|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 训练  目标 | 动作发展 | 本次课程主要发展下蹲、转体、步态、爬动动作模式，训练学员行走、跑步、跨越、蹦跳、爬动身体移动技能以及伸展的平衡技能。 | | | | |
| 体能素质 | 训练学员弹跳力、平衡性、反应能力、爆发力、协调性、体耐力。 | | | | |
| 品格培养 | 建立规则意识、自我独立挑战能力，自我控制能力。 | | | | |
| 项目 | 训练内容 | | 动作要领 | 组别时间 | 注意事项 | 时间 |
| 准  备  部  分 | 1、集合，主课教练与助理教练与学员相互问好，做自我介绍，然后学员做自我介绍，相互认识。  2、强调课堂要求，告诉学员如果有什么不舒服及时告诉教练。  3、未经过教练允许，不允许出教室，不许饮水，如厕，不可以擅自攀爬大器械。  4、要求听指令、集合迅速。 | | 要领：学员听指令、集合迅速，教练富有感染力，能与学员融入一体。 | 2min | 1、观察学员情况，出现问题及时处理。  2、集合要求在3个数字内集合完成。 | 2min |
| 热身  部分 | 1、老鹰抓小鸡，教练去抓所有学员，教练注意控制自己的速度，目的是让学员跑动，做好热身准备。 | | 要领：教练先学老鹰抓小鸡（学员），教练要求控制奔跑节奏，互换角色。 | 2次2组/6min | 1、注意安全，防止磕、碰。 | 6min |
| 拉伸  部分 | 1、集合，学员站成一排保持合适距离，深吸，呼气，同时踮起脚尖。  2、十指交叉在头顶，向上踮起脚尖拉伸6次。  3、十指交叉在头顶向左边弯曲，向右边弯曲各3次。 | | 要求：教练做动作示范学员学习，助理教练做动作纠正。  1、均匀呼吸，有节奏。  2、两腿分开，与肩持平，双臂向上伸直，十指交叉外翻。  3、两腿分开，与肩持 | 1、10次／1  组／1min  2、6次1组  /1min  3、3次／1组  /1min  4、4次／1组  /1min  5、4次／1组 | 1、注意拉伸时候的节奏，学员参与度，例如，向上拉  伸时，看哪个萝卜长的高，教练就会去拔萝卜。 | 5min |

**儿童体适能初级基础课程-001**

难度系数： 初级基础课程 年 龄： 3-10岁

人 数： 4-12人 教练员： 主教练，助理教练 日期： 月 日

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 4、十指张开震动摸向地面，可以摸到的小朋友  向地面摸的越远越好4次。  5、趴下，海豚打招呼，两手撑地，肚皮贴地面，  脑袋左右看各4次。 | | 平，双臂向上伸直，  十指交叉外翻，左右  各做弯曲动作。  4、腿保持直立，腰部  向前弯曲，摸地面。  5、腿伸直，趴下，双  手伸直撑起。 | | /1min | |  | |  | |
| 训  练  内  容 | 跳  跃  反  应  练  习 | 1、原地高跳30次，吹一次哨子跳一次。  2、原地高跳30次，增加难度两次哨子跳两次  期间穿插吹一次哨子跳一次。  3、原地跳高在脑袋顶上拍掌。 | | 要求：1、要求反应快  纵跳高度较高。  2、要求看谁跳的高  反应快。  3、吹哨子后开始拍，  不能抢，跳的越高越  好。 | | 1、30次／2  组／2min  2、30次2组  /2min  3、30次／1  组／2min | | 1、在内容实  施过程中，注  意学员反应  运动强度，参  与度，做调  整。 | | 6min | |
| 蹦  床  辅助  练  习 | 1、如上图蹦床摆成一排，每个小朋友一个蹦床  上跳跃时间为2分钟左右（要求直上直下，控  制自己身体不能摔倒，跳的越高越好）。  2、增加难度跳跃，要求跳起来，在空中打开双  腿成大字，时间为2分钟左右（要求跳的越高  腿在空中成大字越大越好，控制自己身体不能  摔倒）。  3、在蹦床上跳跃转圈顺时针与逆时针交换跳，  时间2min左右（要求控制住自己身体，教练吹  哨变换学生跳跃的逆顺时针方向）。 | | 1、要求直上直下，控  制自己身体不能摔  倒，跳的越高越好。  2、要求跳的越高腿在  空中成大字越大越  好，控制自己身体不  能摔倒。  3、要求控制住自己身  体，教练吹哨变换学  员跳跃的逆顺时针方  向。 | | 1、1次／2组  /2min  2、1次2组  /2min  3、1次／1组  /3min | | 1、注意强调  动作的正确  性，直上直  下，空中打开  腿越大越好。  2、教练一定  要注意跳跃  过程中的安  全问题。 | | 7min | |
| 球B 力OSU平衡能训练 | 1、小朋友在正面BOSU球上原地踏步，教练拍  手掌加速减慢小朋友脚步速度（要求小朋友不  能被BOSU球弹力弹下来，一直在球体上）。 | | 1、要求学员不能被  BOSU球弹力弹下来，  一直在球体上。  2、要求学员不能被  BOSU球弹力弹下来，  一直在球体上。 | | 1、100次／2  组／2min  2、100次2  组／2min  3、100次／1  组／4min | | 1、注意拍掌  时候一定要  强调这个训  练的要求，学  员的脚步一  定要根据教 | | 8min | |
|  | 2、小朋友在BOSU球上双脚跳，不被BOSU球  弹下来（要求小朋友不能被BOSU球弹力弹下  来，一直在球体上）。  3、把BOSU球反面放着，让小朋友尝试在反面  BOSU球站立（要求双脚站立在反面BOSU球  上）。 | | 3、要求双脚站立在  反面BOSU球上。 | |  | | 练的拍掌速  度加速度减  慢速度。  2、辅助学员  站立 BOSU  球，不能完成  的可四肢趴  在上面，逐渐  过渡到站立。 | |  | |
| 穿  越  障  碍 | BOSU球训练内容结束小朋友去喝水，要求小口  喝，提醒家长监督    1、小朋友依次排队，吹哨子，穿越上图安排的障碍，蹦床跳跃，红色，绿色跳跃，每个小朋友完成5次（要求双脚跳，从黑色跳箱上跳下）。  2、小朋友依次从开始到结束四肢爬（要求四肢趴，黑色跳箱跳跃）。 | | 1、要求双脚跳，从黑  色跳箱上跳下。  2、要求四肢趴，黑色  跳箱跳跃。 | | 1、5组／6min  2、2组／4min | | 1、教练辅助  完成，不能完  成的项目内  容的学员，注  意采取保护  措施。  2、注意强调  规则意识，吹  一次哨子，出  发一个学员。 | | 10  min | |
| 双  杠  爬  行 | 1、四肢爬穿越双杠2次（要求四肢着地，膝盖  不能着地）。  2、依次吹哨追逐前面爬行小朋友2次（要求四  肢着地，膝盖不能着地）。  3、低腰跑穿越双杠2次（要求低头）。  4、依次吹哨追逐前面爬行小朋友2次（要求追  逐，到起点即是终点结束）。 | | 1、要求四肢着地，膝  盖不能着地。  2、要求四肢着地，膝  盖不能着地。  3、要求低头快速行走  不碰到头。  5、要求追逐，到起点  即是终点结束。  6、要求学员依次追  逐到起点，即是终点  结束。 | | 1、／2组／2min  2、2组／2min  3、2组／2min  4、2组／1min  5、2组／1min | | 1、注意强调  动作准确性。  2、追逐到及  时放手不能  抓着不放。  要求回到起  点即追逐结  束、从新吹哨  开始。 | | 8min | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 结束  部分 | 1、草皮翻滚2组。  2、草皮匍匐爬2组。  3、盘坐拉伸。  4、所有学员站立，教练数20秒。  5、表扬学员表现，跟教练击掌再见。 | 1、要求在草皮翻滚，  不能出草皮区域。  2、要求四肢着地，匍  匐前进，不能撅起屁  股。  3、要求所有学员不能  动，抬头挺胸。 | 1、／2组／2min  2、2组／2min  3、2组／2min  4、2组／1min  5、2组／1min | 1、教练注意  强调让学员  放松。  2、拉伸过程  中注意辅助  拉伸。  3、教练注意  强调如果有  学员动，教练  会停喊数字，  要求马上站  立好  4、依次击掌  鼓励。 | 8min |