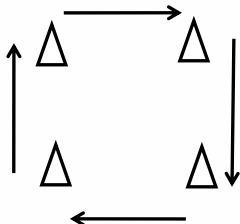
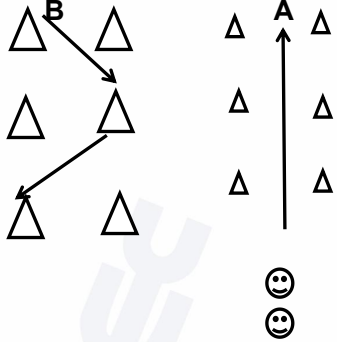




L4 运动健康管理方案

◆ 培训 ◆ 研发 ◆ 认证 ◆

项目	教学内容	器材及组织形式	动作要领及动作进阶	教学情境用语	组次/时间	发展目标
准备	开课前: 1、询问是否要去洗手间。 2、提醒小朋友把自己的水杯拿进场地，放在指定的位置。	集合: 小朋友们站再指定的位置等待。 师生行礼相互问好。 老师：小朋友们好！ 小朋友：老师好！	1、主课老师介绍自己与助课老师，小朋友们再简单的自我介绍（如有新来的小朋友要重点介绍） 2、告知小朋友课中如有不舒服或其他问题要及时告诉老师。 3、未经老师允许，不要离开教室、不要乱跑、不可以攀爬大器械。 4、宣布开始上课。	老师说话的方式，语速要慢，咬字要清晰，要有耐心，时刻观察孩子的动态，简单介绍一下游戏及课程内容。	2~3 分钟	目标: 消除孩子与老师的陌生感，培养孩子礼貌意识和规则意识。
热身游戏	1、热身游戏: (见视频) “兔子赛跑”	1、组织: 器材：沙包 标志桶。 ① 小朋友站在场地的起点，标志桶放在终点，沙包放标志桶的左侧。	1、要领: ① 小朋友在起点快速跑到标志桶处，从右侧绕过标志桶。 ② 到标志桶左侧时双脚夹住小沙包，双脚跳回起点。 ③ 先到起点的胜出。最后一个到达终点的做三个深蹲作为成长奖励。	1、注意: ① 游戏过程中老师注意把握组织方法。 ② “呼吸方式”鼻子慢慢的吸气，嘴巴慢慢的吐气”（调整呼吸时间为 3-5 秒） ③ 动态热身属于重复训练动作准确度要求比之前稍微高一些。	10-12 分钟	1、目标: 练习孩子的心肺和反应能力。增加腿部力量及小朋友爆发力。培养该阶段小朋友的运动竞争意识。
	2、动态拉伸: 颈绕环；扭身弓箭步走（见视频）；开合跳过顶击掌；冲刺跑	2、组织（见视频） 器材: 站点式热身：小朋友按照箭头的方向跑动走，每一个箭头做不一样的动作。 	2、要领: 颈绕环：颈部绕热身不能做全绕圈，只能做前后及左半圈及右半圈的绕环。 扭身弓箭步走：小朋友双手前平举，与肩部平齐。左脚向前迈一大步，脚后跟先着地。左脚一落地，小朋友就直接弯曲前腿的膝关节直到大腿与地面平行（膝盖不能超过脚尖）。接着上体尽可能的转向左侧（前侧腿的方向）。反方向动作相同方向相反。			2、目标: 提高肌肉力量，为上课做好充分准备预防肌肉拉伤。

项目	教学内容	器材及组织形式	动作要领及动作进阶	教学情境用语	组次/时间	发展目标
素质（动作）	<p>3、灵敏训练（见视频）</p> <p>闭眼倒走 并步之字跑</p>	<p>3、器材：小号标志桶，中号标志桶。</p> <p>① 将小号标志桶摆成一米宽的行走路线。</p> <p>② 用中号标志桶摆放成1米间隔的另外一个跑道。</p> <p>③ 摆成下图所示。</p> 	<p>3、要领：</p> <p>① 老师将标志桶摆成如左下图所示。小朋友站在笑脸处。</p> <p>② 当老师喊“开始”的时候，第一个小朋友双手打开侧平举进行不闭眼倒走。走到A点后转身跑到B点，进行并步之字形灵敏跑训练。</p> <p>③ 第一轮倒走均不闭眼，第二轮练习可以进行闭眼训练。尽可能要求学生行走在小标志桶规定的路线内，如果规定路线别破坏老师不要进行干扰，完成练习后再进行恢复。</p> <p>④ 为了减少滞留、增加运动强度，可以增加B中号标志桶的数量。</p>	<p>3、情景：</p> <p>独木桥行走</p> <p>可以将闭眼倒走比喻成过独木桥，增加情景氛围提升小朋友的情景投入度有助于训练开展。</p>	<p>15分钟 (包括喝水1-2次) (3-5组)</p>	<p>3、目标：</p> <p>① 闭眼倒走是训练小朋友平衡及本体感觉的一个训练方法。</p> <p>② 并步之字跑有效提升灵敏训练是该阶段训练小朋友训练的最佳时机。提升孩子的灵敏度及反应能力。</p>
	<p>4、核心及上肢力量训练（小猫爬）</p>	<p>4、器材 小标志桶若干规定</p>	<p>4、要领：</p> <p>① 老师用标志桶规定出不规则的爬行路线，老师带领下小朋友爬行。爬行的过程动作要小不能触碰标志桶。从而增加核心的稳定。</p> <p>备注：为了增加小朋友的心肺练习老师可以在训练间隙加上“之”字跑从而增加有氧心肺训练减少滞留。</p>	<p>4、情景</p> <p>可以将标志桶摆成不规则的路线比喻成森林爬行。</p>		<p>4、目标：</p> <p>1、增加核心力量，建立良好身体姿态。</p> <p>2、增加上肢力量。</p>

项目	教学内容	器材及组织形式	动作要领及动作进阶	教学情境用语	组次/时间	发展目标
技能	主-跳绳： 跳绳	器材：等于小朋友数量的跳绳。秒表。 组织：30秒跳绳比赛。 (根据上课人数增减辅助内容进行分流，减少滞留)	要领： ① 动作要领：握住跳绳柄的两手心相对，跳绳的把柄成倒“八”字，两拳离身体约15cm；膝盖微屈跳起后前脚掌着地。 ② 老师根据个场馆小朋友的特点安排合适的训练方法进行跳绳教学及练习。 ③ 练习结束后进行间歇跳绳比赛（训练）。【即：30秒跳绳休息10秒，进行20秒跳绳休息10秒，10秒跳绳休息10秒】 ④ 间歇训练练习2-3组。每组间隔60秒。总时间内跳绳次数多的获胜。	情景：无。	10分钟/3组	目标：提高小朋友的协调性，针对小朋友的实际需要提高小朋友的跳绳技术。
	辅-徒手体操： 鱼跃前滚翻	器材：斜坡垫子，大体操垫子。 组织：自由组织。 (根据上课人数增减辅助内容进行分流，减少滞留)	要领：小朋友脚站在斜坡垫上右手举过头顶，五指并拢，掌心向前“示意”开始，小朋友双手撑垫，低头眼睛看肚子，蹬腿后脑勺着地翻过，站起双手举过头顶45°，五指并拢掌心向外“示意”结束（见视频）。 进阶：看技能卡 注意：根据孩子的水平，选择进阶的步骤。不要所有的人都采取同一种进阶。	情景：无。	10分钟/3组	目标：发展孩子的内耳前庭感觉、空间本体感、腰腹力量及胆量。

项目	教学内容	器材及组织形式	动作要领及图示	教学情境用语	组次/时间	发展目标
核心 柔 韧	7、拉伸练习： ① 手臂拉伸。 ② 单腿勾脚尖坐姿体前屈。 ③ 小青蛙趴	7、器材： 爬行垫每人一块， 组织： 小朋友围成一个圆或面对面左右前1米间隔。	7、要领 ① 小朋友双脚自然开立。双手臂上举与头顶上方，屈右肘、肘关节朝上，左手包住右肘关节10秒，右手臂伸直。屈左肘，肘关节朝上，右手包住左肘关节坚持10秒。 ② 左腿伸直勾脚尖，右腿弯曲，右脚脚底贴在左腿的大腿内侧。背部立直。吸气呼气的同时身体下压双手抱左腿。（反方向动作相同方向相反） 备注：练习过程中配合好呼气禁止憋气；请勿弹振式拉伸；	7、情景： ① 略	5分钟	7、目标： ① 有效的肌肉拉伸可提高孩子的肌肉弹性，起到肌肉放松的作用 ② 有效拉伸手臂的三头肌，缓解支撑爬行疲劳。 ③ 单脚勾脚尖坐姿体前屈有效拉伸比目鱼腓肠肌与腘绳肌。
放 松	8、放松 ① 学生自我放 ② 老师按摩棒放松	8、器材：爬行垫每人一块； 摆成一米间隔的圆圈；。	8、要领： 孩子俯卧在垫子上，老师拿按摩棒逐个给孩子按摩放松。	8、教学方法：老师也可以多鼓励学生进行自我按摩及放松，提高培养学生的放松能力及意识。	5分钟 (按摩每人 不超1分钟)	8、目标： 1、按摩可以缓解肌肉疲劳。 2、讲评与发放积分卡是对孩子表现的奖励和对孩子的期望。
讲 评 结	9、点评： 进行简单的点评	9、组织： 小朋友们靠近坐在垫子上或围在老师身。	9、要领： 集合站立，简单点评一下所有孩子在课上的表现（以优点和鼓励为主），以及对下次课的期望。	9、教学教法： 老师讲评以后，给每个孩子发积分卡，小朋友们一起喊出口号，宣布下课。		
备 注						
创 新 反 馈						



贝体学院

贝体旗下品牌，作为专门化的儿童体能指导师培训机构，已经为卓跃儿童以及其它儿童体能教育领域输送了近400名专业师资力量，培训老师40批次，孵化儿童体能教育品牌17家，历经6年开发和实践，整理出整套更适合中国儿童（2-12岁）的体能训练方案，并在课程研发和师资培养领域不断升级创新。