课程名称：50米快速跑

训练目标：掌握快速跑技术，培养跑的能力

训练标准：红灯为预备，蓝灯即可快速跑步出发，到终点拍灭光电球即可

训练动作：小小推车

训练目标：锻炼上肢力量以及上肢协调能力

训练标准：每两个学生为一组，后面的同学抓住前面同学的脚踝，前面的同学用手向前爬行将光电球拍灭

训练动作：盲人过河

训练目标：培养学生的口头表达能力、增加同学间的信任度

训练标准：教师讲解规则并进行分组，两人一组，小组中一人蒙眼，另一位指挥蒙眼同学踩亮灯光电球走到河对面，蒙眼同学中途脚不能踩地，不能偷看，要求每个同学至少都要蒙眼走一次

训练动作：变速跑

训练目标：增强运动能力、掌握快速跑技术，培养跑的能力

训练标准：指定的光电球颜色对应的跑步速度，学生观察灯光快速反应改变跑步速度

训练动作：素质练习

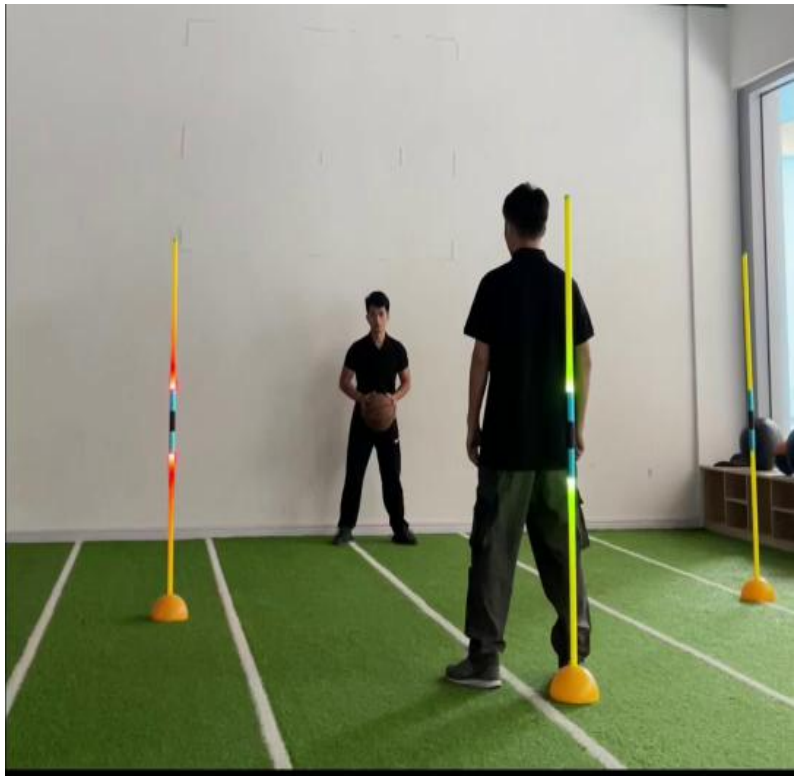
训练目标：强化学生身体各项素质

训练标准：灯光为指令，不同颜色对应不同练习动作，登山跑（蓝灯）、窄距俯卧撑（白灯）

训练动作：篮球绕杆上篮

训练目标：培养学生的控球能力和上篮能力

训练标准：根据灯光提示进行定向绕杆和上篮



训练动作：双手胸前传接球

训练目标：初步掌握双手胸前传球的技术动作要领

训练标准：根据灯光提示进行跑动传接球练习，重点手指发力拨球

训练动作：行进间运球（左右手）

训练目标：增强学生的球性球感，初步掌握行进间的绕杆运球

训练标准：根据灯光提示进行绕杆练习，左右手协调进行运球，分组进行移动运球练习

训练动作：定点投篮练习

训练目标：培养学生的控球能力和定点投篮能力

训练标准：运球到亮灯标志杆后进行投篮练习，依次进行投篮

训练动作：折返运球上篮

训练目标：提高学生控球能力和观察反应能力

训练标准：运球到亮灯标志杆后进行上篮，每次上篮后看到亮灯位置运球过去绕杆上篮

训练动作：左右侧突破运球上篮

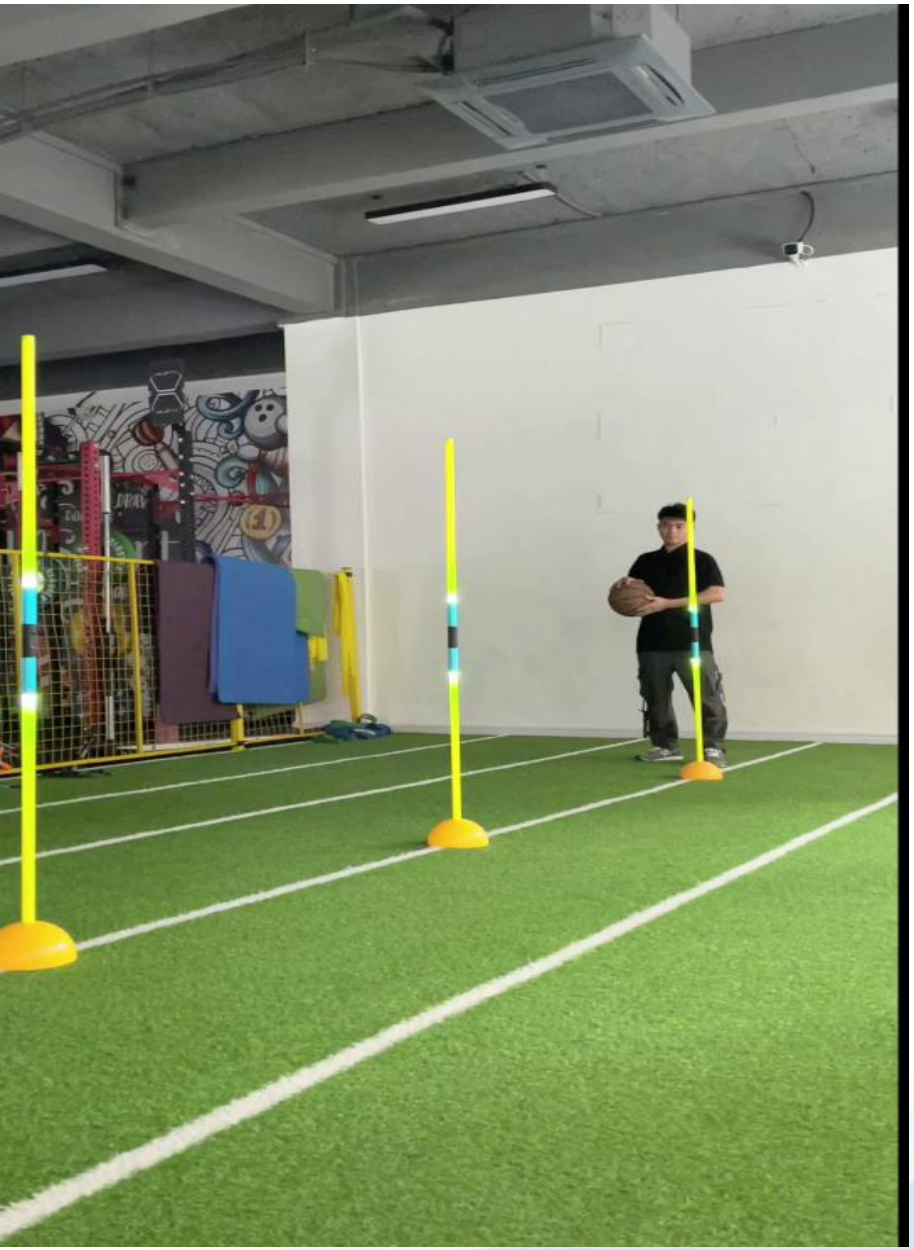
训练目标：提高学生控球能力、上篮能力和观察反应能力

训练标准：使用标志杆作为行进间的路线，每次出发需要跟着标志杆亮灯颜色和声音做动作

训练动作：绕杆突破三步上篮

训练目标：提高学生控球能力、上篮能力和观察反应能力

训练标准：使用标志杆作为行进间的路线，运球绕过标志杆后三步上篮



训练动作：直线绕杆运球

训练目标：提高学生控球能力、观察反应能力

训练标准：使用标志杆作为行进间的路线，根据标志杆指示方向确定过杆方向和路线

训练动作：看灯光控球

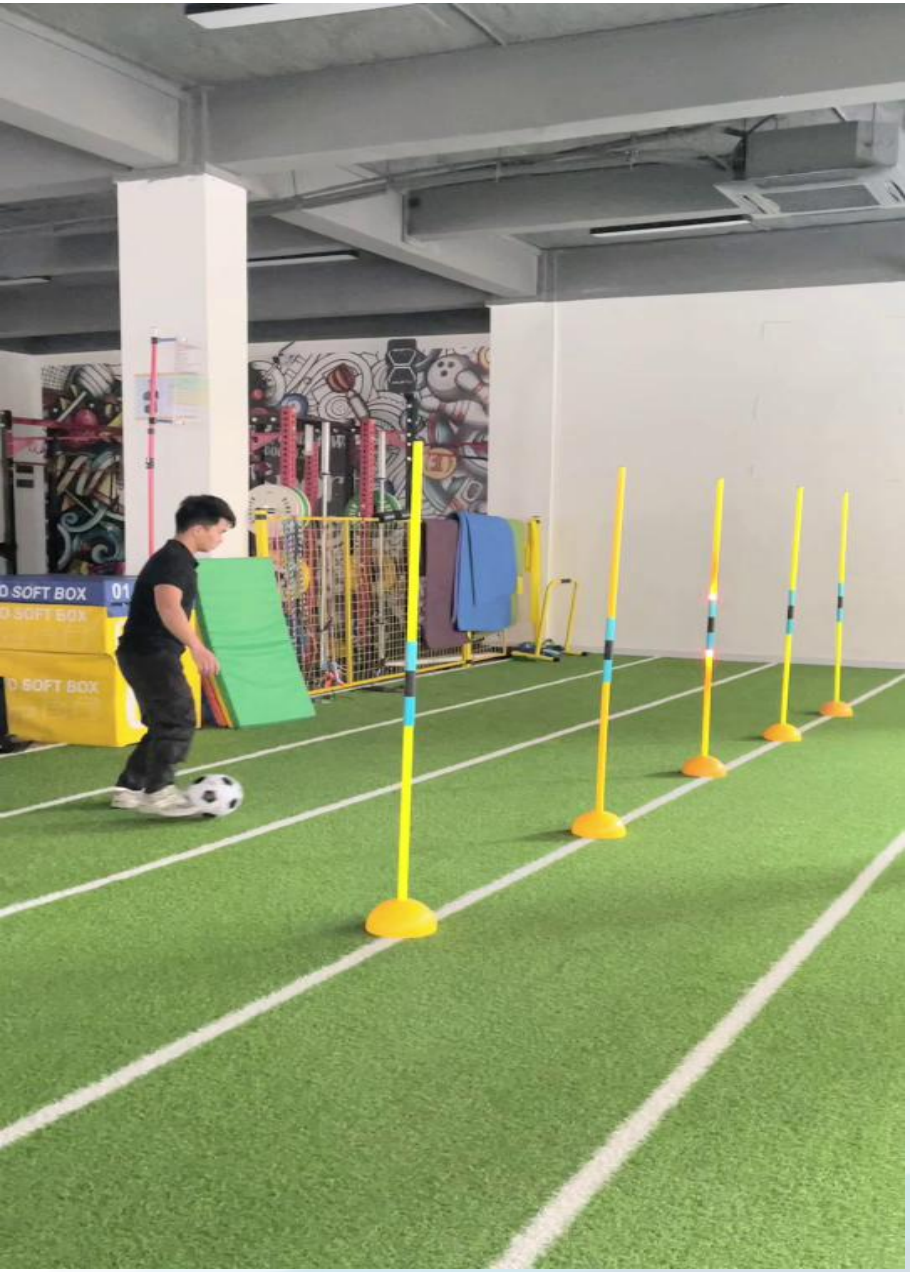
训练目标：提高学生的控球稳定性

训练标准：以灯光为指令进行控球，红、黄、绿对应左、右、左右交替控球

训练动作：运球接力

训练目标：培养学生竞争意识，增强快速运球的稳定性

训练标准：将学生进行分组，排头同学踩灯出发，运球过去踩灯绕回将球交给自己的下一个队友，直至本组所有队友完成



训练动作：足球灯光传接球

训练目标：增强双人传接球的稳定性和默契

训练标准：使用智能标志杆作为指示，快速运球到亮灯位置进行传接球练习

训练动作：灯光正面变向突破

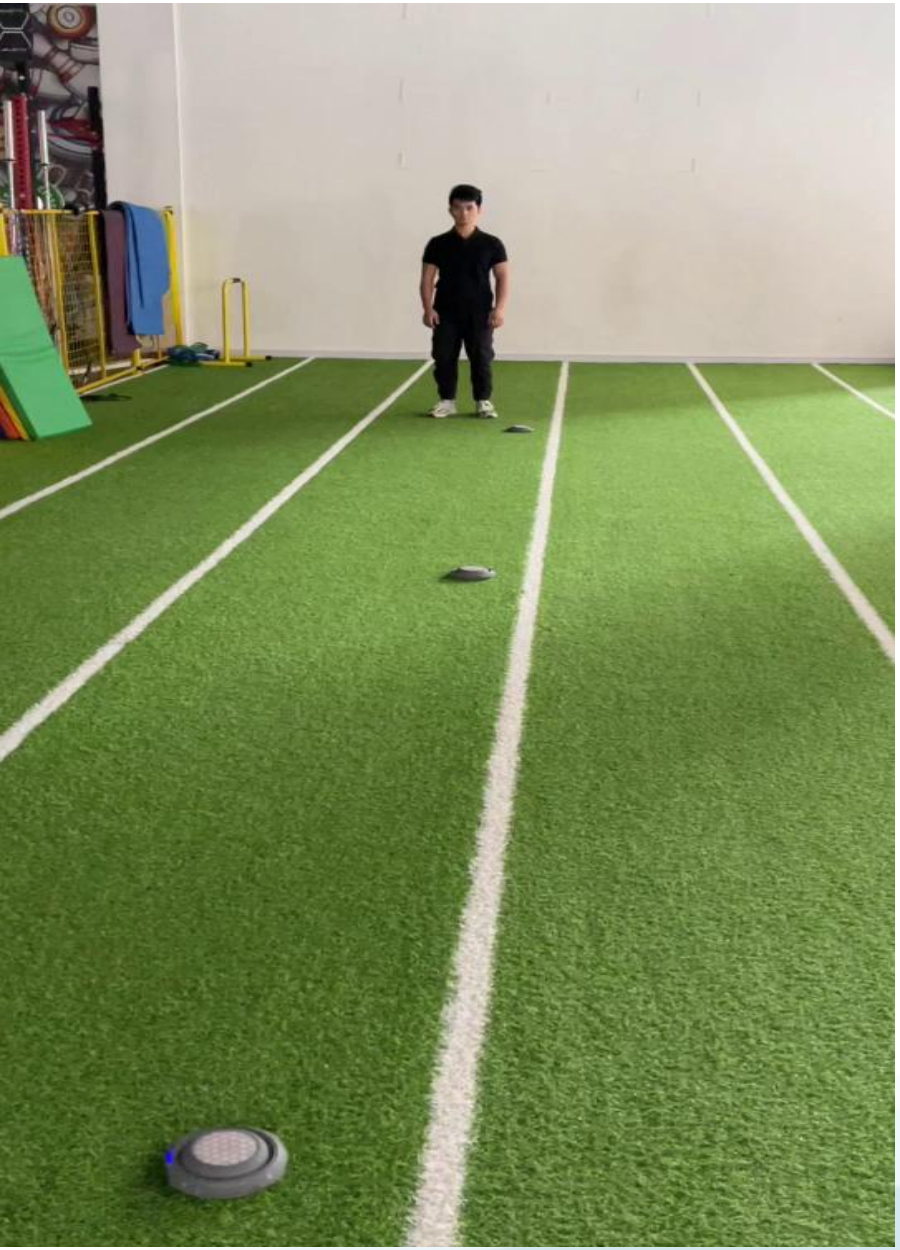
训练目标：提高学生控球能力、观察能力和反应能力

训练标准：标志杆亮灯方向为突破方向，观察亮灯方向，快速变向突破

训练动作：灯光背后变向突破

训练目标：提高学生控球能力、观察能力和反应能力

训练标准：标志杆亮灯方向为突破方向，观察亮灯方向，快速背后运球变向突破



训练动作：灯光赛跑

训练目标：提高学生的反应能力和速度爆发

训练标准：做好站立式起跑姿势，在终点光电球亮灯之前冲过终点

训练动作：双手传接球跑位

训练目标：进一步提高学生双手传接球的稳定性、观察能力和反应能力

训练标准：观察亮灯光电球，快速移动到亮灯光电球位置后踩灭光电球，并随时做好接球准备，返回原位置双手胸前传球

训练动作：热身活动

训练目标：加速血液循环，将肌肉、肌腱、韧带等软组织放松，增加关节活动的灵活度

训练标准：不同颜色灯代表不同训练动作，正压腿（红）、侧压腿（紫）、侧并步跳（黄）、加速跑60%（蓝）

训练动作：快速反应起跑

训练目标：发展学生的大脑反应和速度爆发

训练标准：两人一组进行分组，指定相应同学对应灯的颜色，同组同学后背相对，观察亮灯颜色快速反应起跑

训练动作：仰卧起坐

训练目标：发展学生腰腹肌群的肌力和肌耐力

训练标准：双手交叉放在枕骨处，向下至肩胛骨或手背触碰地板，向上至与标志桶发生感应

训练动作：足球绕杆

训练目标：帮助学生熟悉球性，提高控球能力

训练标准：根据标志桶方向，采取脚内侧运球的方式进行定向运球

训练动作：50米折返跑

训练目标：掌握快速跑技术，培养跑的能力

训练标准：观察亮灯颜色变化及声音提示快速反应起跑，采取站立式起跑出发

训练动作：足球灯光传接球

训练目标：增强双人传接球的稳定性和默契

训练标准：使用智能标志桶作为指示，快速运球到亮灯位置进行传接球练习

训练动作：控球绕桩练习

训练目标：提高控球稳定性和观察能力

训练标准：使用智能标志桶作为指示，快速运球到亮灯标志桶处进行传接球练习

训练动作：快速突破上篮

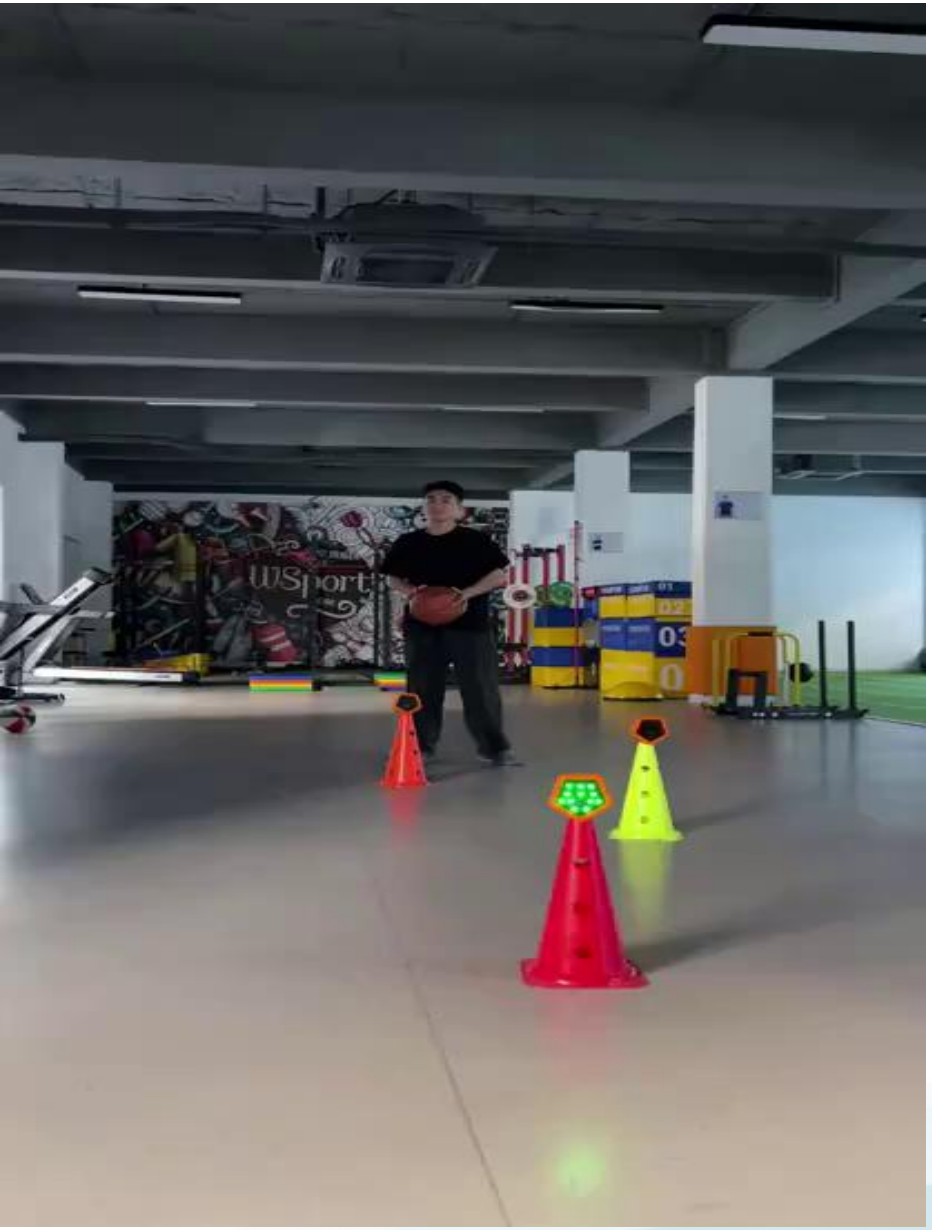
训练目标：锻炼爆发力、突破能力和上篮能力

训练标准：背对标志桶，听到标志桶开始提示音后快速转身，寻找亮灯标志桶，从亮灯标志桶方向突破上篮

训练动作：低重心运球

训练目标：增强学生在低重心的状态运球的稳定性

训练标准：身体压低重心，运球根据标志桶指示方向运球绕桩



训练动作：伺机突破

训练目标：提高控球稳定性、观察能力和上篮能力

训练标准：使用智能标志桶作为指示，运球在标志桶外侧寻找亮灯标志桶，找到之后迅速突破上篮

训练动作：小碎步脚内侧传接球

训练目标：增强下肢灵敏性和脚内侧传接球的稳定性

训练标准：脚内侧传接球后观察亮灯标志桶，运用小碎步移动绕标志桶后到回原位置进行脚内侧传接球练习

训练动作：小步跑热身

训练目标：体会跑步过程中的“抓地”、“扒地”的感觉

训练标准：上体正直肩放松，两臂前后自然摆动；髋、膝、踝关节放松，迈步时膝向前摆出,髋稍有转动；当摆腿的膝向前摆动的同时,另一腿的大腿积极下压,足前掌扒地式着地,着地时膝关节伸直，足跟提起，踝关节有弹性。

训练动作：摘星星

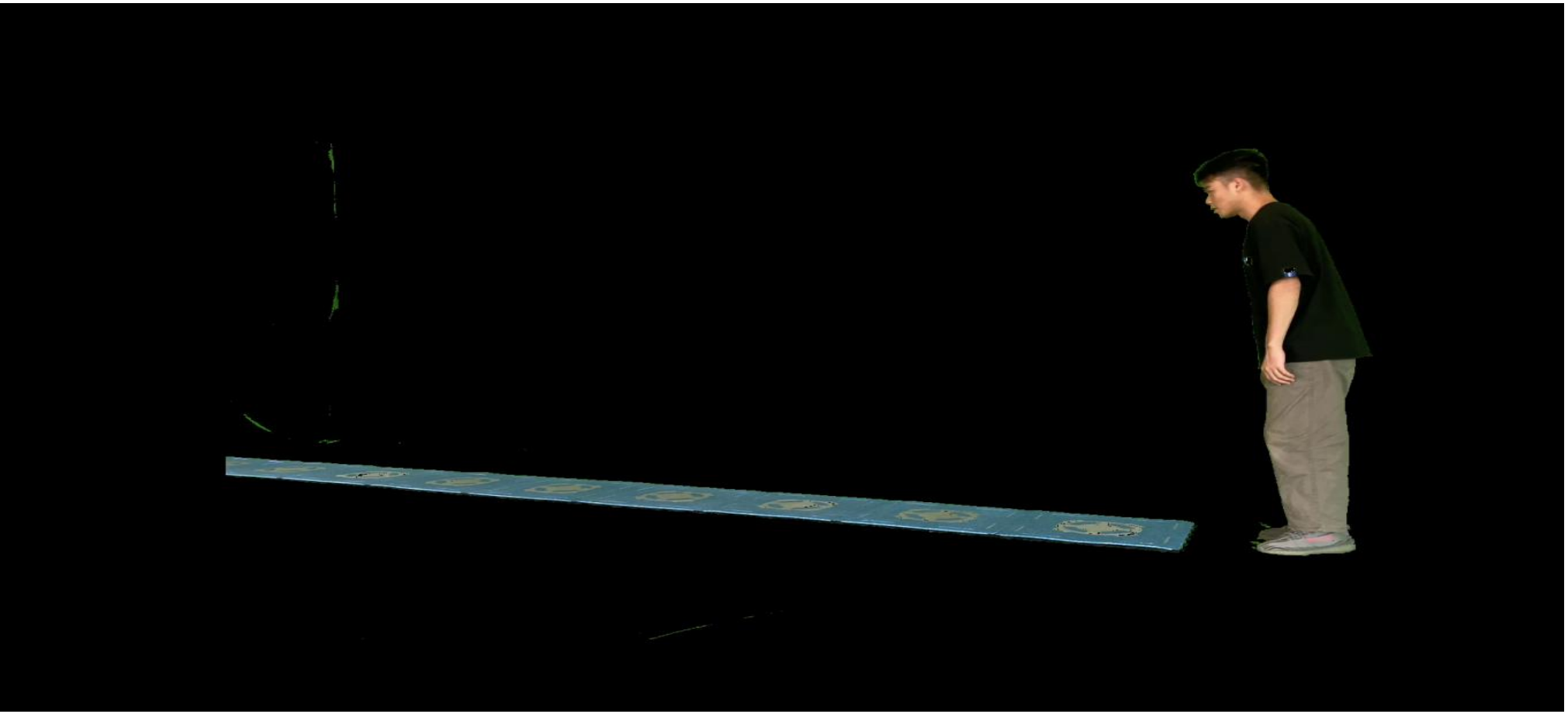
训练目标：增强下肢爆发力和反应力

训练标准：背对标志桶，听到标志桶发出开始时提示音后迅速转身，跑到标志桶处用手感应标志桶

训练动作：小鸭子推球比赛

训练目标：增强下肢肌耐力和球性球感

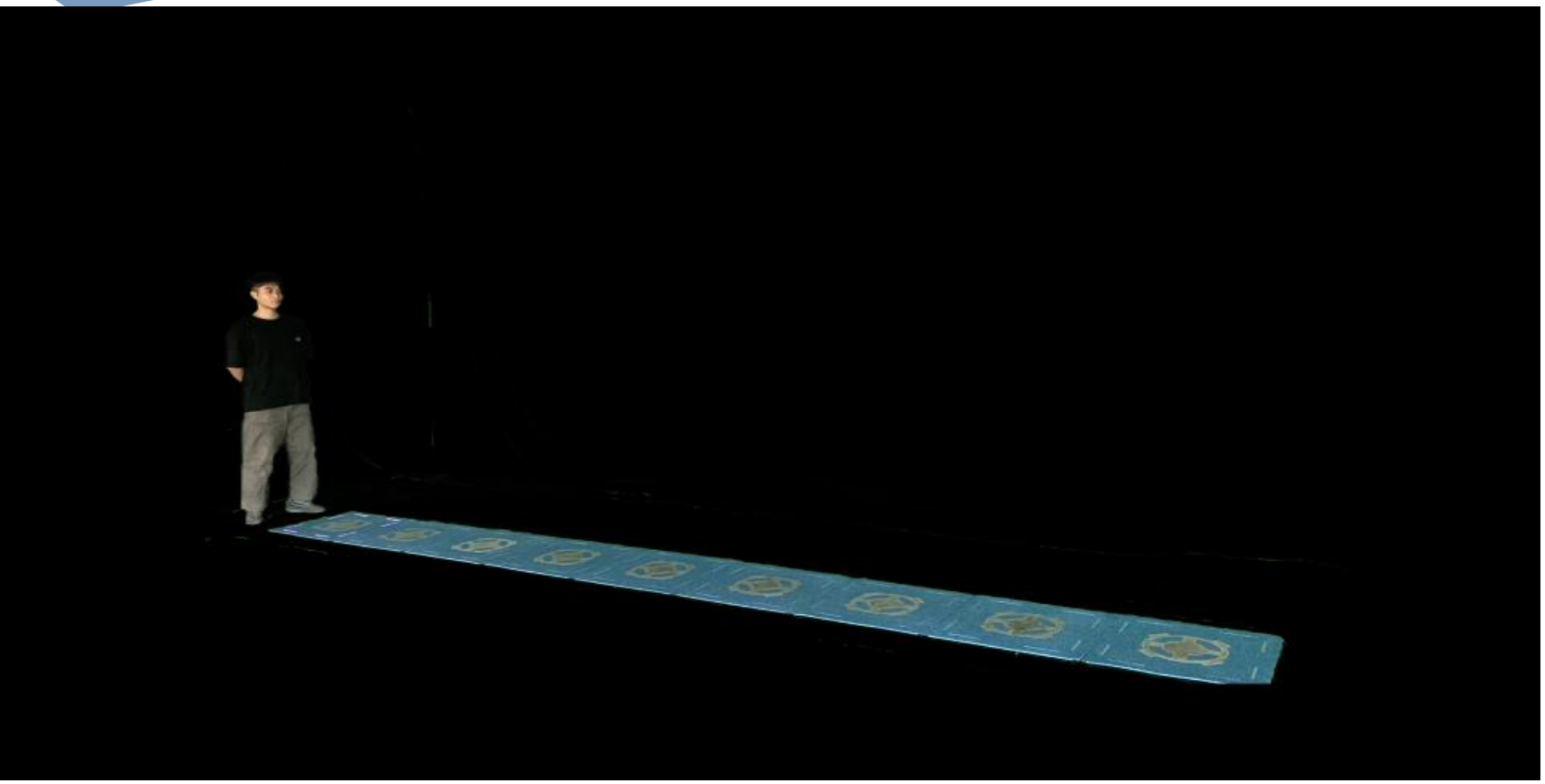
训练标准：标志桶响声时出发，通过障碍物，模仿小鸭子走路，推球到终点即可，可以团队接力也可以多人竞速



动作名称：大步流星

训练目的：增大步幅，锻炼下肢肌力和肌耐力

训练部位：腓肠肌、股四头肌、股二头肌、髂腰肌、臀大肌



动作名称：热身小踏步

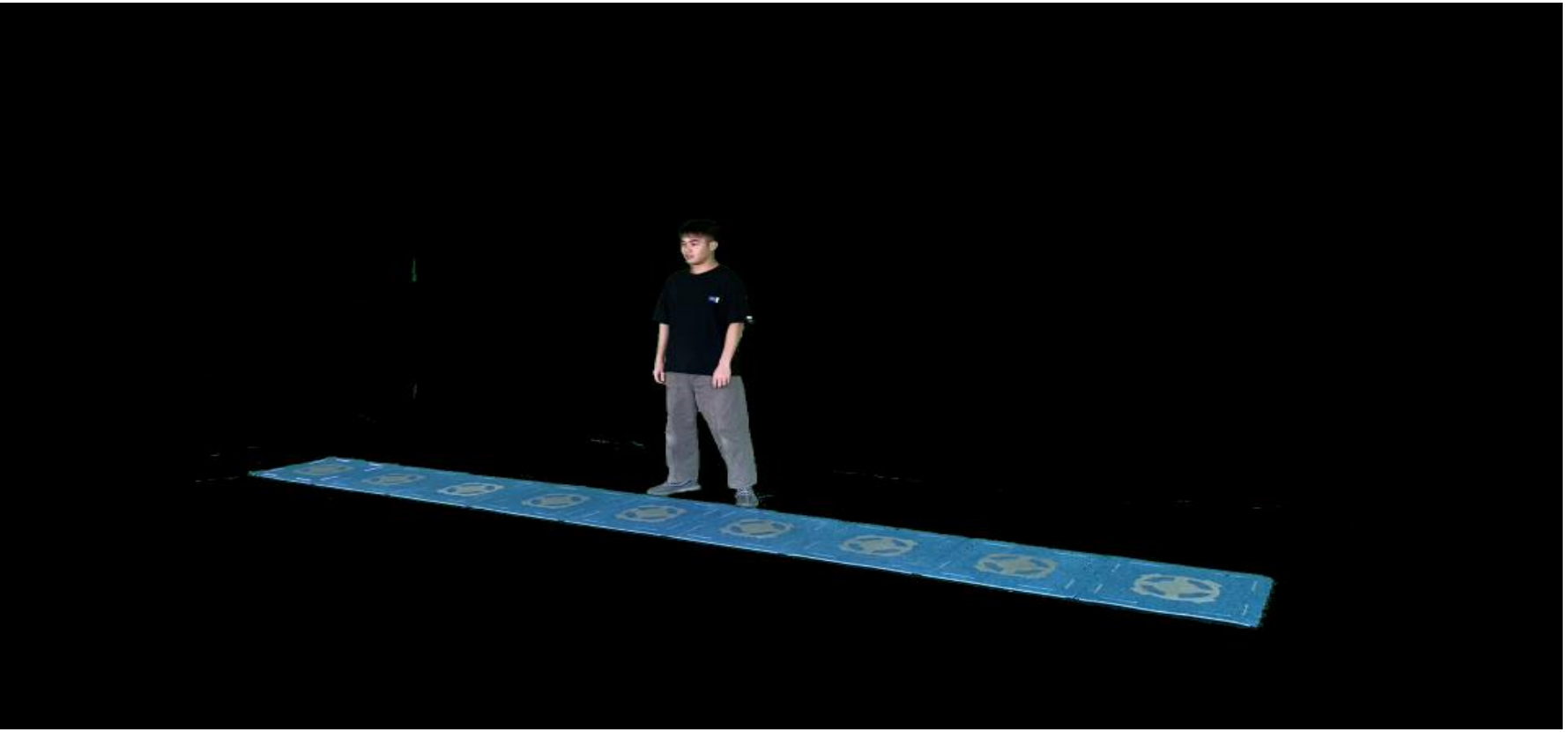
训练目的：增加下肢关节灵活度

训练部位：股二头肌、髂腰肌、臀大肌

动作名称：加速跑

训练目的：速度爆发，下肢肌力和肌耐力

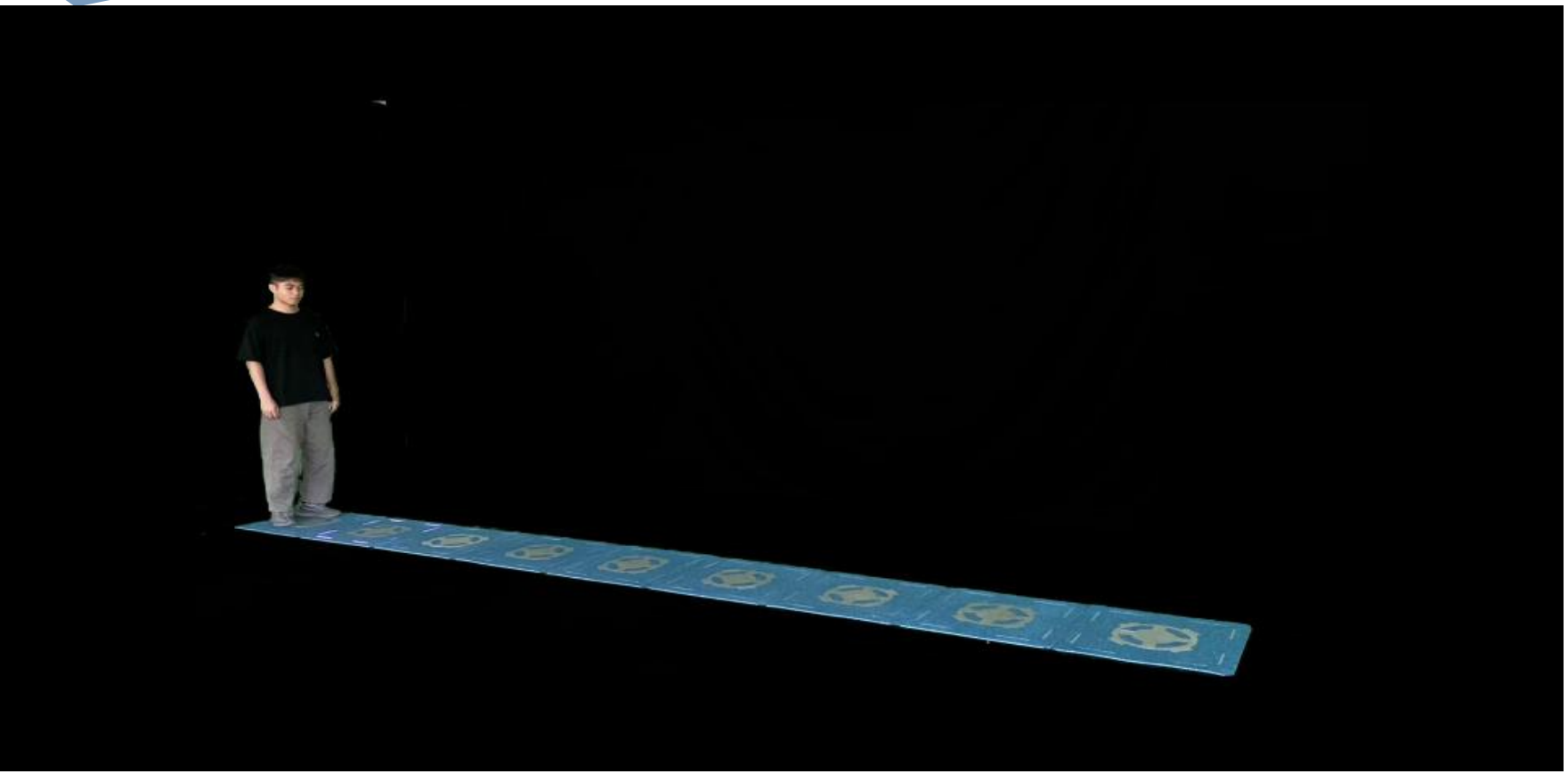
训练部位：腓肠肌、股四头肌、股二头肌、髂腰肌、臀大肌



动作名称：并步跳踩地鼠

训练目的：下肢灵敏性，下肢肌力和肌耐力

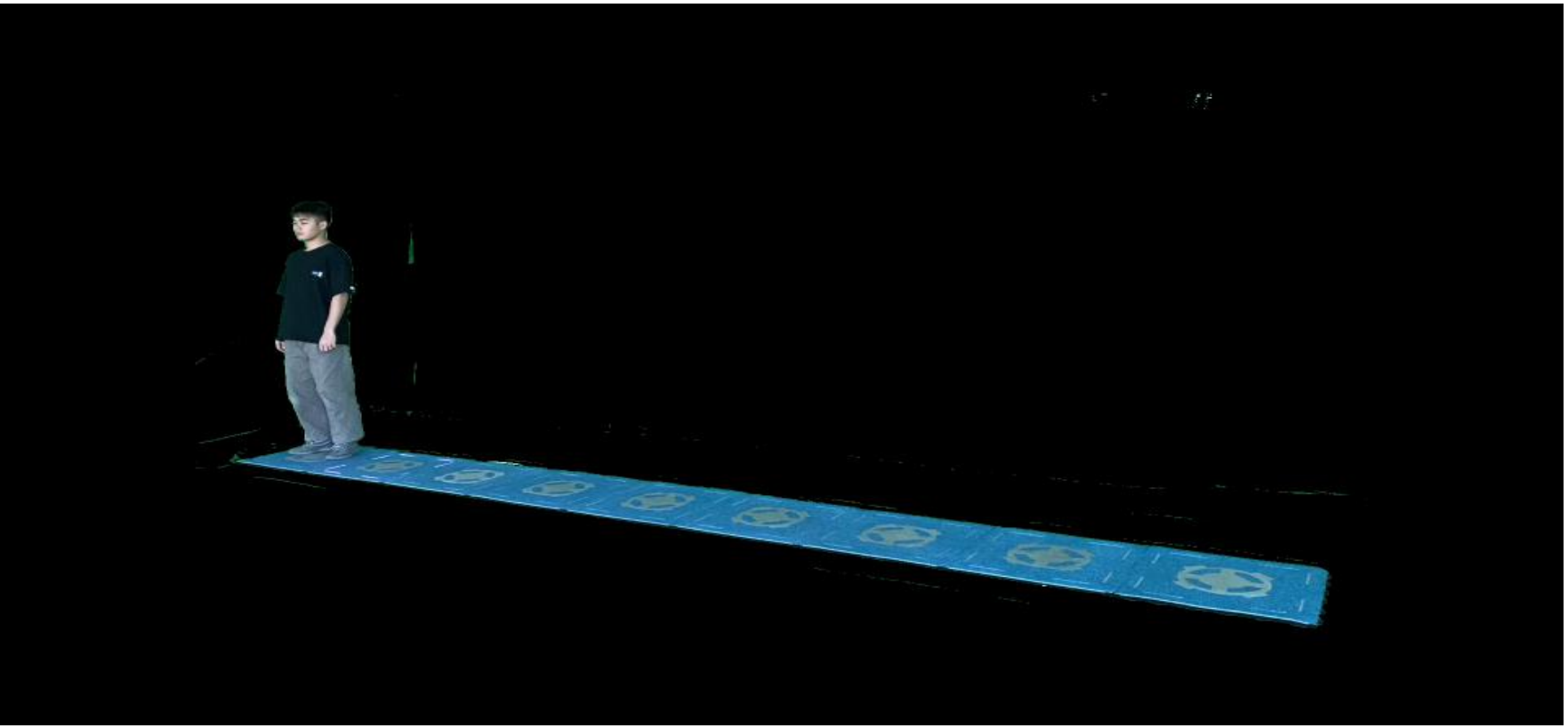
训练部位：腓肠肌、内收肌群、外展肌群、臀大肌



动作名称：高提膝踏步

训练目的：下肢柔韧性、提高下肢关节灵活度

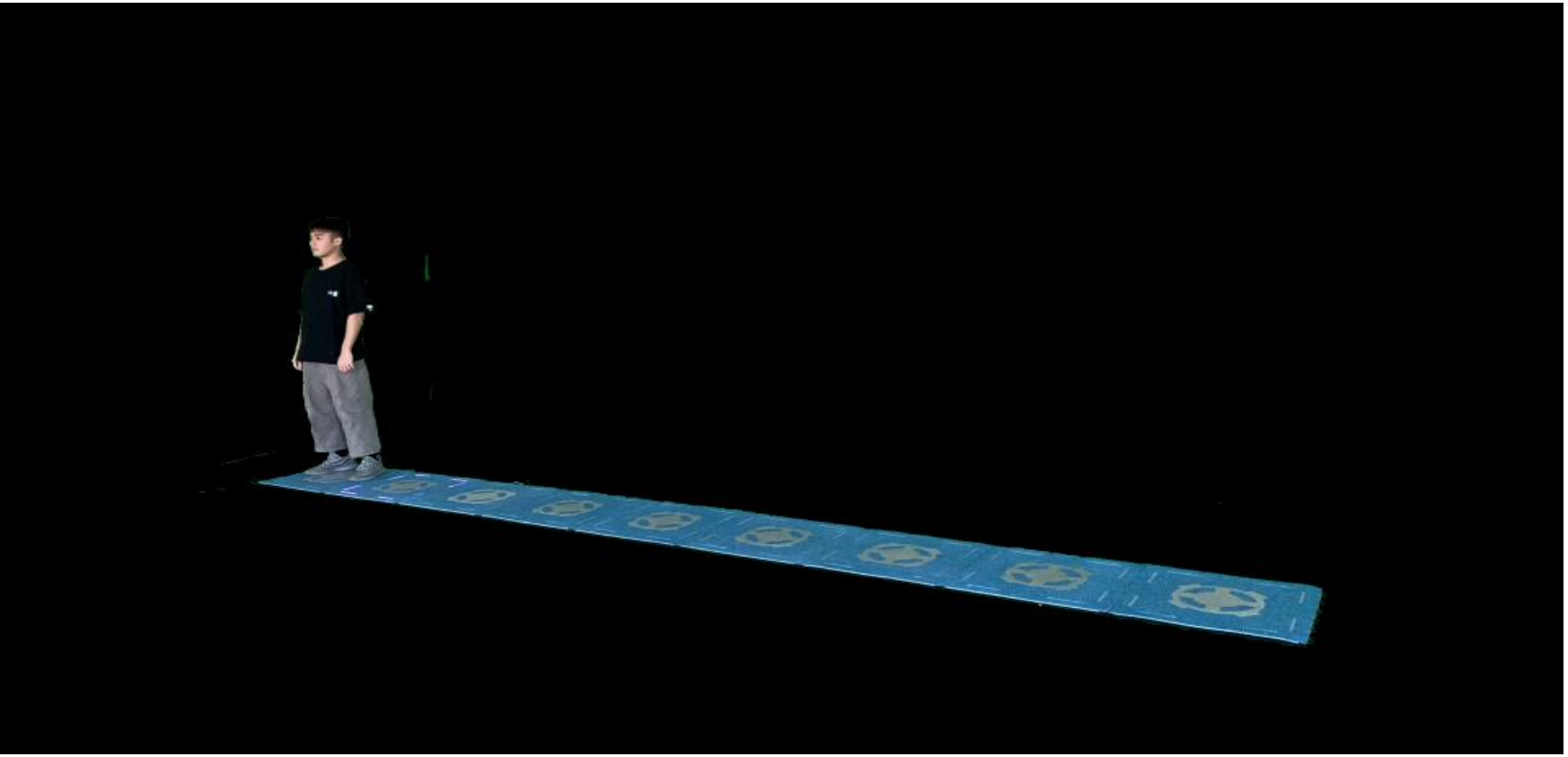
训练部位：臀大肌、髂腰肌



动作名称：转身深蹲

训练目的：下肢肌力和肌耐力

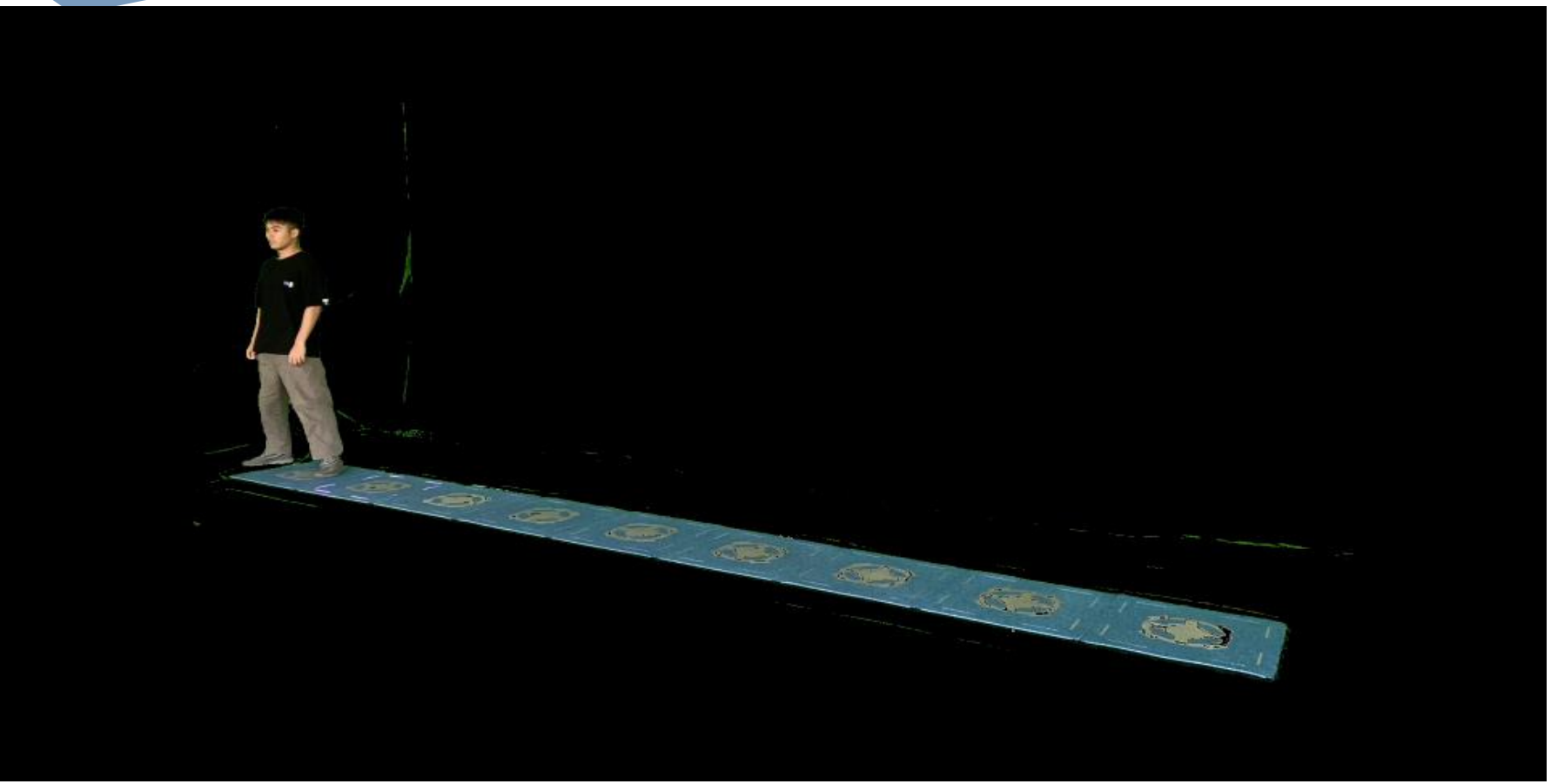
训练部位：股二头肌、股四头肌



动作名称：并步深蹲

训练目的：下肢肌力和肌耐力

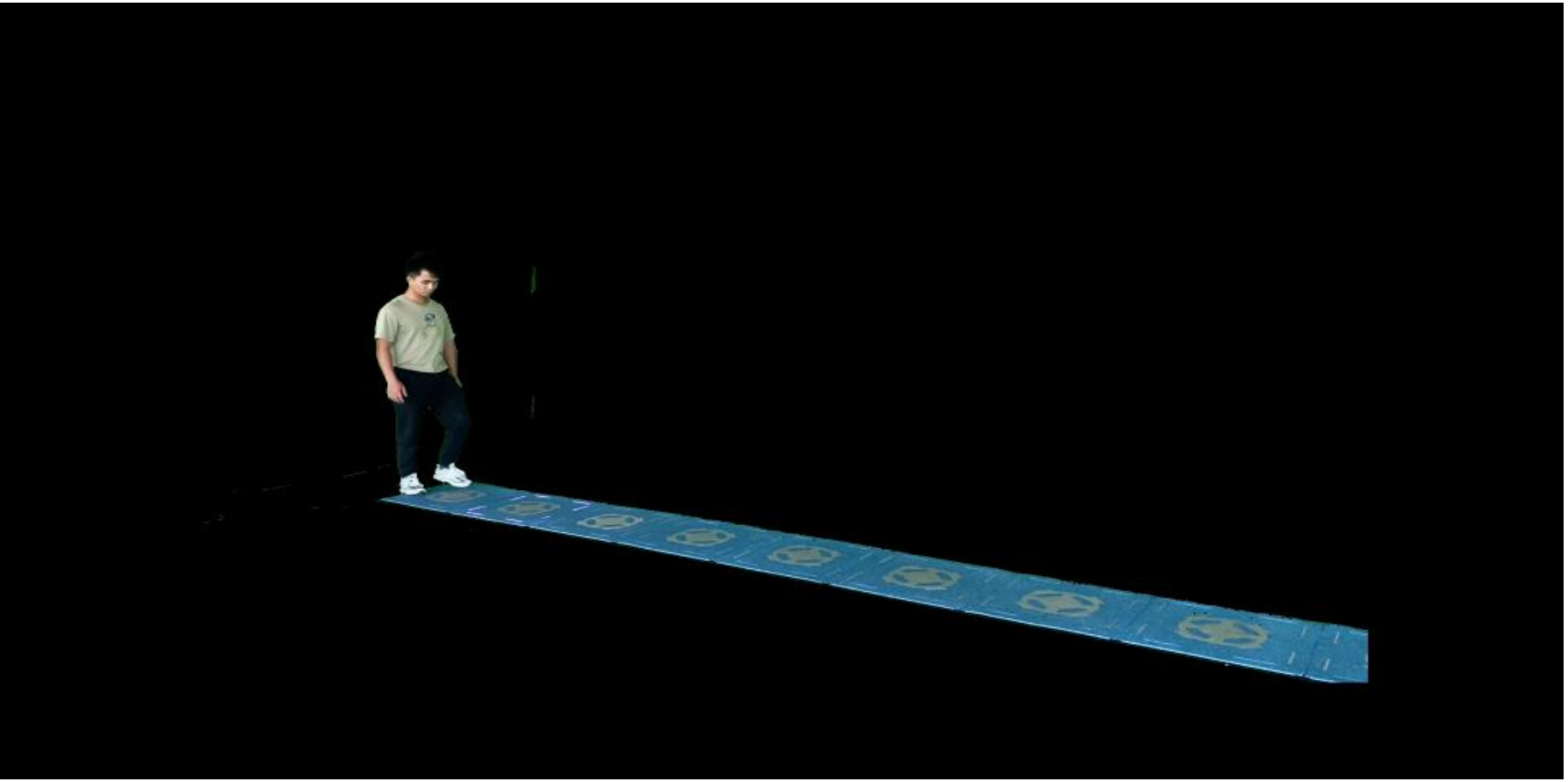
训练部位：股二头肌



动作名称：深蹲跳转

训练目的：下肢肌力和肌耐力、核心力量

训练部位：股二头肌、股四头肌



动作名称：箭步蹲

训练目的：下肢肌力和肌耐力

训练部位：股四头肌、臀中肌

动作名称：俯撑前进

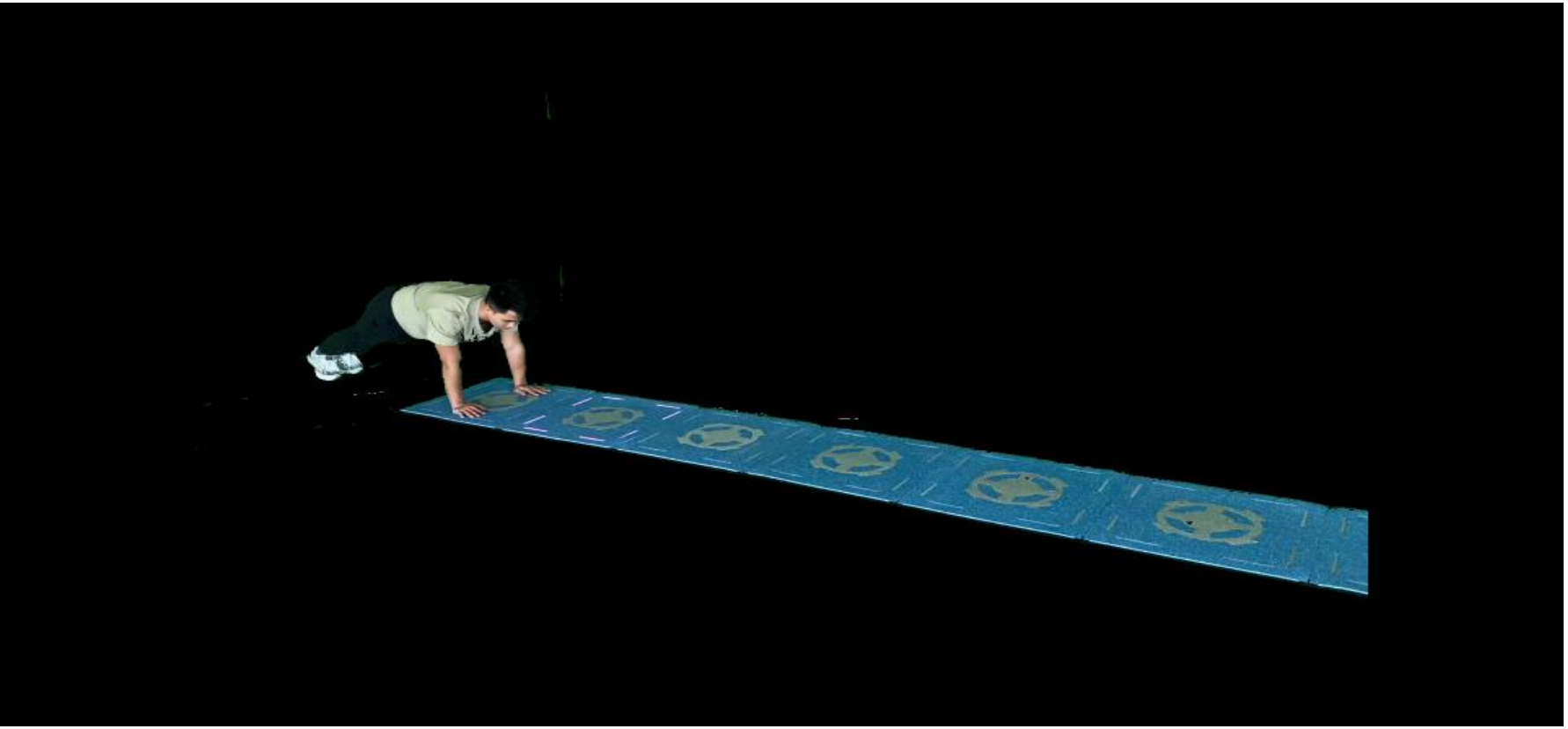
训练目的：核心力量

训练部位：腹直肌、腹横肌、竖脊肌

动作名称：滑冰跳

训练目的：训练下肢肌力和肌耐力

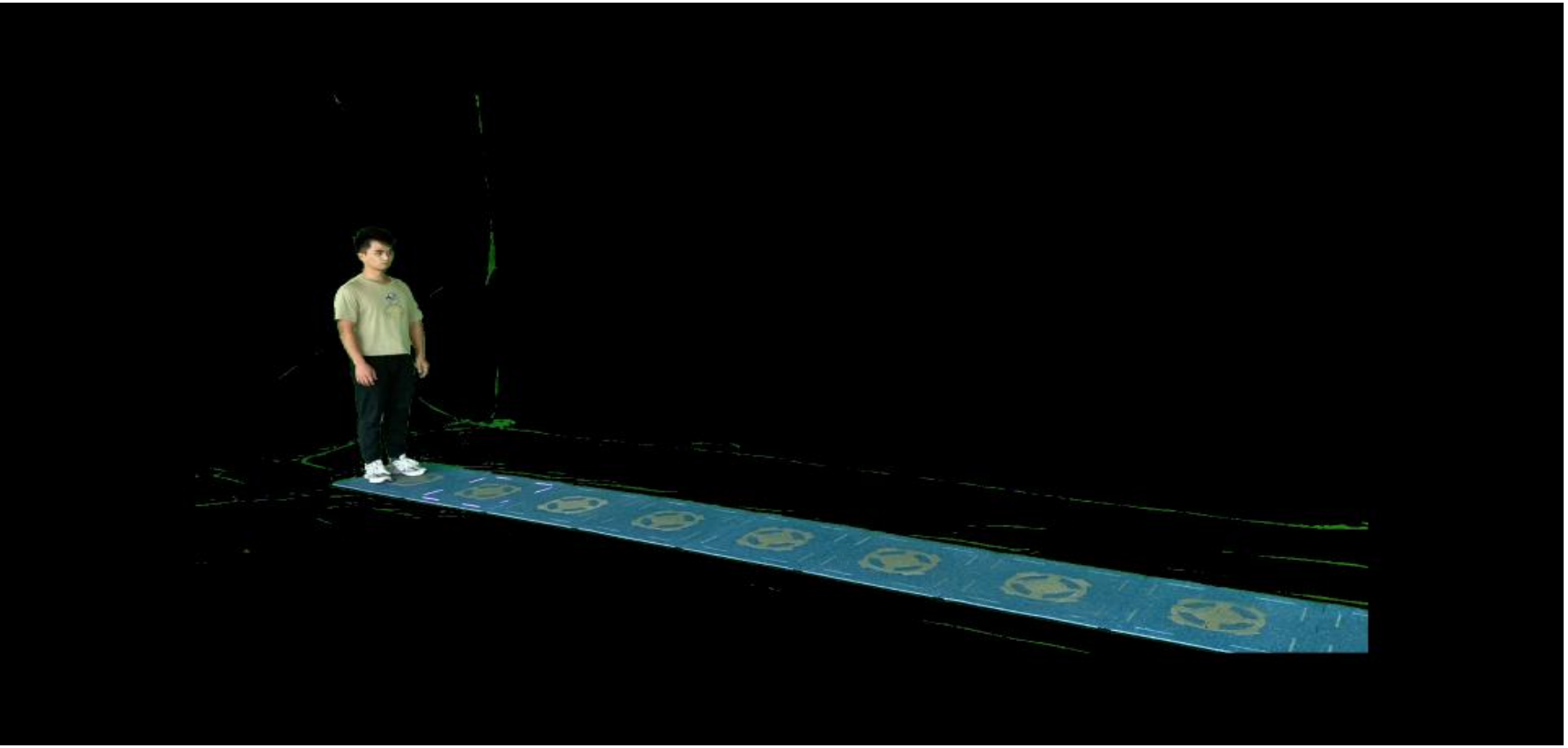
训练部位：小腿三头肌、股二头肌



动作名称：跳爬俯卧撑

训练目的：训练核心力量和上肢肌力及肌耐力

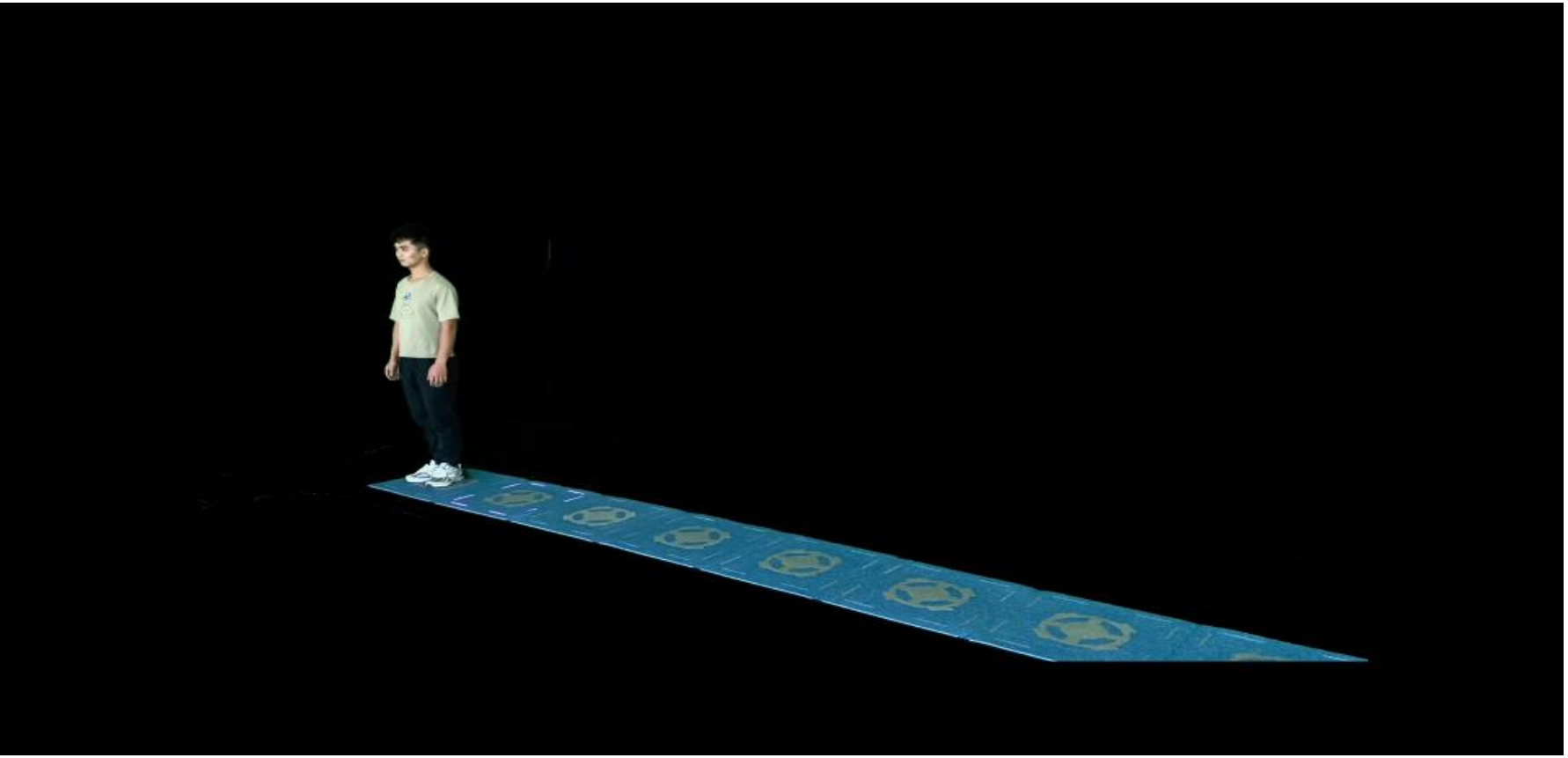
训练部位：腰腹、肱二头肌



动作名称：单脚跳

训练目的：训练下肢肌力和肌耐力

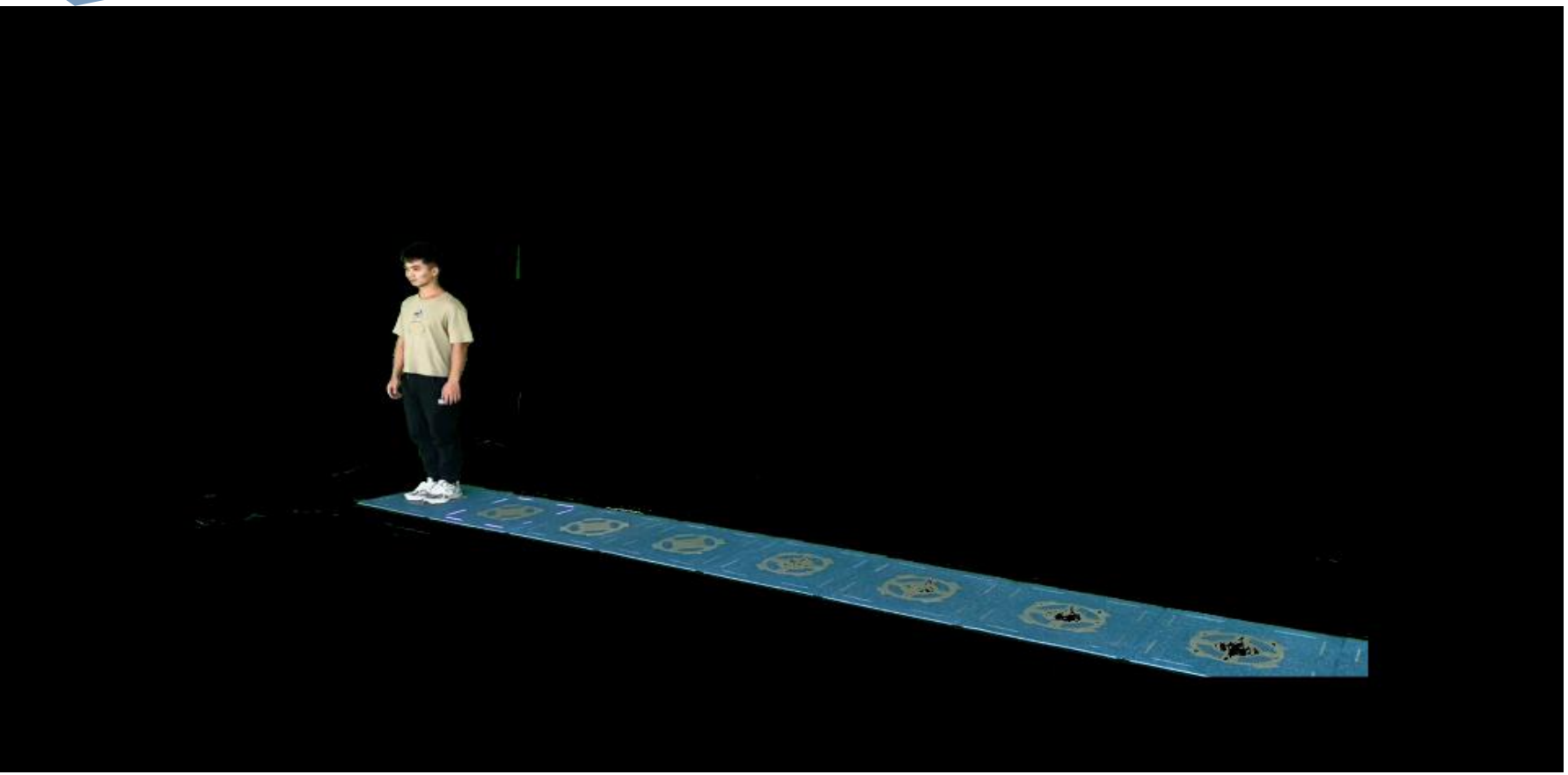
训练部位：股二头肌、臀大肌



动作名称：双脚侧跳

训练目的：训练下肢肌力和肌耐力及横向移动能力

训练部位：小腿三头肌、股四头肌



动作名称：180旋转跳

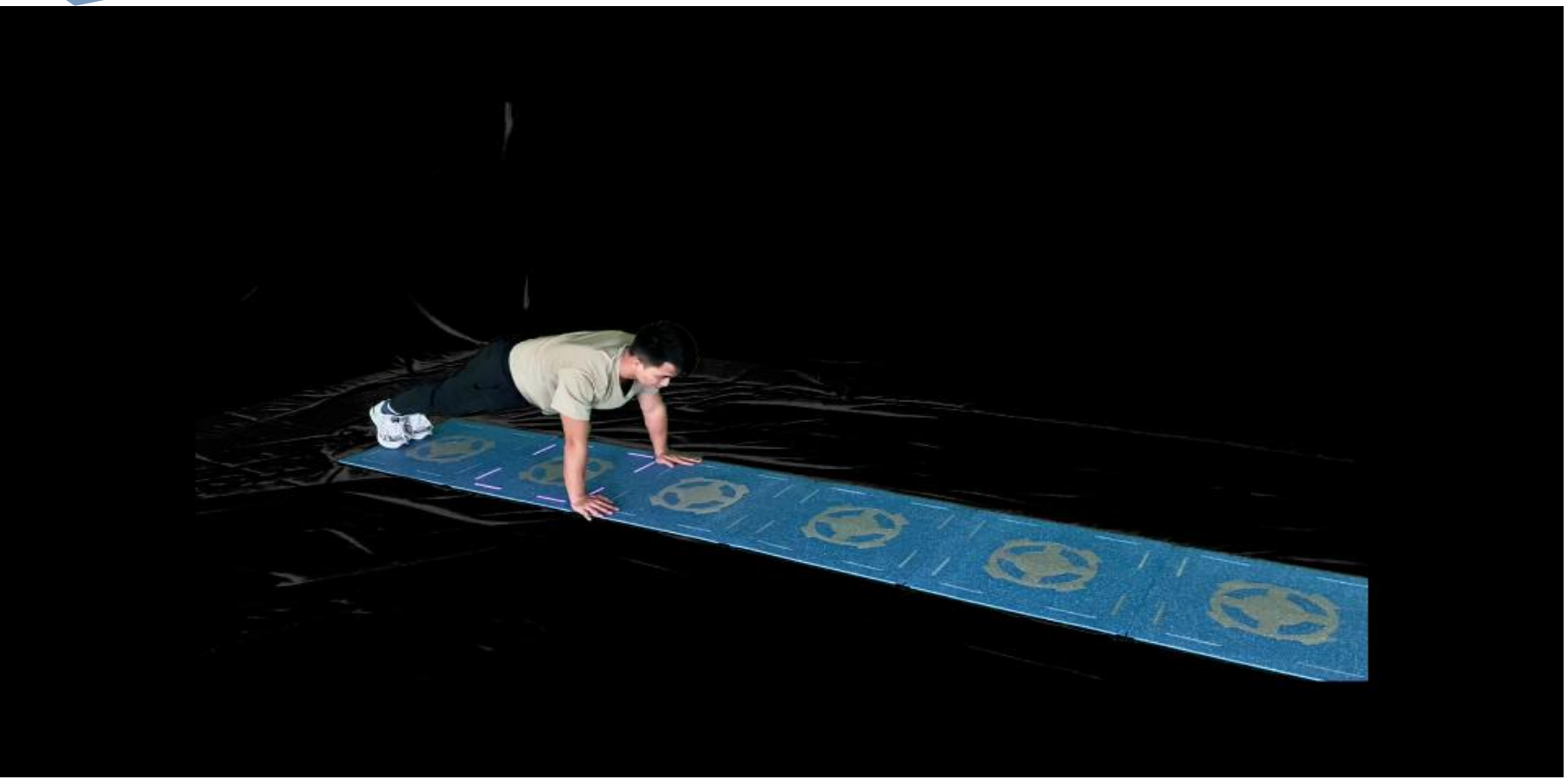
训练目的：训练下肢肌力和肌耐力及核心力量

训练部位：小腿三头肌、股二头肌、股四头肌、腹横肌

动作名称：波比跳

训练目的：训练下肢、腰腹肌力和肌耐力

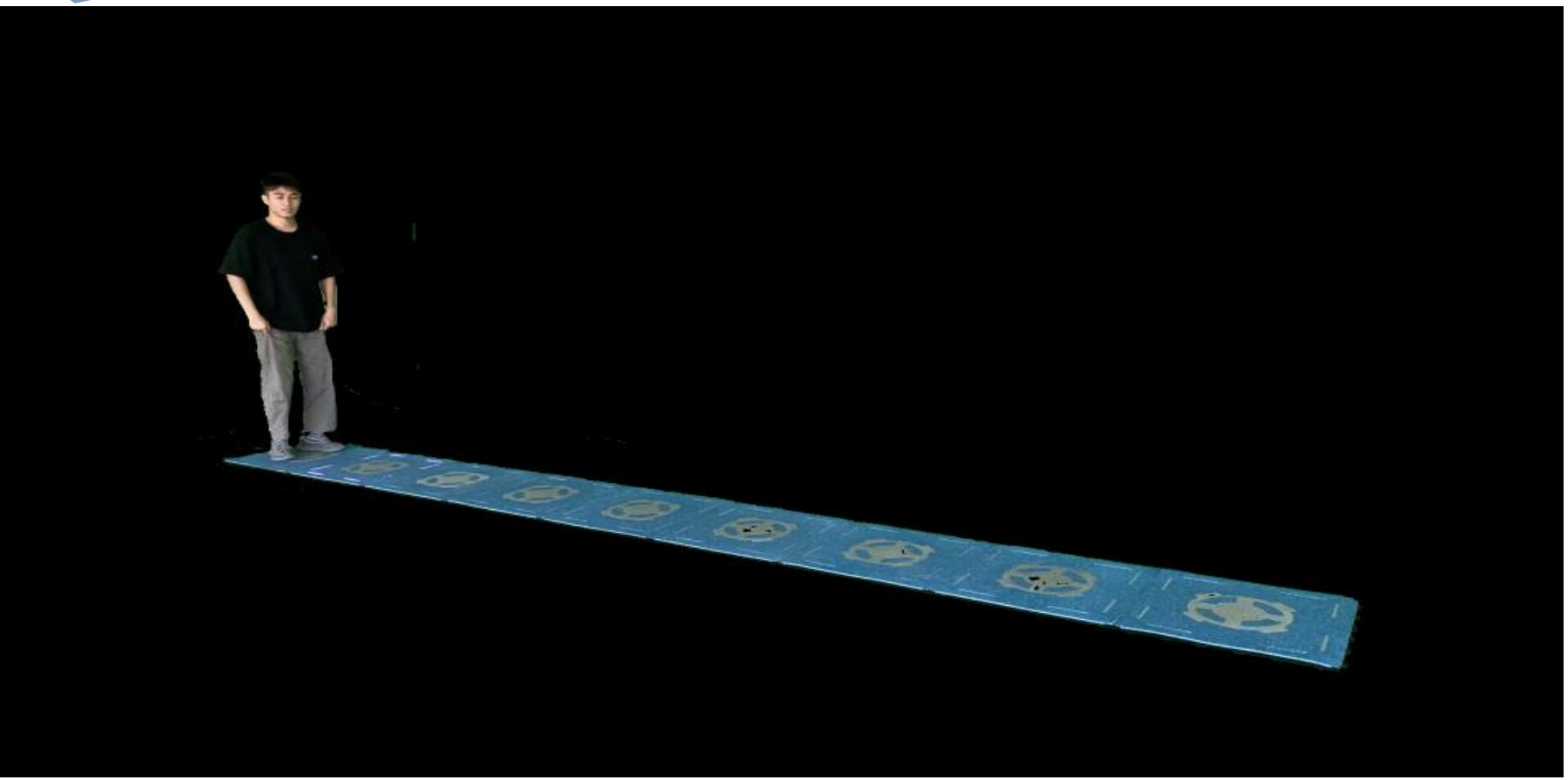
训练部位：小腿三头肌、股二头肌、股四头肌、腹直肌、肱三头肌



动作名称：俯撑收腹跳

训练目的：训练核心力量

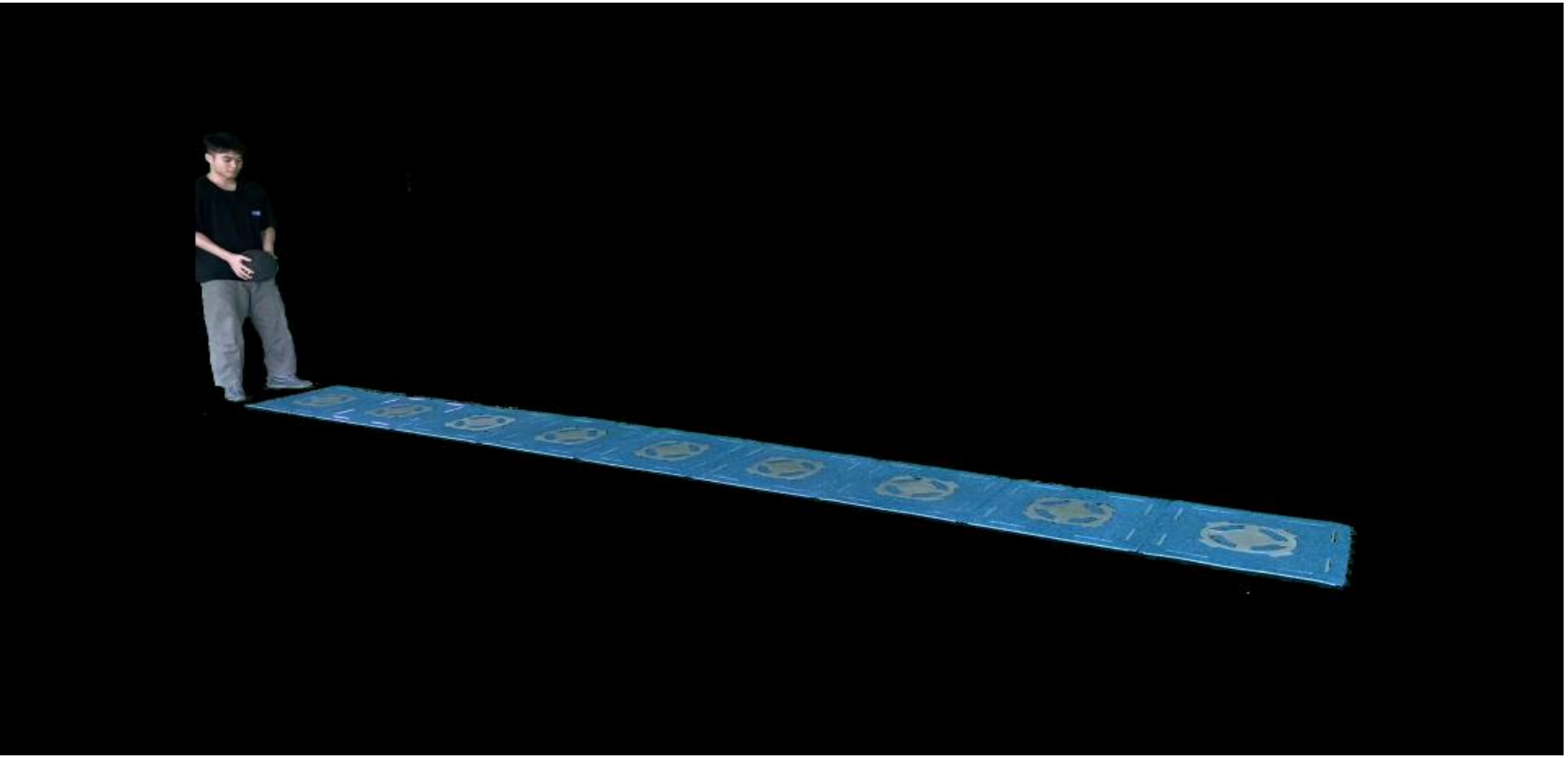
训练部位：腹直肌、肱三头肌



动作名称：半蹲僵尸跳

训练目的：训练下肢肌力和肌耐力

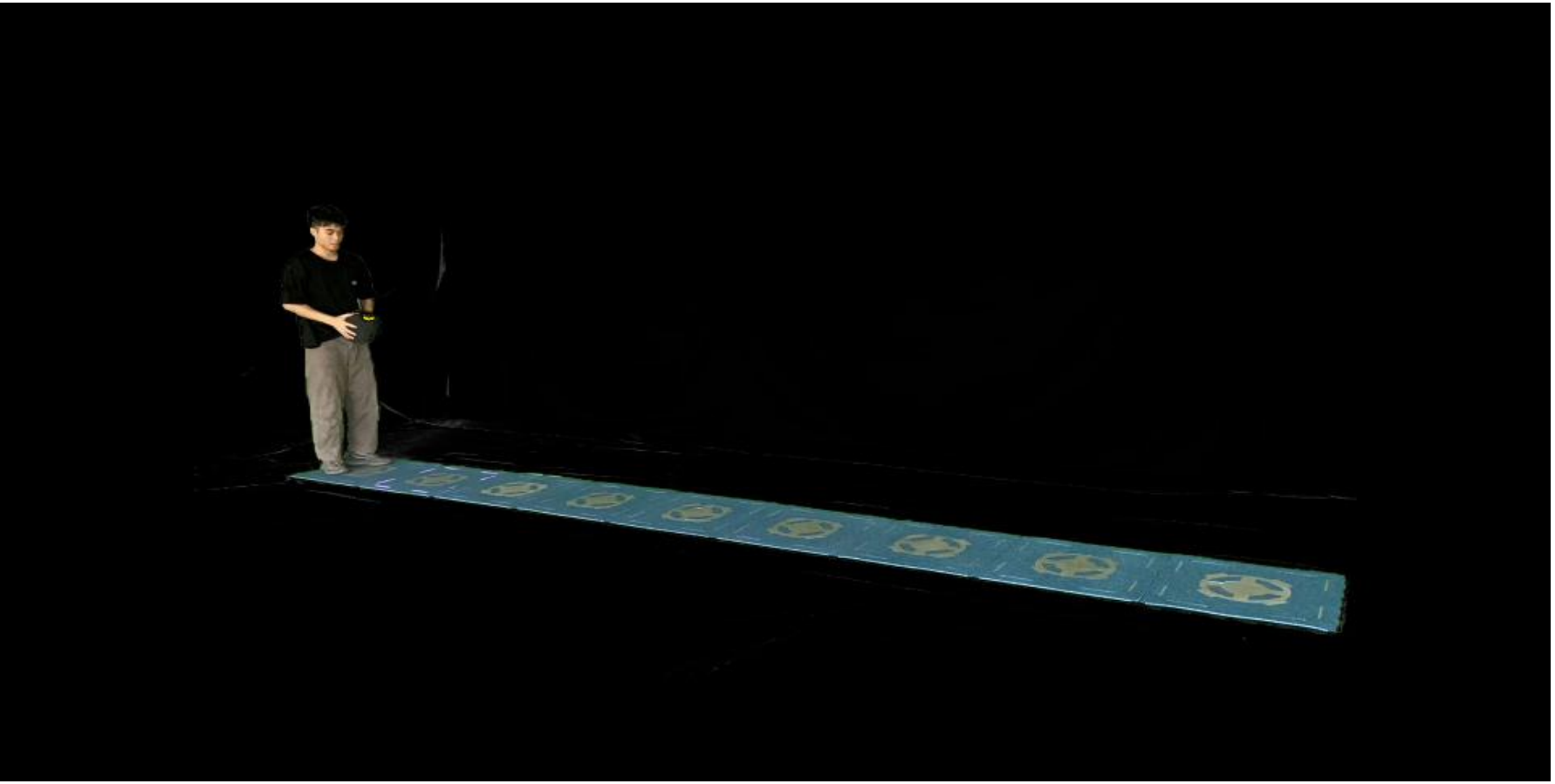
训练部位：小腿三头肌、股二头肌、股四头肌、臀大肌



动作名称：弹力球跳跃前进

训练目的：训练四肢肢肌力和肌耐力

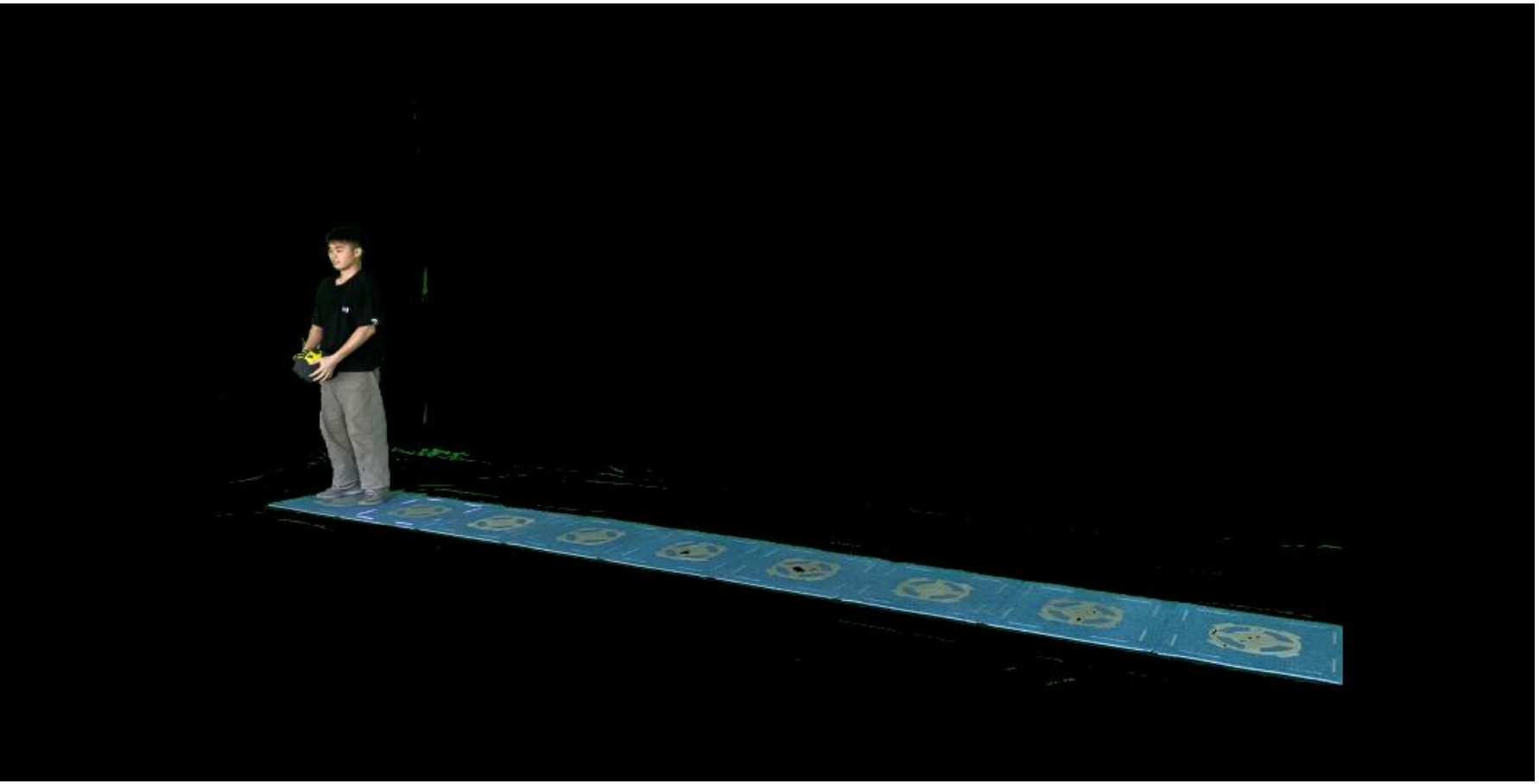
训练部位：小腿三头肌、三角肌、肱三头肌



动作名称：单脚跳砸弹力球

训练目的：训练四肢肢肌力和肌耐力

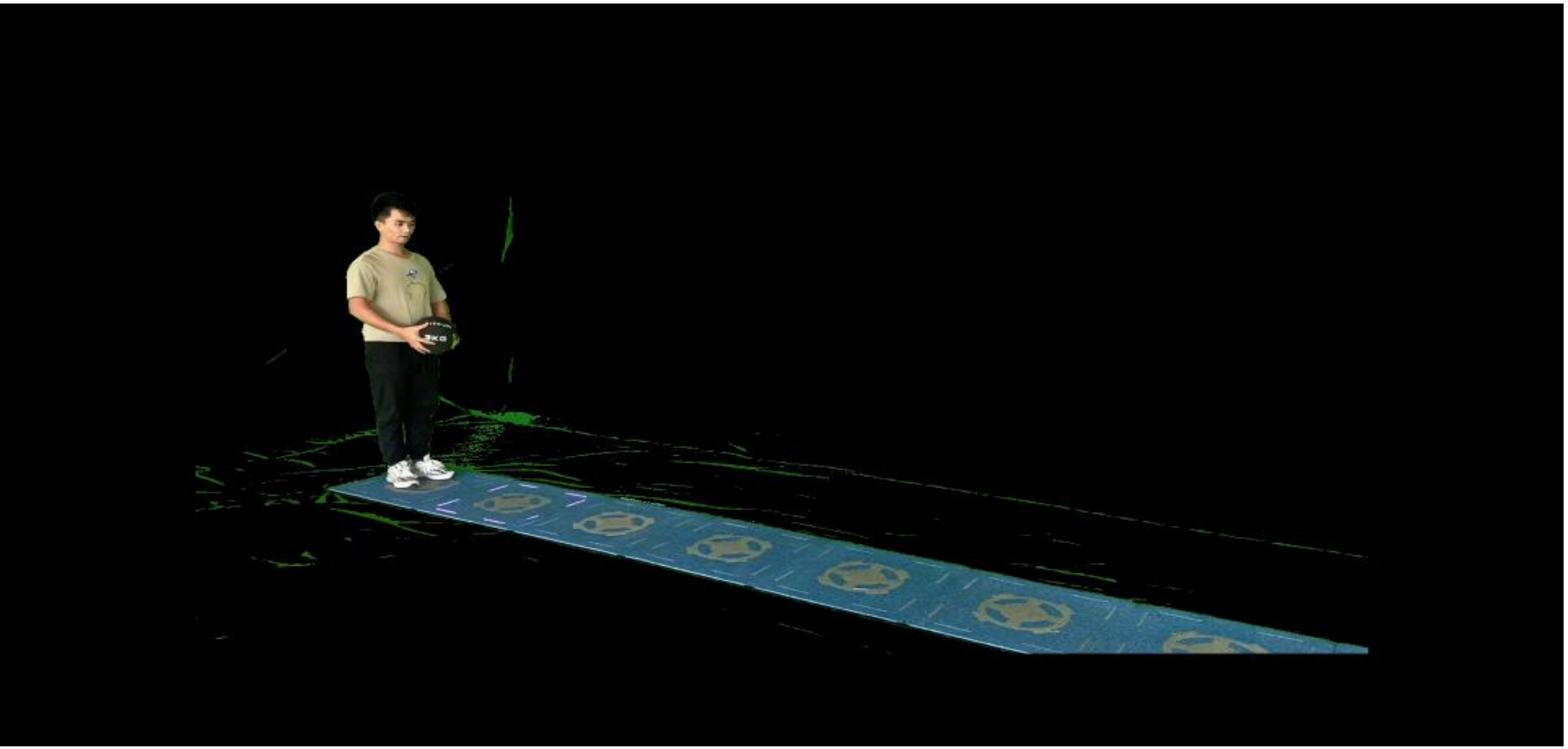
训练部位：小腿三头肌、股四头肌、三角肌



动作名称：侧跳砸弹力球

训练目的：训练横向移动能力、四肢肌力和肌耐力

训练部位：小腿三头肌、股四头肌、三角肌



动作名称：提膝弹力球推举

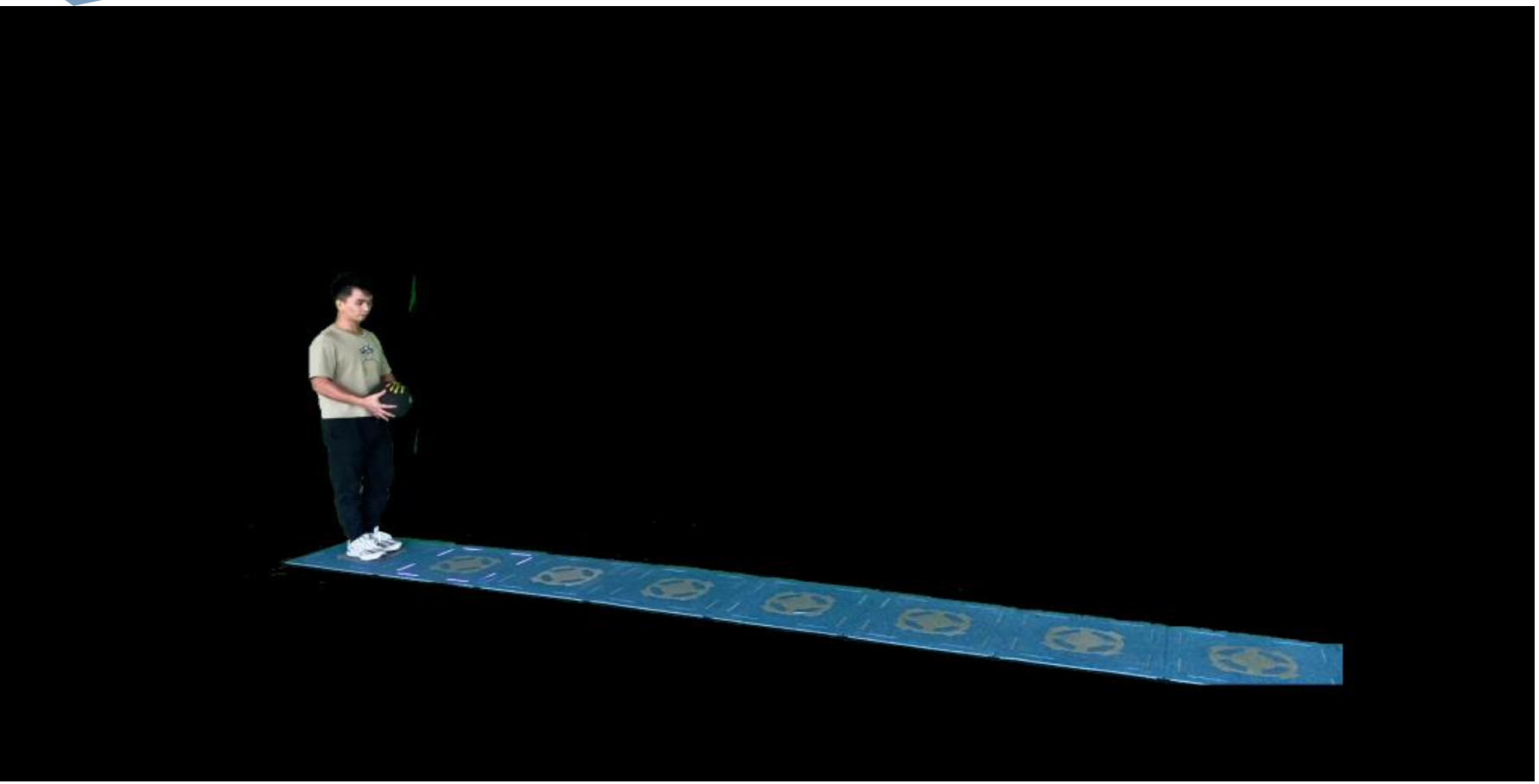
训练目的：训练核心力量

训练部位：股二头肌、三角肌、腹横肌

动作名称：弹力球爬行

训练目的：训练核心力量

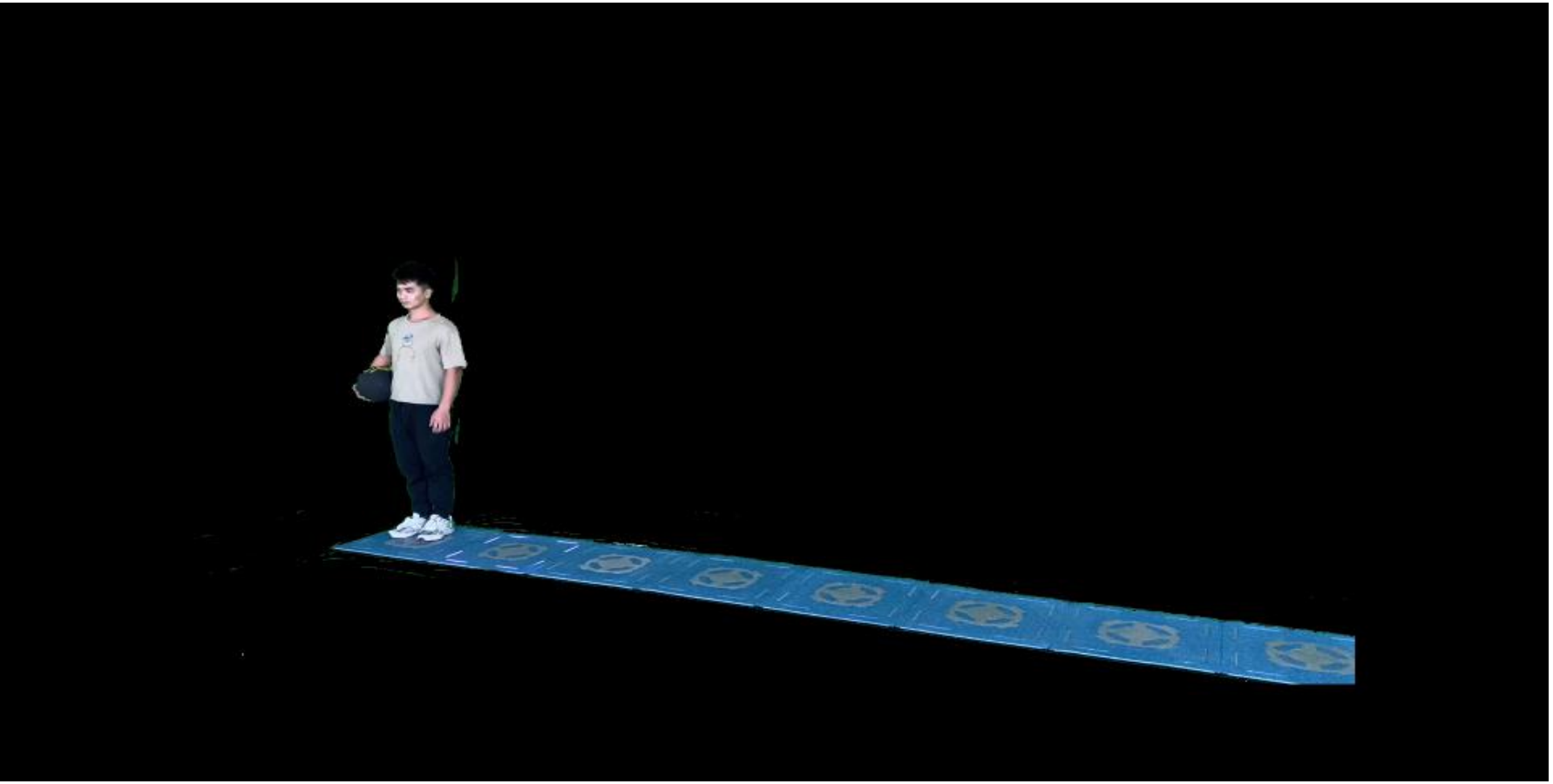
训练部位：腹直肌、腹横肌、肱三头肌



动作名称：弹力球侧平举提膝

训练目的：训练核心力量

训练部位：股二头肌、三角肌、腹横肌



动作名称：深蹲转体砸弹力球

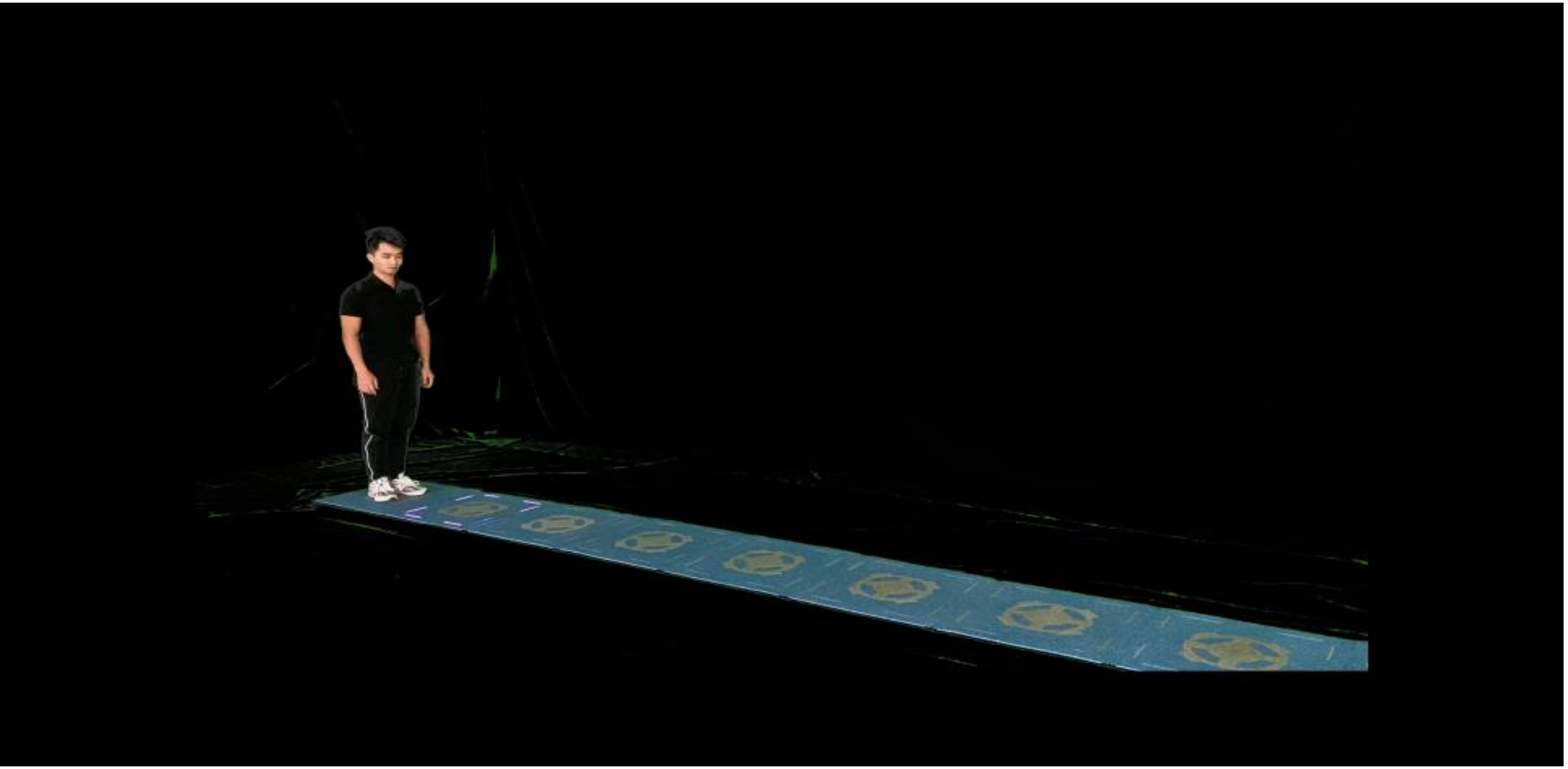
训练目的：训练四肢肌力和肌耐力

训练部位：股二头肌、股四头肌、三角肌、腹直肌

动作名称：弹力球推举深蹲跳

训练目的：训练四肢肌力和肌耐力

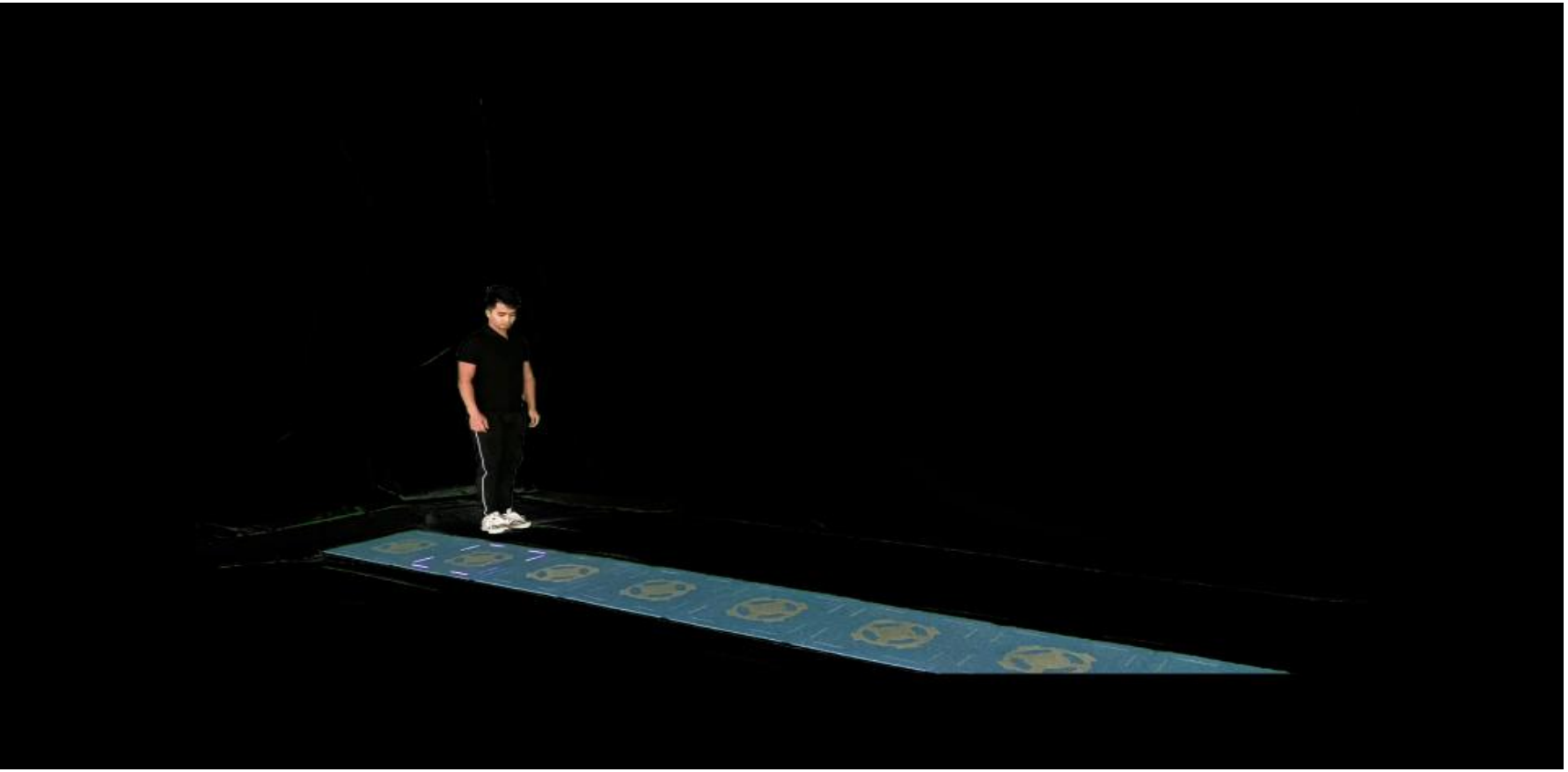
训练部位：股二头肌、股四头肌、三角肌



动作名称：开合跳

训练目的：训练下肢肌力和肌耐力以及心肺耐力

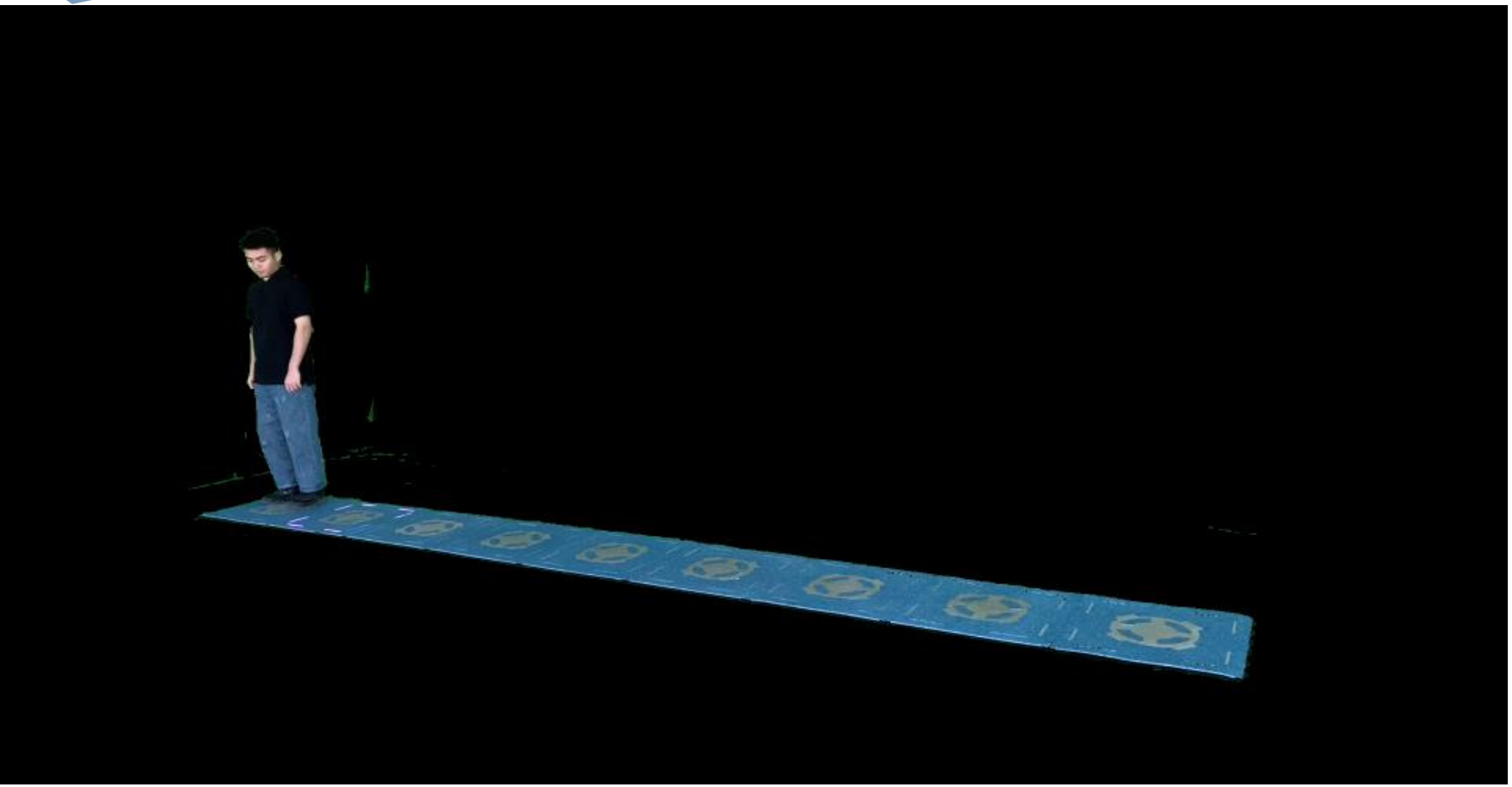
训练部位：小腿三头肌、股四头肌、三角肌、腹横肌



动作名称：侧跳前进

训练目的：训练横向移动能力、下肢肌力和肌耐力

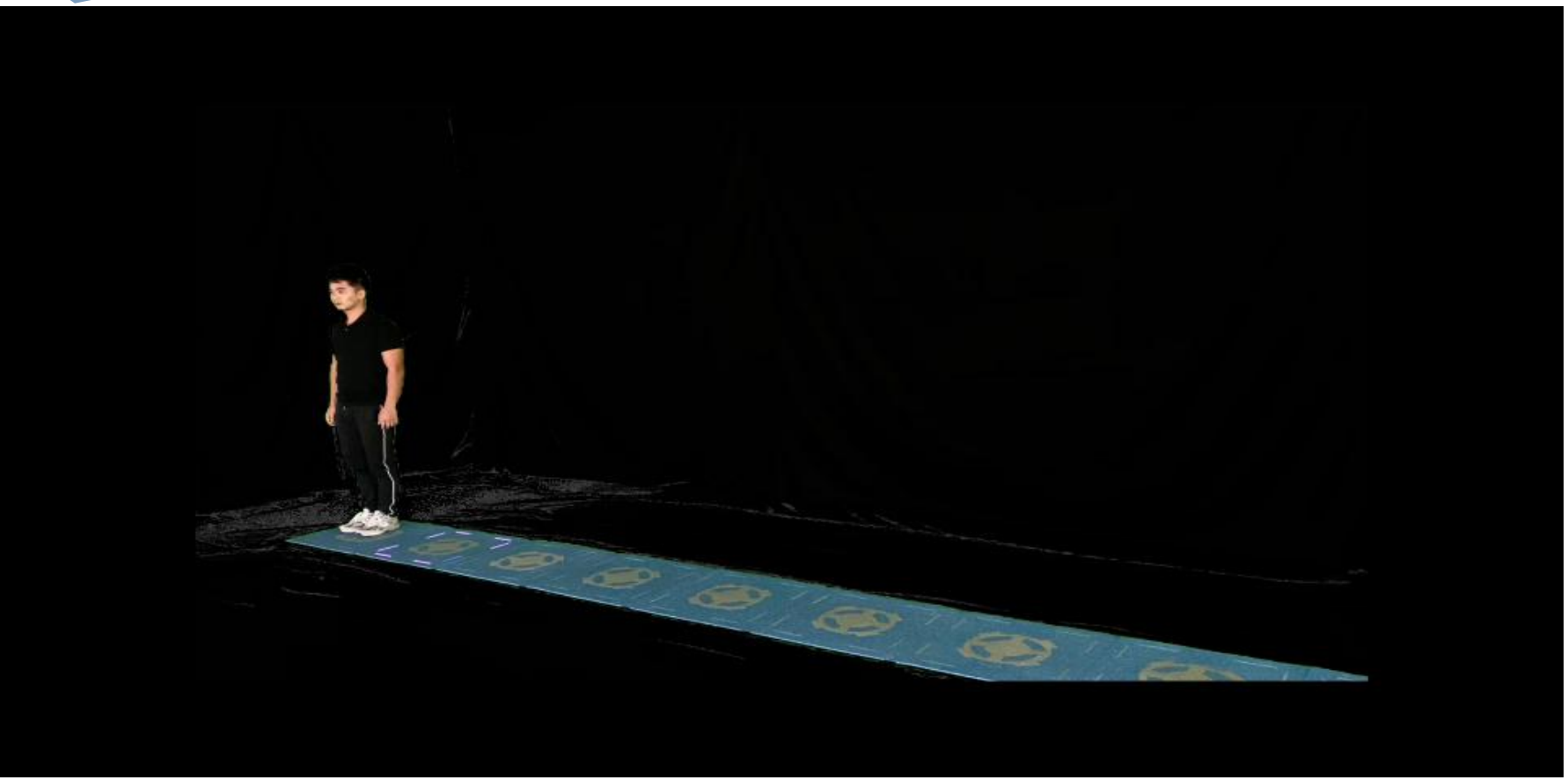
训练部位：小腿三头肌、股四头肌、臀大肌



动作名称：单脚侧跳

训练目的：训练横向移动能力、下肢肌力和肌耐力

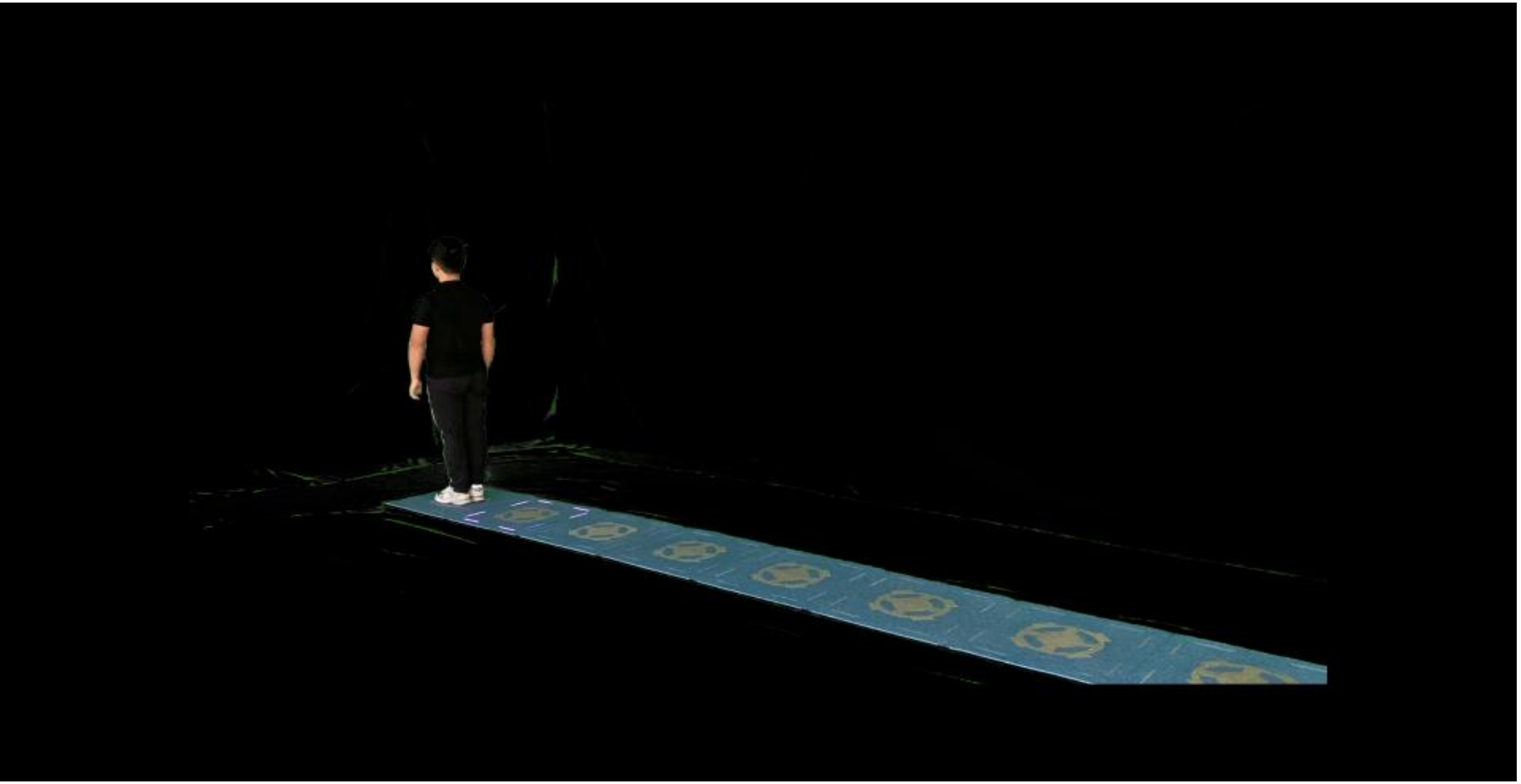
训练部位：小腿三头肌、股四头肌、臀大肌



动作名称：单脚180跳转

训练目的：训练核心力量、下肢肌力和肌耐力

训练部位：小腿三头肌、股四头肌、股二头肌、臀大肌



动作名称：向后跳跃

训练目的：训练下肢肌力和肌耐力

训练部位：小腿三头肌、股四头肌

动作名称：单双单双

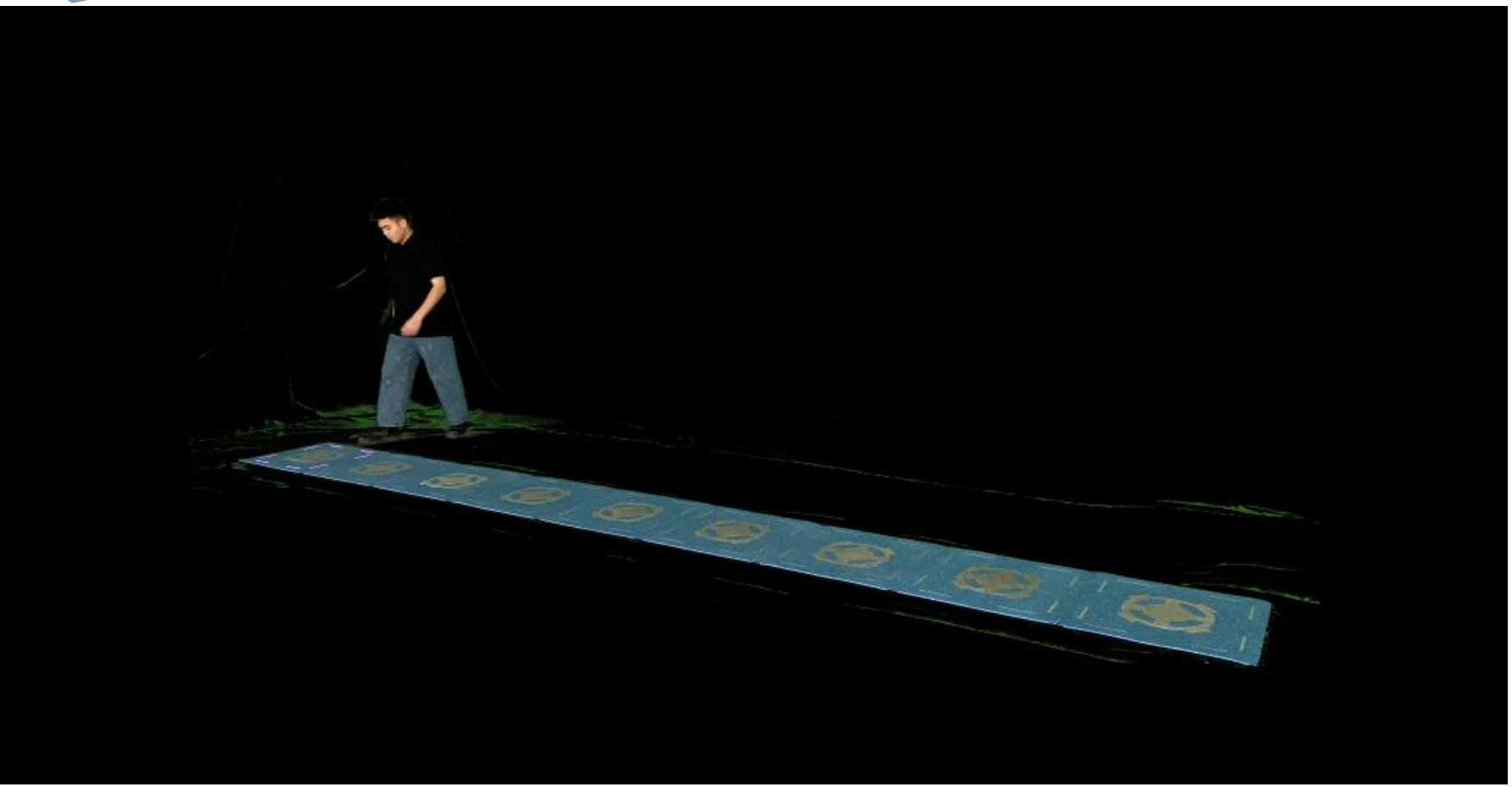
训练目的：训练下肢敏捷性、下肢肌力和肌耐力

训练部位：小腿三头肌、股四头肌、臀大肌

动作名称：单脚进出进出

训练目的：训练下肢敏捷性、下肢肌力和肌耐力

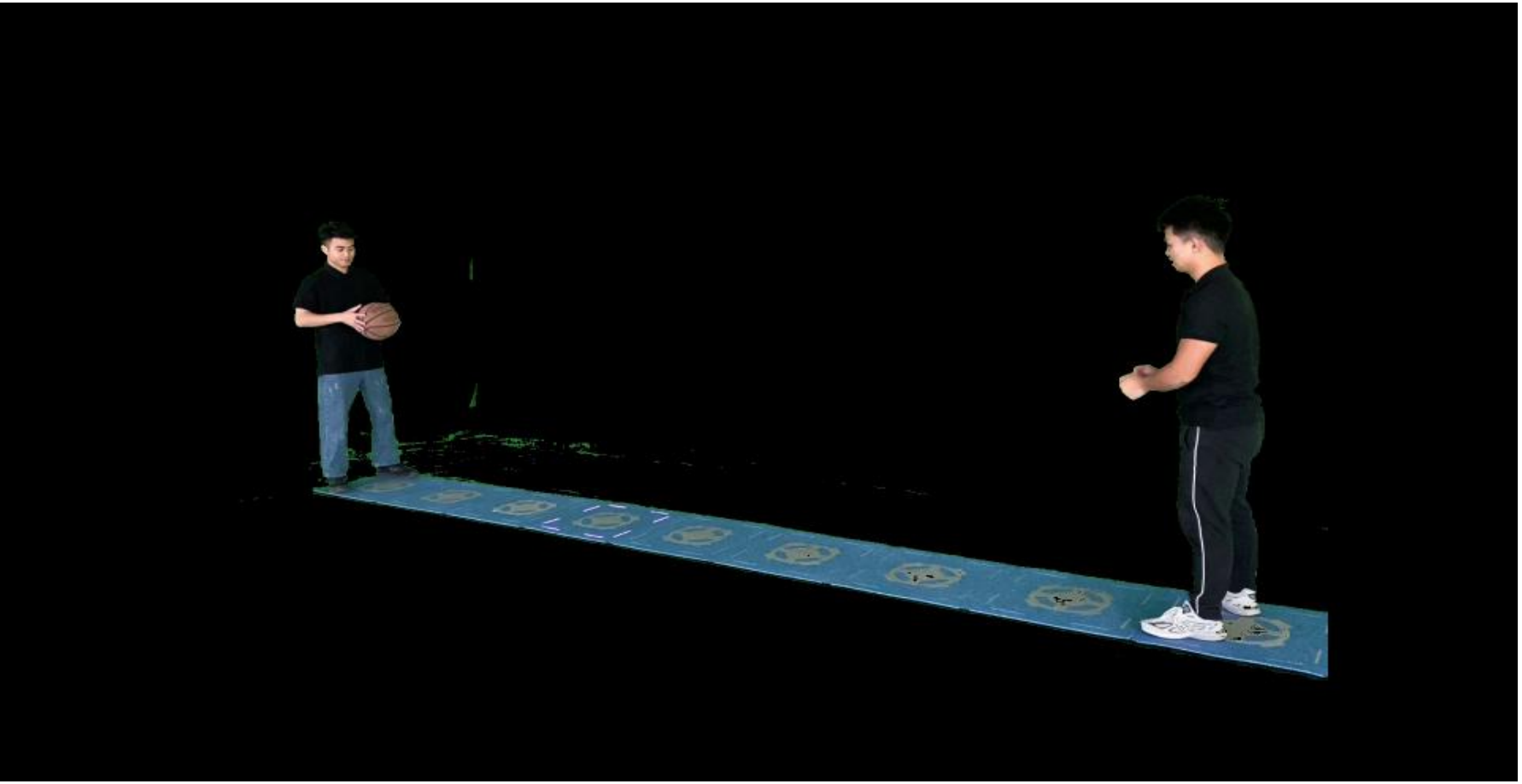
训练部位：小腿三头肌、股四头肌、臀大肌



动作名称：侧向进进出出

训练目的：训练下肢敏捷性、下肢肌力和肌耐力

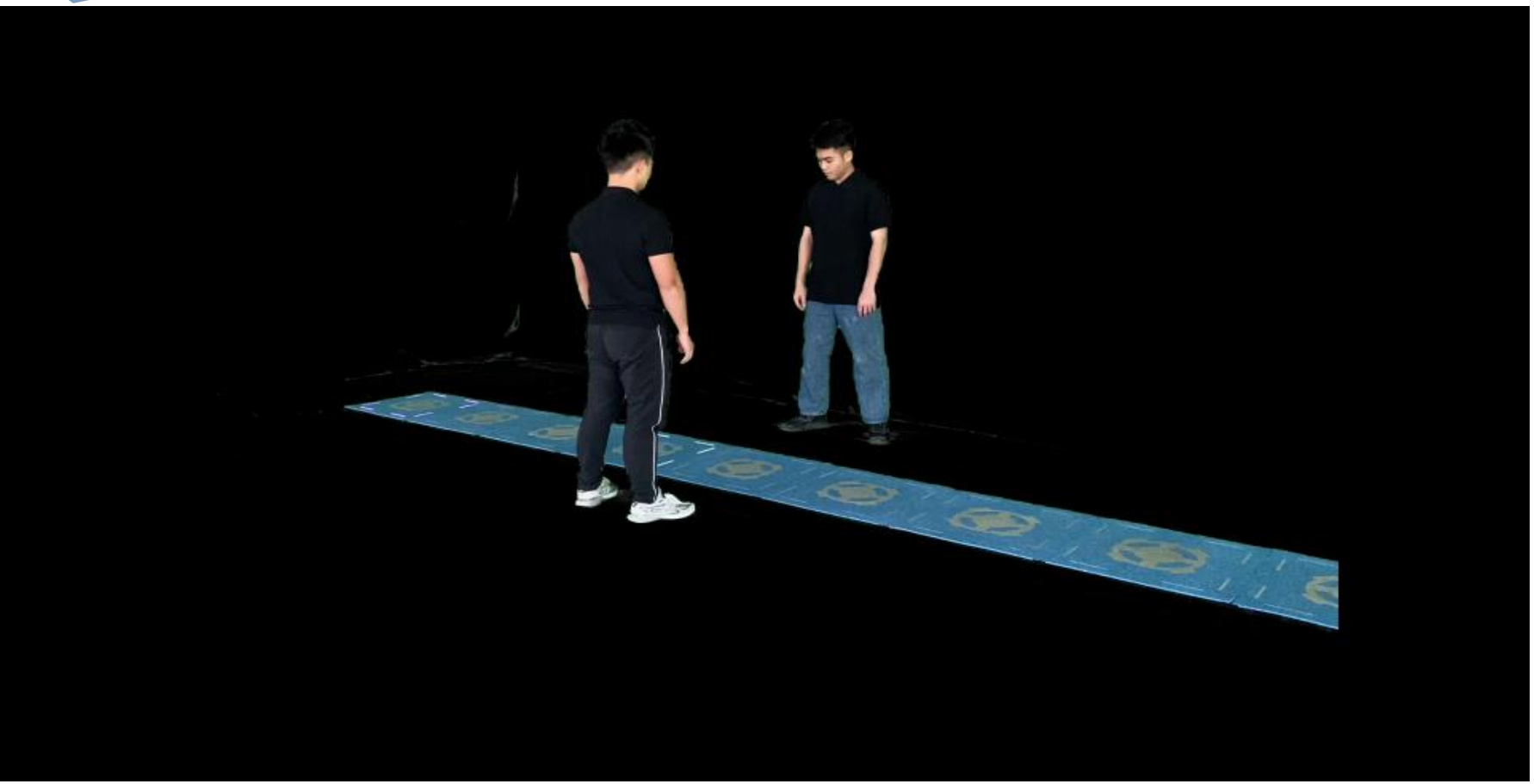
训练部位：小腿三头肌、股四头肌、臀大肌



动作名称：击地传球

训练目的：训练传球稳定性

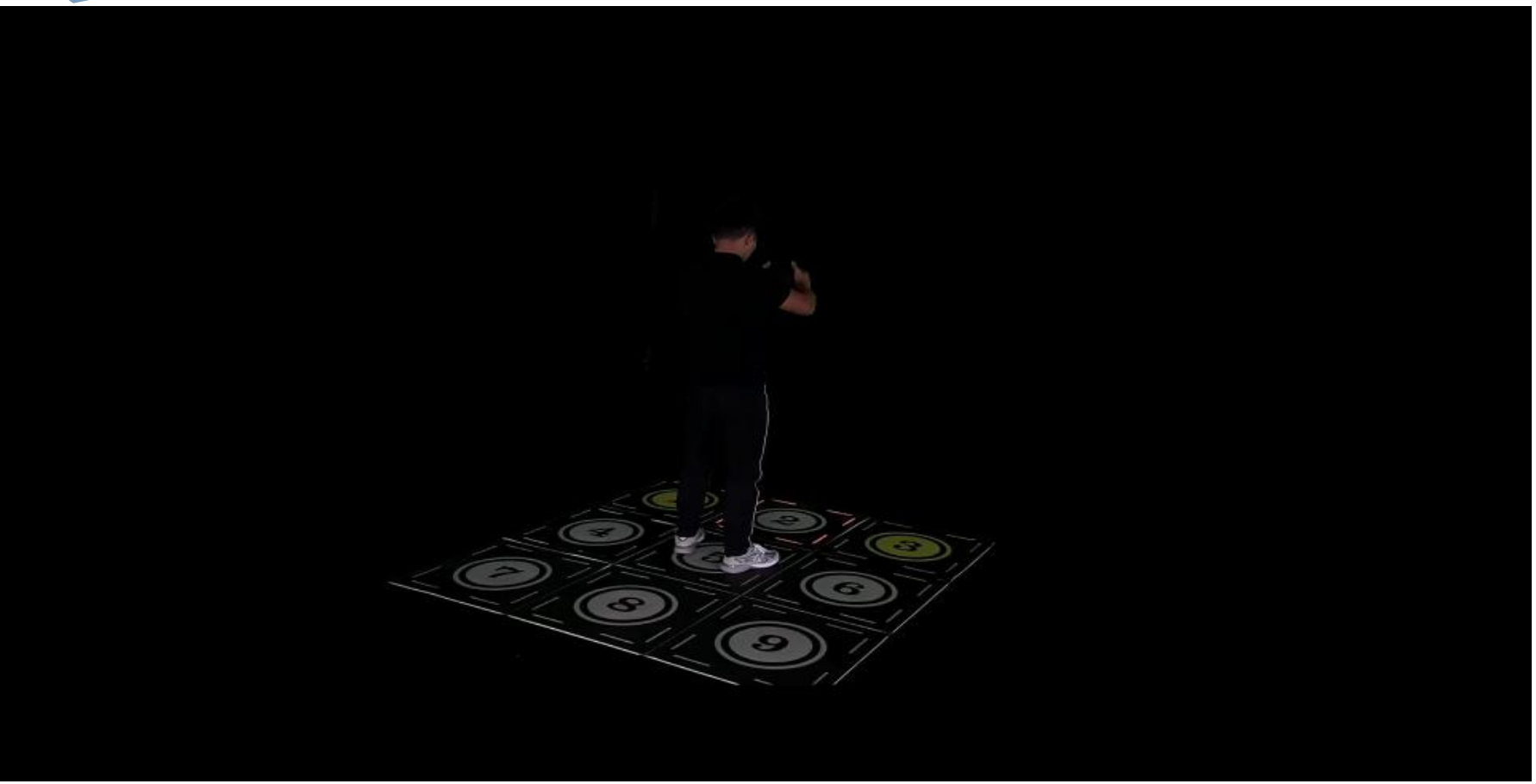
训练部位：肱三头肌、肱桡肌



动作名称：双人踩地鼠

训练目的：训练下肢敏捷性、下肢肌力和肌耐力

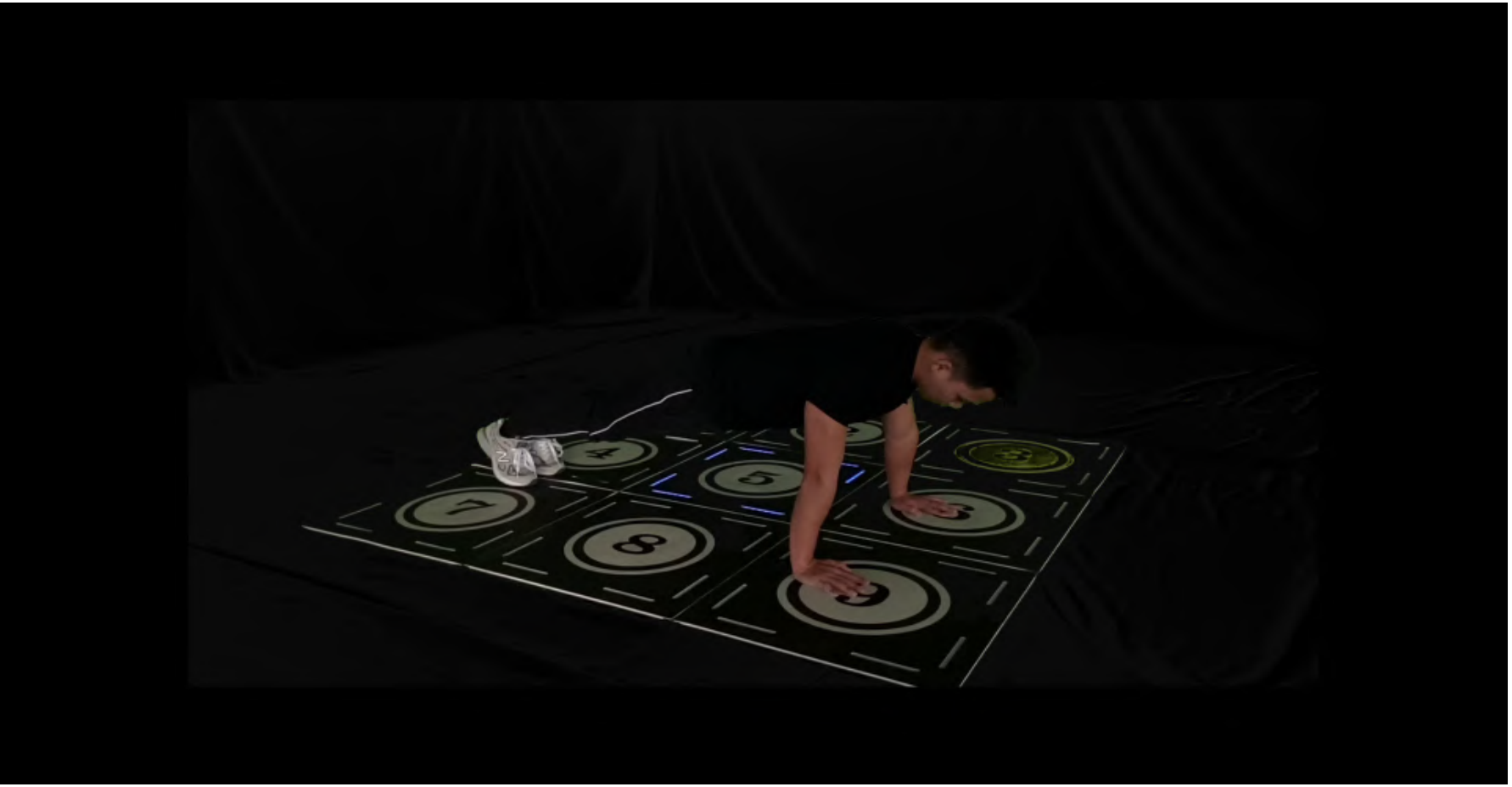
训练部位：小腿三头肌、股四头肌、臀大肌



动作名称：弹力球打地鼠

训练目的：训练上肢肌力和肌耐力、注意力

训练部位：背阔肌、腹直肌、肱桡肌



动作名称：登山跑

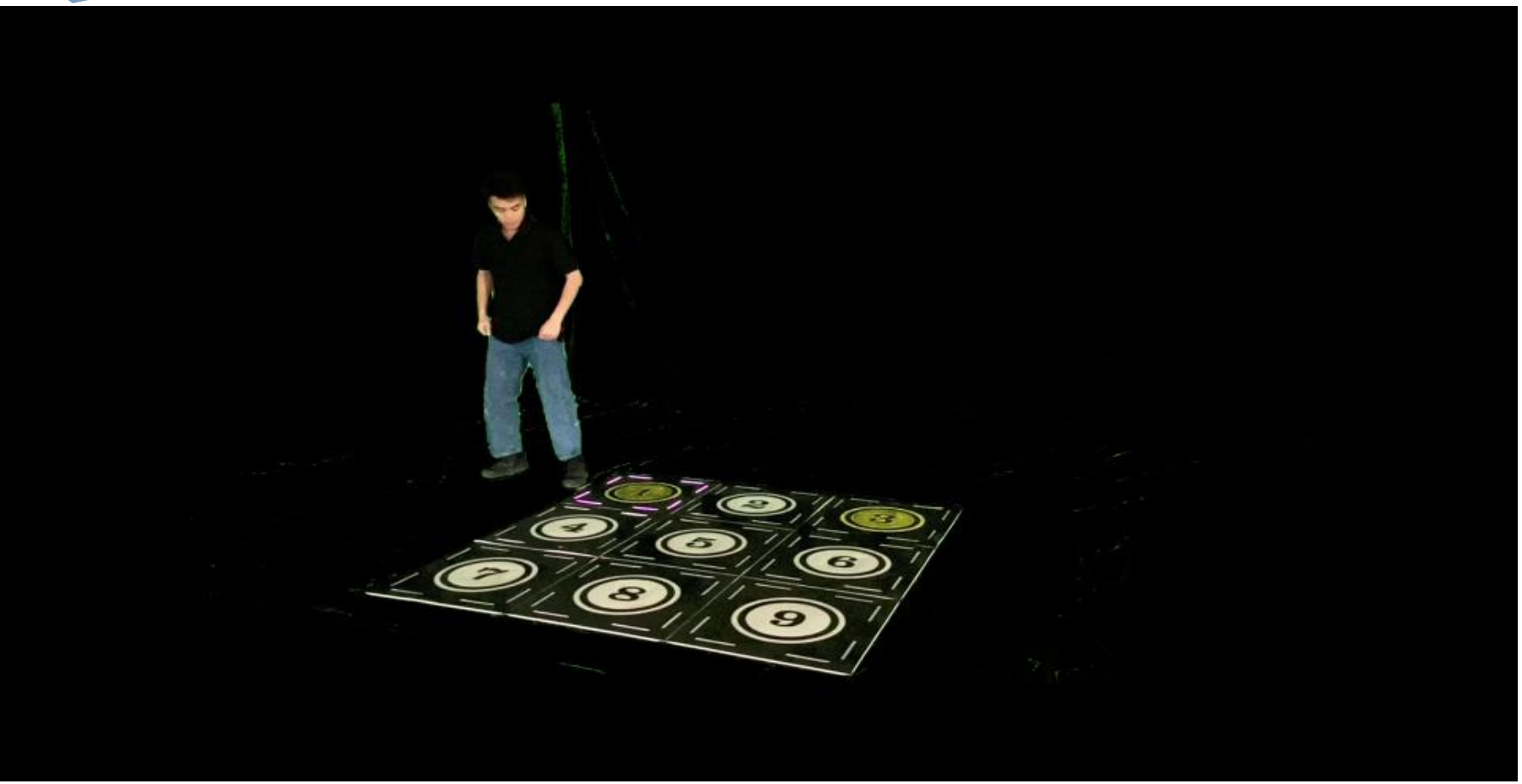
训练目的：训练核心力量

训练部位：腹直肌，竖脊肌、肱三头肌

动作名称：单脚交替侧向跳跃

训练目的：训练下肢敏捷性、平衡性、下肢肌力和肌耐力

训练部位：小腿三头肌、股四头肌、臀大肌、腹外斜肌



动作名称：侧跳

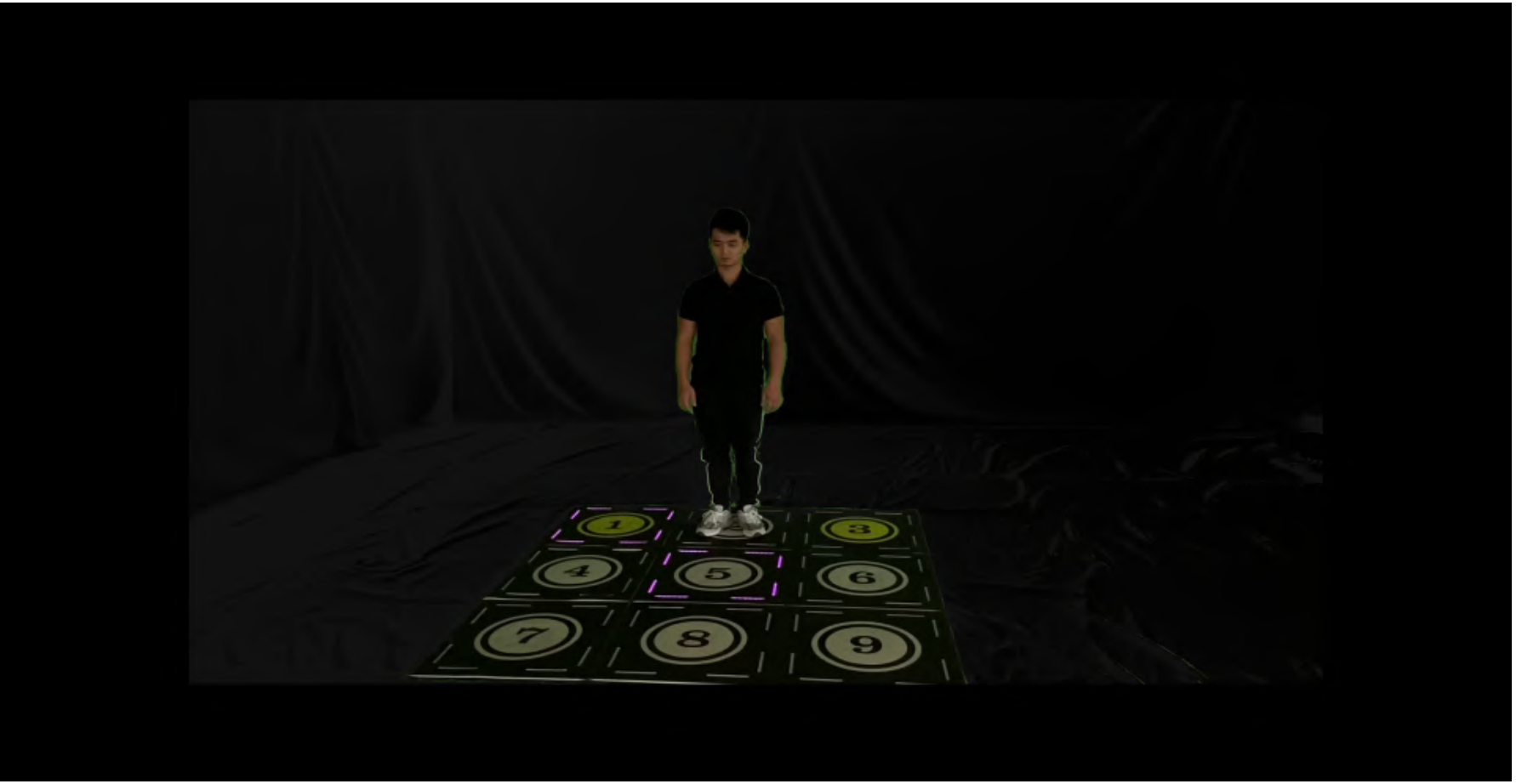
训练目的：训练下肢敏捷性、下肢肌力和肌耐力

训练部位：小腿三头肌、股四头肌、臀大肌

动作名称：360深蹲

训练目的：训练下肢肌力和肌耐力

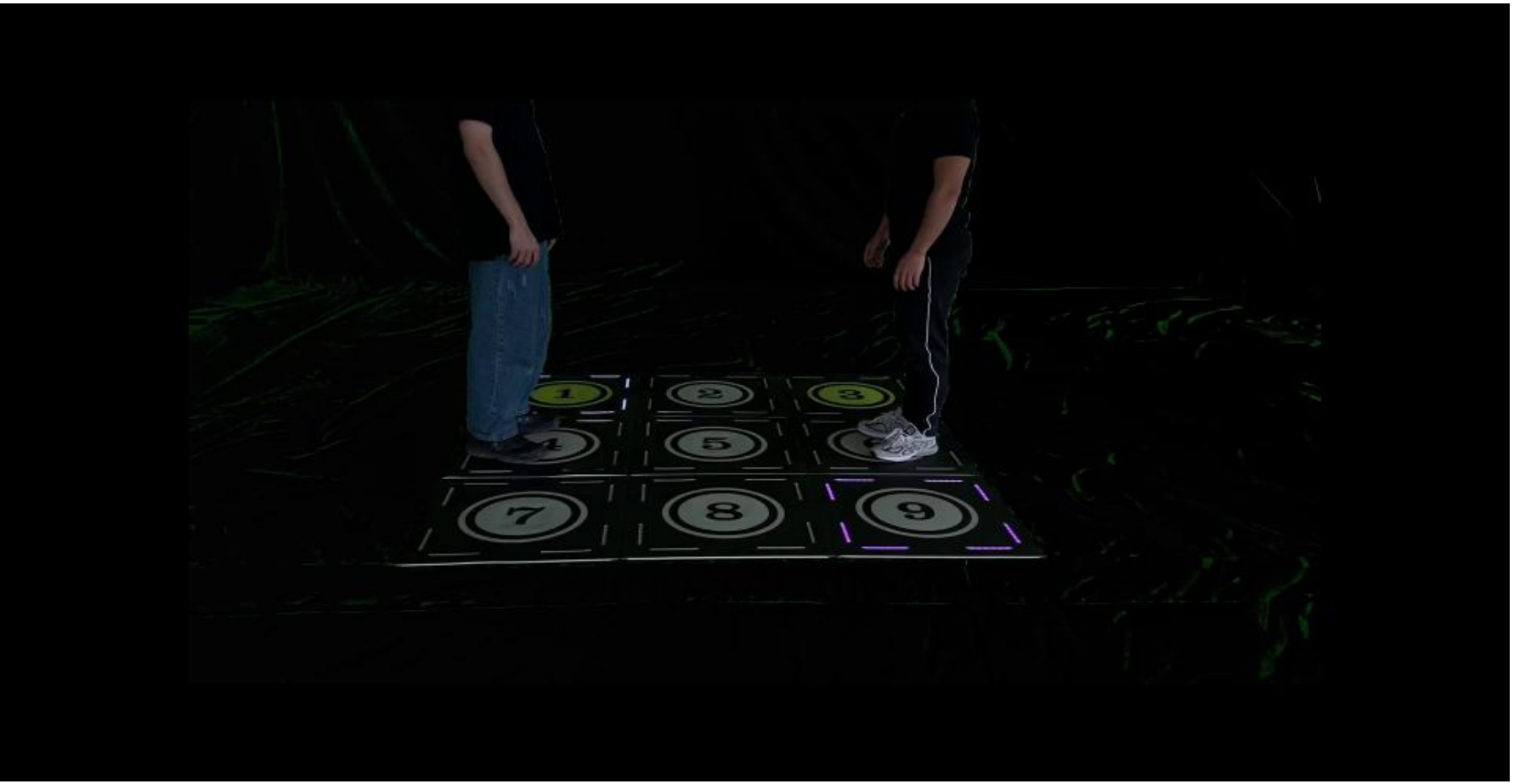
训练部位：股二头肌、股四头肌、臀大肌



动作名称：深蹲跳

训练目的：训练下肢肌力和肌耐力

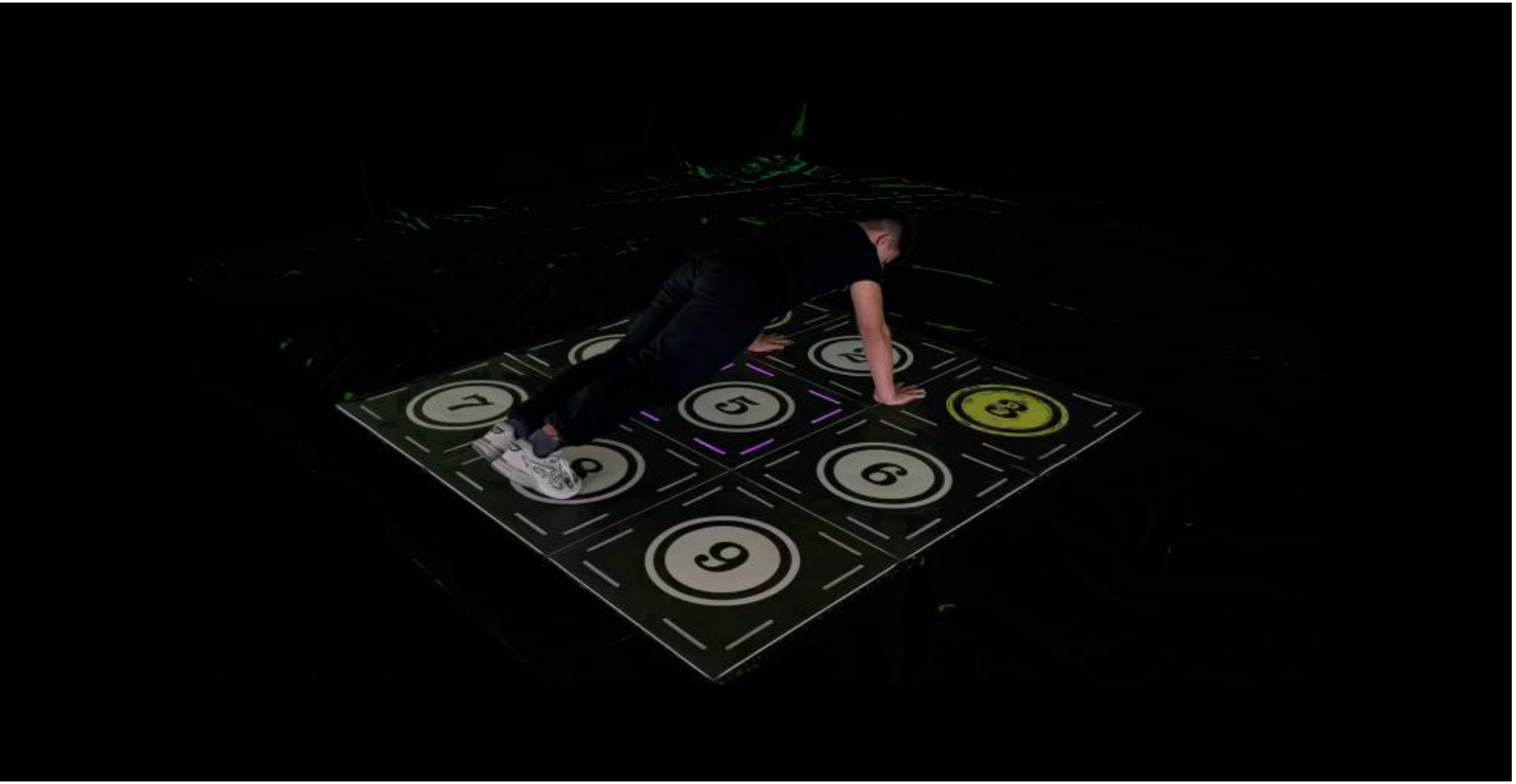
训练部位：股二头肌、股四头肌、臀大肌



动作名称：双人竞速侧跳

训练目的：训练下肢敏捷性、下肢肌力和肌耐力

训练部位：小腿三头肌、股四头肌、臀大肌



动作名称：收腹摇摆

训练目的：训练核心力量

训练部位：腹直肌、腹内斜肌、腹外斜肌

动作名称：前后跳

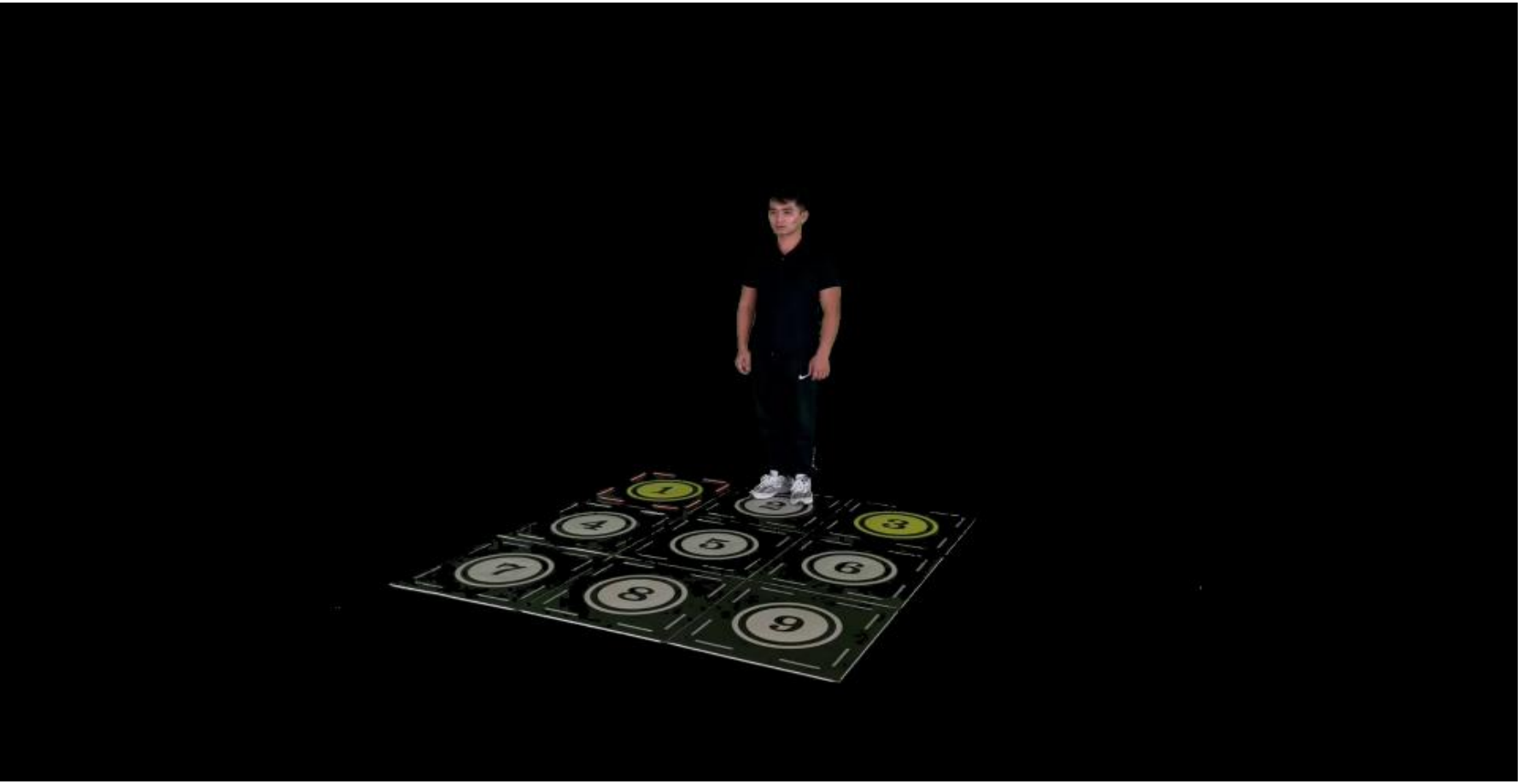
训练目的：训练下肢敏捷性、下肢肌力和肌耐力

训练部位：小腿三头肌、股二头肌、臀大肌

动作名称：小碎步前进

训练目的：训练下肢敏捷性、下肢肌力和肌耐力

训练部位：小腿三头肌、股四头肌、臀大肌



动作名称：双脚侧向跳跃

训练目的：训练下肢敏捷性、下肢肌力和肌耐力

训练部位：小腿三头肌、股四头肌、臀大肌