**课程大纲**

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

**大纲统筹 - Outline planning**

**年龄阶段 7-8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，每周两次，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** | **基础学习阶段一** |
| **课时规划** | **L1-AB 12 SQ1 CPF L2-CD 34 SQ1 CPF**  **L3-EF 56 SQ1 CPF L4-GH 78 SQ1 CPF L5-AB 12 SQ2 CPF L6-CD 34 SQ2 CPF**  **L7-EF 56 SQ2 CPF L8-GH 78 SQ2 CPF** | | |
| **“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CPF固定”** | | |
| **第二单元** | **8课时** | **动作模式，动作技能&AG CQ 生存技能1 2** | **基础学习阶段二** |
| **课时规划** | **L1-AB 12 AG1 CQ1 TA1 L2-CD 34 AG1 CQ1 FE1**  **L3-EF 56 AG1 CQ2 CH1 L4-GH 78 AG1 CQ2SD1 L5-AB 12 AG2 CQ2 TA2 L6-CD 34 AG2 CQ3 FE2**  **L7-EF 56 AG2 CQ3 CH2 L8-GH 78 AG2 CQ3 SD2** | | |
| **“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 生存技能3 4** | **基础学习阶段三** |
| **课时规划** | **L1-AB 12 GMS1 BQ1 TA3 L2-CD 34 GMS1 BQ1 FE3**  **L3-EF 56 GMS2 BQ2CH3 L4-GH 78 GMS2 BQ2 SD3 L5-AB 12 GMS2 BQ2 TA4 L6-CD 34 GMS3 BQ3 FE4**  **L7-EF 56 GMS3 BQ3 CH4 L8-GH 78 GMS3 BQ3 SD4** | | |
| **“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”** | | |
| **第四单元** | **8课时** | **动作模式，动作技能&SQ CPF** | **基础学习阶段四** |
| **课时规划** | **L1-AB 12 SQ1 CPF L2-CD 34 SQ1 CPF**  **L3-EF 56 SQ1 CPF L4-GH 78 SQ1 CPF L5-AB 12 SQ2 CPF L6-CD 34 SQ2 CPF**  **L7-EF 56 SQ2 CPF L8-GH 78 SQ2 CPF** | | |
| **“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CPF固定”** | | |
| **第五单元** | **8课时** | **动作模式，动作技能&AG CQ 生存技能1 2** | **基础学习阶段五** |
| **课时规划** | **L1-AB 12 AG1 CQ1 TA1 L2-CD 34 AG1 CQ1 FE1**  **L3-EF 56 AG1 CQ2 CH1 L4-GH 78 AG1 CQ2SD1 L5-AB 12 AG2 CQ2 TA2 L6-CD 34 AG2 CQ3 FE2**  **L7-EF 56 AG2 CQ3 CH2 L8-GH 78 AG2 CQ3 SD2** | | |
| **“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 生存技能3 4** | **基础学习阶段六** |
| **课时规划** | **L1-AB 12 GMS1 BQ1 TA3 L2-CD 34 GMS1 BQ1 FE3**  **L3-EF 56 GMS2 BQ2CH3 L4-GH 78 GMS2 BQ2 SD3 L5-AB 12 GMS2 BQ2 TA4 L6-CD 34 GMS3 BQ3 FE4**  **L7-EF 56 GMS3 BQ3 CH4 L8-GH 78 GMS3 BQ3 SD4** | | |
| **“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”** | | |
| **第七单元** | **8课时** | **所有动作模式，动作技能，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 L2-CDGH 5678 FE5 SQ2  L3-ABEF 1234 CH5 SQ3 L4-CDGH 5678 SD5 AG1**  **L5-BGHI 1256 TA6 AG2 L6-CDEF 3478 FE6 AG3**  **L7-BGHI 1256 CH6 GMS1 L8-CDEF 3478 SD6 GMS2** | | |
| **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** | **同上，所有动作模式，动作技能，生存技能SS 7和所有身体素质依次加入** | **细分掌握阶段一** |
| **第九单元** | **8课时** | **同上，所有动作模式，动作技能，生存技能SS 8和所有身体素质依次加入** | **细分巩固阶段三** |
| **第十单元** | **8课时** | **所有动作模式，动作技能，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 L2-CDGH 5678 FE5 SQ2  L3-ABEF 1234 CH5 SQ3 L4-CDGH 5678 SD5 AG1**  **L5-BGHI 1256 TA6 AG2 L6-CDEF 3478 FE6 AG3**  **L7-BGHI 1256 CH6 GMS1 L8-CDEF 3478 SD6 GMS2** | | |
| **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** | **同上，所有动作模式，动作技能，生存技能SS 7和所有身体素质依次加入** | **细分掌握阶段二** |
| **第十二单元** | **8课时** | **同上，所有动作模式，动作技能，生存技能SS 8和所有身体素质依次加入** | **细分巩固阶段二** |
| **共12单元 共96课时** | | | |

教案

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动先锋** | **基础学习阶段第一单元** | **第一次课** | **本课重点：竞争意识** | | |
| **动作发展** | **动作模式与技能：1下蹲 2上举；A行走 B 跑步** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质： 反应速度 SQ1 心肺机能 CPF** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：竞争意识，团队协作** | | | | |
| **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**  **3min** | **敏捷圈** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **动作模式** | **下蹲上举8次，以教练击掌声音为节拍，拍一下，下蹲上举一次。再次听到哨声，跑到10米外拿起地上碟子，走回来。** | **上举：两臂提至胸前并举过头顶**  **下蹲：身体中立位，膝盖对齐** | **2/5**  **30s** | **中低10min** | **小锥桶**  **标志碟** |
| **体能素质SQ1** | **小凳子，绕圈 抢凳子游戏 听到音乐响起，慢慢走，然后小跑起来 ，音乐停止，立马抢凳子坐下，循环淘汰** | **坐下时身体直立，双手扶膝，起身时身体下压，重心转移至前面** | **6/2**  **60s** | **中等**  **10min** | **小凳子** |
| **体能素质**  **CPF** | **穿越火线：所有学员一路纵队进行S型绕柱** | **跑步：正确的摆臂动作，弓箭步动作** | **4/2**  **30s** | **中等**  **5min** | **大锥桶** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **2min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动先锋** | **基础学习阶段第一单元** | **第二次课** | **本课重点：竞争意识** | | |
| **动作发展** | **动作模式技能：3提拉 4推撑 C 跨越 D 蹦跳** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：反应速度 SQ1 心肺机能 CPF** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：竞争意识，团队协作** | | | | |
| **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。** | **跑步速度不宜过快，注意规则** | **1/3**  **0S** | **中等**  **3min** | **大锥桶** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **动作组合** | **学员一横排站立，听到哨声后快速拿起标志碟放在小车上推到8米处的敏捷圈处把水袋放下换成1kg药球搬起放下三次推回起点。然后横跨5个50厘米高度的障碍栏架，跳过10个20厘米高度栏架回到出发点。路线为S形。** | **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，跨越的时候记住不能碰到栏架，蹦跳的时候，前脚掌着地。** | **6/1**  **30s** | **中等**  **10min** | **水袋**  **小推车**  **药球**  **敏捷圈**  **20厘米栏架**  **50厘米栏架** |
| **体能素质SQ1** | **碟子游戏，鼻子眼睛碟子。学员围成一圈，站立。当听到教练发出指令，如果是身体部位，学员应用手指指向身体部位，若听到碟子，迅速蹲下抢碟子。地山碟子数量比实际人数少一个。采取淘汰制。** | **无、欢快即可** | **1/3**  **30s** | **5min** | **碟子若干** |
| **体能素质**  **CPF** | **搬运家，每个小朋友听到哨声出发帮助农民伯伯把10米外的粮食搬回家里。每次只能搬一个。看谁最厉害** | **要求速度，不要间歇，时间控制在2分钟一组** | **1/3**  **90S** | **中高**  **10min** | **小飞碟** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **2min** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动先锋** | | **基础学习阶段第一单元** | **第三次课** | **本课重点：竞争意识** | | | |
| **动作发展** | | **动作模式技能：5弓箭步 6转体 E 拍击 F 蹬踢** | | | | | |
| **体能发展** | | **身体素质：反应速度 SQ1 心肺机能 CPF** | | | | | |
| **品格发展** | | **品格培养：竞争意识，团队协作** | | | | | |
| **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** | | **学员一列横队听到哨声跑向对面标志桶站立，再次哨声跑回原来起点** | **起跑姿势正确**  **跑步过程手脚协调** | **3/2**  **10s** | | **中等**  **3min** |  |
| **动态伸展** | | **伸展附件第一套** |  |  | | **中等**  **5min** |  |
| **动作组合** | | **学员一路纵队，排队弓箭步向前10m，看到标志桶，迅速转身，往前跑3米拿起地上球运球5米至足球处，踢足球给教练。排到队尾等待。** | **弓箭步：脚尖膝盖保持中立位，避免内外八字**  **转体：身体保持平衡**  **运球：用手指运球**  **踢球：用脚侧面** | **3/1**  **0s** | | **中高**  **10min** | **大锥桶**  **篮球、足球** |
| **体能素质SQ1** | | **萝卜蹲，学员围圈站立，教练（1/2/3）报数，从A学员开始，每报一个数值相应位数学员下蹲（顺时针方向，下一次报数自下一位学员开始，如：教练报2，则A以及A顺时针后一位同学B，两人一起下蹲，下一次教练报3，由B后三位学员一起下蹲）** | **下蹲、起立最快速度完成即可** | **5/260s** | | **中等5min** | **大锥桶** |
| **体能素质**  **CPF** | | **丛林穿越寻找炸药包，起点出发 绕桩S跑，到终点捡起一个炸药包，绕桩回到起点。循序3次** | **正确性，需要速度** | **1/3**  **90S** | | **中高**  **10min** | **桩若干**  **小飞碟若干** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  | |  | **3min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动先锋** | **基础学习阶段第一单元** | **第四次课** | **本课重点：竞争意识** | | |
| **动作发展** | **动作模式技能：7爬动 8翻滚 G传接 H 投掷** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：反应速度 SQ1 心肺机能 CPF** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：竞争意识，团队协作** | | | | |
| **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** | **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**  **3min** | **大锥桶** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **动作模式** | **学员一路纵队；听哨声依次“S”绕过2个大锥桶；爬上斜坡型跳箱到L4跳箱上，然后跳下，躺在垫子上侧翻滚，返回路上慢跑接住教练球，定点投进篮子里。** | **爬动：膝盖不着地，背挺直**  **下跳：屈膝**  **翻滚：手脚伸直，手臂贴紧耳朵**  **双手有缓冲动作** | **4/2**  **30s** | **中等**  **10min** | **跳箱**  **大锥桶**  **篮子**  **躲避球** |
| **体能素质SQ1** | **我们是好朋友：学员分为两组相距20米对齐背对站立，教练吹口哨时迅速跑向中间与相对学员击掌，看看哪组是第一名** | **转身跑，注意力集中，转身加速跑衔接要快** | **6/2**  **20s** | **中等**  **5min** | **无** |
| **体能素质**  **CPF** | **破坏大王：学员分两组相距10m处横队站立，A组做破坏大王，B组做保卫使者。两组中间摆放10个小锥桶，5个直立，5个倒放。开始时所有学员一起跑出，A组学员每人每次放倒一个锥桶，B组学员则每人摆正一个锥桶，3分钟一轮** | **持续努力跑即可** | **0/2**  **120s** | **中高**  **10min** | **大锥桶**  **小椎桶** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **2min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动先锋** | **基础学习阶段第一单元** | **第五次课** | **本课重点：竞争意识** | | |
| **动作发展** | **动作模式与技能：1下蹲 2上举；A行走 B 跑步** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质： 动作速度 SQ2 心肺机能 CPF** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：竞争意识，团队协作** | | | | |
| **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**  **3min** | **敏捷圈** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **动作模式** | **下蹲上举8次，以教练击掌声音为节拍，拍一下，下蹲上举一次。再次听到哨声，跑到10米外拿起地上碟子，走回来。** | **上举：两臂提至胸前并举过头顶**  **下蹲：身体中立位，膝盖对齐** | **2/5**  **30s** | **中低10min** | **小锥桶**  **标志碟** |
| **体能素质SQ2** | **小凳子，绕圈 抢凳子游戏 听到音乐响起，慢慢走，然后小跑起来 ，音乐停止，立马抢凳子坐下，循环淘汰** | **坐下时身体直立，双手扶膝，起身时身体下压，重心转移至前面** | **6/2**  **60s** | **中等**  **10min** | **小凳子** |
| **体能素质**  **CPF** | **穿越火线：所有学员一路纵队进行S型绕柱** | **跑步：正确的摆臂动作，弓箭步动作** | **4/2**  **30s** | **中等**  **5min** | **大锥桶** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **2min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动先锋** | **基础学习阶段第一单元** | **第六次课** | **本课重点：竞争意识** | | |
| **动作发展** | **动作模式技能：3提拉 4推撑 C 跨越 D 蹦跳** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：动作速度 SQ2 心肺机能 CPF** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：竞争意识，团队协作** | | | | |
| **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** |  |
| **动作模式** | **学员一横排站立，听到哨声后快速拿起标志碟放在小车上推到8米处的敏捷圈处把水袋放下换成1kg药球搬起放下三次推回起点。然后横跨5个50厘米高度的障碍栏架，跳过10个20厘米高度栏架回到出发点。路线为S形。** | **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，跨越的时候记住不能碰到栏架，蹦跳的时候，前脚掌着地。** | **6/1**  **30s** | **中等**  **10min** | **水袋**  **小推车**  **药球**  **敏捷圈**  **20厘米栏架**  **50厘米栏架** |
| **体能素质SQ2** | **碟子游戏2玩法，多人抢一个碟子重复若干轮** |  |  | **5min** |  |
| **体能素质**  **CPF** | **水果大战：学员分两组，对立而站，当教练说开始时，迅速跑向前面拿一个标志桶然后再返回，直至拿完为止** | **注意力集中，奔跑时注意身体微微弯曲** | **4/2**  **90s** | **中高**  **10min** | **大锥桶** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **2min** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动先锋** | | **基础学习阶段第一单元** | **第七次课** | **本课重点：竞争意识** | | | |
| **动作发展** | | **动作模式技能：5弓箭步 6转体 E 拍击 F 蹬踢** | | | | | |
| **体能发展** | | **身体素质：动作速度 SQ2 心肺机能 CPF** | | | | | |
| **品格发展** | | **品格培养：竞争意识，团队协作** | | | | | |
| **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** | | **学员一列横队听到哨声跑向对面标志桶站立，再次哨声跑回原来起点** | **起跑姿势正确**  **跑步过程手脚协调** | **3/2**  **10s** | | **中等**  **3min** |  |
| **动态伸展** | | **伸展附件第一套** |  |  | | **中等**  **5min** |  |
| **动作组合** | | **学员一路纵队，排队弓箭步向前10m，看到标志桶，迅速转身，往前跑3米拿起地上球运球5米至足球处，踢足球给教练。排到队尾等待。** | **弓箭步：脚尖膝盖保持中立位，避免内外八字**  **转体：身体保持平衡**  **运球：用手指运球**  **踢球：用脚侧面** | **3/1**  **0s** | | **中高**  **10min** | **大锥桶**  **篮球、足球** |
| **体能素质SQ2** | | **碟子游戏三，所有小朋友围成一圈，站立朝外，其他同碟子游戏。** | **转向、下蹲、起立最快速度完成即可** | **5/260s** | | **中等5min** | **标志碟若干** |
| **体能素质**  **CPF** | | **原地起跳30个 听到哨声跑向10米外终点。一共三组** | **正确性，需要速度** | **1/3**  **90S** | | **中高**  **10min** | **桩若干**  **小飞碟若干** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  | |  | **3min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动先锋** | **基础学习阶段第一单元** | **第八次课** | **本课重点：竞争意识** | | |
| **动作发展** | **动作模式技能：7爬动 8翻滚 G传接 H 投掷** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：反应速度 SQ2 心肺机能 CPF** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：竞争意识，团队协作** | | | | |
| **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** | **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**  **3min** | **大锥桶** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **动作模式** | **学员一路纵队；听哨声依次“S”绕过2个大锥桶；爬上斜坡型跳箱到L4跳箱上，然后跳下，躺在垫子上侧翻滚，返回路上慢跑接住教练球，定点投进篮子里。** | **爬动：膝盖不着地，背挺直**  **下跳：屈膝**  **翻滚：手脚伸直，手臂贴紧耳朵**  **双手有缓冲动作** | **4/2**  **30s** | **中等**  **10min** | **跳箱**  **大锥桶**  **篮子**  **躲避球** |
| **体能素质SQ2** | **资源掠夺战：跳箱3、4，上方一圈布置小锥形桶，规定时间内看谁掠夺资源最多。掠夺的资源放进自己5米外的的敏捷圈里。** | **转身跑，注意力集中，转身加速跑衔接要快** | **6/2**  **20s** | **中等**  **5min** | **无** |
| **体能素质**  **CPF** | **击掌碰碰碰：学员分为两组相距20m对立而站，在20m中间放置与学员一半数量的标志桶。当教练说开始的时候，两组学员需要迅速往中间跑进行击掌，需要击掌8次，比比看哪组先做完** | **跑步：正确的摆臂动作，弓箭步动作** | **4/2**  **90s** | **中高**  **10min** | **无** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **2min** |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动先锋** | **基础学习阶段第二单元** | **第一次课** | **本课重点：竞争意识** | | |
| **动作发展** | **动作模式与技能：1下蹲 2上举；A行走 B 跑步** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质： 纯粹灵敏AG1 手眼协调CQ1 交通躲避（TA1）** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：竞争意识，团队协作** | | | | |
| **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** | **15米折返跑，两排标志桶相距15米，从其中一点跑向另外一侧，用手触碰终点标志物后立即转身，无需绕过标志桶，跑回起点。等待教练第二声哨声重复以上** | **注意跑之前先手腕脚腕活动一下，避免崴脚。起跑姿势正确。** | **1/3**  **30s** | **中等**  **3min** | **锥形桶若干** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** | **伸展前先回复呼吸** |  | **中等**  **5min** |  |
| **动作组合** | **学员围绕着跳箱背对站立，听到预备的时候迅速把碟子举过头顶，听到开始的时候迅速下蹲。听到口哨响起，迅速跑到10米外把球地面敏捷圈里，然后走回起点。** | **上举：两臂将球提至胸前并举过头顶下蹲：身体中立位**  **下蹲，膝盖对齐**  **跑步：头与肩膀稳定，头正对前方后摆稍向外，拳心相对。** | **3/2**  **30s** | **中低**  **10min** | **跳箱**  **标志碟** |
| **体能素质**  **AG1** | **解除炸弹：将小特种兵分成两队，各自站在两边，相隔10米。一边安放炸弹，一边解除炸弹，各队时间均为1分钟。** | **教练在中间，控制节奏，适当提示，鼓励输的一方，两边能力相当** | **1/3**  **30S** | **中等**  **10min** | **小锥形桶** |
| **体能素质**  **CQ1** | **借助敏捷梯，利用双手侧面移动，直到通过整个敏捷梯。** | **注意手直立，身体齐平，不倾斜** | **1/3**  **60s** | **中高10min** | **大锥桶** |
| **交通躲避**  **（TA1）** | **SQ1+跨+跳** |  |  | **低**  **3min** | **障碍栏架** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动先锋** | **基础学习阶段第二单元** | **第二次课** | **本课重点：竞争意识** | | |
| **动作发展** | **动作模式技能：3提拉 4推撑 C 跨越 D 蹦跳** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：纯粹灵敏AG1 手眼协调CQ1 火灾逃生FE1** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：竞争意识，团队协作** | | | | |
| **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。** | **跑步速度不宜过快，注意规则** | **1/3**  **0S** | **中等**  **3min** | **大锥桶** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **动作组合** | **学员一横排站立，听到哨声后快速拿起标志碟放在小车上推到8米处的敏捷圈处把水袋放下换成1kg药球搬起放下三次推回起点。然后横跨5个50厘米高度的障碍栏架，跳过10个20厘米高度栏架回到出发点。路线为S形。** | **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，跨越的时候记住不能碰到栏架，蹦跳的时候，前脚掌着地。** | **6/1**  **30s** | **中等**  **10min** | **水袋**  **小推车**  **药球**  **敏捷圈**  **20厘米栏架**  **50厘米栏架** |
| **体能素质**  **AG1** | **谁是闪电侠（4\*100m折返跑）：学员三路纵队站于大锥桶后，教练吹哨，学员快速跑到10m处触摸大锥桶然后返回，触摸起点大锥桶，再出转身去触摸对面大锥桶，冲刺回来，比比谁最快** | **转身时做前转身，制动脚转换启动脚时重心降低，转身幅度尽量小。** | **4/260s** | **中等5min** | **大锥桶** |
| **体能素质**  **CQ1** | **利用六角反应球，每人手拿一个六角反应球，平放手上，置于腰部高度，听到口哨自然下落，用手迅速去抓住，规定时间内看谁完成数量最多** | **注意同时扔 同时捡。记录** | **1/3**  **90S** | **中高8min** | **小飞碟** |
| **火灾逃生FE1** | **爬+半蹲重复组合** | **注意安全** |  | **4min** | **分离式双杠** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动先锋** | | **基础学习阶段第二单元** | **第三次课** | **本课重点：竞争意识** | | | |
| **动作发展** | | **动作模式技能：5弓箭步 6转体 E 拍击 F 蹬踢** | | | | | |
| **体能发展** | | **身体素质：纯粹灵敏AG1 眼脚协调CQ2 永攀高峰CH1** | | | | | |
| **品格发展** | | **品格培养：竞争意识，团队协作** | | | | | |
| **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** | | **学员一列横队听到哨声跑向对面标志桶站立，再次哨声跑回原来起点** | **起跑姿势正确**  **跑步过程手脚协调** | **3/2**  **10s** | | **中等**  **3min** |  |
| **动态伸展** | | **伸展附件第一套** |  |  | | **中等**  **5min** |  |
| **动作组合** | | **学员一路纵队，排队弓箭步向前10m，看到标志桶，迅速转身，往前跑3米拿起地上球运球5米至足球处，踢足球给教练。排到队尾等待。** | **弓箭步：脚尖膝盖保持中立位，避免内外八字**  **转体：身体保持平衡**  **运球：用手指运球**  **踢球：用脚侧面** | **3/1**  **0s** | | **中高**  **8min** | **大锥桶**  **篮球、足球** |
| **体能素质**  **AG1** | | **谁是最快的螃蟹：学员一列横队，横跨步左右反复摸桩，标志桶相距6米** | **横跨步：双手双脚打开，手指张开。脚尖向前，膝盖弯曲** | **3/6**  **30s** | | **中等**  **8min** | **大锥桶** |
| **体能素质**  **CQ2** | | **脚接球踢球练习：学员围成一圈，教练站中间，教练随机把球传给其中一人，其中一人迅速定球，然后反踢给教练** | **正确性，需要速度** | **1/3**  **60S** | | **中高**  **8min** | **足球** |
| **永攀高峰CH1** | **抓握力量练习** |  | |  | **3min** | **攀岩墙** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动先锋** | **基础学习阶段第二单元** | **第四次课** | **本课重点：竞争意识** | | |
| **动作发展** | **动作模式技能：7爬动 8翻滚 G传接 H 投掷** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：纯粹灵敏AG1 眼脚协调CQ2 自卫防身SD1** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：竞争意识，团队协作** | | | | |
| **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** | **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**  **3min** | **大锥桶** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **动作模式** | **学员一路纵队；听哨声依次“S”绕过2个大锥桶；爬上斜坡型跳箱到L4跳箱上，然后跳下，躺在垫子上侧翻滚，返回路上慢跑接住教练球，定点投进篮子里。** | **爬动：膝盖不着地，背挺直**  **下跳：屈膝**  **翻滚：手脚伸直，手臂贴紧耳朵**  **双手有缓冲动作** | **4/2**  **30s** | **中等**  **8min** | **跳箱**  **大锥桶**  **篮子**  **躲避球** |
| **体能素质AG1** | **教练拿在哪里：学员成一列纵队站好依次进行，教练吹哨子开始，学员往前跑钻过训练器，绕过前面的大锥桶看见教练，跟教练打招呼说“HELLO”教练回应“HELLO”学员迅速减速转身过掉教练回到起点** | **钻爬降低重心，绕锥桶时迅速转身、减速** | **8/4**  **30s** | **中等**  **5min** | **训练器**  **大锥桶** |
| **体能素质**  **CQ2** | **绳梯：碎步向前**  **绳梯：横向滑步** | **前脚掌着地，每步落在小方格以内，要求轻快、节奏感强，脚踝有弹性** | **4/2**  **60s** | **中高**  **8min** | **绳梯** |
| **自卫防身SD1** | **前倒、滚翻练习** |  |  | **低**  **6min** | **软垫** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动先锋** | **基础学习阶段第二单元** | **第五次课** | **本课重点：竞争意识** | | |
| **动作发展** | **动作模式与技能：1下蹲 2上举；A行走 B 跑步** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质： 综合灵敏AG2 眼脚协调CQ2 交通躲避（TA2）** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：竞争意识，团队协作** | | | | |
| **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** | **15米折返跑，两排标志桶相距15米，从其中一点跑向另外一侧，用手触碰终点标志物后立即转身，无需绕过标志桶，跑回起点。等待教练第二声哨声重复以上** | **注意跑之前先手腕脚腕活动一下，避免崴脚。起跑姿势正确。** | **1/3**  **30s** | **中等**  **3min** | **锥形桶若干** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** | **伸展前先回复呼吸** |  | **中等**  **5min** |  |
| **动作组合** | **学员围绕着跳箱背对站立，听到预备的时候迅速把碟子举过头顶，听到开始的时候迅速下蹲。听到口哨响起，迅速跑到10米外把球地面敏捷圈里，然后走回起点。** | **上举：两臂将球提至胸前并举过头顶下蹲：身体中立位**  **下蹲，膝盖对齐**  **跑步：头与肩膀稳定，头正对前方后摆稍向外，拳心相对。** | **3/2**  **30s** | **中低**  **8min** | **跳箱**  **标志碟** |
| **体能素质**  **AG2** | **弓箭步转体、立卧撑跳转体（俯卧撑、收腿、站立转体）** | **注意节奏、动作规范性** | **10/3**  **30S** | **中等**  **8min** | **小锥形桶** |
| **体能素质**  **CQ2** | **绳梯：进二退一法**  **绳梯：侧向前进1234法** | **前期追求准确性，后期要求速度** | **3/3**  **60s** | **中高8min** | **绳梯** |
| **交通躲避**  **（TA1）** | **SQ1+跨+跳** |  |  | **中等**  **3min** | **障碍栏架** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动先锋** | **基础学习阶段第二单元** | **第六次课** | **本课重点：竞争意识** | | |
| **动作发展** | **动作模式技能：3提拉 4推撑 C 跨越 D 蹦跳** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：综合灵敏AG1 四肢协调CQ3 火灾逃生FE2** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：竞争意识，团队协作** | | | | |
| **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。** | **跑步速度不宜过快，注意规则** | **1/3**  **0S** | **中等**  **3min** | **大锥桶** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **动作组合** | **学员一横排站立，听到哨声后快速拿起标志碟放在小车上推到8米处的敏捷圈处把水袋放下换成1kg药球搬起放下三次推回起点。然后横跨5个50厘米高度的障碍栏架，跳过10个20厘米高度栏架回到出发点。路线为S形。** | **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，跨越的时候记住不能碰到栏架，蹦跳的时候，前脚掌着地。** | **6/1**  **30s** | **中等**  **10min** | **水袋**  **小推车**  **药球**  **敏捷圈**  **20厘米栏架**  **50厘米栏架** |
| **体能素质**  **AG2** | **5-0-5折返跑** | **转身时做前转身，制动脚转换启动脚时重心降低，转身幅度尽量小。** | **4/2**  **60s** | **中等5min** | **大锥桶** |
| **体能素质**  **CQ3** | **婴儿爬：身体俯卧，双肘弯曲支撑摆于胸前，双臂交替用力向前连续爬行，单膝弯曲向上带动至侧腰肌方向，膝部与脚部蹬地四肢做好配合，左右移动身体向前爬行** | **注意背部绷紧，爬行发力时候，支撑腿膝盖不能离开地面。** | **1/3**  **90S** | **中高8min** | **小飞碟** |
| **火灾逃生FE1** | **爬+侧身跑重复组合** | **注意安全** |  | **4min** | **分离式双杠** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动先锋** | | **基础学习阶段第二单元** | **第七次课** | **本课重点：竞争意识** | | | |
| **动作发展** | | **动作模式技能：5弓箭步 6转体 E 拍击 F 蹬踢** | | | | | |
| **体能发展** | | **身体素质：综合灵敏AG2 四肢协调CQ3 永攀高峰CH2** | | | | | |
| **品格发展** | | **品格培养：竞争意识，团队协作** | | | | | |
| **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** | | **学员一列横队听到哨声跑向对面标志桶站立，再次哨声跑回原来起点** | **起跑姿势正确**  **跑步过程手脚协调** | **3/2**  **10s** | | **中等**  **3min** |  |
| **动态伸展** | | **伸展附件第一套** |  |  | | **中等**  **5min** |  |
| **动作组合** | | **学员一路纵队，排队弓箭步向前10m，看到标志桶，迅速转身，往前跑3米拿起地上球运球5米至足球处，踢足球给教练。排到队尾等待。** | **弓箭步：脚尖膝盖保持中立位，避免内外八字**  **转体：身体保持平衡**  **运球：用手指运球**  **踢球：用脚侧面** | **3/1**  **0s** | | **中高**  **8min** | **大锥桶**  **篮球、足球** |
| **体能素质**  **AG2** | | **伊利诺斯灵敏性测试：测试者迅速起身，从起点出发，按照测试路线进行跑动，当测试者到达终点并身体越过终点时，计时结束** | **注意安全** | **1/3**  **120s** | | **中等**  **8min** | **大锥桶** |
| **体能素质**  **CQ2** | | **熊猫爬：双脚跪在地上，双手和双脚左右交叉往前走，避免同手同脚。** | **手掌、膝盖、脚尖着地，背部挺直，手脚配合向前爬行** | **1/3**  **60S** | | **中高**  **8min** | **无** |
| **永攀高峰CH1** | **抓握力量练习** |  | |  | **3min** | **攀岩墙** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动先锋** | **基础学习阶段第二单元** | **第八次课** | **本课重点：竞争意识** | | |
| **动作发展** | **动作模式技能：7爬动 8翻滚 G传接 H 投掷** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：综合灵敏AG2 四肢协调CQ3 自卫防身SD2** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：竞争意识，团队协作** | | | | |
| **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** | **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**  **3min** | **大锥桶** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **动作模式** | **学员一路纵队；听哨声依次“S”绕过2个大锥桶；爬上斜坡型跳箱到L4跳箱上，然后跳下，躺在垫子上侧翻滚，返回路上慢跑接住教练球，定点投进篮子里。** | **爬动：膝盖不着地，背挺直**  **下跳：屈膝**  **翻滚：手脚伸直，手臂贴紧耳朵**  **双手有缓冲动作** | **4/2**  **30s** | **中等**  **8min** | **跳箱**  **大锥桶**  **篮子**  **躲避球** |
| **体能素质AG2** | **伊利诺斯灵敏性测试：测试者迅速起身，从起点出发，按照测试路线进行跑动，当测试者到达终点并身体越过终点时，计时结束** |  | **1/3**  **120s** | **中等**  **8min** | **大锥桶** |
| **体能素质**  **CQ3** | **猴爬：俯身翘臀，屈膝直背，手脚配合，向前爬蹬** | **练习时注意要放慢速度，以免手臂受伤** | **4/2**  **60s** | **中高**  **8min** | **无** |
| **自卫防身SD2** | **左右直拳、摆拳** |  |  | **低**  **6min** | **软垫** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动先锋** | **基础学习阶段第三单元** | **第一次课** | **本课重点：竞争意识** | | |
| **动作发展** | **动作模式与技能：1下蹲 2上举；A行走 B 跑步** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质： 上肢力量GMS1 静态平衡BQ1 交通躲避（TA3）** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：竞争意识，团队协作** | | | | |
| **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** | **15米折返跑，两排标志桶相距15米，从其中一点跑向另外一侧，用手触碰终点标志物后立即转身，无需绕过标志桶，跑回起点。等待教练第二声哨声重复以上** | **注意跑之前先手腕脚腕活动一下，避免崴脚。起跑姿势正确。** | **1/3**  **30s** | **中等**  **3min** | **锥形桶若干** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** | **伸展前先回复呼吸** |  | **中等**  **5min** |  |
| **动作组合** | **学员围绕着跳箱背对站立，听到预备的时候迅速把碟子举过头顶，听到开始的时候迅速下蹲。听到口哨响起，迅速跑到10米外把球地面敏捷圈里，然后走回起点。** | **上举：两臂将球提至胸前并举过头顶下蹲：身体中立位**  **下蹲，膝盖对齐**  **跑步：头与肩膀稳定，头正对前方后摆稍向外，拳心相对。** | **3/2**  **30s** | **中低**  **10min** | **跳箱**  **标志碟** |
| **体能素质**  **GMS1** | **无敌俯卧撑：学员一列横队，跪在软垫上，做俯卧撑。** | **双手与肩同宽，身体与大腿成一条直线，臀部并不能翘起，下落时胸部距地面一拳头，撑起时身体与腿部无先后。** | **12/3**  **60s** | **中高5min** | **软垫** |
| **体能素质**  **BQ1** | **第一步，正对站在波速球上，接物品。**  **第二步，站到倒立的波速球上。看谁坚持时间最长。** | **身体笔直，无明显晃动，不能掉下来** | **3/3**  **60s** | **中高8min** | **波速球** |
| **交通躲避**  **（TA3）** | **SQ1+跑+钻** |  |  | **低**  **5min** | **障碍栏架** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动先锋** | **基础学习阶段第三单元** | **第二次课** | **本课重点：竞争意识** | | |
| **动作发展** | **动作模式技能：3提拉 4推撑 C 跨越 D 蹦跳** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：上肢力量GMS1 静态平衡BQ1 火灾逃生FE3** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：竞争意识，团队协作** | | | | |
| **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。** | **跑步速度不宜过快，注意规则** | **1/3**  **0S** | **中等**  **3min** | **大锥桶** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **动作组合** | **学员一横排站立，听到哨声后快速拿起标志碟放在小车上推到8米处的敏捷圈处把水袋放下换成1kg药球搬起放下三次推回起点。然后横跨5个50厘米高度的障碍栏架，跳过10个20厘米高度栏架回到出发点。路线为S形。** | **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，跨越的时候记住不能碰到栏架，蹦跳的时候，前脚掌着地。** | **6/1**  **30s** | **中等**  **10min** | **水袋**  **小推车**  **药球**  **敏捷圈**  **20厘米栏架**  **50厘米栏架** |
| **体能素质**  **GMS1** | **无敌俯卧撑：学员一列横队，趴在墙上，击掌做俯卧撑** | **双手与肩同宽，身体与大腿成一条直线，臀部并不能翘起，撑墙时胸部距地面一拳头，撑起时身体与腿部无先后。** | **12/3**  **60s** | **中高5min** | **软垫** |
| **体能素质**  **BQ1** | **闭眼单脚站 看谁时间长** | **身体笔直不倾斜，脚没有明显晃动** | **1/3**  **90S** | **中高8min** | **无** |
| **火灾逃生FE3** | **俯身跑+搬抬重物** |  |  | **4min** | **分离式双杠**  **壶铃** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动先锋** | | **基础学习阶段第三单元** | **第三次课** | **本课重点：竞争意识** | | | |
| **动作发展** | | **动作模式技能：5弓箭步 6转体 E 拍击 F 蹬踢** | | | | | |
| **体能发展** | | **身体素质：下肢力量 GMS2 动态平衡BQ2 永攀高峰CH3** | | | | | |
| **品格发展** | | **品格培养：竞争意识，团队协作** | | | | | |
| **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** | | **学员一列横队听到哨声跑向对面标志桶站立，再次哨声跑回原来起点** | **起跑姿势正确**  **跑步过程手脚协调** | **3/2**  **10s** | | **中等**  **3min** |  |
| **动态伸展** | | **伸展附件第一套** |  |  | | **中等**  **5min** |  |
| **动作组合** | | **学员一路纵队，排队弓箭步向前10m，看到标志桶，迅速转身，往前跑3米拿起地上球运球5米至足球处，踢足球给教练。排到队尾等待。** | **弓箭步：脚尖膝盖保持中立位，避免内外八字**  **转体：身体保持平衡**  **运球：用手指运球**  **踢球：用脚侧面** | **3/1**  **0s** | | **中高**  **8min** | **大锥桶**  **篮球、足球** |
| **体能素质**  **GMS2** | | **双手哑铃蹲马步，比比谁坚持时间长** | **马步姿势正确** | **1/3**  **60s** | | **中等**  **8min** | **哑铃** |
| **体能素质**  **BQ2** | | **小马过河：学员一路纵队，依次跳过5个BOSU球，然后绕过大锥桶，然后爬行通过独木桥（平衡木），不能到河里。** | **跳跃通过BOSU球不能太快，双脚站稳后再跳** | **5/2**  **30s** | | **中等**  **5min** | **平衡木**  **BOSU球**  **大锥桶** |
| **永攀高峰CH3** | **悬吊练习** |  | |  | **3min** | **三合一组合架** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动先锋** | **基础学习阶段第三单元** | **第四次课** | **本课重点：竞争意识** | | |
| **动作发展** | **动作模式技能：7爬动 8翻滚 G传接 H 投掷** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：下肢力量GMS2 动态平衡BQ2 自卫防身SD3** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：竞争意识，团队协作** | | | | |
| **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** | **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**  **3min** | **大锥桶** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **动作模式** | **学员一路纵队；听哨声依次“S”绕过2个大锥桶；爬上斜坡型跳箱到L4跳箱上，然后跳下，躺在垫子上侧翻滚，返回路上慢跑接住教练球，定点投进篮子里。** | **爬动：膝盖不着地，背挺直**  **下跳：屈膝**  **翻滚：手脚伸直，手臂贴紧耳朵**  **双手有缓冲动作** | **4/2**  **30s** | **中等**  **8min** | **跳箱**  **大锥桶**  **篮子**  **躲避球** |
| **体能素质GMS2** | **单脚下蹲，三组，每组五个。** | **两两一组** | **5/3**  **60s** | **中等**  **5min** | **训练器**  **大锥桶** |
| **体能素质**  **BQ2** | **学员分为两组，每组放置用大锥桶连接的闪电（标志杆），学员需要跳跃闪电到对面到BOSU球上（闪电距离BOSU球大约0.5m）** | **跳跃时注意力集中，调到BOSU球上双脚做下蹲动作** | **8/1**  **20** | **中等**  **5min** | **大锥桶**  **标志杆**  **BOSU球** |
| **自卫防身SD3** | **复习直拳、摆拳 学习勾拳、横肘、顶肘** |  |  | **低**  **6min** | **软垫** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动先锋** | **基础学习阶段第三单元** | **第五次课** | **本课重点：竞争意识** | | |
| **动作发展** | **动作模式与技能：1下蹲 2上举；A行走 B 跑步** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质： 下肢力量GMS2 动态平衡BQ2 交通躲避（TA4）** | | | | |
|  |  | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：竞争意识，团队协作** | | | | |
| **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** | **15米折返跑，两排标志桶相距15米，从其中一点跑向另外一侧，用手触碰终点标志物后立即转身，无需绕过标志桶，跑回起点。等待教练第二声哨声重复以上** | **注意跑之前先手腕脚腕活动一下，避免崴脚。起跑姿势正确。** | **1/3**  **30s** | **中等**  **3min** | **锥形桶若干** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** | **伸展前先回复呼吸** |  | **中等**  **5min** |  |
| **动作组合** | **学员围绕着跳箱背对站立，听到预备的时候迅速把碟子举过头顶，听到开始的时候迅速下蹲。听到口哨响起，迅速跑到10米外把球地面敏捷圈里，然后走回起点。** | **上举：两臂将球提至胸前并举过头顶下蹲：身体中立位**  **下蹲，膝盖对齐**  **跑步：头与肩膀稳定，头正对前方后摆稍向外，拳心相对。** | **3/2**  **30s** | **中低**  **8min** | **跳箱**  **标志碟** |
| **体能素质**  **GMS2** | **1234蹲 围成一圈 1蹲 一个人蹲 2蹲 2个人蹲 依次类推** | **注意节奏、动作规范性** | **1/4**  **30S** | **中等**  **8min** | **小锥形桶** |
| **体能素质**  **BQ2** | **萝卜蹲：学员一列横队站于平面朝上的BOSU球上，分三组，分别为白萝卜、红萝卜、绿萝卜。口令“XX萝卜蹲”，则XX萝卜所有学员下蹲，随后起立** | **双手水平打开，身体保持平衡，双脚不能落地** | **15/1**  **60s** | **中等**  **5min** | **BOSU球** |
| **交通躲避**  **（TA4）** | **SQ1+跑+钻** |  |  | **中等**  **3min** | **障碍栏架** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动先锋** | **基础学习阶段第三单元** | **第六次课** | **本课重点：竞争意识** | | |
| **动作发展** | **动作模式技能：3提拉 4推撑 C 跨越 D 蹦跳** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：躯干力量GMS3 平面平衡BQ3 火灾逃生FE4** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：竞争意识，团队协作** | | | | |
| **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。** | **跑步速度不宜过快，注意规则** | **1/3**  **0S** | **中等**  **3min** | **大锥桶** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **动作组合** | **学员一横排站立，听到哨声后快速拿起标志碟放在小车上推到8米处的敏捷圈处把水袋放下换成1kg药球搬起放下三次推回起点。然后横跨5个50厘米高度的障碍栏架，跳过10个20厘米高度栏架回到出发点。路线为S形。** | **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，跨越的时候记住不能碰到栏架，蹦跳的时候，前脚掌着地。** | **6/1**  **30s** | **中等**  **10min** | **水袋**  **小推车**  **药球**  **敏捷圈**  **20厘米栏架**  **50厘米栏架** |
| **体能素质**  **GMS3** | **我能行：所有人躺在垫子上，当教练吹一次口哨的时候，双手触碰到脚尖** | **无** | **2/4**  **20s** | **中高**  **5min** | **垫子** |
| **体能素质**  **BQ3** | **小手拉小手：学员围成一圈站在BOSU球上，教练说1时所有小朋友左蹲起动作，说2时松开小手转一个圈** | **下蹲：膝盖脚尖方向一致，左屈膝的动作** | **8/2**  **30s** | **中等**  **5min** | **BOSU球** |
| **火灾逃生FE4** | **俯身跑+跨越重复组合** | **注意安全** |  | **4min** | **分离式双杠** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动先锋** | | **基础学习阶段第三单元** | **第七次课** | **本课重点：竞争意识** | | | |
| **动作发展** | | **动作模式技能：5弓箭步 6转体 E 拍击 F 蹬踢** | | | | | |
| **体能发展** | | **身体素质：躯干力量GMS3 平面平衡BQ3 永攀高峰CH4** | | | | | |
| **品格发展** | | **品格培养：竞争意识，团队协作** | | | | | |
| **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** | | **学员一列横队听到哨声跑向对面标志桶站立，再次哨声跑回原来起点** | **起跑姿势正确**  **跑步过程手脚协调** | **3/2**  **10s** | | **中等**  **3min** |  |
| **动态伸展** | | **伸展附件第一套** |  |  | | **中等**  **5min** |  |
| **动作组合** | | **学员一路纵队，排队弓箭步向前10m，看到标志桶，迅速转身，往前跑3米拿起地上球运球5米至足球处，踢足球给教练。排到队尾等待。** | **弓箭步：脚尖膝盖保持中立位，避免内外八字**  **转体：身体保持平衡**  **运球：用手指运球**  **踢球：用脚侧面** | **3/1**  **0s** | | **中高**  **8min** | **大锥桶**  **篮球、足球** |
| **体能素质**  **GMS3** | | **弹力小人：用弹力带缠绕在学员腹部，学员向前进行冲刺，两两比赛，看谁先到达终点** | **跑步：正确的摆臂动作，弓箭步动作** | **2/4**  **20s** | | **中高**  **10min** | **弹力带** |
| **体能素质**  **BQ3** | | **踩石头过河：学员一路纵队，由BOSU球摆放成“M”字型路径，学员要从BOSU球上走过，不能落地** |  | **6/1**  **60s** | | **中等**  **5min** | **大锥桶**  **BOSU球** |
| **永攀高峰CH4** | **悬吊练习** |  | |  | **3min** | **攀岩墙** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动先锋** | **基础学习阶段第三单元** | **第八次课** | **本课重点：竞争意识** | | |
| **动作发展** | **动作模式技能：7爬动 8翻滚 G传接 H 投掷** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：躯干力量GMS3 平面平衡BQ3 自卫防身SD4** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：竞争意识，团队协作** | | | | |
| **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** | **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**  **3min** | **大锥桶** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **动作模式** | **学员一路纵队；听哨声依次“S”绕过2个大锥桶；爬上斜坡型跳箱到L4跳箱上，然后跳下，躺在垫子上侧翻滚，返回路上慢跑接住教练球，定点投进篮子里。** | **爬动：膝盖不着地，背挺直**  **下跳：屈膝**  **翻滚：手脚伸直，手臂贴紧耳朵**  **双手有缓冲动作** | **4/2**  **30s** | **中等**  **8min** | **跳箱**  **大锥桶**  **篮子**  **躲避球** |
| **体能素质GMS3** | **麻绳甩甩甩：在地面上放置两根麻绳，学员分为两组，两组开始比赛，看谁甩的波浪大** | **双手紧握麻绳，用核心的力量带动手臂甩动起来** | **8/4**  **20s** | **中高**  **5min** | **麻绳** |
| **体能素质**  **BQ3** | **学员成一列纵队出发，一次走过8个榴莲球后，迅速通过平衡木返回起点** | **走榴莲求和平衡木双手打开，身体保持平衡** | **8/2**  **无** | **中等**  **5min** | **榴莲球**  **平衡木** |
| **自卫防身SD4** | **腿法练习 鞭腿、踹腿、蹬腿** |  |  | **低**  **6min** | **软垫** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动先锋** | **基础学习阶段第四单元** | **第一次课** | **本课重点：竞争意识** | | |
| **动作发展** | **动作模式与技能：1下蹲 2上举；A行走 B 跑步** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质： 反应速度 SQ1 心肺机能 CPF** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：竞争意识，团队协作** | | | | |
| **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** | **10米折返跑** | **无要求**  **欢快开始** | **10/1**  **无** | **中等**  **3min** | **锥形桶** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **动作模式** | **下蹲上举8次，以教练击掌声音为节拍，拍一下，下蹲上举一次。再次听到哨声，跑到10米外拿起地上碟子，走回来。** | **上举：两臂提至胸前并举过头顶**  **下蹲：身体中立位，膝盖对齐** | **2/5**  **30s** | **中低10min** | **小锥桶**  **标志碟** |
| **体能素质SQ1** | **“天上掉馅饼”：学员围圈慢慢跑，每位学员固定一个编号，教练站于中间，教练将球向上抛起，同时，随机报一个编号，对应编号学员迅速跑到中间接住小球（小球只允许落地一次）** | **跑步时候用侧身跑，眼睛注意小球** | **5/1**  **60s** | **中等**  **5min** | **小球**  **大锥桶** |
| **体能素质**  **CPF** | **击掌碰碰碰：学员分为两组相距20m对立而站，在20m中间放置与学员一半数量的标志桶。当教练说开始的时候，两组学员需要迅速往中间跑进行击掌，需要击掌8次，比比看哪组先做完** | **跑步：正确的摆臂动作，弓箭步动作** | **4/2**  **90s** | **中高**  **10min** | **无** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **2min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动先锋** | **基础学习阶段第四单元** | **第二次课** | **本课重点：竞争意识** | | |
| **动作发展** | **动作模式技能：3提拉 4推撑 C 跨越 D 蹦跳** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：反应速度 SQ1 心肺机能 CPF** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：竞争意识，团队协作** | | | | |
| **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。** | **跑步速度不宜过快，注意规则** | **1/3**  **0S** | **中等**  **3min** | **大锥桶** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **动作组合** | **学员一横排站立，听到哨声后快速拿起标志碟放在小车上推到8米处的敏捷圈处把水袋放下换成1kg药球搬起放下三次推回起点。然后横跨5个50厘米高度的障碍栏架，跳过10个20厘米高度栏架回到出发点。路线为S形。** | **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，跨越的时候记住不能碰到栏架，蹦跳的时候，前脚掌着地。** | **6/1**  **30s** | **中等**  **10min** | **水袋**  **小推车**  **药球**  **敏捷圈**  **20厘米栏架**  **50厘米栏架** |
| **体能素质SQ1** | **不倒翁：学员围圈站立，每人手中一把标志杆，听到哨声，学员顺时针换位，同时放掉自己手中标志杆，握住前一位学员的标志杆，不能落地** | **无** | **0/10**  **60s** | **中等**  **5min** | **标志杆** |
| **体能素质**  **CPF** | **我是解放军：学员分两组横队站立，背后背上阻力伞，持续跑2分钟折返跑，看谁跑得距离长。两组交替进行** | **持续努力跑即可** | **1/2**  **120s** | **中高**  **10min** | **大锥桶**  **阻力伞** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **2min** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动先锋** | | **基础学习阶段第四单元** | **第三次课** | **本课重点：竞争意识** | | | |
| **动作发展** | | **动作模式技能：5弓箭步 6转体 E 拍击 F 蹬踢** | | | | | |
| **体能发展** | | **身体素质：反应速度 SQ1 心肺机能 CPF** | | | | | |
| **品格发展** | | **品格培养：竞争意识，团队协作** | | | | | |
| **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** | | **学员一列横队听到哨声跑向对面标志桶站立，再次哨声跑回原来起点** | **起跑姿势正确**  **跑步过程手脚协调** | **3/2**  **10s** | | **中等**  **3min** |  |
| **动态伸展** | | **伸展附件第一套** |  |  | | **中等**  **5min** |  |
| **动作组合** | | **学员一路纵队，排队弓箭步向前10m，看到标志桶，迅速转身，往前跑3米拿起地上球运球5米至足球处，踢足球给教练。排到队尾等待。** | **弓箭步：脚尖膝盖保持中立位，避免内外八字**  **转体：身体保持平衡**  **运球：用手指运球**  **踢球：用脚侧面** | **3/1**  **0s** | | **中高**  **10min** | **大锥桶**  **篮球、足球** |
| **体能素质SQ1** | | **摸摸小树苗：所有学员分两组对立而站，用事先摆好的标志碟进行站立。当教练说开始的时候，迅速跑向前面的小树苗进行触碰，触碰完毕后返回** | **跑步：正确的摆臂动作，弓箭步动作** | **5/2**  **20s** | | **中等**  **5min** | **大锥桶**  **标志碟** |
| **体能素质**  **CPF** | | **奔跑吧兄弟：学员一列纵队站好开始跑步，当教练说加速学员进行减速，教练说减速学员开始加速** | **跑步：正确的摆臂动作，弓箭步动作** | **4/2**  **90s** | | **中高**  **10min** | **无** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  | |  | **3min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动先锋** | **基础学习阶段第四单元** | **第四次课** | **本课重点：竞争意识** | | |
| **动作发展** | **动作模式技能：7爬动 8翻滚 G传接 H 投掷** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：反应速度 SQ1 心肺机能 CPF** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：竞争意识，团队协作** | | | | |
| **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** | **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**  **3min** | **大锥桶** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **动作模式** | **学员一路纵队；听哨声依次“S”绕过2个大锥桶；爬上斜坡型跳箱到L4跳箱上，然后跳下，躺在垫子上侧翻滚，返回路上慢跑接住教练球，定点投进篮子里。** | **爬动：膝盖不着地，背挺直**  **下跳：屈膝**  **翻滚：手脚伸直，手臂贴紧耳朵**  **双手有缓冲动作** | **4/2**  **30s** | **中等**  **10min** | **跳箱**  **大锥桶**  **篮子**  **躲避球** |
| **体能素质SQ1** | **我们是好朋友：学员分为两组相距20米对齐背对站立，教练吹口哨时迅速跑向中间与相对学员击掌，看看哪组是第一名** | **转身跑，注意力集中，转身加速跑衔接要快** | **6/2**  **20s** | **中等**  **5min** | **无** |
| **体能素质**  **CPF** | **你追我赶：学员一路纵队，追逐跑持续3分钟。最后一位学员跑至最前方，把小球由头顶传至最后一位，最后一位学员拿小球跑到排头，依次循环** | **持续努力跑即可** | **1/2**  **120s** | **中高**  **10min** | **小球** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **2min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动先锋** | **基础学习阶段第四单元** | **第五次课** | **本课重点：竞争意识** | | |
| **动作发展** | **动作模式与技能：1下蹲 2上举；A行走 B 跑步** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质： 动作速度 SQ2 心肺机能 CPF** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：竞争意识，团队协作** | | | | |
| **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**  **3min** | **敏捷圈** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **动作模式** | **下蹲上举8次，以教练击掌声音为节拍，拍一下，下蹲上举一次。再次听到哨声，跑到10米外拿起地上碟子，走回来。** | **上举：两臂提至胸前并举过头顶**  **下蹲：身体中立位，膝盖对齐** | **2/5**  **30s** | **中低10min** | **小锥桶**  **标志碟** |
| **体能素质SQ2** | **红灯停，绿灯行：学员一列横队，教练站于10m处**  **绿灯；教练背对学员时，学员可以向前跑**  **红灯：教练转身看向学员时，学员静止不动** | **急停时重心降低，平衡肢体** | **8/1**  **60s** | **中等**  **5min** | **无** |
| **体能素质**  **CPF** | **分成两组，同时进行，每组每次出发一人，跑至终点处拿一小锥桶返回至起点放好后击掌接力，看哪组先完成** | **跑步：正确的摆臂动作，弓箭步动作** | **4/2**  **90s** | **中高**  **10min** | **小锥桶** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **2min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动先锋** | **基础学习阶段第四单元** | **第六次课** | **本课重点：竞争意识** | | |
| **动作发展** | **动作模式技能：3提拉 4推撑 C 跨越 D 蹦跳** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：动作速度 SQ2 心肺机能 CPF** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：竞争意识，团队协作** | | | | |
| **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** |  |
| **动作模式** | **学员一横排站立，听到哨声后快速拿起标志碟放在小车上推到8米处的敏捷圈处把水袋放下换成1kg药球搬起放下三次推回起点。然后横跨5个50厘米高度的障碍栏架，跳过10个20厘米高度栏架回到出发点。路线为S形。** | **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，跨越的时候记住不能碰到栏架，蹦跳的时候，前脚掌着地。** | **6/1**  **30s** | **中等**  **10min** | **水袋**  **小推车**  **药球**  **敏捷圈**  **20厘米栏架**  **50厘米栏架** |
| **体能素质SQ2** | **单双数握手，面对面站成两排，呈握手姿势，一边为单数，一边为双数，听到单数，单数去抓，双数去逃** | **现场气氛，规则讲解，利于学员听懂。适当示范** | **1/3**  **60S** | **中等**  **10min** | **无** |
| **体能素质**  **CPF** | **水果大战：学员分两组，对立而站，当教练说开始时，迅速跑向前面拿一个标志桶然后再返回，直至拿完为止** | **注意力集中，奔跑时注意身体微微弯曲** | **4/2**  **90s** | **中高**  **10min** | **大锥桶** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **2min** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动先锋** | | **基础学习阶段第四单元** | **第七次课** | **本课重点：竞争意识** | | | |
| **动作发展** | | **动作模式技能：5弓箭步 6转体 E 拍击 F 蹬踢** | | | | | |
| **体能发展** | | **身体素质：动作速度 SQ2 心肺机能 CPF** | | | | | |
| **品格发展** | | **品格培养：竞争意识，团队协作** | | | | | |
| **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** | | **学员一列横队听到哨声跑向对面标志桶站立，再次哨声跑回原来起点** | **起跑姿势正确**  **跑步过程手脚协调** | **3/2**  **10s** | | **中等**  **3min** |  |
| **动态伸展** | | **伸展附件第一套** |  |  | | **中等**  **5min** |  |
| **动作组合** | | **学员一路纵队，排队弓箭步向前10m，看到标志桶，迅速转身，往前跑3米拿起地上球运球5米至足球处，踢足球给教练。排到队尾等待。** | **弓箭步：脚尖膝盖保持中立位，避免内外八字**  **转体：身体保持平衡**  **运球：用手指运球**  **踢球：用脚侧面** | **3/1**  **0s** | | **中高**  **10min** | **大锥桶**  **篮球、足球** |
| **体能素质SQ2** | | **碟子游戏三，所有小朋友围成一圈，站立朝外，其他同碟子游戏。** | **转向、下蹲、起立最快速度完成即可** | **5/260s** | | **中等5min** | **标志碟若干** |
| **体能素质**  **CPF** | | **原地起跳10个 听到哨声跑向10米外终点。一共三组** | **正确性，需要速度** | **1/3**  **90S** | | **中高**  **10min** | **桩若干**  **小飞碟若干** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  | |  | **3min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动先锋** | **基础学习阶段第四单元** | **第八次课** | **本课重点：竞争意识** | | |
| **动作发展** | **动作模式技能：7爬动 8翻滚 G传接 H 投掷** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：反应速度 SQ2 心肺机能 CPF** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：竞争意识，团队协作** | | | | |
| **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** | **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**  **3min** | **大锥桶** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **动作模式** | **学员一路纵队；听哨声依次“S”绕过2个大锥桶；爬上斜坡型跳箱到L4跳箱上，然后跳下，躺在垫子上侧翻滚，返回路上慢跑接住教练球，定点投进篮子里。** | **爬动：膝盖不着地，背挺直**  **下跳：屈膝**  **翻滚：手脚伸直，手臂贴紧耳朵**  **双手有缓冲动作** | **4/2**  **30s** | **中等**  **10min** | **跳箱**  **大锥桶**  **篮子**  **躲避球** |
| **体能素质SQ2** | **资源掠夺战：哨声响起，跳起来拿跳箱2、3、4，上方一圈布置的小锥形桶，规定时间内看谁掠夺资源最多。每次拿一个转身跑过去，将掠夺的资源放进自己10米外的的敏捷圈里。** | **起跳拿碟子、转身跑，注意力集中，转身加速跑衔接要快** | **6/2**  **20s** | **中等**  **5min** | **跳箱、碟子、敏捷环** |
| **体能素质**  **CPF** | **搬运家，每个小朋友听到哨声出发帮助农民伯伯把10米外的粮食搬回家里。每次只能搬一个。看谁最厉害** | **要求速度，不要间歇，时间控制在2分钟一组** | **1/3**  **90S** | **中高**  **10min** | **小飞碟** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **2min** |  |
|  |  |  |  |  |  |