮球宝贝打妖怪：学员一路纵队，跳跃与教练击掌出发，跑到10米前捡起小篮球与教练传接一次，抱球跨过小栏架到指定区把球投向红妖怪（红色小锥桶）回到起点** | **跑步：身体前倾自然摆臂**  **胸口传球：双手胸前持球、肘关节微屈抱住球，传递出去** | **2/4**  **30s** | **中等**  **10min** | **篮球**  **小栏架**  **小锥桶** |
| **自主游戏** | **见游戏附件** |  |  | **5min** |  |
| **组合练习** | **小熊觅食：学员一路纵队接住教练传球后原地转一圈跑向大山边（跳箱）将球举过头顶投过大山砸下蜂蜜（标志碟）绕过大山将球传给教练拿着蜂蜜高兴的回家咯** | **鸭子步：下蹲，脚后跟外八走**  **传接:后脚蹬地，身体重心前移的同时，前伸手臂，用手指手腕将球拨出，面对来球时两臂伸出迎球，接触球的同时，两臂要随球缓冲，将球引至胸前。** | **3/2**  **30s** | **中等**  **15min** | **标志碟**  **跳箱** |
| **体能素质** | **人体山洞：学员一列横队趴在地上拱起身体，第一位学员从身下钻过去排最后趴好后第二位出发至所有学员都钻过一次** | **无要求，趴好就行** | **1/2**  **60s** | **中高**  **5min** | **无** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **5min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动小将** | **基础学习阶段第三单元** | **第八次课** | **本课重点：基本动作** | | |
| **动作发展** | **动作模式：3提拉 4推撑 7爬动 8翻滚；动作技能：C跨越 D蹦跳 E拍击 F蹬踢** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：CQ3肢体协调** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：规则意识、与人交往** | | | | |
| **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** | **2/2**  **无** | **中等**  **5min** | **无** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等5min** |  |
| **动作技能** | **一路向前：所有学员有一列纵队，原地拍足球3次，抱起球，向前跨越5个小栏架，连续蹦跳上5个踏板，把球放于锥桶处，用力踢进敏捷圈，然后捡球回到原位** | **拍击：双手掌心接触球面，用力拍击**  **跨越：弓箭步向上抬起，跨过栏架踢球的时候用脚背内侧去踢球** | **2/2**  **20s** | **中高**  **10min** | **足球**  **小栏架**  **小锥桶**  **敏捷圈**  **底座** |
| **自主游戏** | **见游戏附件** |  |  | **5min** |  |
| **组合练习** | **一起大作战：所有学员两列纵队、每个学员有一个搭档，听到教练口令，两个学员一起提拉起地上的水袋，向前走到3米标线处，然后将水袋放于地上同时推动水袋滚动5米。水袋放于地上，两两翻滚过体操垫。各自蹦上蹦下5个踏板，跨越5个踏板（踏板摆两道）。最后从两边回原位排队** | **推撑：推动水袋双手放于水袋，两脚蹬地，保持爬行的状态用力推动。**  **蹦跳：蹦跳时候双脚同时起跳，同时落地** | **3/3**  **30s** | **中高**  **15min** | **水袋**  **体操垫**  **踏板**  **小锥桶** |
| **体能素质** | **红绿灯：所有学员横排站好，听教练口令，当教练说绿灯的时候就一直来回跑，黄灯的时候蹲下、红灯的时候保持红灯的动作不变，绿灯每次时间保持长一点** | **跑步：跑步的时候保持自然摆臂、脚跟过度到脚尖的步态**  **下蹲：下蹲的时候脚尖与膝盖方向一致** | **1/2**  **60s** | **中高**  **10min** | **无** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **5min** |  |