四川省体育局

文件

四川省教育厅

重庆市体育局

川体发〔2020〕15号

四川省体育局 四川省教育厅 重庆市体育局 关于举办川渝首届“庆六一”

线上亲子运动会的通知

四川省各市（州）体育局、教育局，重庆市各区（县）体育部门：

为深入贯彻《体育强国建设纲要》，推进川渝两地青少年体育健康发展，引导更多儿童和家庭重视体育、积极参与体育运动，提高儿童身体素质和抵抗力、免疫力，改善并预防儿童“小胖墩”、“小眼镜”状况，促进广大儿童身心健康、快乐成长。根据《体育总局青少司关于开展2020年线上亲子体育活动的通知》精神，经研究，定于2020年5月30日至6月16日举办“川渝首届‘庆六一’线上亲子运动会”。现将本届运动会规程印发你们，请各单位高度重视，认真发动当地幼儿园、小学组织家庭带领孩子利用课余居家时间积极参与，确保本届运动会安全、有序、顺利举行。

联 系 人：四川省体育局青少年体育处 胡莉娟

 重庆市体育局青少年体育处 苏承良

联系电话：028—87026793 023—61665159

附件：1. 川渝首届“庆六一”线上亲子运动会规程

1. 3—6岁组《家庭亲子运动包》内容
2. 7—9岁组《家庭亲子运动包》内容
3. 10—12岁组《家庭亲子运动包》内容
4. 川渝首届“庆六一”线上亲子运动会报名表

四川省体育局 四川省教育厅 重庆市体育局

2020年5月21日

附件1

川渝首届“庆六一”线上亲子运动会规程

一、主办单位

四川省体育局

四川省教育厅

重庆市体育局

二、承办单位

四川省各市（州）体育局 四川省各市（州）教育局

重庆市各区（县）体育部门 四川体育产业集团

三、协办单位

四川省青少年体育俱乐部联合会

重庆市青少年体育协会

成都大学全国幼儿体育发展研究中心

四、媒体支持单位

 四川广播电视台 四川日报 重庆电视台 重庆晨报

五、参加单位

川渝两地各级各类幼儿园、小学均可报名参加。“体育传统项目学校”、“足球特色幼儿园”和“幼儿体育基地”应积极参加，起好示范带动作用。

六、举办时间

2020年5月30日至6月16日

七、举办方式

1. **组别设置**

3—6岁组

7—9岁组

10—12岁组

1. **活动方式**

1.以儿童及家长共同组队参加。各队利用课余居家时间，在确保安全的前提下居家或在居住地附近安全区域分散进行。

2. 3—6岁组的儿童须由家长带领儿童共同完成《家庭亲子运动包》设置内容。7—9岁组和10—12岁组的儿童可在家长的协助下完成《家庭亲子运动包》设置内容。

3. 3—6岁组《家庭亲子运动包》包含跑、跳、投、爬、平衡走、足球等运动主题。结合儿童生理和心理特点，将每个运动主题贯穿于3至5个运动游戏中。每个运动游戏根据儿童年龄和身体情况分别设计了简易版与进阶版的练习内容，通过练习可有效提高儿童身体素质和抵抗力、免疫力。家长可根据儿童情况选择练习内容。

4. 7—9岁、10—12岁组《家庭亲子运动包》包含力量、速度、柔韧、灵敏、平衡、足球、篮球等运动基础技能。结合不同年龄段儿童生理和心理特点，分别设计了运动技能练习动作，儿童可根据年龄组别选择练习内容。通过练习可有效预防和改善儿童“小胖墩”、“小眼镜”现状，提高儿童身体素质和抵抗力、免疫力。

5.家长带领儿童通过观看相应运动包视频学习运动方法后，按照视频展示的运动方式共同完成运动内容。

八、参加办法

（一）以幼儿园、小学为单位报名参加。每个报名单位参加的家庭数量不限。

（二）各组别儿童须在家长监护下保证安全、动作规范的完成练习内容。每天的运动内容由家长与孩子共同完成。

（三）参加的儿童及家长须身体健康适合参加体育运动。

（四）家长带领孩子按照相应运动包完成每天运动内容后，须填写当天运动情况反馈并按要求提交，成功提交后视为打卡有效（每天可打卡 1 次）；在熟练掌握运动包内容后，每个家庭需向所在幼儿园、小学提供1条相关运动视频。参加家庭完成“6+1”（累计打卡6次并提供1条视频）内容视为成绩有效。

（五）各幼儿园、小学需将各家庭提供的视频编制成本单位开展线上亲子运动会的宣传视频（每个单位可根据情况编制1至2个视频。视频参考参数：画面比例竖版：9：16，横版：4：3；时长不超过150秒；大小不超过10M，格式为mp4格式），通过各单位活动管理平台上传至活动分享展示页面。分享展示页面开放时间为6月6日至6月20日，视频点赞量将作为“最佳人气奖”评奖依据。

九、奖项设置

（一）**我爱运动奖：**颁发给参加活动家庭。累计完成6天以上运动打卡并向所在幼儿园或小学提供1条运动视频的家庭，均颁发“我爱运动奖”证书。

**（二）最佳人气奖：**颁发给各组别视频点赞量排名前三名的单位。根据各单位在活动平台所展示视频的点赞量确定。获奖视频将在相关支持媒体进行展播。

**（三）积极参与奖：**颁发给幼儿园、小学。根据各幼儿园（3—6岁组）、小学（7—9岁组和10—12岁组相加）线上打卡总数由高到低按四川省、重庆市分别进行排序，幼儿园、小学分别按10﹪比例颁发一等奖证书；按20﹪比例颁发二等奖证书；按30﹪比例颁发三等奖证书。

**（四）优秀组织奖**：颁发给四川省各市（州）体育局、教育局和重庆市各区（市、县）体育部门。根据组织参与幼儿园总数进行排序，按四川省、重庆市排名前8名的单位分别颁发“优秀组织奖”。累计打卡总数不足50次的幼儿园、小学不予以统计。

十、报名

（一）以幼儿园、小学为单位统一报名。2020年5月25日起通过手机关注“四川体育”微信公众号，点击活动平台，进入川渝首届“庆六一”线上亲子运动会，按提示进行网上报名，同时须将报名表加盖报名单位公章后上传至报名页面，由四川省体育局、重庆市体育局审核通过后报名成功。

（二）报名成功后系统将自动生成报名单位专属二维码，点击微信提示信息或按短信提示信息进入领取二维码。参加家庭通过扫描二维码验证进入“线上亲子运动会网络平台”，按照相应组别《家庭亲子运动包》和相关提示要求参加运动打卡。网络平台开放时间为2020年5月30日至6月16日。

（三）各幼儿园、小学可通过电脑登录活动管理平台查看家庭报名和打卡情况，账号和密码均为报名时填写的电话号码。（管理平台网址：[https://tyj.minih5.com/admin）](https://tyj.minih5.com/admin%EF%BC%89)

附件2

3—6岁组《家庭亲子运动包》内容

一、运动主题：跑

跑是日常活动中最基本的运动技能之一，是游戏和体育运动所需的基本技能。通过练习能让儿童在不同的情况下熟练掌握跑步技巧，并可有效预防和改善“小胖墩”的现状。

**（一）运动游戏名称：极速赛车**

**（二）运动游戏内容：极速摩托、弯道竞赛、汽车能量石、赛车换轮胎、疯狂碰碰车**

**（三）运动游戏方法：**

**1.极速摩托**

**（1）方法**：设置起点和终点，家长用跳绳绕过儿童腹部，并抓住跳绳的两端。儿童用跑的方式在前面跑，家长抓住跳绳跟在后面跑，家长可以适当的给予儿童一些阻力以增加游戏难度。家长和儿童可在场地中自由奔跑2圈后彼此交换角色。游戏进阶：同样方式跳绳绕过儿童腹部，家长阻力增强，让儿童在前快速摆臂向前奔跑。

**（2）器材：**跳绳×1（可用找相似物品替代）

**2.弯道竞赛**

**（1）方法：**把6个标志桶成直线摆放，摆放两组，距离2米，设置起点和终点。第一轮，家长和儿童各站一组，用跑的方式，呈S形跑到终点。第二轮，从终点处出发，以同样的方式跑回起点。第三轮，从起点处跑到终点处再折回，最终胜利多次者获胜。游戏进阶：规则相同，跑改为高抬腿的方式出发，进行三轮，最终胜利多次者获胜。

**（2）器材：**标志桶（矿泉水瓶）×12

**3.汽车能量石**

**（1）方法：**设置投掷线，家长站在投掷线拿着能量石（沙包），儿童站在投掷线准备。游戏开始，家长开始向前投掷能量石（沙包）朝不同方向投掷，儿童需以最快的速度捡到能量石并返回，直至捡完5颗能量石（沙包）即游戏结束。游戏进阶：家长不断变换投掷能量石的远近，近的可以投高点，让儿童能提前到达落点并接住能量石（沙包）。

**（2）器材：**沙包×5（可用找相似物品替代）

**4.赛车换轮胎**

**（1）方法**：设置一个中点，4个标志桶（无盖的矿泉水瓶）放置中点，标志碟（水瓶盖）放置距离中点3米的东、南、西、北。儿童从中点出发，高抬腿跑去拿一个“轮胎”（标志碟），再直线原路跑回中点并装到“汽车”上（盖在标志桶），拿完四个“轮胎”（标志碟）并装好则游戏结束。家长负责监督标志碟是否盖好，游戏可重复二轮。游戏进阶：增加标志碟（水瓶盖）数量。

**（2）器材：**标志桶（矿泉水瓶）+标志碟（矿泉水瓶盖）×4

**5.疯狂碰碰车**

**（1）方法：**将8个矿泉水瓶随意直立摆放在宽敞区域内。家长和儿童各自站在不同一端。家长驾驶碰碰车（跑）去把矿泉水瓶碰到，儿童需要去把碰到的矿泉水瓶直立放在地上。每次游戏2分钟，游戏结束后交换角色。游戏进阶：矿泉水瓶放置的位置扩大，可放到家中卧室或客厅等多处摆放。

**（2）器材：**标志桶（矿泉水瓶）×8

二、运动主题：跳

通过练习可使儿童了解如何蜷缩身体以跳得更高，如何利用下肢来产生力量，如何用手臂来带动身体，通过“跳”的舒展，促进儿童身体发育。“跳”广泛使用在各类体育运动中(例如:篮球、排球、足球)、羽毛球、体操、田径和跳绳等。

1. **运动游戏名称：袋鼠找妈妈**
2. **运动游戏内容：小袋鼠跳跳、袋鼠过河、袋鼠受伤、袋鼠摘树叶、找到妈妈**
3. **运动游戏方法：**

**1.小袋鼠跳跳**

**（1）方法：**家长坐在软垫上，双腿并拢伸直，儿童双腿打开，站在家长腿两侧。游戏开始，当家长把双腿打开时，儿童起跳到家长双腿之间并拢，当家长把脚并拢时，儿童起跳双腿打开回到开始姿势。1组完成10次起跳。可玩3组。游戏进阶：家长坐在垫子上双脚打开，儿童单脚从家长腿的一侧跳到家长双腿中间再跳出来到腿另一侧，换只脚跳回来。来回5次为一组，一共完成3组。

**（2）器材：**软垫×1

**2.袋鼠过河**

**（1）方法：**设置起点和终点5米。家长和儿童同时站在起点，家长拿纸板。家长从起点开始往终点方向放置一张纸板，儿童用双脚跳的方式跳上纸板，家长再放置一张，儿童跳上去后，家长再把前一张纸板放置到前面。儿童依次往前跳，直到终点。家长在放置时可根据儿童的能力适当增加纸板的距离。游戏进阶：同样的玩法，家长设置的每一次跳跃距离比上一次远**。**

**（2）器材：**拼接垫（纸板）×2

**3.袋鼠受伤**

**（1）方法：**家长将10条20cm的胶带呈成梯状贴在地上，胶带距离30cm。儿童从一端出发，单脚跳到格子里，一次一格，依次从一端跳到另一端，换脚再跳回起点。可玩3次。游戏进阶：同样的规则，动作为侧向单脚跳跃。

**（2）器材：**胶带

**4.袋鼠摘树叶**

**（1）方法：**家长将卡片分别贴于双手、双臂、下巴，各一张。游戏开始，家长双臂水平打开，儿童双脚起跳每次要拿下一张卡片。家长可根据儿童的能力适当提升高度。游戏进阶：儿童同样玩法，家长以则跳动或则移动给儿童增加难度**。**

**（2）器材：**胶带、小卡片（便利贴）×5

**5.找到妈妈**

**（1）方法：**设置起点和终点，距离8米，家长在终点等待。儿童手持口袋两侧从起点双脚跳到终点后坐在口袋上，家长把儿童从终点拉到起点。游戏进阶：儿童在起点站在口袋内，跳到终点处，家长再将儿童拉到起点。

**（2）器材：**跳袋（米口袋）×1

三、运动主题：投

“投”在运动中是广泛用于远投和快速准确传球的一种技能。通过练习能让儿童有效掌握投掷方法，锻炼儿童双臂和肩部肌肉，促进儿童手眼协调能力的发展。同时，通过“投”的动作，会产生对远处目标的观察，可以缓解眼部疲劳，预防“小眼镜”。

1. **运动游戏名称：美丽的星空**
2. **运动游戏内容：流星雨、彗星撞地球、陨石袭来、保卫地球、吞入黑洞**

**（三）运动游戏方法：**

**1.流星雨**

**（1）方法：**家长在中点处将泡沫垫举高至1.5米高度，在距离泡沫垫的两端1.5米处设置50m×50m的泡沫垫，放置5个沙包，儿童与家长站在一张泡沫垫上。游戏开始，双方单手将沙包投过障碍扔向对方，投掷过程中，双方不能离开泡沫垫。家长与儿童进行比赛，被砸到次数少的胜利。游戏进阶：增加中点泡沫垫高度。

**（2）器材：**沙包（纸团）×10、50m×50m的泡沫垫（纸板）×3

**2.彗星撞月球**

**（1）方法：**在距离投掷线4米处家长平举呼啦圈不动，儿童站在投掷线后将沙包投进呼啦圈获得胜利。每组10个沙包。投掷结束以后将沙包捡回。游戏进阶：把大呼啦圈换成小呼啦圈。

**（2）器材：**呼啦圈（大小各一个）×2、沙包（纸团）×10

**3.陨石袭来**

**（1）方法：**设置两条平行投掷线，距离3米。家长和儿童分别站在对立投掷线后。游戏开始，儿童拿沙包投向家长，家长要躲避儿童扔来的沙包，躲避后，家长要捡起沙包投向儿童。每人投掷10次。谁被打到次数越多就要给对方按摩手臂。游戏进阶：换另外一只手臂进行投掷。

**（2）器材：**沙包×1

**4.保卫地球**

**（1）方法：**儿童站在投掷线后，在距离投掷线3米处用胶带贴一个边长1米的正方形,家长双手拿纸板站在胶带外（大气层），游戏开始，儿童要把沙包投到正方形内，家长要用拼接垫把沙包挡出去。儿童投掷的沙包掉到正方形内则获得胜利。游戏进阶：儿童坐在凳子上进行投掷。

**（2）器材：**胶带×1、沙包×10（纸团）、拼接垫（纸板）×1、标志桶（矿泉水瓶）×6、凳子×1

 **5.吞入黑洞**

**（1）方法：**在距离投掷线1.5米处放置口径30厘米的桶（可以使用干净垃圾桶），儿童站在投掷线处，将木棒投进桶内的得1分，每组10根木棒，得分越高投掷能力越强。游戏进阶：将桶放于距离投掷线2米处。

**（2）器材：**桶×1，木棒（筷子）×10

四、运动主题：爬

“爬”是提高儿童身体基本力量发展和运动稳定性的方式之一。通过练习能锻炼儿童全身大肌肉活动的力量和四肢活动的协调性、灵活性，有助于视听觉、空间位置感觉、平衡感觉的发育，促进身体的协调。

1. **运动游戏名称：非洲大草原**

**（二）运动游戏内容：狮子王的领地、争抢领地、螃蟹大战狮子王、象龟搬家、斑马抢食**

**（三）运动游戏方法：**

**1**.**狮子王的领地**

**（1）方法：**家长将4个标志碟分别到放置于4个点，形成一个两米的边长的正方形。游戏开始，家长任意走向4个标志碟，儿童要根据家长站点用手膝足爬行的方式分别把四个标志碟放正，围出自己的领地。游戏进阶：增加标志碟个数，扩大领地范围。

**（2）器材：**标志碟（纸杯）×4

**2**.**争抢领地**

**（1）方法：**用4个标志碟围成一个边长2米的正方形。儿童和家长分别在正方形两端2.5米处。游戏开始，用四点爬行的方式快速爬到正方形内，并且要用肩膀把对方顶出领地即为胜利，进行三轮，胜利次数多者获胜。游戏进阶：方式改为用头，先轻轻头碰头，再开始争夺领地，进行三轮，胜利次数多者获胜。

**（2）器材：**标志碟（纸杯）×4

**3.螃蟹大战狮子王**

**（1）方法：**将软垫放在地面，家长（狮子）平躺于软垫上。儿童（螃蟹）用横向四点爬行，从家长的脚端爬行通过家长的全身。在爬行过程中不能触碰到家长的身体，不然螃蟹就会被狮子吃掉。游戏进阶：增加用标志物于家长的头部和脚部方向以增加儿童爬行的长度。

**（2）器材：**软垫×1、标志物×3

**4**.**象龟搬家**

**（1）方法：**设置起点和终点，距离5米。家长在起点处，儿童在起点处仰面支撑准备。游戏开始，家长把一个标志碟放在儿童腹部，儿童以仰面爬行把标志碟送到终点并把标志碟放置于终点后以同样姿势退回起点，送完5个到终点即为胜利。游戏进阶：儿童自己将标志碟放到腹部进行游戏。

**（2）器材：**标志碟（抱枕）×5

**5.斑马抢食**

**（1）方法：**设置两条距离2米的平行横线，每条线后放置3个沙包，家长和儿童各在一条线后。游戏开始，家长和儿童同时出发，四点爬行，到对方线后拿一个沙包到自己线后，比赛1分钟，结束后对比沙包个数，多的为胜，玩三轮。游戏进阶：规则相同，爬行改为仰面四点爬行，进行一轮决定胜负。

**（2）器材：**沙包（纸团）×6

五、运动主题：“平衡走”

“平衡”是脑部对身体所接触感觉讯息的调节、处理、组织的外在表现之一。通过练习在宽窄，高低、平面或斜面、直线或曲线、障碍物等器械上控制身体重心交替前行，连续迈（跨）过低障碍物，走或跨、跳过间隔摆放的脚踏物，可以很好的锻炼和发展儿童的平衡能力。

**（一）运动游戏名称：环球之旅**

**（二）运动游戏内容：航海晕船、南极的黑夜、滑雪圣地飞机上的服务**

**（三）运动游戏方法：**

**1.航海晕船**

**（1）方法：**将胶带贴于地面呈一条3米的直线，儿童和家长在同一端准备。游戏开始，儿童原地转圈5圈后，从胶带上一端点走到另一端，过程中脚不能离开胶带，家长全程保护。游戏进阶：当儿童走在胶带上时听到家长说鲨鱼来了，需单脚站立于胶带上躲避鲨鱼。

**（2）器材：**胶带

**2.南极的黑夜**

**（1）方法：**儿童站在凳子上，将眼罩蒙着双眼，游戏开始，儿童要抬起一只脚悬空，保持稳定一分钟。游戏进阶：家长在旁边轻微触碰儿童的身体，并且保护儿童的安全，在游戏过程中悬空脚尽量不要着地。悬空脚着地后可以换脚练习。

**（2）器材：**凳子×1、眼罩（口罩）×1

**3.滑雪圣地**

**（1）方法：**软垫平铺在地上，家长趴于软垫上。儿童从家长身体一侧踩上家长背部，在家长背上前后移动。游戏进阶：儿童在家长背上蹲下依次拿到家长身体两侧的木棍，手持木棍在背上前后左右，旋转移动。每次2分钟。

**（2）器材：**软垫×1、木棍×2

**4.飞机上的服务**

**（1）方法：**家长和儿童面对面单脚站立，儿童手拿水杯，家长双手各拿一个水盆，其中一个空盆，一个装水。游戏开始，儿童用水杯把一个水盆的水全部转移到另一个水盆中。游戏进阶：家长展开手臂，增加水盆的间距。

**（2）器材：**水杯（纸杯）×1、小水盆×2

六、运动主题：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：足球小将**

**（二）运动游戏内容：曲折之路、321停、大力神脚**

**（三）运动游戏方法：**

**1.曲折之路**

**（1）方法：**儿童率先通过脚运球，绕过两个障碍物后，并将球踢进家长防守的球门；第二轮由家长运球进行，儿童担任守门员；每人五个球的机会，看谁进球最多。

**（2）器材：**足球、椅子，水瓶/纸盒/玩具等

**2.3、2、1、停！**

**（1）方法：**家长立于儿童对面5米处并扮做喷火龙，儿童脚运球出发并保证足球始终控制在脚下，家长背对儿童并大喊“3、2、 1、停”，立刻转身观察儿童是否在移动，若发现在移动或停球失败，则返回起点重新开始运球，直至碰到家长的后背，则游戏结束；随后可身份互换。

**（2）器材：**足球

**3.大力神脚**

**（1）方法：**儿童在距离分隔区前2米处开始，脚运球至分隔区并用脚击倒尽量多的玩具并记录个数；家长在儿童运球起点处开始射门，用脚射门击倒尽量多的玩具并记录个数，看谁击倒的玩具最多。

**（2）器材：**足球、水瓶/鞋盒、玩具等

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

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

附件5

川渝首届“庆六一”线上亲子运动会报名表

**报名单位（幼儿园/小学）： （盖章）**

**填表人姓名： 职务： 手机号码：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 所在省（市）、市（州）区（市、县） | 体育师资人数 | 就读总人数 | 类别（可选） |
|  |  |  | 1.体育传统项目学校2.足球特色幼儿园3.幼儿体育基地4.其他 |

**注：通过手机关注“四川体育”微信公众号，点击活动平台，进入川渝首届“庆六一”线上亲子运动会，在报名页面上传此表。**