附件4

10—12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）**运动练习内容：举腿卷腹、仰卧起坐、单手俯身支撑、仰面四点爬、行进跳绳。**

**（二）运动练习方法：**

**1.举腿卷腹**

**（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，在其中一个拼接垫上放置10个标志桶；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）×10。

**2.仰卧起坐**

**（1）方法：**将软垫平放于地面，在软垫一端放置标志桶10个；儿童躺下，头部置于标志桶方向，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水瓶里面的水量；练习3组。

（2）**器材：**软垫1、标志桶（矿泉水瓶）×10

**3.单手俯身支撑**

**（1）方法：**将两张拼接垫平行放置地上距离30CM，其中一张拼接垫上放置3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5组。

**（2）器材:**拼接垫（纸盒）×2、标志桶（矿泉水瓶）×3。

**4.仰面四点爬**

**（1）方法：**两个标志桶距离3米，在一个标志桶处放三个标志碟，并且作为起点；儿童在起点以仰卧支撑的方式准备，开始后放一个标志碟于腹部，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出，然后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.行进跳绳**

**（1）方法：**将5个标志桶成直线直立摆放，每个距离2.5米，一端为起点，另一端为终点；儿童跳绳的形式呈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）×5、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，通过这一组项目的练习，可以提升儿童身体速度和反应速度。

1. **运动练习内容：折返跑、变向跑、爬楼梯、冲刺跑、高抬腿+冲刺跑**
2. **运动练习方法：**

**1.折返跑**

1. **方法：**用胶带贴出一个起点线，把3个标志桶放置距离起点线10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.变向跑**

**（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2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5组；注意，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.爬楼梯**

**（1）方法：**在二楼处放置标志桶3个；儿童从1楼出发，以最快的速度一步一梯爬上二楼，拿到标志桶，一步一梯跑回一楼，把标志桶放到一楼起点，再回到二楼拿下一个标志桶，拿完所有标志桶结束；练习2组；注意，在上下楼梯时都是一步一梯，并且要注意安全。

**（2）器材：**标志桶（矿泉水瓶）×3

**4.冲刺跑**

**（1）方法：**设置起点，把标志桶放在离起点8米左右的地方，将3张报纸放置于终点；儿童从起点出发，跑到终点后拿起一张报纸放置于腹部，快速跑回起点，再折返拿下一张报纸，直到所有报纸拿完则完成一组；起跑后双手不允许触碰报纸，练习3组。

**（2）器材：**报纸3张、标志桶（矿泉水瓶）1个

**5.高抬腿+冲刺跑**

**（1）方法：**设置起点，在距离起点线5米、6米、7米处各放置一个标志桶；儿童在起点处做高抬腿30次后最快速度冲刺跑，由近到远依次拿完3个标志桶，每次拿一个要回到起点线；拿完所有标志桶就算完成一组；练习3组。

**（2）器材：**胶带、标志桶（矿泉水瓶）

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。

1. **运动练习内容：立位体前屈、坐位体前屈、跪地后躺、下叉、下腰**

**（二）运动练习方法：**

**1.立位体前屈**

**（1）方法：**将5个标志碟放置于地面，儿童站立于标志碟上方；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5组。

**（2）器材：**标志碟（卡片）×5

**2.坐位体前屈**

**（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5组。

**（2）器材：**卡片×5、软垫

**3.跪地后躺**

**（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，背向卡片，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5组。

**（2）器材：**标志碟（卡片）×5、软垫

**4.下叉**

**（1）方法：**将卡片放置于地上，儿童站立在卡片正上方。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张卡片，每次捡一张；捡完10张卡片左右脚交替进行，竖叉的交替完成后再横叉，练习3组。

**（2）器材：**卡片10张

**5.下腰**

**（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5张卡片并排贴在胶带上。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，并用嘴含下一张卡片；依次含完5张卡片，练习3组；家长在旁做保护。

**（2）器材：**卡片5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、有效的运用到实践中去。

1. **运动练习内容：手眼协调、曲折跑、闪身抓物、闪身躲物、变向跑**

**（二）运动练习方法：**

**1.手眼协调**

**（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.曲折跑**

**（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5组。

**（2）器材：**标志桶（矿泉水瓶）×10

**3.闪身抓物**

**（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.闪身躲物**

**（1）方法：**设置一条线，家长站在线后，手拿沙包；儿童距离家长3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3组。

**（2）器材：**沙包（纸团）×10

**5.变向跑**

**（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3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。通过练习能够使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。

1. **运动练习内容：破坏平衡、闭眼单足、单脚平衡、前庭练习、控制重心**

**（二）运动练习方法：**

**1.破坏平衡**

**（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.闭眼单足**

**（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2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.单脚平衡**

**（1）方法：**将10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）×10

**4.前庭练习**

**（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8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.控制重心**

**（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，2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）运动练习内容：带球绕桩、传球、停球守门、带球过人、射门**

**（二）运动练习方法：**

**1.带球绕桩**

**（1）方法：**将10个标志桶成直线摆放，标志桶之间相距1.5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.传球**

**（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.停球守门**

**（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4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，完成一组；练习3组。

**（2）器材：**标志桶（矿泉水瓶）×3、足球×1

**4.带球过人**

**（1）方法：**家长做防守，孩子带球从家防守处穿过；3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.射门**

**（1）方法：**设置一个射球点，将标志桶放置在距离射球点分别2米、3米、5米、6米、7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。

1. **运动练习内容：球性练习、原地运球、运球过桩、传球、投篮**

**（二）运动练习方法：**

**1.球性练习**

**（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5组。

**（2）器材：**篮球×1

**2.原地运球**

**（1）方法：**用绳子围成一个直径40cm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.运球过桩**

**（1）方法：**将标志桶成直线摆放、距离1.5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.传球**

**（1）方法：**将5个标志桶摆呈直线放于地面，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1.5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.投篮**

**（1）方法：**设置一个投掷点，家长平举篮子距离投掷点3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