附件3

7—9岁组《家庭亲子运动包》内容

一、运动主题：力量

力量练习是指通过多次数、多组数，有节奏的负重练习，达到改善肌肉群力量、耐力和形状的运动方式。通过力量练习可促使儿童身体训练水平在自然增长的基础上更快提高,为完善运动技术和达成运动机能自动化做好身体的准备。

**（一）运动游戏名称：工程机械**

**（二）运动游戏内容：装载机、传送带、大吊车、大货车、搅拌机**

**（三）运动游戏方法：**

**1.装载机**

**（1）方法：**将2个拼接垫与软垫呈等边三角放置，距离根据儿童腿的长短决定；在其中一个拼接垫放置标志桶5个；儿童面向拼接垫方向坐在软垫上，双手支撑于臀部两侧，以举腿端腹的动作，直腿抬起双腿夹住标志桶后屈腿转身将标志放到另一拼接垫当中；练习3组。

**（2）器材：**软垫1、拼接垫（纸盒）×2、标志桶（矿泉水瓶）×5

**2.传送带**

**（1）方法**：将软垫平放于地面，在软垫一端放置标志桶8个；儿童平躺于软垫上，头部位于标志桶一侧，以仰卧起坐的方式，用双手拿起标志桶放置在脚侧，一次一个，拿完为止；可根据儿童能力增加或减少矿泉水瓶里面的水量；练习3组。

**（2）器材：**软垫1、标志桶（标志桶（矿泉水瓶））×8

**3.大吊车**

**（1）方法：**将两张拼接垫平行放置于地面，相互距离30CM，其中一张拼接垫上放置2个标志桶；儿童以单手俯身支撑动作于拼接垫之间正前方，抬起一只手把标志桶从一个拼接垫处拿到另一拼接垫处，一次一个，依次拿完后换手再把标志桶拿回原来拼接垫上，左右手完成为一组；练习3组。

**（2）器材:**拼接垫（纸盒）×2、标志桶（矿泉水瓶）×2

**4.大货车**

**（1）方法：**两个标志桶距离2米，在一个标志桶处放置三个标志碟，作为起点；儿童在起点以仰卧支撑的方式准备，开始后单手拿一个标志碟放于腹部，以仰面四点爬的方式到另一标志桶，并把标志碟放置于标志桶处，以相同的方式原路返回，直到标志碟运输完为一组；练习5组。

**（2）器材：**标志碟（抱枕） ×3、标志桶（凳子）×2

**5.搅拌机**

**（1）方法：**将4个标志桶成直线直立摆放，标志桶之间距离3米，一端为起点，一端为终点；儿童以跳绳的形式呈S形绕过标志桶，到达终点后以同样方式再原路返回起点；分别以双脚跳、单脚跳、跑跳，每种方法完成一组。

**（2）器材：**标志桶（矿泉水瓶）×4、跳绳×1

二、运动主题：速度

速度是人体快速移动的能力。快速的直线运动能力是大多数运动项目获胜的重要因素。通过练习可提升儿童身体速度和反应速度。

**（一）运动游戏名称：极速达人**

**（二）运动游戏内容：极速拆弹、极速拆弹、极速快递、极速送报员、极速穿越**

**（三）运动游戏方法：**

**1.极速拆弹**

**（1）方法：**用胶带贴出一个起点线，把3个标志桶并排放置距离起点线8米的位置；儿童以最快速跑到标志桶处，推倒一个标志桶并返回起点，依次进行，推倒3个标志桶为一组，练习3组。

**（2）器材：**标志桶（矿泉水瓶）3、胶带。

**2.极速拆弹**

**（1）方法：**将1个标志桶放置在地面作为中点，以其为圆心将5个标志桶均匀的放在周围半径1.5米处；儿童以最快的速度依次从圆心出发，推倒一个标志桶后回到中心，再出发到下一个标志桶；直到推倒所有的标志桶，练习3组；练习时每推倒一个水瓶都要回到起点再出发。

**（2）器材：**标志桶（矿泉水瓶）

**3.极速快递**

**（1）方法：**在二楼处放置标志桶2个；儿童从1楼出发，以最快的速度一步一梯的爬上二楼，拿到标志桶，一步一梯下到一楼，把标志桶放放回起点后，回到二楼拿下一个标志桶，拿完结束；练习2组；在上下楼梯时都是一步一梯，须注意安全。

**（2）器材：**标志桶（矿泉水瓶）×2

**4.极速送报员**

**（1）方法：**设置一个起点，把标志桶放置在离起点8米左右的地方；将3张报纸放在起点上，儿童拿起一张报纸放在肚皮上，起跑，双手不允许触碰报纸，跑到标志桶后拿下报纸再跑回起点；依次进行送完3张报纸；练习2组。

**（2）器材：**报纸3张、标志桶（矿泉水瓶）1个

**5.极速穿越**

**（1）方法：**设置起点，在距离起点线4米、5米、6米各放置一个标志桶；儿童在起点处做高抬腿20次后，以最快速度冲刺跑，由近到远依次拿完3个标志桶，每次拿一个要回到起点线，直到拿完所有标志桶完成一组；练习3组。

**（2）器材：**胶带、标志桶（矿泉水瓶）×3

三、运动主题：柔韧

柔韧是指人体关节活动幅度以及关节韧带、肌腱、肌肉、皮肤和其他组织的弹性和伸展能力，即关节和关节系统的活动范围。通过练习对掌握运动技术、预防受伤的预感性和可能性、保持肌肉的弹性和爆发力、维持身体姿态等方面都具有很重要的意义。

**（一）运动游戏名称：面条人**

**（二）****运动游戏内容：揉面、擀面、发面团、拉面条、面条人出发**

**（三）运动游戏方法：**

**1.揉面**

**（1）方法：**将5个标志碟放置于地面，儿童站立于标志碟前方；儿童双脚不动，以立位体前屈弯腰捡标志碟，在弯腰时双腿并拢伸直，依次把标志碟捡完则完成一组；练习3组。

**（2）器材：**标志碟（卡片）×5。

**2.擀面**

**（1）方法：**将卡片编号1-5号，将软垫放置在墙边；儿童坐在软垫上，双脚蹬在墙面，双腿伸直，不屈膝，根据编号依次把卡片贴到脚蹬的墙面上，贴完一组完成，练习3组。

**（2）器材：**卡片×5、软垫。

**3.发面团**

**（1）方法：**将软垫放置于地面，标志碟放置于软垫一端；儿童跪坐于软垫，背向标志碟，以跪地后仰躺地的姿势拿起标志碟后，放置于身前，拿完5个，游戏结束，练习3组。

**（2）器材：**标志碟（卡片）×5、软垫。

**4.拉面条**

**（1）方法：**将标志碟放置于地面，儿童站立在标志碟前方；儿童需要以先竖叉后横叉的形式，不弯腰、不屈膝的方式依次捡完10张标志碟，每次捡一张；捡完10张标志碟后，左右脚交替进行，竖叉的交替完成后再横叉，练习3组。

**（2）器材：**标志碟（卡片）10张

**5.面条人出发**

**（1）方法：**将胶带横贴在门框上，胶带距离地面的高度同儿童下巴尖高度，将卡片贴在胶带上；儿童要以下腰的形式，不前弯腰，手、膝盖不着地的形式通过胶带下方，并用嘴含下一张卡片，依次含完3张卡片，练习3组；家长在旁做保护。

**（2）器材：**卡片3张、胶带

四、运动主题：灵敏

灵敏素质是指人体在各种突然变化的条件下，能够迅速、准确、协调、灵活地完成动作的能力，是人各种运动技能和身体素质在运动中的综合表现。通过练习有助于更快、更多、更准确、更协调地掌握技术和练习手段，使已有的身体素质充分、有效地运用到实践中去。

**（一）运动游戏名称：闪电侠**

**（二）运动练习内容：眼疾手快、闪电漂移、抓住闪电、躲避闪电、闪电侠出击**

**（三）运动游戏方法：**

**1.眼疾手快**

**（1）方法：**家长拿10张卡片站在墙边，儿童面向墙面站立；家长从墙面依次从上往下滑落卡片，儿童要用手把卡片按在墙面上；儿童尽量多的把卡片按在墙面上；练习3组。

**（2）器材：**10张卡片

**2.闪电漂移**

**（1）方法：**将10个标志桶成直线摆放，每个距离1.5米；儿童从起点以最快速度呈S形绕过标志桶，到达最后一个标志桶后，掉头再以S形绕回起点；注意越快越好，练习3组。

**（2）器材：**标志桶（矿泉水瓶）×10

**3.抓住闪电**

**（1）方法：**将报纸折叠成10CM宽的长条，家长和儿童分别放置于裤子后面；家长和儿童相互去抢对方身后的纸条；抢到者胜利则游戏结束，练习5组。

**（2）器材：**报纸×2

**4.躲避闪电**

**（1）方法：**设置一条线，家长站在线后，手拿沙包；儿童距离家长4米；家长用纸团击打儿童，儿童躲避纸团；一次性躲避10个纸团完成一组，练习2组。

**（2）器材：**沙包（纸团）×10

**5.闪电侠出击**

**（1）方法：**将标志桶随意直立摆放在空旷场地，儿童和家长各站一边；家长负责把标志桶打到，儿童负责把标志桶直立摆放，各自负责的标志桶状态多则胜利；每次进行2分钟，练习3组。

**（2）器材**：10个标志桶（矿泉水瓶）

五、运动主题：平衡

无论是日常的活动还是工作劳动，平衡都是必要的身体素质，也是运动当中不可或缺的一项身体素质。通过练习能够让儿童更容易适应不同的环境，让躯干肌肉、髋、膝、踝具有较好的稳定性。

**（一）运动游戏名称：大航海**

**（二）运动练习内容：推开小船、海上的夜晚、海上钓鱼、大风大浪、海上冲浪**

**（三）运动游戏方法：**

**1.推开小船**

**（1）方法：**将拼接垫放置于地上，儿童与家长各站一张纸板上，距离为50CM；家长和儿童双手贴在一起，相互往前推，谁的脚移动就输掉比赛；练习3组。

**（2）器材：**拼接垫（纸板）×2

**2.海上的夜晚**

**（1）方法**：将凳子放置于地面上，儿童站立在凳子上；儿童闭上双眼并抬起一只腿，时间1分钟，保持悬空腿不落地，家长在旁保护；每条支撑腿练习3组。

**（2）器材：凳子×1、眼罩（口罩）×1**

**3.海上钓鱼**

**（1）方法：**将6个标志碟放置在地上，儿童站立在标志碟前方；儿童单脚站立，每次捡起一个标志碟，当捡起5个后，换脚再捡完剩下的标志碟，算完成一组，练习3组；在练习过程中保持悬空脚不着地。

**（2）器材：**标志碟（卡片）×6。

**4.大风大浪**

**（1）方法：**将3米的胶带贴于地面；儿童在胶带一端，大象鼻子转5圈后呈直线走过胶带；家长全程在旁保护，练习3组。

**（2）器材：**胶带

**5.海上冲浪**

**（1）方法：**将软垫平铺于地面，家长趴在软垫上；儿童光脚踩到家长的背上，左右轻抬脚，1分钟一组，练习3组。

**（2）器材：**软垫

六、运动主题：足球、篮球

**足球**

足球运动有利于培养儿童独立思考能力，提高身体素质、改善身体机能，增强儿童团队意识、协作能力。

**（一）运动游戏名称：消灭海盗**

**（二）运动游戏内容：战船出海、运送炮弹、保护战船、初遇海盗、消灭海盗**

**（三）运动游戏方法：**

**1.战船出海**

**（1）方法：**将10个标志桶成直线摆放，标志桶之间相距2米；儿童从起点线开始，带球以S型绕过所有标志桶后，将球直线带球返回起点，完成一组，练习3组；注意漏过标志桶返回漏过处继续出发。

**（2）器材：**标志桶（矿泉水瓶）10个、足球×1

**2.运送炮弹**

**（1）方法：**将10个标志桶成直线摆放，标志桶之间距离1米；家长和儿童从起点线出发，相互传球在10个标志桶之间穿过（每个间隙都要穿过不能遗漏）；完成传球后，由孩子在最后一个标志桶处将足球停住，再以相同方式返回起点，完成一组；练习3组。

**（2）器材：**标志桶（矿泉水瓶）×10、足球×1

**3.保护战船**

**（1）方法：**将3个标志桶成横线摆放，每两个标志桶距离20厘米；儿童站在离标志桶前1米处，家长站在距离标志桶5米处向标志桶射球，儿童则要阻挡来球；挡住3个球，并且标志桶没倒有下，完成一组；练习3组。

**（2）器材：**标志桶（矿泉水瓶）×3、足球×1

**4.初遇海盗**

**（1）方法：**家长做防守，孩子带球从家防守处穿过；2分钟内完成次数越多越好；球需要完全通过家长，练习2组。

**（2）器材：**足球×1

**5.消灭海盗**

**（1）方法：**设置一个射球点，将标志桶放置在距离射球点分别1米、2米、3米、4米、5米的位置；儿童在射球点用脚弓射球，控制力度，用球击倒标志桶，5次机会，击倒标志桶越多越好，练习3组。

**（2）器材：**足球×1、标志桶（矿泉水瓶）×5

**篮球**

通过参与篮球运动，既可以强身健体，也可以使个性、自信心、审美情趣、意志力、进取心、自我约束等能力都有很好的发展，并有利于培养团结合作、尊重对手、公平竞争的道德品质 。

**（一）运动游戏名称：带着篮球去旅行**

**（二）运动练习内容：**穿越峡谷、蹦极、瑞士滑雪、加勒比海盗、全明星赛

**（三）运动游戏方法：**

**1.穿越峡谷**

（1）方法：孩子站立，两脚打开略宽于肩，弯腰，稍稍屈膝，将球放于身前，运用手指、手腕拨动篮球，使篮球穿过自己的两脚，就像在书写一个8字一样，来回拔动；左右手交替进行；完成一个8字为一组，完成3组。

（2）器材：篮球×1

**2.蹦极**

**（1）方法：**用绳子围成一个直径50cm的圆圈；儿童站在圈外运球，注意球不能拍到圈外；计时1分钟，运球越多越好，在拍球动作时，儿童可调整自己站立高度或者原地跳跃拍球，练习3组。

**（2）器材：**绳子×1、篮球×1

**3.瑞士滑雪**

**（1）方法：**将标志桶成直线摆放、距离2米一个；儿童呈S形路线运球绕过标志桶，在标志桶右侧用右手，左侧则用左手，进行交替，绕完标志桶，全速运球回到起点，练习3组。

**（2）器材：**标志桶（矿泉水瓶）×10、篮球×1

4.加勒比海盗

**（1）方法：**将5个标志桶呈直线放于地面，标志桶间距离2米；家长与儿童站立于起点处，分别位于标志桶左右两侧，距离1米处；儿童运球到下一个标志桶，传球给家长，家长运球到下一个标志桶，以同样的方式传球给儿童，依次到达终点后，再以同样方式返回起点。练习3组。

**（2）器材：**篮球×1

5.全明星赛

**（1）方法：**设置一个投掷点，家长平举篮子距离投掷点2米的距离；儿童站在投掷点把篮球投入篮子内，投进5个为一组，练习3组。

**（2）器材：**篮球×1、桶（篮子）×1