

MOVEMENT FOR SPORT PLAYKIT

一款基于游戏的工具，用以培养和评估 6-12 岁儿童的活动技能



目录

1 简介

2 指导说明和常见问题

3 活动卡片、评估标准、二维码

4 场地、活动、关联性运用指南

5 全身评估标准



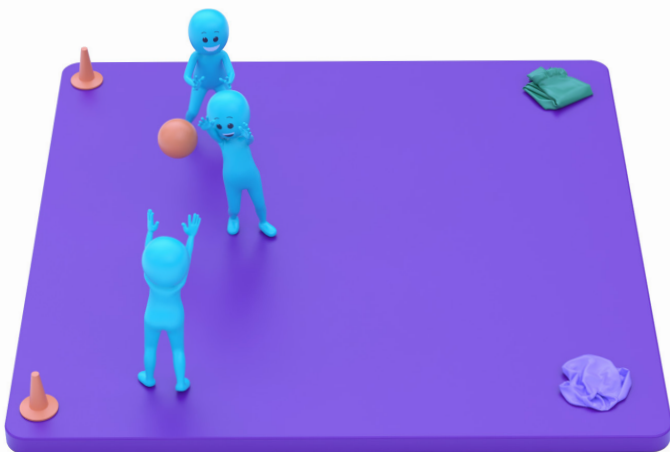
欢迎使用 MOVEMENT FOR SPORT PLAYKIT !

MOVEMENT FOR SPORT PLAYKIT 的重要性

纵观历史，当今的孩子可谓是最不活跃的一代。世界卫生组织建议，儿童每日身体活动量应至少达到 60 分钟，但事实上，符合这一标准的儿童占比仅为 20%。儿童的活动技能与他们的身体活动量之间呈直接的正相关关系。因此，我们有必要通过一种有趣且积极的方式帮助儿童培养活动技能，从而让他们乐于参加体育活动，乐享运动生活。

PLAYKIT 的作用

Playkit 专为教练而设计，旨在面向 6-12 岁儿童提供充满趣味性且难度逐步提升的活动，从稳定、运动和物件掌控方面全面提升儿童的活动技能。借助这一工具，教练可以轻松为儿童打造活动，让儿童全程参与其中，并通过简单的方式对儿童活动技能进行评估。教练可以在任意运动计划中使用 Playkit。



PLAYKIT 包含哪些内容？

1. 指导说明、活动和初步评估标准
2. 针对活动运用的详细指南：场地、活动、关联性 (SER)
3. 全身评估标准
4. 常见问题

指导说明：介绍推荐游戏的玩法以及评估相关动作的方法。

活动：该工具包含 14 张活动卡片，介绍了活动开展方法，以及如何评估儿童在相关活动中展现的特定动作。这些活动旨在培养活动技能，依据活动类型（稳定、运动和物件掌控）和复杂程度的三个阶段（阶段 1 至阶段 3 的活动复杂程度依次递增）排序。不同阶段的活动是互相关联的。每张卡片均包含 2 个分享游戏示例和观察技巧的二维码。

活动运用：如要根据 SER 调整活动，教练可以参阅相关章节“场地、活动、关联性运用指南”以获取更多指导信息。

全身评估标准：除了初步评估，教练还可以熟悉全身评估标准，以深度开展评估。

常见问题：解答常见问题。

使用方法

我们应当持续而并非间断地使用 Playkit，这一点至关重要。我们建议您通过以下方式使用该工具：

1

将 14 种活动作为一个整体，按阶段 1、2、3 的顺序开展且每次开展一种活动。

2

穿插在现有计划中：作为热身运动，或者与你目前安排的游戏进行对比。请记住，要按阶段引入活动，以便儿童循序渐进地学习相关技能。

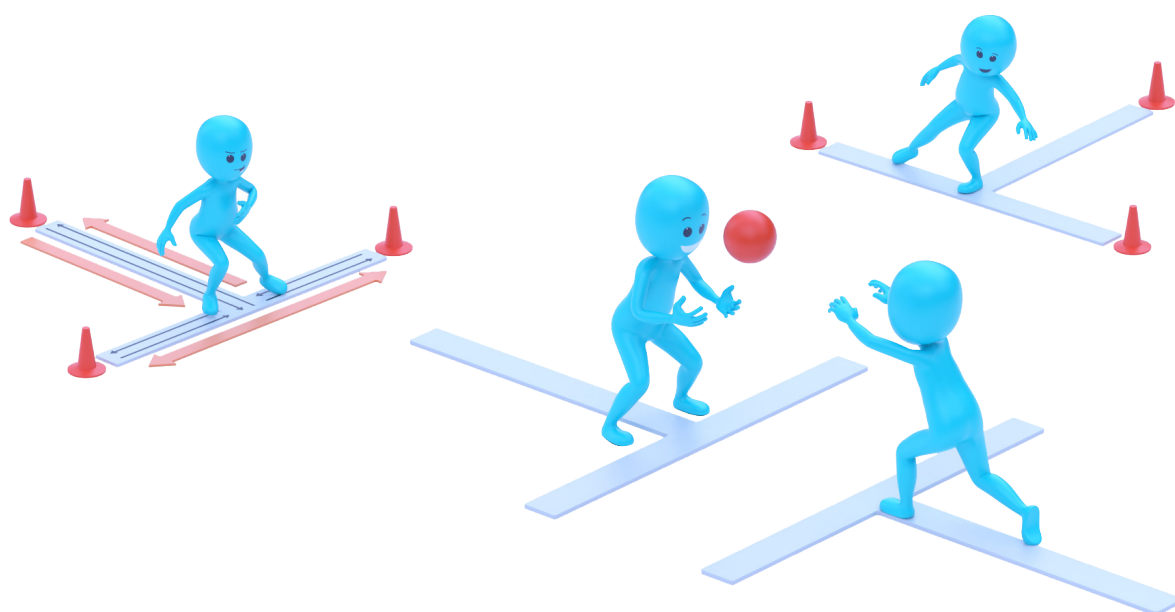
3

作为现有计划的补充：查找可在你的计划中安排的活动，用以提升你试图培养的技能。

4

针对你认为需要培养活动技能的儿童，改进其特定动作：通过不同活动类别（稳定、物件掌控和/或运动）的活动来提升儿童的活动技能。仍然按阶段（阶段 1、2 和 3）引入这些活动。

请记住，无论使用以上哪种方法，Playkit 旨在让每个孩子都有机会学习所需的运动技能，从而助力其迎接各种运动挑战。希望你和参与你的计划的儿童都会爱上这款工具！



指导说明

卡片正面的信息可用于筹备、开展和调整活动。卡片背面的信息可助力教练评估活动，并制定下一阶段的儿童活动计划。

阶段 3 **1**
物件掌控 **2**

垫上投击战

开玩

所需准备 **3**

- 用于标记击球区和投球区的训练锥
- 3 块防滑垫
- 各种球和球棒、球拍等击球工具
- 2 个球队



4

玩法如下 **5**

- 击球手站在击球区，其他击球队站在后方，保持安全距离
- 投球手站在投球区，其他投球队分布在各个防守区
- 投球手将球抛给击球手，击球手击球后向第一块垫子（如果未出局则继续跑向后面的两块垫子）
- 如果外场手接住了击球手击出的球或在球之前将球到达垫子，则击球手出局

换个玩法 **6**

- 在 2 个动作内绕过全部 3 块垫子，则分数加倍
- 使用手或脚击球
- 每张垫子每次只能站 1 名球员



7





卡片正面：游戏介绍

- 1 阶段：**活动的复杂程度
- 2 活动类别：**表示要培养的关键活动技能；稳定、运动或物件掌控
- 3 所需准备：**游戏所需的准备
- 4 插图：**游戏场地设置与玩法
- 5 游戏玩法：**活动的开展方法
- 6 不同玩法：**关于如何根据团队情况调整活动，从而提升/降低活动难度；以及如何调整场地、活动、关联性的技巧
- 7 二维码：**相关游戏的视频片段

阶段 3
物件掌控

垫上投击战

评估：防守

留意以下动作 **1**

- 移动接球
- 牢牢护球
- 使用上臂接球，将球回传给投球手





3

技能培养阶段 **2**

	1. 认知	2. 可以做到	3. 完成	4. 有信心	5. 精通
眼睛	并未紧盯球或目标	紧盯球	紧盯球和目标	控制力强，动作流畅	速度快，动作准确
手臂	投球手臂未在身后摆动，向下完成踢球动作；非投球臂置于侧边	投球手臂在身后摆动，投球手臂向前伸展完成踢球动作；非投球臂举过头或向外侧伸展	投球手臂在身后摆动，投球手臂向前伸展，朝目标方向完成踢球动作；非投球手臂举过头并指向目标方向	控制力强，动作流畅	速度快，动作准确

观察与评估 **4** (填入 1、2、3、4 或 5)

姓名	眼睛	手臂

后续活动 **5**

球门区大冒险
场地入侵大冒险 3





卡片背面：评估目标

教练可借助卡片背面的信息评估儿童在相关活动中呈现的动作形态，并将稳定、物件掌控或运动作为活动重点。

- 1 留意以下动作：**表示需观察的关键动作
- 2 技能培养阶段：**在技能培养的 5 个阶段，即：认知、可以做到、完成、有信心、精通，需观察的关键身体部位和动作形态。如需详细了解如何观察身体部位和动作形态，请参考“全身评估标准”部分
- 3 扫描此处查看动作评估标准：**扫描二维码
- 4 观察与评估：**完成对孩子的观察后，可在此部分记录表现得分
- 5 后续活动：**表示下一阶段的其他活动

活动卡片列表

	活动	阶段	动作核心	要观察的身体部位
1	T 字限时行动	1	稳定	腿部和身体
2	趣味角球	1	物件掌控	手臂和腿部
3	场地入侵大冒险 1	1	物件掌控	手臂和腿部
4	奔袭追击战	1	运动	腿部和身体
5	标签贴贴贴	2	运动	眼睛和手臂
6	通道大作战	2	运动	手臂和腿部
7	球技对对碰	2	物件掌控	手臂和腿部
8	场地入侵大冒险 2	2	物件掌控	手臂和腿部
9	传球大比拼	2	物件掌控	眼睛和手臂
10	球门区大冒险 1	2	稳定	腿部和身体
11	Kabaddi	2	稳定	腿部和身体
12	球门区大冒险 2	3	稳定	腿部和身体
13	垫上投击战	3	物件掌控	眼睛和手臂
14	场地入侵大冒险 3	3	物件掌控	手臂和腿部

常见问题

PLAYKIT 是由谁设计的？

Playkit 由 Nike 与 Youth Sport Trust 携手开发而成，由 David Morley 教授担任首席顾问，Tom van Rossum 博士、Paul Ogilvie、Lesley Miniverni 和 Andy Stoneman 共同参与开发。Youth Sport Trust 是一家儿童慈善组织，致力于确保所有儿童都能享受到游戏和运动带来的、足以让其受益终生的好处。Made to Play 体现了 Nike 对社区合作伙伴的承诺，致力于通过游戏和运动让孩子们“动起来”，从而撕下他们身上“最不活跃一代”的标签。我们深知活跃的孩子在各方面的表现都会更棒，不仅更加健康、快乐，在校园生活和人生中也更成功。

为什么要使用这一资源？

Playkit 旨在通过一种充满趣味性、难度不断变化且基于游戏的方式提升 6-12 岁儿童的身体素质，从而确保他们能够积极参与体育运动。

如何让儿童完成要评估的动作？

应先传授动作要领，再引入相关游戏。可通过调整评分体系来规范游戏规则，这样一来，当儿童完成了你要评估的动作时，便可给予奖励。

如何高效地为团队中技能水平不同的孩子设置挑战？

可以通过资源卡片上的“更换挑战”在活动期间调整场地、活动或关联性。

如果只能开展一小部分活动，我应开展哪些活动？

Playkit 对活动的开展提供了指导，并设置了 3 个阶段来提升活动的复杂性。因此，可以先使用阶段 1 的卡片，再依次使用阶段 2 和 3 的卡片。除此之外，阶段 1 和阶段 2 的部分活动之间是存在关联的。如果能开展的游戏数量很有限，开展这些有关联的活动也是可行的。

如何确保活动涵盖了所有类型：稳定、物件掌控和运动？

Playkit 提供的活动全面涵盖了稳定、物件掌控和运动这些类型，如果各个阶段内和所有阶段的活动都有开展，则所有活动类型均已涵盖。每项活动都体现了需培养的主要活动技能。

如何提升或降低游戏的难度？

可以通过采纳活动卡片上的“不同玩法”建议并/或根据 SER 指南更换挑战来提升或降低游戏的难度。

如何设置评估？

Playkit 专为展示游戏中的特定动作而设计。要在单个游戏中、针对所有标准评估所有儿童是不可能实现的。你应从参与每个游戏的儿童中挑选一小组作为集中评估的对象。重复游戏，如有必要，可针对多个游戏开展评估。另一种方法是通过观看视频回放或其他方式，让儿童进行互相评估和/或自我评估。

如何进行评估？

首先，依据活动卡片“评估目标”一面的两个重要方面（例如头部、手臂、身体和腿部）观察儿童的动作表现，看其整体表现是否流畅、沉着。然后，依据卡片上提供的标准，再次观察儿童不同身体部位的动作表现。最后，根据动作标准，使用数字 1-5 来表示儿童所处的技能阶段：认知、可以做到、完成、有信心、精通。

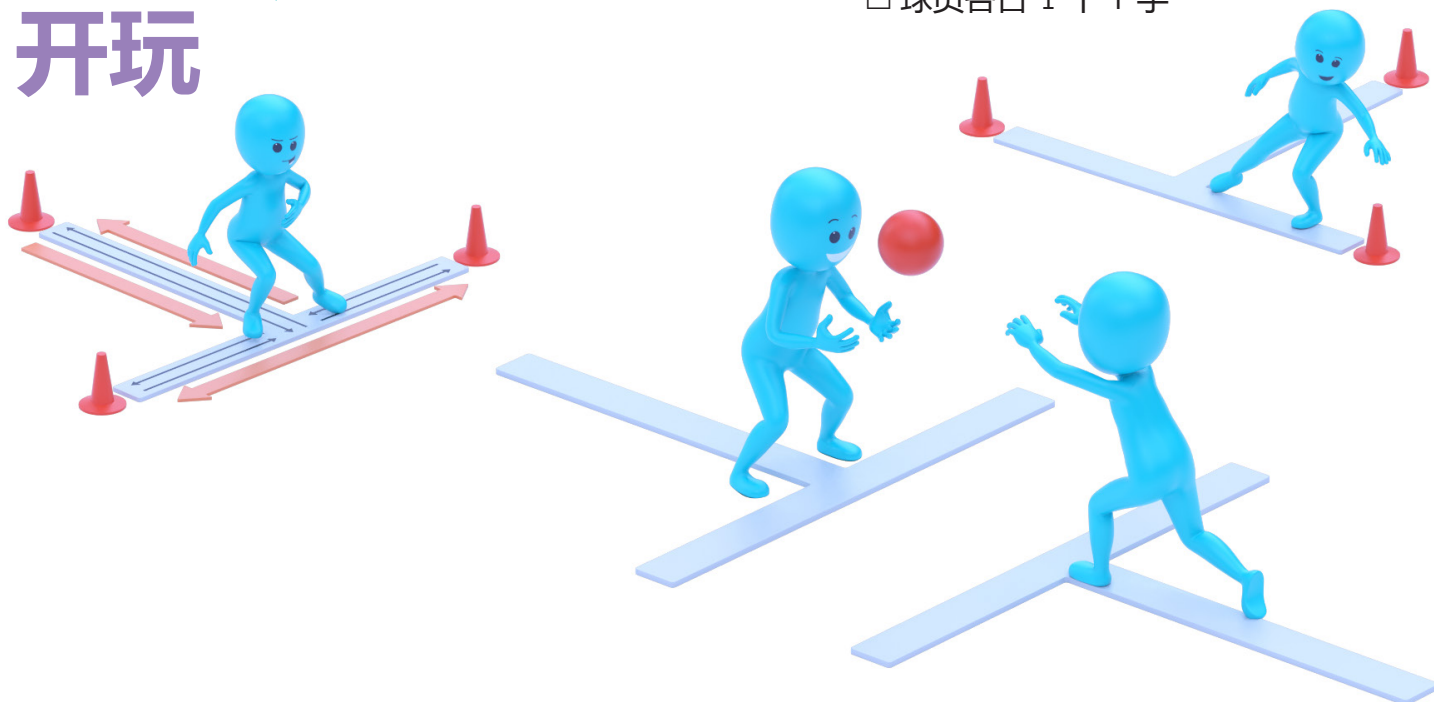
活动卡片、 评估标准、 二维码



T字限时 行动 开玩

所需准备

- 用于标出多个 T 字的胶带、马克笔或训练锥
- 各种投掷物件
- 鼓或手鼓
- 球员各占 1 个 T 字



玩法如下

- 确保 T 字的安全间距
- 球员轮流从 T 字底部开始向前移动，然后侧向穿过顶部，重新回到原位
- 接下来，球员在沿 T 字移动时轮流投掷物件，让搭档接住
- 加入鼓点或类似的节奏，球员务必跟着节奏移动

换个玩法

- 为环绕 T 字移动及返回原位设置时间限制
- 改变 T 字的大小
- 添加更多 T 字
- 改变投掷的物件
- 每个 T 字添加更多球员

用手机摄像头扫描
二维码，观看比赛



T 字限时行动

评估：侧跨步

扫描此处查看动作
评估标准



留意以下动作

- 弓箭步
- 蹬腿
- 侧步后退



技能培养阶段

	1. 认知	2. 可以做到	3. 完成	4. 有信心	5. 精通
腿部	做弓箭步时，双腿伸直且双脚并拢	做弓箭步时，双腿曲膝且双脚分开距离大	做弓箭步时，前腿曲膝，后腿伸直；后腿充分伸展，往反方向蹬去	控制力强，动作流畅	速度快，动作准
身体	扭动身体，胸部放低	肩部朝前，胸部放低	肩部朝前，胸部抬高	控制力强，动作流畅	速度快，动作准

观察与评估 (插入 1、2、3、4 或 5)

姓名	腿部	身体

后续活动

球门区大冒险 1
KABADDI

趣味角球

开玩



所需准备

- 4 个目标（如长凳、训练锥）——
球场各角落放置 1 个面朝内侧的目标
- 4 个 4 人队——各队球员编号为
1 至 4 号
- 16 块号码布（4 种颜色）
- 4 个球

玩法如下

- 每队持一球，站在不同的目标后方
- 队长示意后，各队将自己的球滚进球场
- 队长喊出编号（1 至 4）后，该编号球员移动救球，并朝任意目标射球，射中则得一分
- 球必须在腋下和膝盖下方滚动，球员必须双足着地

换个玩法

- 减少球的数量
- 每个目标区添加一位防守球员——防守球员起初进行冷防守，只需发挥阻碍作用即可
- 扩大比赛场地
- 从每支球队中召集额外的球员

用手机摄像头扫描
二维码，观看比赛



趣味角球

评估：移动射门

扫描此处查看动作
评估标准



留意以下动作

- 奔跑接球和运球
- 转身面向目标
- 射球击中目标



技能培养阶段

	1. 认知	2. 可以做到	3. 完成	4. 有信心	5. 精通
手臂	击球手臂的后摆幅度极小，随球动作主要在侧面完成	击球手臂向后摆动一段距离，再将球往前推，伸出另一只手臂保持平衡	击球手臂向后摆，再将球往前推，伸出另一只手臂并上举以保持平衡	控制力强，动作流畅	速度快，动作准
腿部	双腿未曲膝且并未迈向球的预期方向	双腿略微曲膝且重心部分前移——一只脚可能在另一只脚的前方	双腿曲膝至 90 度，重心前移，推球手臂的对侧脚迈步	控制力强，动作流畅	速度快，动作准

观察与评估 (插入 1、2、3、4 或 5)

姓名	手臂	腿部

后续活动

垫上投击战

奔袭追击战

开玩



所需准备

- 5 个圆环或在地上画圈
- 8 块号码布 (4 种颜色)
- 各种器材, 如球和豆袋
- 4 个 2 人队

玩法如下

- 准备一块大型比赛区, 各角落放置 1 个圆环并配备一个两人小队
- 在比赛区中央放置一个含有器材的圆环
- 小队的队员轮流跑向中心圆环, 将器材取回
- 球员每次只允许携带一件器材

换个玩法

- 为取走器材设置时间限制
- 在角落圆环和中心圆环之间放入障碍物
- 中央圆环变空后, 球员可从其右边的圆环中偷球

用手机摄像头扫描
二维码, 观看比赛



奔袭追击战

评估：跑步动作

扫描此处查看动作
评估标准



留意以下动作

- 双腿和手臂的动作相反
- 躲避阶段的动作表现
- 加速动作

技能培养阶段

	1. 认知	2. 可以做到	3. 完成	4. 有信心	5. 精通
腿部	摆动复原时后跟略微抬起，起跑时前腿伸直	摆动复原时后跟保持在膝盖下方，起跑时前腿近于伸直	摆动复原时后跟紧贴臀部，起跑时前腿伸直	控制力强，动作流畅	速度快，动作准
身体	身体直立	身体前倾	身体略微前倾	控制力强，动作流畅	速度快，动作准

观察与评估 (插入 1、2、3、4 或 5)

姓名	腿部	身体

后续活动

通道大作战
球技对对碰

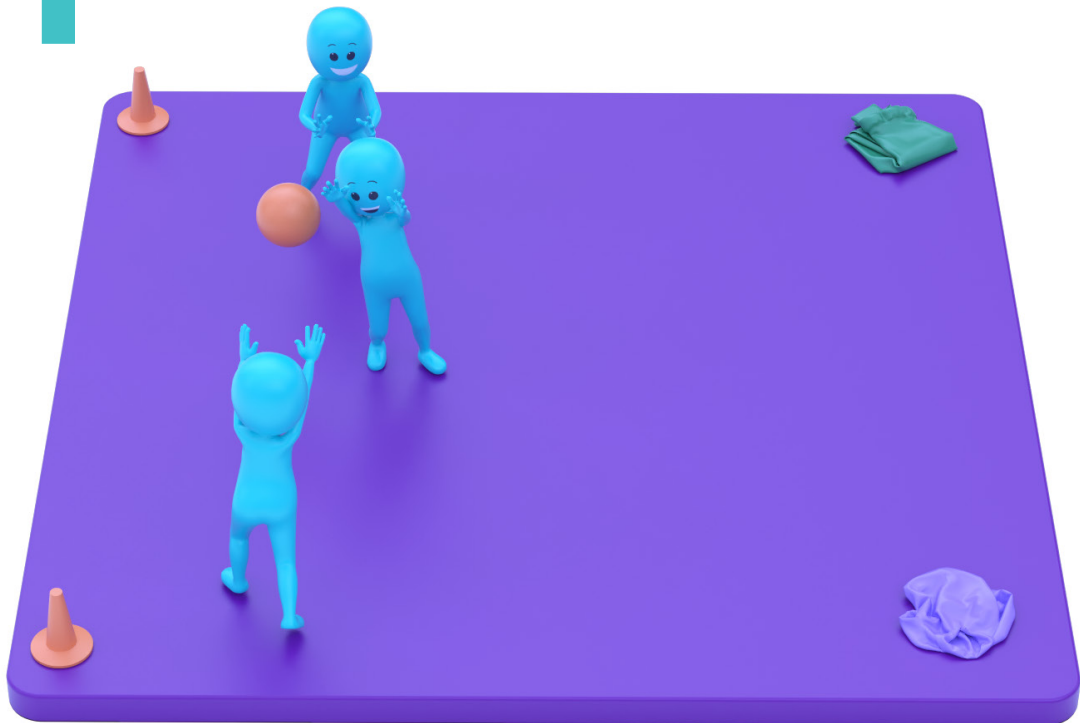
场地入侵大冒险 1

2 对 1

开玩

所需准备

- 用于标明正方形比赛区的训练锥
- 2 块号码布 (1 种颜色)
- 1 个球
- 3 名球员



玩法如下

- 在比赛区进行 2 对 1 的比赛
- 球员的目标是成功传球并避开防守球员
- 球员必须留在比赛区内
- 避免身体接触

换个玩法

- 更换器材——如飞盘、大/小球
- 改变比赛区规模
- 为恰当的特色传球战术奖励加分

用手机摄像头扫描
二维码，观看比赛



场地入侵大冒险 1 2 对 1

评估：移动接球

扫描此处查看动作
评估标准



留意以下动作

- 跑进场地或向球奔跑
- 伸开手臂预备接球
- 接球

技能培养阶段

	1. 认知	2. 可以做到	3. 完成	4. 有信心	5. 精通
手臂	手臂置于两侧不准备接物，因此用手臂和身体接住物件	手臂置于身前接物且只用手接	手臂在身前举起接物，且只在身前用手接物	控制力强，动作流畅	速度快，动作准
腿部	未朝物件迈步，且接球后双脚固定	按照物件的飞行方向调整脚步，转向投掷目标	朝物件的飞行方向和投掷目标的方向迈步	控制力强，动作流畅	速度快，动作准

观察与评估 (插入 1、2、3、4 或 5)

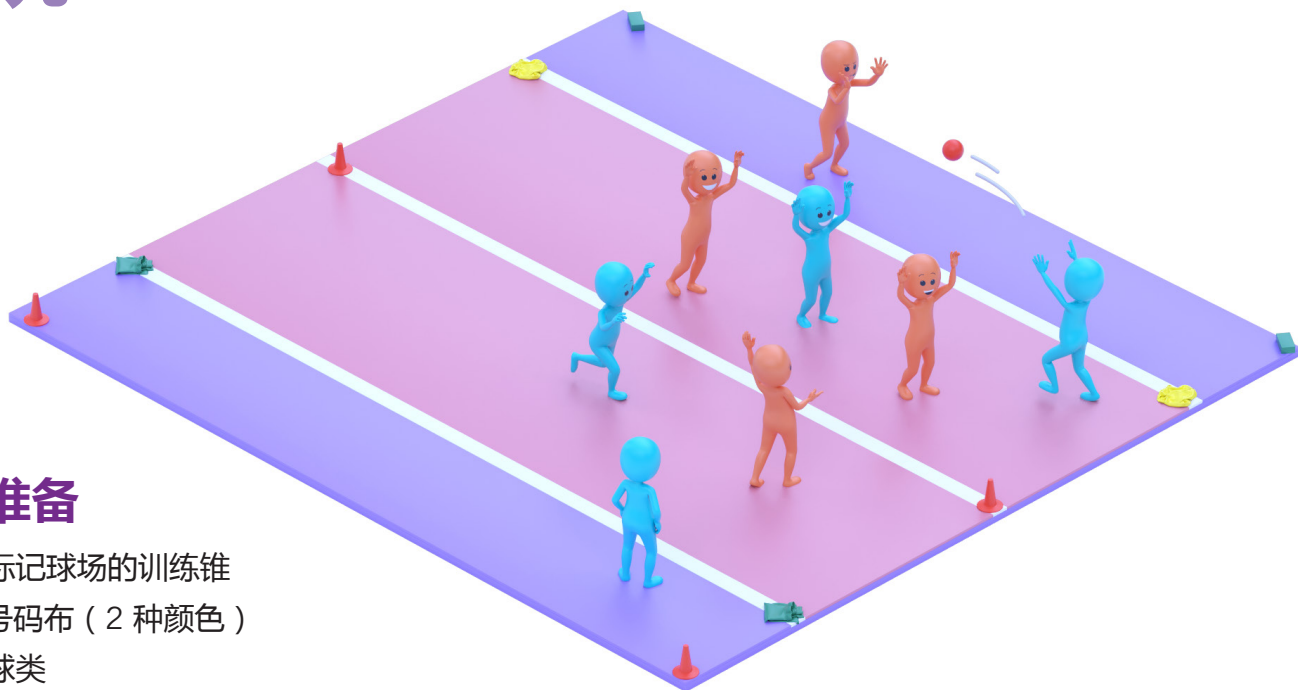
姓名	手臂	腿部

后续活动

场地入侵大冒险 2

球门区大冒险 1

开玩



所需准备

- 用于标记球场的训练锥
- 8 块号码布 (2 种颜色)
- 各种球类
- 2 个 4 人队

玩法如下

- 进攻球员从本队球门区开始比赛，其目标是将球带入对方的球门区，从而获得一分
- 比赛区一开始设有 2 名防守球员——每得一分即可增加一名防守球员
- 进攻球队可进攻四个回合，之后交换持方
- 避免身体接触和带球跑动，防守球员不能进入球门区

换个玩法

- 传球进球门区次数最少的球队可得一分
- 在球场两侧建立一块宽 1 米的区域——将球传进宽阔区域后再从其中传出可得 1 分 (禁止从宽阔区传球进球门区)
- 更换器材，如飞盘、曲棍球棒和球

用手机摄像头扫描
二维码，观看比赛



球门区大冒险 1

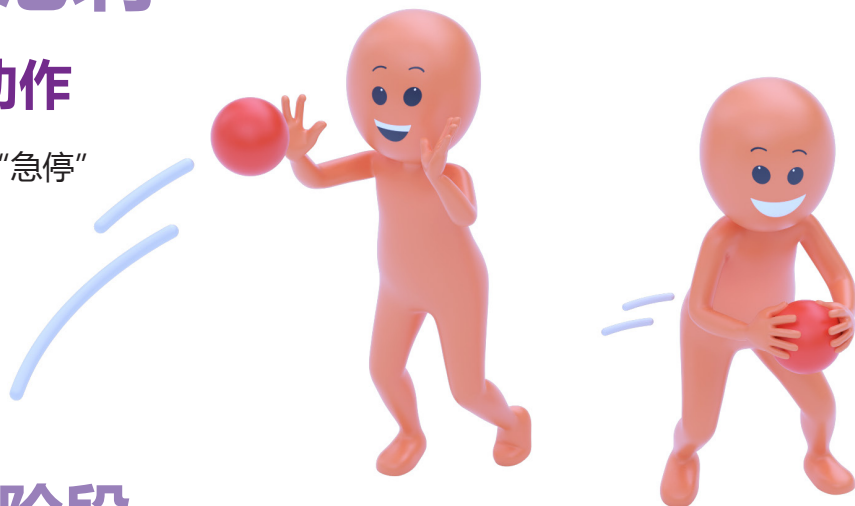
评估：急停

扫描此处查看动作
评估标准



留意以下动作

- 将重心转移到“急停”的脚上
- 转身
- 移向其他方向



技能培养阶段

	1. 认知	2. 可以做到	3. 完成	4. 有信心	5. 精通
腿部	双腿未曲膝或微曲膝，双脚转向其他方向移动	双腿部分曲膝，双脚朝其他方向迈步	双腿曲膝，一只脚向另一只脚发力，朝相反的方向移动	控制力强，动作流畅	速度快，动作准
身体	身体保持直立，并未旋转	在球的飞行过程中，身体略微前倾，旋转身体面向球	在球的飞行过程中，身体前倾，旋转身体面向球，再转回前方	控制力强，动作流畅	速度快，动作准

观察与评估 (插入 1、2、3、4 或 5)

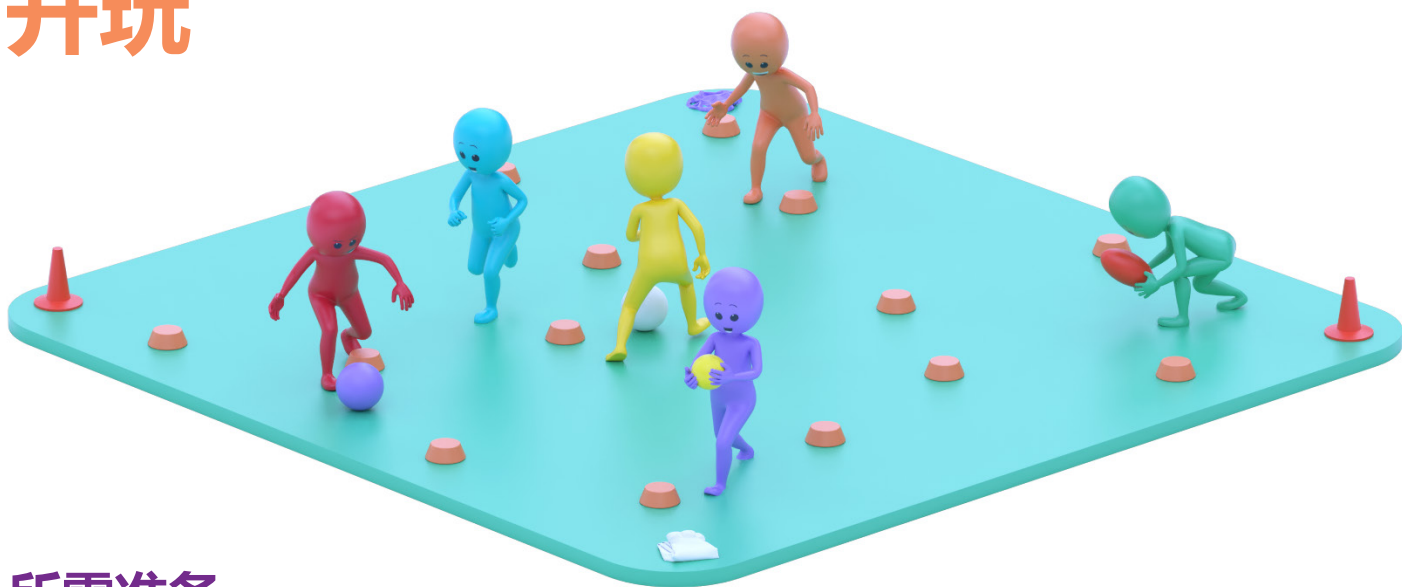
姓名	腿部	身体

后续活动

KABADDI
球门区大冒险 2

通道大作战

开玩



所需准备

- 各种颜色的马克笔或训练锥
- 各种运球物件

玩法如下

- 划出安全区域
- 在安全区域内，用 2 个颜色相同的记号笔或训练锥建立几条通道
- 球员必须高效穿过通道并在其间高速移动，可通过规划路径和躲避等方式来实现
- 球员可以和搭档合作，例如沿着搭档的路径穿过通道

换个玩法

- 增加通道的数量
- 将活动方式改为跑步、跳跃、单足跳等方式
- 运球穿过通道
- 为穿过通道设置时间限制

用手机摄像头扫描
二维码，观看比赛



通道大作战

评估：奔跑



留意以下动作

- 双腿和手臂的动作相反
- 躲避阶段的动作表现
- 加速动作

技能培养阶段

	1. 认知	2. 可以做到	3. 完成	4. 有信心	5. 精通
手臂	手臂伸直，未与对侧腿一起摆动	手臂略微弯曲，和对侧腿一起小幅摆动	手臂弯曲约 90 度，和对侧腿一起摆动（左臂和右腿同时在前）	控制力强，动作流畅	速度快，动作准
双腿	摆动复原时略微提起后跟	摆动复原时，后跟保持在膝盖下方	摆动复原时，后跟靠近臀部	控制力强，动作流畅	速度快，动作准

观察与评估 (插入 1、2、3、4 或 5)

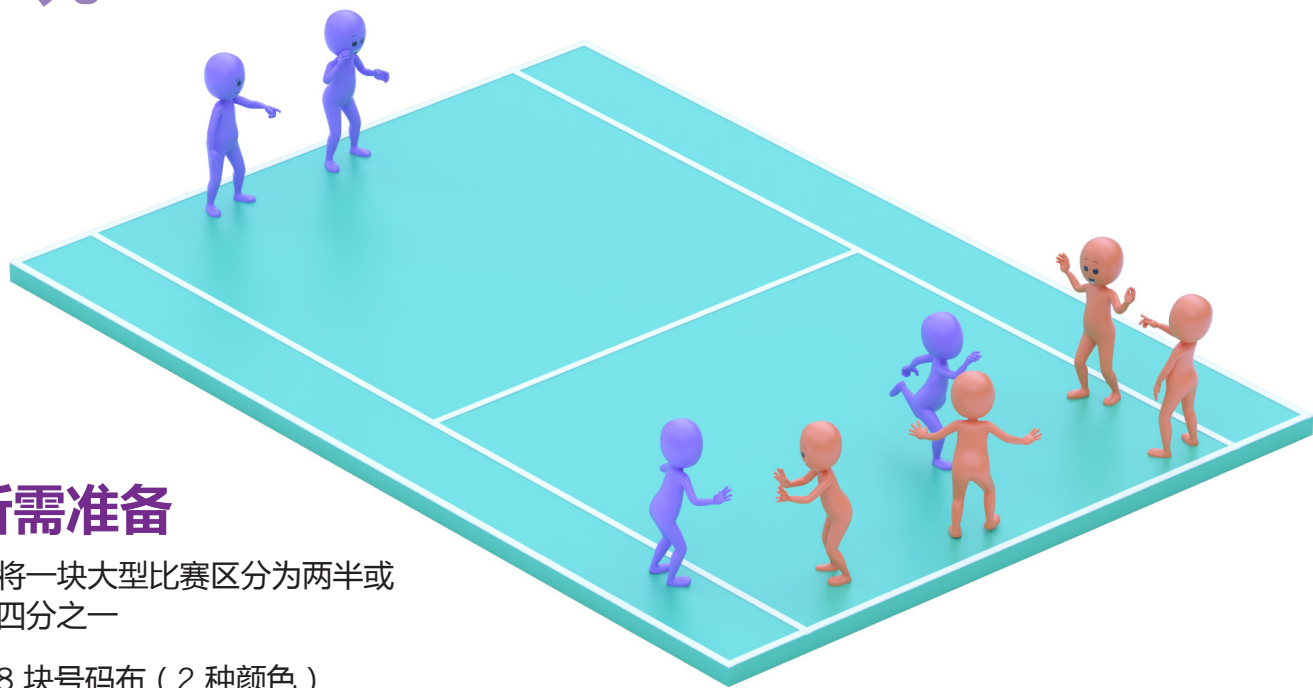
姓名	手臂	腿部

后续活动

球技对对碰
标签贴贴贴

KABADDI

开玩



所需准备

- 将一块大型比赛区分为两半或四分之一
- 8 块号码布 (2 种颜色)
- 2 个球队

玩法如下

- 防守队员占据一半区域，进攻队员在另一半区域后排成一排并轮流（按顺序）发起进攻
- 进攻队员的目标是一口气给尽可能多的防守队员贴上标签，并在再次呼吸之前返回进攻半区（在防守半区必须喊出 kabaddi）
- 如果进攻队员在防守队员的区域内呼吸，他们将失去所有分数且防守队员将赢得一分
- 防守队员必须留在自己那一半区域，并且只能阻拦进攻队员返回他们那一半区域——不能有身体接触

换个玩法

- 使用标签带
- 将防守队员分散在两个区域，他们必须留在自己的区域内
- 为进攻设置时间限制（不是一口气的时间）

用手机摄像头扫描二维码，观看比赛

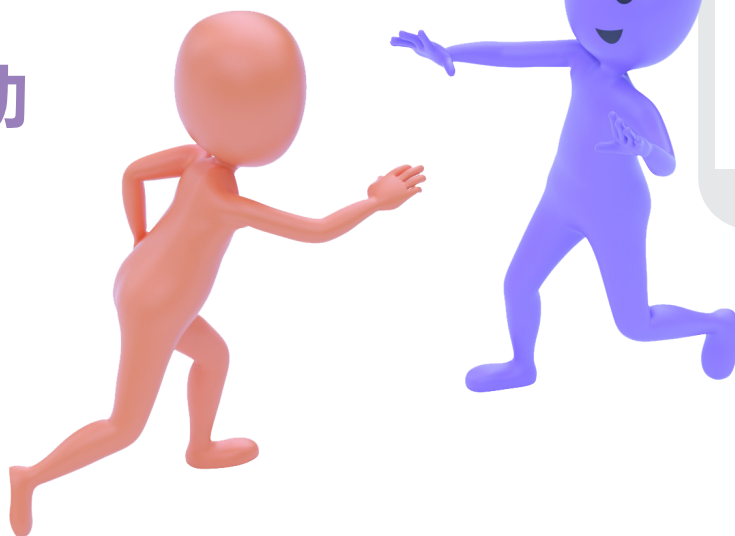


KABADDI

评估： 从弓箭步到移动

留意以下动作

- 手臂伸展和足部着地
- 曲膝
- 返回起始位置



扫描此处查看动作
评估标准



技能培养阶段

	1. 认知	2. 可以做到	3. 完成	4. 有信心	5. 精通
腿部	略微曲膝，没有蹬腿改变方向	双腿曲膝，但后腿并未完全伸展，往反方向蹬去	前腿曲膝，后腿伸直，且后腿完全伸展，往反方向蹬去	控制力强，动作流畅	速度快，动作准
身体	身体直立或转向一侧	身体略微前倾	身体前倾，将胸部靠近前膝	控制力强，动作流畅	速度快，动作准

观察与评估 (插入 1、2、3、4 或 5)

姓名	腿部	身体

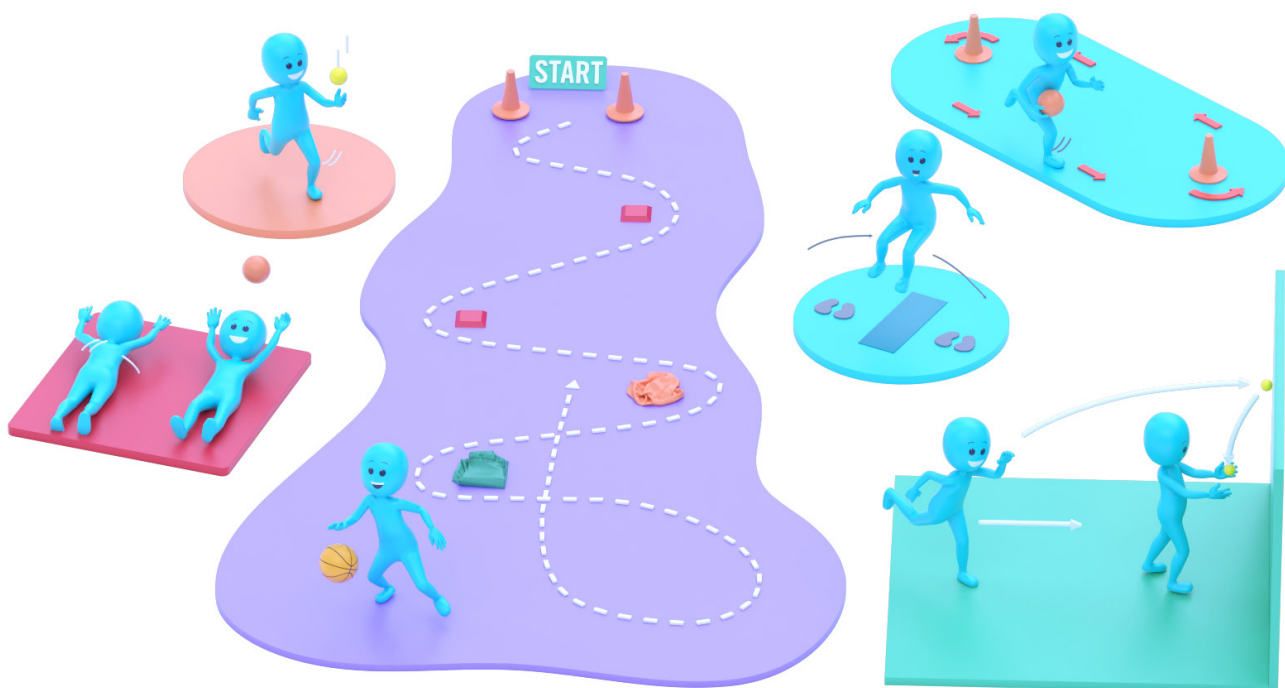
后续活动

- 球门区大冒险 1
- 球门区大冒险 2

球技 对对碰 开玩

所需准备

- 标记锥
- 2 块垫子 (或 1 块垫子和疾速弹跳垫)
- 各种球类
- 豆袋或类似物
- 带墙区域



玩法如下

- 按图所示安排活动
- 确保各站点之间的安全间距
- 确保从反弹球活动中掉落的球不会跑入其他活动中
- 球员的目标是完成各站点的活动，并尽力得分

换个玩法

- 为完成活动线路设置时间限制
- 使用优势手、非优势手或双脚完成活动
- 缩短障碍回转锥之间的距离
- 球员记录得分，并尽力刷新自己的记录

用手机摄像头扫描二维码，观看比赛



球技对对碰

评估：移动篮球运球

扫描此处查看动作
评估标准



留意以下动作

- 运球跑
- 将球的移动范围控制在训练锥周围
- 速度始终保持稳定



技能培养阶段

	1. 认知	2. 可以做到	3. 完成	4. 有信心	5. 精通
手臂	手臂保持伸直，用优势手拍球让球弹起来	用略微弯曲的手臂推球，使用两只手击球，但有惯用手	手臂弯曲接球，伸展推球，善于双手并用	控制力强，动作流畅	速度快，动作准
腿部	围绕训练锥跑动时双腿伸直	双腿略微弯曲，且在绕锥时重心侧移	双腿弯曲，绕锥时从外侧脚向内侧脚发力	控制力强，动作流畅	速度快，动作准

观察与评估 (插入 1、2、3、4 或 5)

姓名	手臂	腿部

后续活动

通道大作战
标签贴贴贴

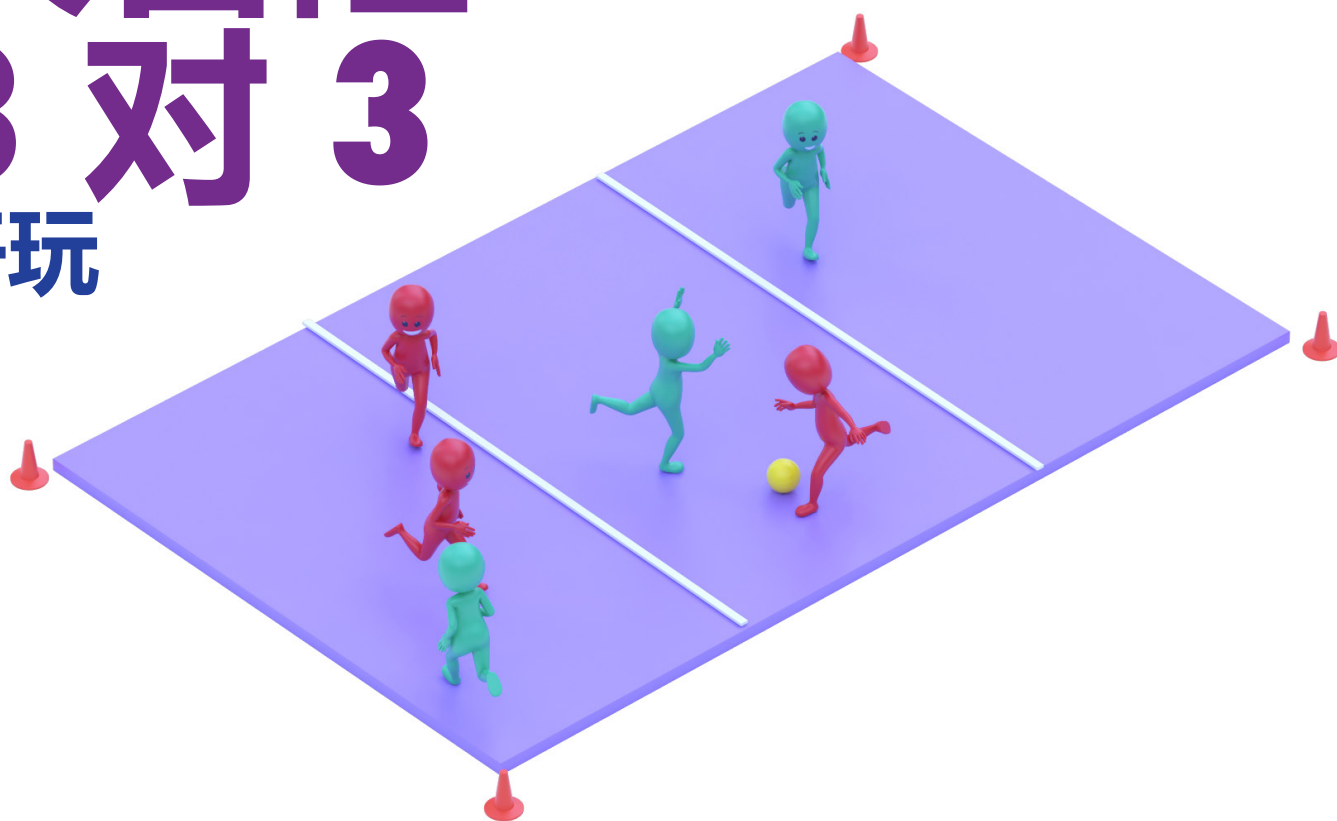
场地入侵 大冒险 2

3 对 3

开玩

所需准备

- 将矩形球场标为三份的训练锥
- 6 块号码布 (2 种颜色)
- 1 个球
- 2 个 3 人队



玩法如下

- 3 名进攻球员从一端出发，力图借助控制力将球从一个区域传向另一个区域——每跨越一个区域得 1 分
- 每个区域设 1 名防守球员，防守球员必须留在自己的区域内，截球可得 2 分
- 如果球出界，则重新开始——进攻球员可进攻 4 个回合，之后攻守交换
- 避免身体接触，球员必须留在球场上

换个玩法

- 添加球门等目标
- 增设流动防守球员，他们佩戴颜色不同的号码布，可以在任意区域内移动
- 为跨越区域设置时间限制

用手机摄像头扫描
二维码，观看比赛



场地入侵大冒险 2

3 对 3

评估：奔跑运动中的踢球动作

扫描此处查看动作
评估标准



留意以下动作

- 向球奔跑
- 射门或将球踢给球员
- 准备下一个动作

技能培养阶段

	1. 认知	2. 可以做到	3. 完成	4. 有信心	5. 精通
手臂	踢球时手臂并未侧向伸展和摆动	踢球时手臂向外侧下方伸展，且有小幅摆动	触球时手臂与肩同高伸展，踢球侧手臂放低并向后摆动	控制力强，动作流畅	速度快，动作准
腿部	直奔向球，足部并未靠近球，踢球腿未朝目标方向完成随球动作	以最小的角度跑向球，非踢球脚远离球，手臂向后挥动时双腿略微曲膝，朝目标方向小幅完成随球动作	以 45 度角向球奔跑，非踢球脚靠近球，手臂向后挥动时双腿曲膝，朝目标方向完成随球动作	控制力强，动作流畅	速度快，动作准

观察与评估 (插入 1、2、3、4 或 5)

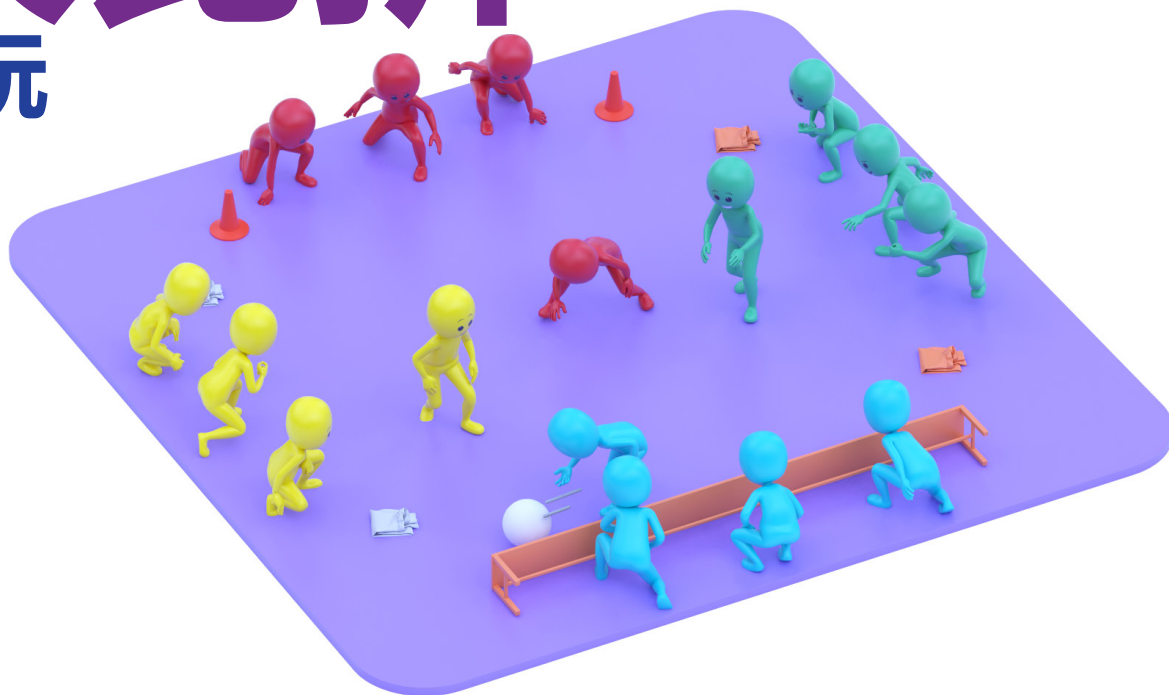
姓名	手臂	腿部

后续活动

场地入侵大冒险 3

传球 大比拼

开玩



所需准备

- 4 个目标（如长凳、训练锥）——每侧放置 1 个目标，每个目标后方占据一队
- 4 个 4 人队——各队球员编号为 1 至 4 号
- 16 块号码布（4 种颜色）
- 2 个球

玩法如下

- 队长将 2 个球滚入球场，喊出 1 到 4 之间的数字，编号和数字相同的球员努力救球
- 球员运球并射向球队对面的目标——连续两场比赛成功进球即停止比赛，球也会再次滚动
- 滚球 8 次后，输球的球队更换位置以对阵不同的球队
- 球必须在腋下和膝盖下方滚动，球员必须双足着地

换个玩法

- 改变球的大小
- 使用非优势手
- 缩小目标的尺寸

用手机摄像头扫描二维码，观看比赛



传球大比拼

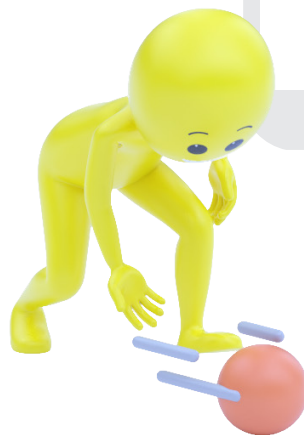
评估：急停和控球

扫描此处查看动作
评估标准



留意以下动作

- 转移重心
- 将球拉回
- 开玩



技能培养阶段

	1. 认知	2. 可以做到	3. 完成	4. 有信心	5. 精通
眼睛	并未看向球	看向球	看向球和其他球员	控制力强，动作流畅	速度快，动作准
手臂	移动时手臂保持伸直且球远离身体	移动时手臂略微弯曲且球靠近身体	移动时手臂弯曲90度且球贴近身体	控制力强，动作流畅	速度快，动作准

观察与评估 (插入 1、2、3、4 或 5)

姓名	眼睛	手臂

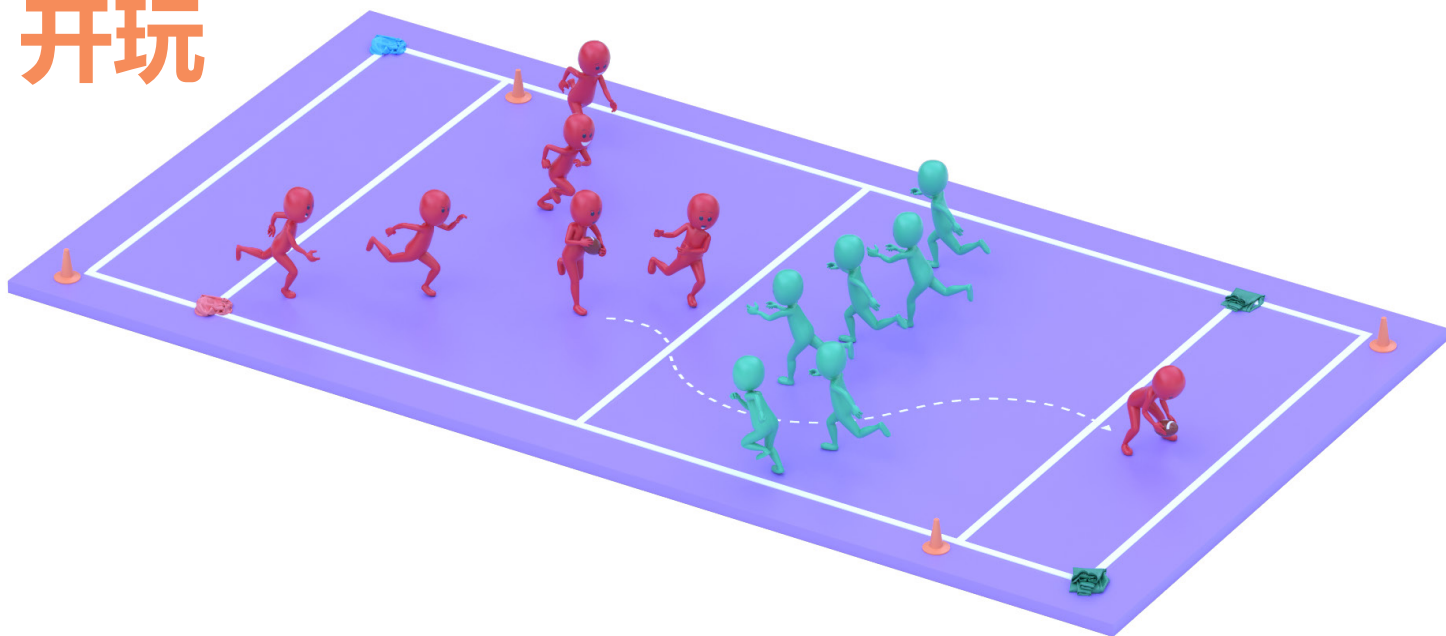
后续活动

垫上投击战

标签 贴贴贴 开玩

所需准备

- 用于标记球场 2 个半区、2 个球门区和 2 个宽阔区的训练锥
- 8 块号码布 (2 种颜色)
- 1 个球
- 2 个 4 人队



玩法如下

- 各队从自己的球场半边区域开始
- 一队率先持球，将球从一个球员传向另一个球员——球只能向前移动，不能带球跑动
- 比赛目标是在球门区触球得分（使用宽阔区也可得分）
- 对阵球队可通过接球、救球或给持球人贴标签来获取控球权

换个玩法

- 允许球员向前运球
- 奔跑时连续 2 次接住传球可得分
- 更换所用器材，如飞盘或大/小球
- 可在任意方向传球

用手机摄像头扫描
二维码，观看比赛



标签贴贴贴

评估：奔跑和接球

扫描此处查看动作
评估标准



留意以下动作

- 奔向防守球员的缝隙
- 接球和护球
- 带球跑向缝隙



技能培养阶段

	1. 认知	2. 可以做到	3. 完成	4. 有信心	5. 精通
眼睛	并未紧盯球或投手	注视球或其他球员	在牢牢控球之前紧盯球	控制力强，动作流畅	速度快，动作准
手臂	手臂置于侧边接球，单手持球	手臂置于身体前方接球，双手持球	手臂举起并置于身体前方接球，双手靠近身体持球	控制力强，动作流畅	速度快，动作准

观察与评估 (插入 1、2、3、4 或 5)

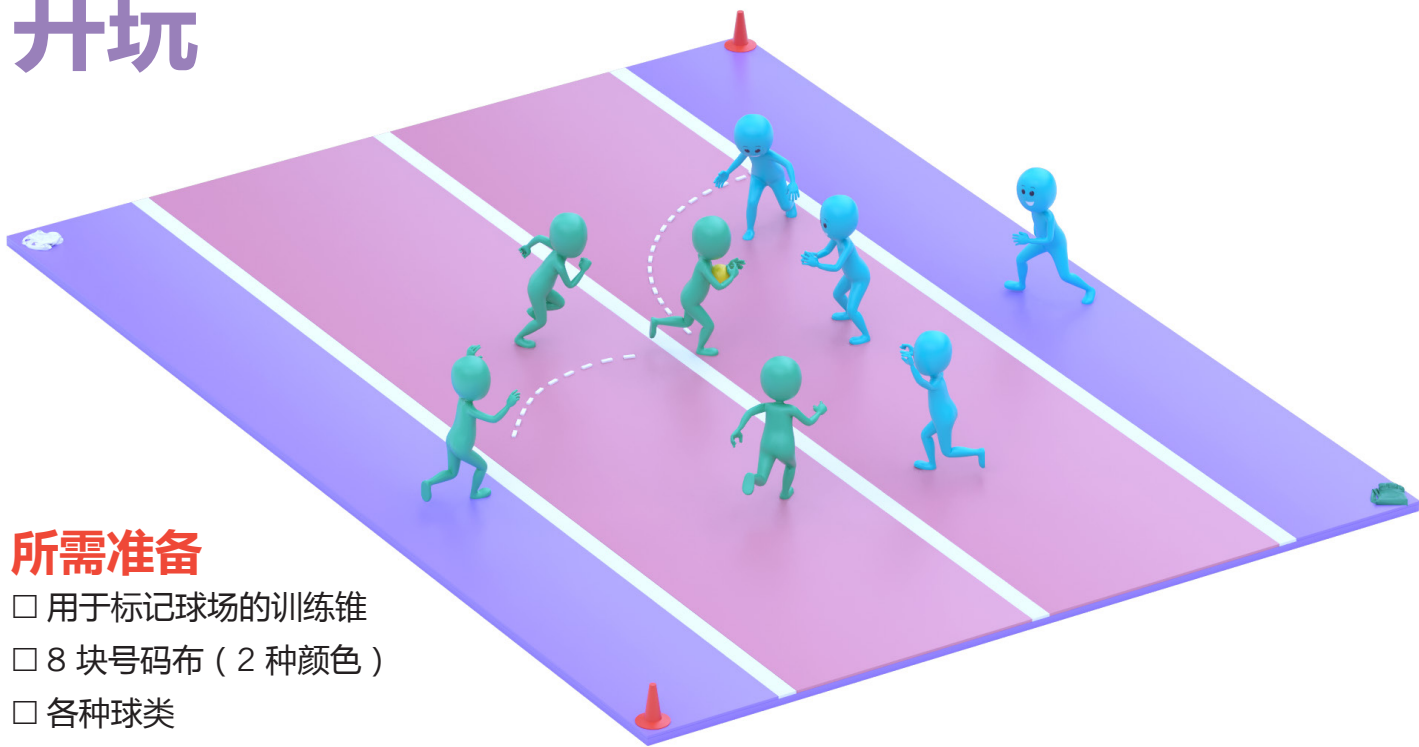
姓名	眼睛	手臂

后续活动

通道大作战

球门区大冒险 2

开玩



所需准备

- 用于标记球场的训练锥
- 8 块号码布 (2 种颜色)
- 各种球类
- 2 个 4 人队

玩法如下

- 进攻球员在一侧球门区开始比赛，防守球员在另一侧球门区开始比赛
- 进攻球员的目标是将球带入对方的球门区，从而获得一分
- 每次得分后控球权转换
- 球员之间避免接触

换个玩法

- 如果球进入球门区之前成功传球 3 次，则额外加分
- 改变球的类型
- 如果球员在持球时被贴上标签，则须交出球并留在原地，直到他们接到传球才能再次移动

用手机摄像头扫描
二维码，观看比赛



球门区大冒险 2

评估：侧身带球

扫描此处查看动作
评估标准



留意以下动作

- 转移重心
- 转身
- 向其他方向移动



技能培养阶段

	1. 认知	2. 可以做到	3. 完成	4. 有信心	5. 精通
腿部	双腿未曲膝或微曲膝，双脚转向其他方向移动	双腿部分曲膝，双脚朝其他方向移动	双腿曲膝，一只脚向另一只脚发力，向反方向移动	控制力强，动作流畅	速度快，动作准
身体	身体保持直立，并未旋转	在球的飞行过程中，身体略微前倾，旋转身体面向球	在球的飞行过程中，身体前倾，旋转身体面向球，再转回前方	控制力强，动作流畅	速度快，动作准

观察与评估 (插入 1、2、3、4 或 5)

姓名	双腿	身体

后续活动

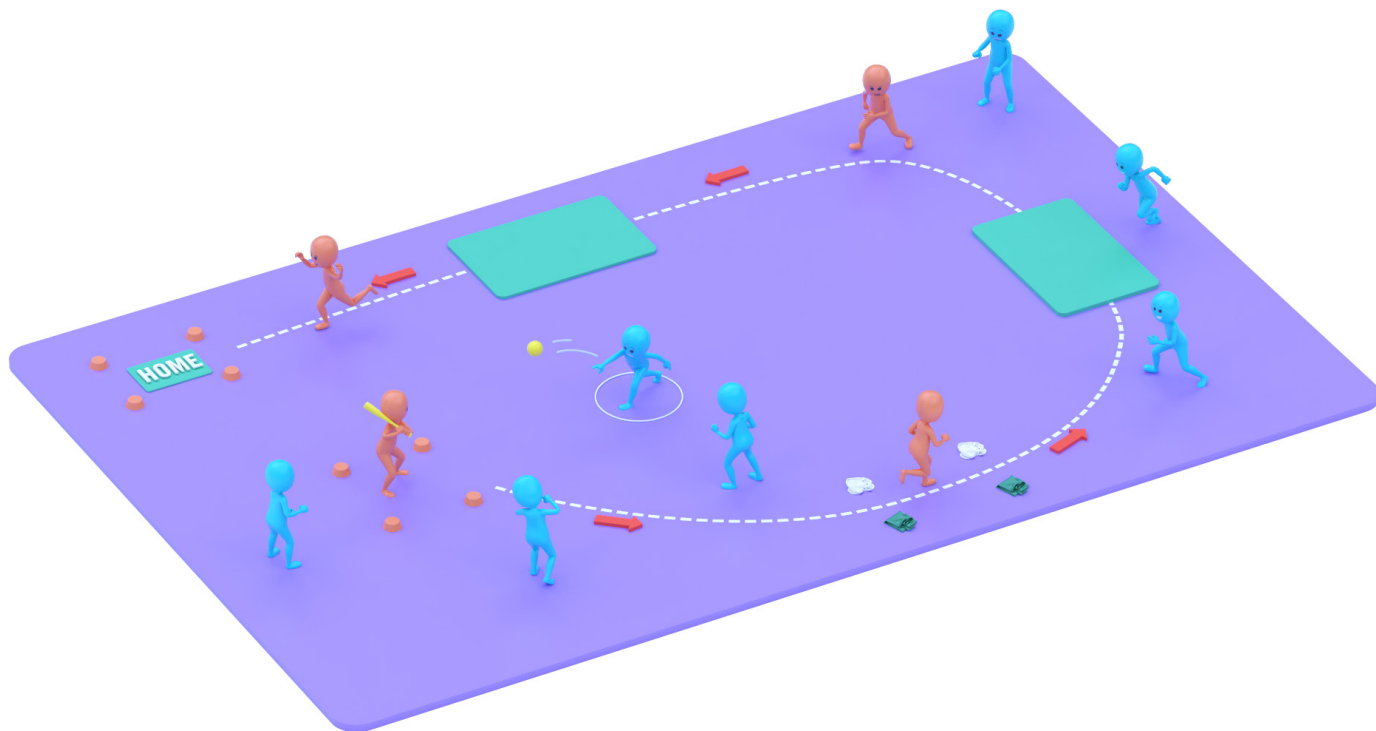
KABADDI
球门区大冒险 2

垫上投击战

开玩

所需准备

- 用于标记击球区和投球区的训练锥
- 3 块防滑垫
- 各种球和球棒、球拍等击球工具
- 2 个球队



玩法如下

- 击球手站在击球区，其他击球队站在后方，保持安全距离
- 投球手站在投球区，其他投球队分布在防守区
- 投球手将球抛给击球手，击球手击球后跑向第一块垫子（如果未出局则继续跑向后面的两块垫子）
- 如果外场手接住了击球手击出的球或在其之前带球到达垫子，则击球手出局

换个玩法

- 在 2 个动作内绕过全部 3 块垫子，则分数加倍
- 使用手或脚击球
- 每张垫子每次只能站 1 名球员

用手机摄像头扫描
二维码，观看比赛



垫上投击战

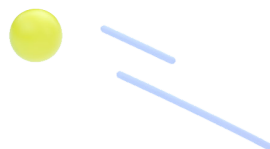
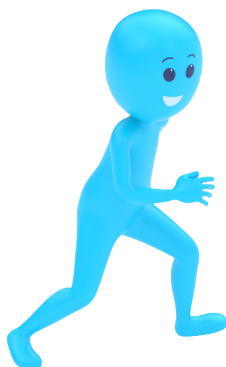
评估：防守

扫描此处查看动作
评估标准



留意以下动作

- 移动接球
- 牢牢护球
- 使用上臂投球，将球回传给投球手



技能培养阶段

	1. 认知	2. 可以做到	3. 完成	4. 有信心	5. 精通
眼睛	并未紧盯球或目标	紧盯着球	紧盯着球和目标	控制力强，动作流畅	速度快，动作准
手臂	投掷手臂未在身后摆动，向下完成随球动作；非投掷臂置于侧边	投掷手在身后摆动，投掷手臂向前伸展完成随球动作；非投掷手臂举起或向外侧伸展	投掷手和手臂在身后摆动，投掷手臂向前伸展，朝目标方向完成随球动作；非投掷手臂举起并指向目标方向	控制力强，动作流畅	速度快，动作准

观察与评估 (插入 1、2、3、4 或 5)

姓名	眼睛	手臂

后续活动

T 字限时行动
奔袭追击战

场地入侵 大冒险 3 4 对 4 开玩

所需准备

- 用于标记矩形球场的训练锥
- 2 个 4 人队
- 8 块号码布 (2 种颜色)
- 8 个球



玩法如下

- 2 个 4 人队，每名球员各分配一个球
- 球员在比赛区域内运球，并将对方的球击出比赛场地
- 不允许有身体接触
- 如果球员的球离开球场，或球员踏出球场，则为出局
- 一旦四名对手全部出局，即可宣布获胜的队伍

换个玩法

- 将对手的球拍出场外，而不是让他们失去对球的控制，可以得到奖励分
- 只使用较弱的手
- 使用不同的设备，例如曲棍球棒和球，或者足球

用手机摄像头扫描
二维码，观看比赛



场地入侵大冒险 3 4 对 4

评估：保持对球的控球权

扫描此处查看动作
评估标准



留意以下动作

- 近地运球
- 转换双脚位置以助力护球
- 触摸其他球员的球



技能培养阶段

	1. 认知	2. 可以做到	3. 完成	4. 有信心	5. 精通
手臂	伸直手臂拍球，另一只手臂置于侧边	用略微弯曲的手臂推球，另一只手臂向外伸展	手臂弯曲接球，伸展推球，另一只手臂伸出护球，阻挡防守球员	控制力强，动作流畅	速度快，动作准
腿部	双腿站直，前腿未用于护球，阻挡防守球员	双腿略微弯曲，前腿用于护球，阻挡防守球员	双腿弯曲，前腿一直用于护球，阻挡防守球员	控制力强，动作流畅	速度快，动作准

观察与评估 (插入 1、2、3、4 或 5)

姓名	手臂	腿部

后续活动

KABADDI
球门区大冒险 2



场地、 活动、 关联性指南

本部分旨在帮助教练根据场地、活动和关联性来对活动进行调整。

场地即身体活动的地方，分为个人场地和公共场地，需考虑活动方向、路径、等级、场地平整度及范围。

活动涉及身体活动的方式，需考虑用时、重心、移动方向和活动质量。

关联性关注运动时涉及的身体部位。这有助于增进儿童对自己身体部位的认识，促进他们与其他儿童友好相处并提升其对活动器材和其他物件的了解。



趣味角球

	场地	活动	关联性
二次触球 (救球触发二次触球后必须射门)	靠近目标, 伺机射门	改变二次触球的力度, 以便接近目标	对比其他球员的位置, 确定从何处瞄准目标
在各个目标区抢先得分的球队	让球精准滚向特定目标	调整速度, 高效救回移动中的球	查看其他球队的球员位置, 避免发生碰撞
每队有两名可活动的球员	将球回传, 让队友移向球门	根据队友位置调整传球的力度	与搭档沟通, 确定传球/接球的位置



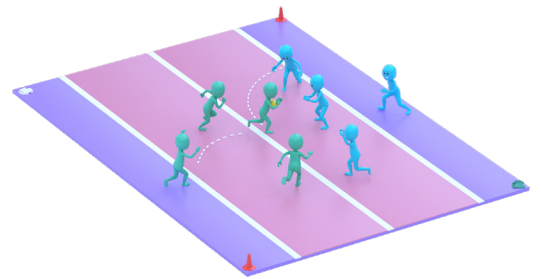
球门区大冒险 1

	场地	活动	关联性
截球或掉球即为失误	盯人防守导致场地受限	传球力度随防守球员和队友的位置而变化	移向队友, 以便接应传球
目标球员在球门区接住传球即为得分	瞄准目标前锋	急速接球和放球, 智胜对手	防守球员与目标球员的位置关系
恰当运用传球战术可得分	选择高位传球或低位传球等传球类型, 智胜对手	发力进行快速短传球	根据队友和对手的位置选择传球方式



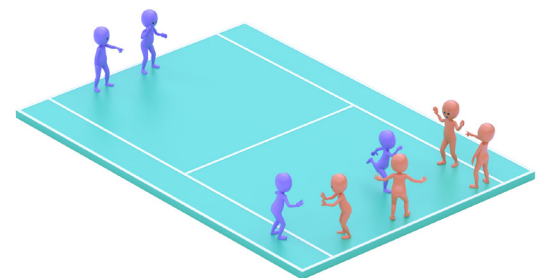
球门区大冒险 2

	场地	活动	关联性
闪避成功后进球即可额外加分	寻找远离对手的场地	单脚大力蹬出方可改变方向	进攻球员分散开来，为带球跑球员留出场地
进球得分区	目标区域周边的场地变小	佯装传球，在传球前分散对手的防守兵力	队友前移支援带球跑球员，带来更多进球选择
球门区的目标球员	球门区前方的球员活动场地变小	传球类型因队友和防守球员的位置而异	目标球员在球门区调整位置，让队友更轻松地射门



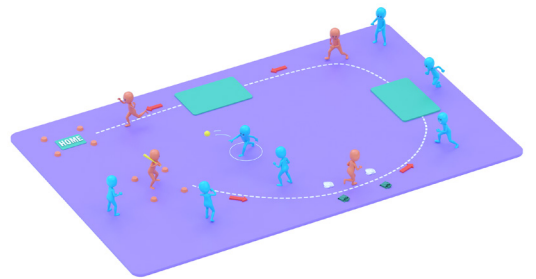
KABADDI

	场地	活动	关联性
一次派出两名进攻球员	防守球员分散在整个区域，以限制进攻球员的路径选择	进攻球员与队友保持同样的速度，齐头并进	进攻球员跑向防守球员，把他们从队友身边引开
定住 3 秒 (防守球员被贴上标签后必须定住 3 秒)	球员尽量与他人保持距离	快速变向	如果队友被定住，防守球员应调整位置
两队同时派出一名进攻球员	利用各种途径避开防守球员	持续活动可考验耐力水平	由于球员人数减少，防守球员可制定团队堵截战略



垫上投击战

	场地	活动	关联性
全队触球则停止比赛	外场手根据击球情况确定跑动位置	外场手基于和所击球的方位关系来调整速度	外场手跑向接球手
完成 3 次传球后将球抛向投球手，停止比赛	外场手靠近接球者，以便降低传球的难度	根据与接球者的距离改变投掷力道	球员移动，以便助力快速短传
目标得分区/得分门 (近/远/左/右)	击球手选择击球目标	改变击球力度，智胜外场手	击球手根据防守球员的位置选择击球方向



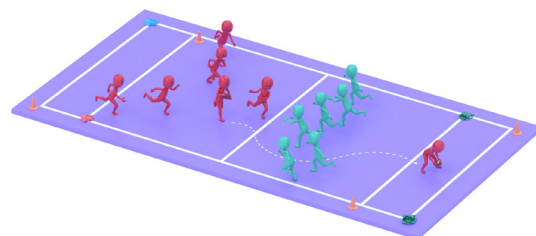
球技对对碰

	场地	活动	关联性
放置标示物指示踩踏位置，以便避开训练锥	提高绕转训练锥的效率	高效转移重心以改变方向	降低冲出训练锥的几率
缩短任务完成时间	选择最快的路径	平衡活动和成本效益，确定最快的速度并保持对节奏的掌控	靠近球，以便维持对它的掌控
在滚动和疾速弹跳活动中稳固气球。如果气球落地，则扣分	疾速弹跳时将气球稳固在中位高度，进行滚动活动时则将其稳固在低位	球员完成任务和稳固气球需完成更多活动量	靠近气球，以便维持对它的掌控



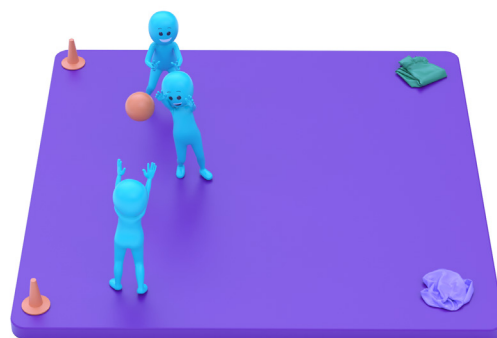
标签贴贴贴

	场地	活动	关联性
球场两边均设有宽阔区域，将球投进宽阔区域以及从中投出球均可加分	为球员创造更多使用场地	球员在更大的场地内比赛需消耗更多耐力	进攻球员在宽阔区域内寻找从球员手中接球的场地
佯攻成功并导致防守球员攻击方向出错，则可额外加分	佯攻成功可扩大进攻球员活动的场地	加强推开进攻的力度，启动变向	防守球员务必确定最有利的位位置，从而减少进攻球员的选择
三次传球触地得分	球员变换路径，援助带球进攻的球员	靠近带球进攻的球员，促使其采用不同的力度进行急起急停的躲避动作	进攻球员确定为带球进攻的球员提供援助的位置



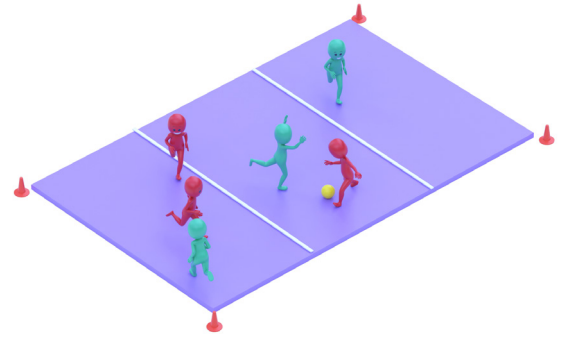
场地入侵大冒险 1

	场地	活动	关联性
球员接近目标线	朝目标线前进	改变投球类型，智胜防守球员	根据防守球员的位置确定何时传球
成功传球 8 次即可得 1 分	移进场地内接球	根据防守球员的位置改变速度	移向搭档，助攻传球
冷防守 (防守球员充当障碍物，防守并不积极)	改变传球高度和传球轨迹	根据防守球员的位置选择投球类型	移向队友，接应传球



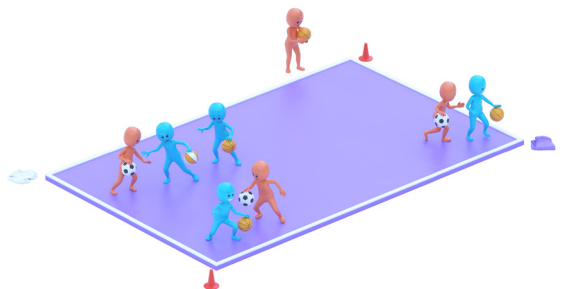
场地入侵大冒险 2

	场地	活动	关联性
用脚传球	球不离地	改变传球力度	脚底停球，选择占据最佳位置的队友并向其传球
防守球员可移动至临近的第三块区域	缩小场地，快速短传	改变速度，智胜对手	根据防守球员的位置确定向哪位队友传球
截球即导致控球权移交至其他球队	根据防守者和队友的位置选择路径。（移向队友，远离防守球员）	快速“传切”	靠近接球者，以便拦截传球



场地入侵大冒险 3

	场地	活动	关联性
缩小比赛场地面积	摆脱防守球员的空间较小	把球运得更低，并经常改变身体位置以保护球	在更接近对手和队友的情况下进行游戏
增加一支球队的负担	小球队将更多地采取防守行动，给大球队更多的空间来创造进攻	创造一个 2V1 的局面，并专注于从不同侧面对球员发起攻势	更多创造 2V1 的机会
允许球员在出局后返回	击败一个球员所创造的空间只是暂时的	较大的球队应该在“被淘汰”的球员返回前的时间内集中进攻	必须注意可能会返回游戏的球员，因为游戏总是 4V4 的



传球大比拼

	场地	活动	关联性
<p>抢得反弹球并射门。如果球员成功射门并从长凳上救回反弹球，则可再次射门。比赛持续 1 分钟。场边球员记分。让球再次滚动起来</p>	<p>防守球员和进攻球员都在移动争抢反弹球，因此目标区域周边的场地会变小</p>	<p>改变射门力度，产生反弹球</p>	<p>瞄准后从特定角度击中目标，以获得反弹球</p>
<p>四队争抢一球。球员可在任意球门进球得分。每场先得分的球队获胜。比赛重新开始</p>	<p>四名球员争抢控球权，因此救球场地变小</p>	<p>为保持控球权，在短时间内持续急速活动</p>	<p>尽量回防防守球员，将球护好</p>
<p>失一分则加一名球员。如果一支球队得分，则其他球队可以在比赛区多加一名球员，以待下一次进球。每队至多加两名球员</p>	<p>比赛区内球员增多，因此场地缩小</p>	<p>得分球员在面对更多防守球员时需要完成更多活动量</p>	<p>通过比较对手和目标的位置来对队友的位置进行评估，确定是传球还是射门</p>



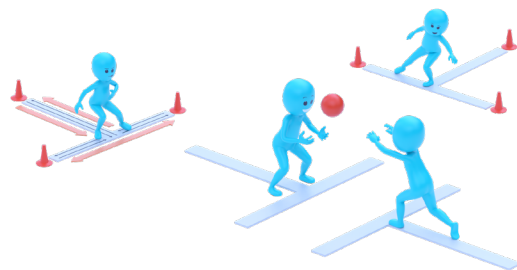
奔袭追击战

	场地	活动	关联性
<p>加入一名可以为球员贴标签的防守球员。球员被贴标签后不可拿取或返还器材</p>	<p>确定避开防守球员的路径</p>	<p>猛力推开进攻，进行闪避</p>	<p>根据防守球员的位置确定何时奔跑</p>
<p>捡起器材后奔跑一圈。为另一名球员贴上标签，他们必须将物件送回中心圈</p>	<p>迅速改变场地范围，以便取放器材</p>	<p>加快为球员贴标签的速度</p>	<p>根据对手位置调整速度</p>
<p>改变运动方式（侧向、之字形行进）</p>	<p>跑完场地的用时</p>	<p>持续不同类型运动所需的耐力</p>	<p>根据与圈的距离来改变速度</p>



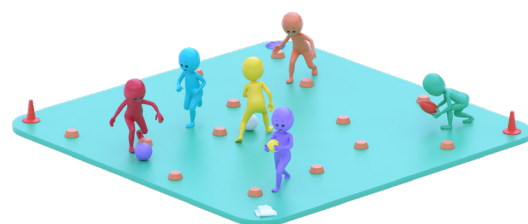
T 字限时行动

	场地	活动	关联性
五拍挑战 (队长用鼓/手鼓打出各种节奏) 球员在五个节拍之内从起点出发跑向各个训练锥,并前往 T 字顶端拿取物件	改变 T 字的大小	根据节拍调整速度,以便准时到达	在第五拍时前往 T 字顶端接球
在 T 字顶端接收物件 (从位于另一个 T 字的队友或球员手中取物)	接住高度各异的物件	调整靠近的速度,在 T 字顶端接收物件	向搭档发出信号,示意你希望在哪里接收物件
模仿比赛搭档	使用不同大小的 T 字	调整速度,同时到达 T 字顶端	朝搭档指示的方向移动



通道大作战

	场地	活动	关联性
限时 1 分钟	向不同方向活动,高效利用场地。 (在接近球门时,需快速用单脚蹬出以改变方向)	根据与球门的距离来调整速度	留意他人的情况,以便规划穿过训练锥的高效途径
带领/跟随搭档。 队长带球跑过球门,停球后将球传回给搭档,之后由搭档带球	靠近物件并维持对它的掌控	根据搭档的位置调整传球的力度	运球时与搭档保持距离
与搭档合作通过球门。 加入两个负责截球的防守球员	改变通过球门的路径,选择容易到达且远离防守球员的球门。视情况做决定,传球后移动位置	根据防守球员的位置来改变通过球门的速度	查看防守球员的位置,向搭档发出信号,示意你希望在哪里接球





全身 评估标准

除了卡片上所列的身体部位之外，
本部分为教练提供了每项活动的全身
动作评估标准。



趣味角球

	1 认知活动	2 培养活动技能	3 活动完成	4 将运动游戏技能与流畅性和控制力结合起来	5 以一定的速度/节奏准确完成活动
描述	难以运用一项或两项运动游戏技能	运动游戏技能某些方面尚待提高	可以运用两项运动游戏技能		
眼睛	<ul style="list-style-type: none"> 没有看向球 	<ul style="list-style-type: none"> 看向球 	<ul style="list-style-type: none"> 看向球和其他球员 		
手臂	<ul style="list-style-type: none"> 击球手臂小幅向后挥动并跟进行动 主要置于侧边 	<ul style="list-style-type: none"> 击球的手臂向后摆动一段距离，然后向前击球 伸出对侧手臂保持平衡 	<ul style="list-style-type: none"> 击球的手臂先向后摆，再向前击球 伸出对侧手臂并上举保持平衡 		
腿部	<ul style="list-style-type: none"> 没有曲膝 没有向球的预定方向迈步 	<ul style="list-style-type: none"> 部分曲膝 重心略微前移，可能一脚在前，一脚在后 	<ul style="list-style-type: none"> 曲膝 90 度 重心前移，击球手臂的对侧脚迈步 		
身体	<ul style="list-style-type: none"> 身体小幅旋转面对目标 	<ul style="list-style-type: none"> 部分旋转身体来击球 身体有时接近地面 	<ul style="list-style-type: none"> 身体前后旋转来击球 身体接近地面 		

球门区大冒险 1

	1 认知活动	2 培养活动技能	3 活动完成	4 将运动游戏技能与流畅性和控制力结合起来	5 以一定的速度/节奏准确完成活动
描述	难以运用一项或两项运动游戏技能	运动游戏技能某些方面尚待提高	可以运用两项运动游戏技能		
眼睛	<ul style="list-style-type: none"> 没有看向球 	<ul style="list-style-type: none"> 看向球 	<ul style="list-style-type: none"> 看向球和其他球员 		
手臂	<ul style="list-style-type: none"> 置于身体两侧 没有曲肘 	<ul style="list-style-type: none"> 置于身体前侧 部分曲肘 	<ul style="list-style-type: none"> 置于身体前侧并举起 曲肘 		
腿部	<ul style="list-style-type: none"> 一只腿曲膝或稍微曲膝 脚转向其他方向移动 	<ul style="list-style-type: none"> 部分曲膝 向其他方向迈步 	<ul style="list-style-type: none"> 曲膝 一只脚向另一只脚发力，向相反的方向移动 		
身体	<ul style="list-style-type: none"> 保持直立 身体没有旋转 	<ul style="list-style-type: none"> 略微前倾 在球飞行过程中旋转身体面向球 	<ul style="list-style-type: none"> 前倾 在球飞行过程中旋转身体面向球，然后向前 		

球门区大冒险 2

	1 认知活动	2 培养活动技能	3 活动完成	4 将运动游戏技能与流畅性和控制力结合起来	5 以一定的速度/节奏准确完成活动
描述	难以运用一项或两项运动游戏技能	运动游戏技能某些方面尚待提高	可以运用两项运动游戏技能		
眼睛	<ul style="list-style-type: none"> 看向身体行进的方向 	<ul style="list-style-type: none"> 看向假动作的方向，然后看向身体行进的方向 	<ul style="list-style-type: none"> 看向假动作的方向 		
手臂	<ul style="list-style-type: none"> 双手持球，置于身体前侧 	<ul style="list-style-type: none"> 一只手臂持球 	<ul style="list-style-type: none"> 一只手臂持球，靠向身体 		
腿部	<ul style="list-style-type: none"> 脚转向其他方向移动 	<ul style="list-style-type: none"> 反向迈步 	<ul style="list-style-type: none"> 外侧脚向内侧脚发力，反向移动 		
身体	<ul style="list-style-type: none"> 保持直立 身体没有向假动作方向或行进方向移动 	<ul style="list-style-type: none"> 前倾 身体朝着行进的方向移动 	<ul style="list-style-type: none"> 略微前倾 身体先向假动作方向移动，然后向行进方向移动 		

通道大作战

	1 认知活动	2 培养活动技能	3 活动完成	4 将运动游戏技能与流畅性和控制力结合起来	5 以一定的速度/节奏准确完成活动
描述	难以运用一项或两项运动游戏技能	运动游戏技能某些方面尚待提高	可以运用两项运动游戏技能		
眼睛	<ul style="list-style-type: none"> 向下看 	<ul style="list-style-type: none"> 视线大部分朝下或看向行进方向 	<ul style="list-style-type: none"> 看向行进方向 		
手臂	<ul style="list-style-type: none"> 手臂伸直 手臂没有和对侧腿一起摆动 	<ul style="list-style-type: none"> 稍微弯曲手臂 手臂没有和对侧腿一起小幅摆动 	<ul style="list-style-type: none"> 手臂弯曲约 90 度 手臂和对侧腿一起摆动（右腿/左臂） 		
腿部	<ul style="list-style-type: none"> 摆动复原时提起后跟 	<ul style="list-style-type: none"> 摆动复原时脚跟保持低于膝盖 	<ul style="list-style-type: none"> 摆动复原时脚跟靠近臀部 		
身体	<ul style="list-style-type: none"> 直立 	<ul style="list-style-type: none"> 前倾 	<ul style="list-style-type: none"> 略微前倾 		

KABADDI

	1 认知活动	2 培养活动技能	3 活动完成	4 将运动游戏技能与流畅性和控制力结合起来	5 以一定的速度/节奏准确完成活动
描述	难以运用一项或两项运动游戏技能	运动游戏技能某些方面尚待提高	可以运用两项运动游戏技能		
眼睛	<ul style="list-style-type: none"> 没有看向目标球员 	<ul style="list-style-type: none"> 偶尔看向目标球员 	<ul style="list-style-type: none"> 一直看向目标球员 		
手臂	<ul style="list-style-type: none"> 置于侧边 前臂没有伸向目标球员 	<ul style="list-style-type: none"> 举起, 伸向外侧 前臂伸向目标球员 	<ul style="list-style-type: none"> 双臂向前举起 前臂伸向目标球员, 另一只手伸向身体后侧 		
腿部	<ul style="list-style-type: none"> 稍微曲膝 没有蹬腿改变方向 	<ul style="list-style-type: none"> 双腿曲膝 后腿没有完全蹬向相反的方向 	<ul style="list-style-type: none"> 前腿曲膝, 后腿伸直 后腿完全蹬向相反的方向 		
身体	<ul style="list-style-type: none"> 直立或转向一侧 	<ul style="list-style-type: none"> 略微前倾 	<ul style="list-style-type: none"> 前倾, 使胸部靠近前膝 		

垫上投击战

	1 认知活动	2 培养活动技能	3 活动完成	4 将运动游戏技能与流畅性和控制力结合起来	5 以一定的速度/节奏准确完成活动
描述	难以运用一项或两项运动游戏技能	运动游戏技能某些方面尚待提高	可以运用两项运动游戏技能		
眼睛	<ul style="list-style-type: none"> 没有紧盯球或目标 	<ul style="list-style-type: none"> 紧盯着球 	<ul style="list-style-type: none"> 紧盯球和目标 		
手臂	<ul style="list-style-type: none"> 投掷手臂没有向后挥动 投掷手臂向下跟进行动 非投掷手臂置于侧边 	<ul style="list-style-type: none"> 挥杆时, 投掷手臂在身体后侧摆动 投掷手臂向前伸展, 跟进行动 非投掷手臂举起或向外侧伸展 	<ul style="list-style-type: none"> 挥杆时, 投掷手和手臂在身体后侧摆动 投掷手臂向目标方向伸展, 跟进行动 非投掷手臂举起并指向目标方向 		
腿部	<ul style="list-style-type: none"> 站直接球 投掷时没有向目标迈步 	<ul style="list-style-type: none"> 部分弯曲腿接球 投掷手臂击球时, 同侧的腿向前迈步 	<ul style="list-style-type: none"> 90度曲腿接球 投掷手臂击球时, 对侧的腿向前迈步 		
身体	<ul style="list-style-type: none"> 投掷时没有向后旋转 	<ul style="list-style-type: none"> 投掷时部分向后旋转 	<ul style="list-style-type: none"> 投掷时向后旋转, 使身体侧向目标 		

球技对对碰

	1 认知活动	2 培养活动技能	3 活动完成	4 将运动游戏技能与流畅性和控制力结合起来	5 以一定的速度/节奏准确完成活动
描述	难以运用一项或两项运动游戏技能	运动游戏技能某些方面尚待提高	可以运用两项运动游戏技能		
眼睛	<ul style="list-style-type: none"> 看向球 	<ul style="list-style-type: none"> 看向球和行进方向 	<ul style="list-style-type: none"> 看向行进方向 		
手臂	<ul style="list-style-type: none"> 伸直手臂用手击球 使用惯用手击球 	<ul style="list-style-type: none"> 部分弯曲手臂击球 两只手都可以击球，但有惯用手 	<ul style="list-style-type: none"> 手臂弯曲接球，伸展击球 两只手都可以击球，能力相当 		
腿部	<ul style="list-style-type: none"> 站直 围绕训练锥奔跑 	<ul style="list-style-type: none"> 部分曲腿 绕锥将重心侧移 	<ul style="list-style-type: none"> 曲腿 绕锥从外侧脚向内侧脚发力 		
身体	<ul style="list-style-type: none"> 转体 直立 	<ul style="list-style-type: none"> 转体 部分前倾 	<ul style="list-style-type: none"> 小幅身体活动 部分前倾 		

奔袭追击战

	1 认知活动	2 培养活动技能	3 活动完成	4 将运动游戏技能与流畅性和控制力结合起来	5 以一定的速度/节奏准确完成活动
描述	难以运用一项或两项运动游戏技能	运动游戏技能某些方面尚待提高	可以运用两项运动游戏技能		
眼睛	<ul style="list-style-type: none"> 向下看 	<ul style="list-style-type: none"> 视线大部分朝下或看向行进方向 	<ul style="list-style-type: none"> 看向行进方向 		
手臂	<ul style="list-style-type: none"> 手臂伸直 手臂没有和对侧腿一起摆动 	<ul style="list-style-type: none"> 稍微弯曲手臂 手臂没有和对侧腿一起小幅摆动 	<ul style="list-style-type: none"> 手臂弯曲约 90 度 手臂和对侧腿一起摆动（右腿/左臂） 		
腿部	<ul style="list-style-type: none"> 摆动复原时提起后跟 前腿抬起伸直 	<ul style="list-style-type: none"> 摆动复原时脚跟保持低于膝盖 前腿抬起时近于伸直 	<ul style="list-style-type: none"> 摆动复原时脚跟靠近臀部 前腿抬起前伸 		
身体	<ul style="list-style-type: none"> 直立 	<ul style="list-style-type: none"> 前倾 	<ul style="list-style-type: none"> 略微前倾 		

传球大比拼

	1 认知活动	2 培养活动技能	3 活动完成	4 将运动游戏技能与流畅性和控制力结合起来	5 以一定的速度/节奏准确完成活动
描述	难以运用一项或两项运动游戏技能	运动游戏技能某些方面尚待提高	可以运用两项运动游戏技能		
眼睛	<ul style="list-style-type: none"> 没有看向球 	<ul style="list-style-type: none"> 看向球 	<ul style="list-style-type: none"> 看向其他球员和球 		
手臂	<ul style="list-style-type: none"> 活动时手臂保持伸直 移动时球远离身体 	<ul style="list-style-type: none"> 活动时手臂部分弯曲 移动时球靠近身体 	<ul style="list-style-type: none"> 活动时手臂弯曲 90 度 球一直贴近身体 		
腿部	<ul style="list-style-type: none"> 没有曲膝 脚下向相反方向小幅活动 	<ul style="list-style-type: none"> 曲膝 向球的方向迈步 	<ul style="list-style-type: none"> 活动时手臂弯曲 90 度 球一直贴近身体 		
身体	<ul style="list-style-type: none"> 身体没有旋转 身体没有面向行进方向 	<ul style="list-style-type: none"> 身体向行进方向旋转 	<ul style="list-style-type: none"> 身体向行进方向旋转并前倾 		

场地入侵大冒险 1 2 对 1

	1 认知活动	2 培养活动技能	3 活动完成	4 将运动游戏技能与流畅性和控制力结合起来	5 以一定的速度/节奏准确完成活动
描述	难以运用一项或两项运动游戏技能	运动游戏技能某些方面尚待提高	可以运用两项运动游戏技能		
眼睛	<ul style="list-style-type: none"> 没有看向球 	<ul style="list-style-type: none"> 看向球 	<ul style="list-style-type: none"> 看向球和其他球员 		
手臂	<ul style="list-style-type: none"> 置于身体两侧，没有准备好接球 用手臂和身体接住球 	<ul style="list-style-type: none"> 置于身体前侧接球 只用双手接住球 	<ul style="list-style-type: none"> 在身体前侧举起接球 只用双手在身体前侧接住球 		
腿部	<ul style="list-style-type: none"> 没有向球飞行方向迈步 接住球后脚下站稳 	<ul style="list-style-type: none"> 按球的飞行方向调整脚步 脚转向投掷目标的方向 	<ul style="list-style-type: none"> 向球飞行方向迈步 向投掷目标的方向迈步 		
身体	<ul style="list-style-type: none"> 没有向球的飞行方向旋转 	<ul style="list-style-type: none"> 向球的飞行方向部分旋转身体 	<ul style="list-style-type: none"> 向球的飞行方向旋转并前倾 		

场地入侵大冒险 2 3 对 2

	1 认知活动	2 培养活动技能	3 活动完成	4 将运动游戏技能与流畅性和控制力结合起来	5 以一定的速度/节奏准确完成活动
描述	难以运用一项或两项运动游戏技能	运动游戏技能某些方面尚待提高	可以运用两项运动游戏技能		
眼睛	<ul style="list-style-type: none"> 没有紧盯球 触球时，眼睛看向球的后面 	<ul style="list-style-type: none"> 触球前，眼睛向上看 触球时，眼睛看向球的上面并向前看 	<ul style="list-style-type: none"> 触球时，眼睛紧盯着球 触球时，眼睛看向球的上面 		
手臂	<ul style="list-style-type: none"> 没有伸向外侧 踢球时手臂没有摆动 	<ul style="list-style-type: none"> 向外侧下方伸展 踢球时手臂小幅摆动 	<ul style="list-style-type: none"> 触球时，与肩同高伸展 与踢腿同侧的手臂垂下，触球时向后摆动 		
腿部	<ul style="list-style-type: none"> 向球直跑 没有在球旁边站稳 踢腿没有向目标方向跟进行动 	<ul style="list-style-type: none"> 以最小的角度向球奔跑 非踢腿在远离球的位置站稳 向后挥动时稍微曲膝 踢腿小幅向目标方向跟进行动 	<ul style="list-style-type: none"> 以 45 度角向球奔跑 非踢腿在球旁边站稳 向后挥动时曲膝 踢腿向目标方向跟进行动 		
身体	<ul style="list-style-type: none"> 触球时，直立或后倾 	<ul style="list-style-type: none"> 触球时，倾向目标方向 	<ul style="list-style-type: none"> 触球时，向目标方向前倾 		

场地入侵大冒险 3 4 对 4

	1 认知活动	2 培养活动技能	3 活动完成	4 将运动游戏技能与流畅性和控制力结合起来	5 以一定的速度/节奏准确完成活动
描述	难以运用一项或两项运动游戏技能	运动游戏技能某些方面尚待提高	可以运用两项运动游戏技能		
眼睛	<ul style="list-style-type: none"> 看向球 	<ul style="list-style-type: none"> 看向球和其他球员 	<ul style="list-style-type: none"> 看向其他球员 		
手臂	<ul style="list-style-type: none"> 伸直手臂击球 另一只手臂置于侧边 	<ul style="list-style-type: none"> 部分弯曲手臂击球 另一只手臂伸展 	<ul style="list-style-type: none"> 手臂弯曲接球，伸展击球 另一只手臂伸出来护球，对抗防守队员 		
腿部	<ul style="list-style-type: none"> 站直 前腿没有用来掩护球，对抗防守队员 	<ul style="list-style-type: none"> 部分曲腿 前腿用来掩护球，对抗防守队员 	<ul style="list-style-type: none"> 曲腿 前腿时常用来掩护球，对抗防守队员 		
身体	<ul style="list-style-type: none"> 直立 身体用来掩护球，对抗防守队员 	<ul style="list-style-type: none"> 部分前倾，没有超过球 身体没有用来掩护球，对抗防守队员 	<ul style="list-style-type: none"> 越过球前倾 身体时常用来掩护球，对抗防守队员 		

标签贴贴贴

	1 认知活动	2 培养活动技能	3 活动完成	4 将运动游戏技能与流畅性和控制力结合起来	5 以一定的速度/节奏准确完成活动
描述	难以运用一项或两项运动游戏技能	运动游戏技能某些方面尚待提高	可以运用两项运动游戏技能		
眼睛	<ul style="list-style-type: none"> 紧盯球或投手 	<ul style="list-style-type: none"> 看向球或其他球员 	<ul style="list-style-type: none"> 紧盯手中的球 		
手臂	<ul style="list-style-type: none"> 手臂置于侧边接球 没有双手持球 	<ul style="list-style-type: none"> 手臂置于身体前侧接球 双手持球 	<ul style="list-style-type: none"> 手臂在身体前侧举起接球 双手靠近身体持球 		
腿部	<ul style="list-style-type: none"> 脚下站稳接球 	<ul style="list-style-type: none"> 向球的飞行方向迈步 	<ul style="list-style-type: none"> 向球的飞行方向迈步，并继续向前奔跑 		
身体	<ul style="list-style-type: none"> 身体没有转向球的飞行方向 身体直立，追着球奔跑时 	<ul style="list-style-type: none"> 身体前倾，朝向球的飞行方向 前倾，追着球奔跑 	<ul style="list-style-type: none"> 向投手者略微前倾，并向球的飞行方向移动 略微前倾，追着球奔跑 		

T 字限时行动

	1 认知活动	2 培养活动技能	3 活动完成	4 将运动游戏技能与流畅性和控制力结合起来	5 以一定的速度/节奏准确完成活动
描述	难以运用一项或两项运动游戏技能	运动游戏技能某些方面尚待提高	可以运用两项运动游戏技能		
眼睛	<ul style="list-style-type: none"> 向下看或看向 T 字区的顶部一侧 	<ul style="list-style-type: none"> 向前看，偶尔看向一侧 	<ul style="list-style-type: none"> 向前看 		
手臂	<ul style="list-style-type: none"> 置于身体侧边 一只手臂伸向目标 	<ul style="list-style-type: none"> 在身体侧边举起 前臂伸向目标 	<ul style="list-style-type: none"> 弯曲置于身体前侧 前臂伸向目标，另一只手臂保持高举 		
腿部	<ul style="list-style-type: none"> 双腿站直 弓箭步双脚并拢 	<ul style="list-style-type: none"> 双腿曲膝 弓箭步双脚分开 	<ul style="list-style-type: none"> 弓箭步前腿曲膝，后腿伸直 后腿完全蹬向相反的方向 		
身体	<ul style="list-style-type: none"> 转体 	<ul style="list-style-type: none"> 肩部朝前 胸部放低 	<ul style="list-style-type: none"> 肩部朝前 挺胸 		

Movement for Sport
PLAYkit

Made
to Play



YOUTH
SPORT
TRUST