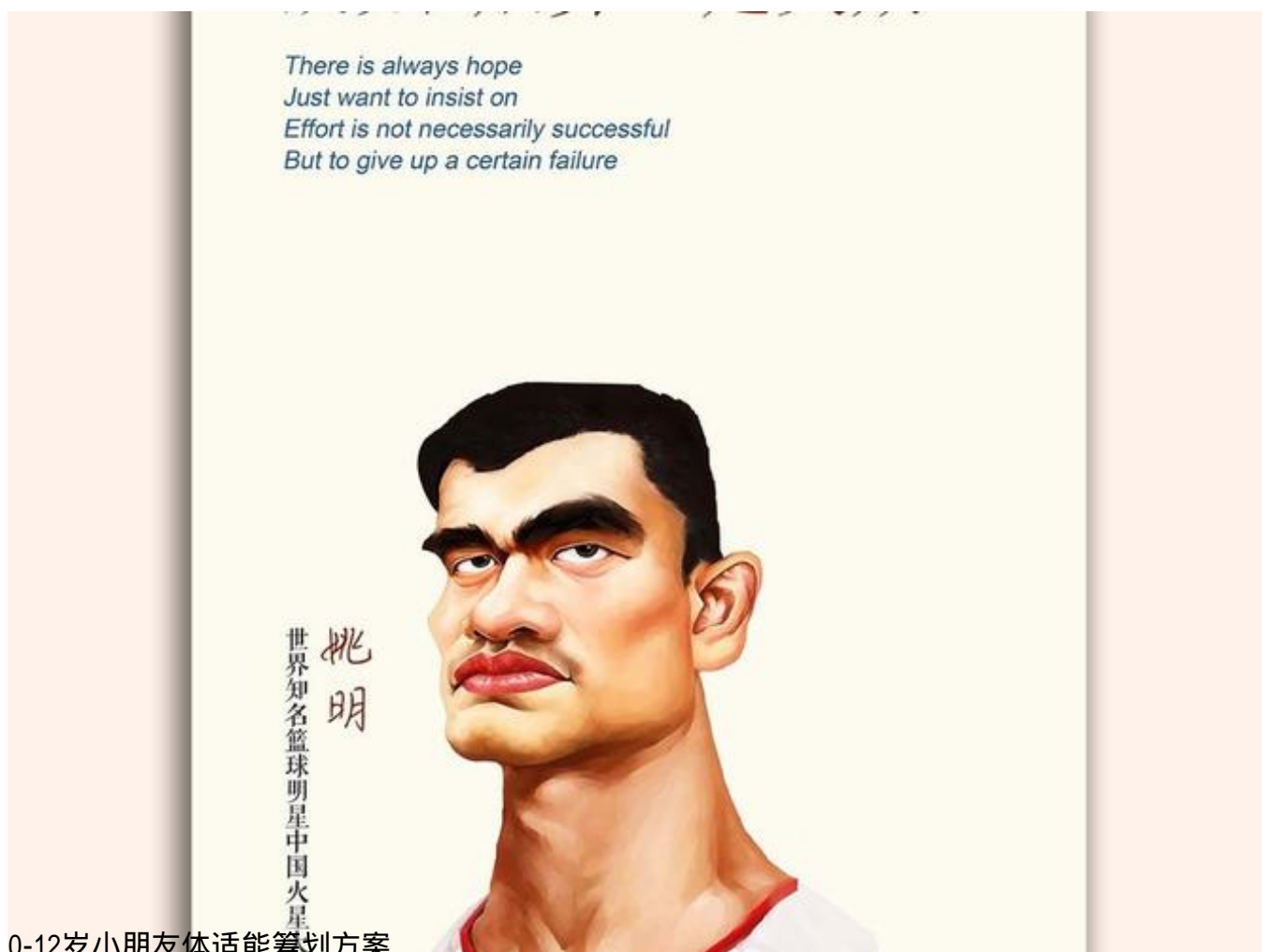


# 儿童体适能策划方案

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/168527748519646.html>

范文网，为你加油喝彩！



0-12岁小朋友体适能筹划方案

## 一、体适能是什么？

体适能指的是身体详细某种程度的能力，足以安全而有效的应付平常生活中身体所承受的冲击和负荷，免于过度疲劳，并有体力享有休闲及娱乐活动的的能力，内容可分为四大项：（1）心肺适能

这是体适能要素中最重要的一项，包括心脏、肺脏、血管及血液等组织系统的机能。根据研究证

明，长时间的有氧运动训练，可以有效地提高心肺适能，改善生活质量。

## （2）肌肉适能

肌肉适能是体适能的基本要素之一，包括两部份，暨肌力与肌耐力，所谓肌力乃指肌肉一次能发出的最大力量；而肌耐力指的是某一部份的肌肉或肌群从事反复收缩动作的一种耐久能力，或肌肉维持某一固定用力动作持久的时间。

## （3）柔软度

柔软度指人体关节可活动的最大范围。影响柔软度的除了关节自身外，尚有肌肉、肌腱、韧带及软骨组织等。具有较佳的柔软度，可使运动时效率好，增长协调性及减少运动伤害的发生。

## （4）身体构成

身体构成指身体内的脂肪比例。体内脂肪分为两类：一类为必要性脂肪，如骨髓、内脏、肌肉及中枢神经系统等周围脂肪，此类脂肪若缺乏，则也许会影响身体生理机能之运转。另一类脂肪，为储存性脂肪，是人体肥胖的主凶。

# 二、小朋友体适能训练重点

在一般体适能的教学上，一般分为热身运动（包括热身运动静态伸展）、有氧主运动（包具有氧运动后期的缓和）、肌肉训练及缓和运动（包括地板运动）等内容，小朋友体适能也不例外。

1.内容：大原则不变而课程内容则需调整，考虑小朋友发育水平与健康状况，设计

合适的动作与活动。

2.时间：时间的掌握非常重要，一般约为30-45分钟，视参与者年龄而定；

3.音乐：音乐的选择也影响学习爱好，应以小朋友轻易上口、令人印象深刻及歌词有趣等为重点。

4.气氛：课程应以乐趣、安全及活泼为主，引导小朋友在快乐的气氛中，配合轻快的音乐到达身体充足活动的目的。

# 三、小朋友体适能训练环节

在小朋友体适能训练中，大体上分为下列七个阶段：

## （1）确认身体状况

这一阶段重要在于理解小朋友身体状况确认与否适合活动，安定小朋友的情绪，强化小朋友的参与动机，以营造活泼快乐的气氛，时间约为3-5分钟。

## （2）热身运动与伸展

这一阶段重要在于提高身体温度及心跳数，增大关节活动度，防止运动伤害，并为即将进行的主运动作准备。其组合重要为简朴的动作及柔暖体操等，配合轻快的音乐节奏进行，当体温上升后，加以静态伸展动作，时间约为5-10分钟。

## （3）有氧运动

这一阶段重要为提高参与者心肺血管系统的能力，时间约为10-20分钟。

## （4）后期缓和运动

这一阶段重要于缓和主运动的高心拍数及血流量，连结下阶段的游戏活动，时间约为3-5分钟。

## （5）游戏与活动

这一阶段重要在于导入游戏的身体活动，使小朋友在愉悦的气氛中除了训练个部位肌群外，并且联络同侪间的情感，培养团体合作的精神，遵守游戏规则，此阶段为5-10分钟。

## （6）缓和运动

这一阶段时间约为3-5分钟，重要实行轻松的低强度动作组合与静态伸展（至少持续20秒以上），目的在于剧烈运动后乳酸堆积的减缓，提高柔暖度及放松心情。

## （7）心灵交流

某些简朴的肢体动作，除了增进情感外，也可维持小朋友的高度机动状态，接下来可以配合做某些幼儿基础体适能的小活动：

1. 用小颗触觉球滚动身体；
2. 围成小圆圈，传球或传东西；
3. 体能律动，拉拉操；
4. 听音乐走线练习；
5. 变大脚打开，让球过山洞；

6. 揉报纸做纸球或绳子打结，投篮；
7. 头儿肩膀膝脚趾的歌不错，可以让幼儿透过歌曲触碰身体，练习敏捷力；
8. 垃圾袋吹气打结，可以传；
9. 懒惰虫的歌曲，可以像毛毛虫在地上滚动；
10. 放椅子成排，走S型传递东西。

0-12岁，是神经系统最发达的时期，也是生理及心理成长最明显的时期，幼儿在这个时候大肌肉、平衡感、手腕能力及小肌肉的发展应当受到重视与启发，以建立其身体的、精神的及社会的健全发展。因此，父亲妈妈们一定要重视起来，做好幼儿体适能教育的准备工作。

更多 在线阅览 请访问 [https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发