

# T/CSSS

## 团体标准

T/CSSS 2023—XXXX

### 儿童青少年体能训练课程指南

Guidelines for physical fitness training courses of children and adolescents

在提交反馈意见时，请将您知道的相关专利连同支持性文件一并附上。

XXXX - XX - XX 发布

XXXX - XX - XX 实施

中国体育科学学会 发布

# 目 次

前言 .....	II
1 范围 .....	1
2 规范性引用文件 .....	1
3 术语和定义 .....	1
4 总体目标 .....	2
5 课程设置 .....	2
6 教学器材 .....	3
7 教学方法 .....	3
8 测评要求 .....	4
附录 A（资料性） 热身环节的课程设置 .....	5
附录 B（资料性） 主课环节的课程设置 .....	6
附录 C（资料性） 放松环节的课程设置 .....	11
附录 D（资料性） 学员测评报告 .....	12

## 前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由中国体育科学学会提出。

本文件由中国体育科学学会归口。

本文件起草单位：华体青苗体育文化（北京）有限公司。

本文件主要起草人：。

# 儿童青少年体能训练课程指南

## 1 范围

本文件给出了儿童青少年体能训练的总体目标、课程设置、教学器材、教学方法、测评要求。

本文件适用于6-15岁的儿童青少年体能训练课程培训，16-18岁的儿童青少年体能训练课程培训可参考使用。

## 2 规范性引用文件

本文件没有规范性引用文件。

## 3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

### 3.1 体能 physical fitness

**体适能 physical fitness**

儿童青少年身体形态、生理机能、动作模式、运动素质和环境适应性的综合能力。

### 3.2 体能训练师 physical fitness trainer

为提高儿童青少年身体的适应能力，运用科学、有效的体能训练方法，指导儿童青少年进行体能训练的人。

### 3.3

**运动素质 athletic quality**

人体运动过程中，在身体形态结构基础上，各器官、系统的机能在神经系统的支配下所表现出来的各种基本运动能力。

注：包括协调、灵敏、柔韧、速度、力量、耐力等素质。

### 3.4

**协调素质 coordinate quality**

人体运动过程中，机体不同系统、不同部位、不同器官协同配合完成技术动作的能力。

注1：由反应能力、空间定向能力、本体感知能力、节奏能力、平衡能力、与动作认知有关的认知能力等多种要素所构成。

注2：运动协调能力是综合的神经机能能力，是形成运动技术的重要基础。

### 3.5

**灵敏素质 sensitive quality**

人体迅速、准确、协调、灵活地实施动作的反应能力。

### 3.6

**柔韧素质 flexibility quality**

人体关节灵活度和肌肉韧带等软组织的弹性和伸展能力。

### 3.7

**速度素质 speed quality**

人体在神经系统和肌肉组织运动过程中快速完成动作的能力。

### 3.8

**力量素质 strength quality**

人体肌肉工作时克服阻力和对抗负荷的能力。

### 3.9

**耐力素质 endurance quality**

人体在一定时间内保持特定强度负荷或动作质量的能力。

### 3.10

**平衡素质 balance quality**

人体平衡系统抵抗破坏平衡的外力，以控制身体处于稳定状态的能力。

### 3.11

**热身 warm up**

**准备活动 warm up**

在激烈运动之前进行的运动负荷较低的促进血液循环、提高身体温度、增加关节灵活度、降低运动风险的活动。

### 3.12

**放松活动 relaxation activities**

**整理运动 finishing movement**

通过呼吸和舒展的肢体拉伸动作来平复心率、调整呼吸、放松神经和肌肉、降低体温的活动。

## 4 总体目标

通过体能培训提高身体状态和运动能力，形成良好的身体锻炼习惯，增强体质、增进健康、锤炼意志、塑造积极向上的青少年形象，提升适应学习生活、迎接未来挑战的能力，成为形正、芯实、会动、体强的社会主义新时代好少年。

注：形正是指具有良好的身体形态、体态健康。芯实是指具有结实而又强韧的骨骼，肌肉脂肪的量比例关系科学。

会动是指建立正确的跑、跳、投、接、蹲起、弓步等基本动作模式。体强是指运动素质强，具有优秀的协调性、敏捷性与灵活性。

## 5 课程设置

### 5.1 课程体系架构

课程体系包括以下内容：

- 课程目标；
- 课时设置；
- 配套器材；
- 教学内容；
- 教学方法；
- 课程考核。

### 5.2 课程阶段划分

#### 5.2.1 课程按年龄划分以下四个阶段：

- 6岁-8岁儿童体能课程；
- 8岁-10岁儿童体能课程；

- 10岁-12岁儿童体能课程；
- 12岁-15岁青少年体能课程。

5.2.2 两个阶段重叠的年龄部分，教练根据学员的体能和认知水平确定课程阶段。

### 5.3 课程环节

5.3.1 单次课程由热身、主课、放松三个环节组成。

5.3.2 热身环节的课程宜按附录A设置。

5.3.3 主课环节的课程设置包括：

- 6岁-8岁阶段主课环节宜按附录B.1设置；
- 8岁-10岁阶段主课环节宜按附录B.2设置；
- 10岁-12岁阶段主课环节宜按附录B.3设置；
- 12岁-15岁阶段主课环节宜按附录B.4设置。

5.3.4 放松环节的课程设置宜按附录C设置。

### 5.4 课时设置

5.4.1 各个阶段教学宜持续10个月，不宜低于40课时。

5.4.2 每月宜设置4至8课时。

5.4.3 每课时学习时长60 min。

## 6 教学器材

体能课程教学器材配备宜符合T/CSSS 2023—XXXX儿童青少年体能场馆设施要求。

## 7 教学方法

7.1 教学方法宜包括感知语言类教学方法、直接感知类教学方法动作、身体练习类教学方法、比赛活动类教学方法等。

7.2 感知语言类教学方法宜包括以下三种方法。

- 讲解法：体能训练师通过简明、生动的口头语言，向学员系统地传授体能知识和运动技能的方法。
- 问答法：体能训练师和学员以口头语言问答的互动方式传递教学信息、完成体能课程任务的方法。
- 讨论法：在体能训练师的指导下，学员以小组为单位，围绕学习的某个问题各抒己见，通过讨论或辩论活动，传授体能知识或辅助运动技能学习的一种方法。

7.3 直接感知类教学方法宜包括以下三种方法。

- 动作示范法：体能训练师（或体能训练师指定的学员）以自身完成的*动作*作为范例，用以指导学员进行学习的方法。
- 演示法：体能训练师在教学中通过展示各种实物、直观教具，让学员通过观察获得感性运动认识的教学方法。
- 纠正动作错误与帮助法：体能训练师针对学员在学习练习过程中产生的错误动作，选择有效的手段及时防止和纠正错误动作的方法。

7.4 身体练习类教学方法宜包括以下五种方法。

- 分解练习法：将完成的动作分成几部分，然后有分到合、逐步学习动作的方法。
- 完整练习法：从动作的开始到结束，不分部分和段落，完整、连续地进行教学的方法。
- 循环练习法：体能训练师根据教育要求，选择若干练习或动作，分设若干作业点，要求学员在每个作业点上，完成规定的练习内容和任务，然后再转到下一个作业点，做完一轮可再重复下轮练习，这样循环往复地进行练习的方法。
- 重复练习法：根据练习任务的需要，在相对固定的条件下反复进行练习的方法。
- 变换练习法：根据练习任务的需要，在变换条件下进行练习的方法

#### 7.5 比赛活动类教学方法宜包括以下三种方法。

- 运动游戏法：以游戏的形式组织学员进行练习的方法。
- 运动竞赛法：以比赛的形式组织学员进行练习的方法。
- 情景教学法：体能训练师通过创设相关的情节、场地器材和情景氛围，从而提高学员体育学习情趣的一种教学方法。

### 8 测评要求

8.1 课程开始前、课程中期、课程结束时宜分别进行一次测评。

8.2 测评宜包括以下内容。

- 体态健康测评：肩颈环节测评、脊柱环节测评、腰髋环节测评以及腿型足型测评。
- 身体机能测试：骨密度测试、体成分测试、心功能测试。
- 动作模式评估：深蹲动作、单腿过障碍、肩部灵活性、主动抬腿、跑动作、跳动作、投动作、接动作。
- 身体素质测量：蒙眼走直线、坐位体前屈、立定跳远、多级跳。

8.3 根据测评结果为学员出具测评报告及指导建议，测评报告宜按附录 D 的要求填写。

附录 A  
(资料性)  
热身环节的课程设置

A.1 热身环节的课程设置

热身环节的课程设置宜符合表A.1的要求。

表A.1 热身环节的课程设置

教学目标	教学内容	常见教学方法	教学器材
采用较短时间、较低强度的运动或游戏活动预热身体，为训练课程做好准备，提高心率，促进血液循环，激活肌群间的协调能力，降低肌肉的粘滞度，做好运动的心理准备，用以预防运动伤害的发生。	有氧游戏、有氧运动、热身操、韵律游戏。	讲解法、动作示范法、演示法、纠正动作错误与帮助法。	垫子、口哨、标志物、音响等。

附 录 B  
(资料性)  
主课环节的课程设置

B.1 6岁-8岁阶段主课环节的课程设置

6岁-8岁阶段主课环节的课程设置宜符合表B.1的要求。

表B.1 6岁-8岁阶段主课环节的课程设置

时间	教学目标	教学内容	练习方法	教学器材
第1-3月	身体移动技能	1. 跑动训练 2. 跳跃训练 3. 滑步训练	徒手类练习方法、软梯类练习方法、标志物类练习方法。	软梯、标志物、计时器。
第4-8月	身体控制技能	1. 下肢蹲起、下肢开合、弓箭步、综合控制及跳跃训练 2. 上肢推拉、上肢外展内收、上肢交叉、综合控制及跳绳训练 3. 俯身爬行、仰卧爬行、侧向爬行训练 4. 单腿平衡、走平衡、转体平衡、综合平衡训练 5. 前滚翻、侧滚翻、后滚翻及综合翻滚训练	徒手类练习方法、抗阻类练习方法、平衡类练习方法、垫上练习方法。	垫子、弹力带、弹性重球和非弹性重球、跳绳、翻滚辅助器械、平衡盘、平衡垫。
第9-11月	物体操控技能	1. 肩下抛球、胸前接球及综合球类训练	徒手类练习方法、球类练习方法、标志物类练习方法。	垫子、球、球拍、标志物。

时间	教学目标	教学内容	练习方法	教学器材
		2. 原地拍打、行进间拍打、变向拍打及综合击球训练 3. 定点踢球、运球、传接球及综合运球训练		
第12月	综合应用技能	1. 身体移动+身体控制训练 2. 身体控制+物体操控训练 3. 身体移动+身体控制+物体操控训练	徒手类练习方法、软梯类练习方法、标志物类练习方法、抗阻类练习方法、平衡类练习方法、垫上练习方法、球类练习方法。	软梯、标志物、计时器、垫子、弹力带、弹性重球和非弹性重球、跳绳、翻滚辅助器械、平衡盘、平衡垫、球、球拍。

## B.2 8岁-10岁阶段主课环节的课程设置

8岁-10岁阶段主课环节的课程设置宜符合表B.2的要求。

表B.2 8岁-10岁阶段主课环节的课程设置

时间	教学目标	教学内容	练习方法	教学器材
第1-3月	身体移动技能+手控球类启蒙训练	1. 速度训练 2. 加速度训练 3. 最大速度训练	徒手类练习方法、软梯类练习方法、球类练习方法、标志物类练习方法。	软梯、球、标志物、计时器。
第4-6月		1. 灵敏基础训练 2. 闭合灵敏训练 3. 开放灵敏训练	徒手类练习方法、软梯类练习方法、球类练习方法、标志物类练习方法。	软梯、球、标志物、计时器。
第7-9月	身体控制技能+足控球类启蒙训练	1. 快速伸缩训练 2. 全身力量训练	徒手类练习方法、跳伸类练习方法、抗阻类练习方法、球类练习方法、标志物类练习方法。	垫子、跳伸架、跳箱、球、标志物。
第10-12月		1. 上肢力量训练 2. 下肢力量训练 3. 核心力量训练	徒手类练习方法、垫上类练习方法、抗阻类练习方法。	垫子、抗阻弹力带、橡胶球非弹性球、弹性重球和非弹性重球、负重水袋。

### B.3 10岁-12岁阶段主课环节的课程设置

10岁-12岁阶段主课环节的课程设置宜符合表B.3的要求。

表B.3 10岁-12岁阶段主课环节的课程设置

时间	教学目标	教学内容	练习方法	教学器材
第1-2月	专项体能准备阶段,适应未来专项运动体能需求,熟悉手控球类运动方法	1. 协调灵敏能力、基础徒手力量训练和篮球进攻技术 2. 协调灵敏能力、基础徒手力量训练和篮球防守技术	徒手类练习方法、球类练习方法、专项类练习方法、跳伸类练习方法、抗阻类练习方法、平衡类练习方法。	软梯、球、标志物、计时器、垫子、跳伸架、跳箱、抗阻弹力带、橡胶球非弹性球、弹性重球和非弹性重球、负重水袋、瑞士球。
第3-6月	专项体能提高阶段,提高中考体育考试能力,适应未来专项运动体能需求,熟悉足球、排球的比赛方法	1. 速度、基础力量训练和足球进攻技术 2. 速度、基础力量训练和足球防守技术 3. 速度、基础力量训练和排球技术 4. 心肺训练、力量训练和实心球训练		
第7-10月	专项体能巩固阶段,进一步提高身体素质,满足中考体育要求,熟悉物控类球类练习方法	1. 力量、协调、灵敏训练,实心球前抛、跳跃训练 2. 力量、协调、灵敏训练,平衡训练、立定跳远训练 3. 力量、协调、灵敏训练,引体向上训练 4. 力量、速度训练,网球技术训练		
第11-12月	专项体能实践阶段,进一步提高身体素质,满足中考体育要求,熟悉格斗对抗类练习方法	力量、协调训练,跆拳道套路训练。		

#### B.4 12岁-15岁阶段主课环节的课程设置

12岁-15岁阶段主课环节的课程设置宜符合表B.4的要求。

表B.4 12岁-15岁阶段主课环节的课程设置

时间	教学目标	教学内容	练习方法	教学器材
第一个3月周期	中考体育身体素质准备阶段，为开展中考体育考试做好身体与体能储备，建立良好的身体灵活性和稳定性，学习掌握功能性动作及考试技能。	协调灵敏能力训练、身体灵活性训练、身体功能性训练、核心训练、考试基本技能训练。	徒手类练习方法、球类练习方法、专项类练习方法、跳伸类练习方法、抗阻类练习方法、平衡类练习方法、速度练习方法、有氧练习方法。	软梯、球、标志物、计时器、垫子、跳伸架、跳箱、抗阻弹力带、橡胶球非弹性球、弹性重球和非弹性重球、负重水袋、瑞士球、考试设备。
第二个3月周期	中考体育身体素质提高阶段，发展学员身体肌肉质量和力量水平、心肺功能以及灵敏协调能力，熟练掌握中考体育各项技能。	力量训练、速度训练、爆发力训练、耐力训练、考试科目训练。		
第三个3月周期	中考体育身体素质巩固和考试阶段，让学员达到考试最佳状态，取得良好考试成绩，防止运动损伤。	力量训练、速度训练、爆发力训练、耐力训练、考试科目训练、应试考试能力训练。		

附录 C  
(资料性)  
放松环节的课程设置

C.1 放松环节的课程设置

放松环节的课程设置宜符合表C.1的要求。

表C.1 放松环节的课程设置

板块	教学目标	教学内容	教学方法	教学器材
放松	采用较短时间、较低强度的运动或游戏活动进行放松,使身体从紧张的运动状态松弛下来的练习内容,使心率下降、呼吸平稳、肌肉放松、心理上平静的目的。	放松游戏、拉伸操、泡沫轴放松。	讲解法、动作示范法、演示法、纠正动作错误与帮助法。	垫子、泡沫轴、游戏辅助设备。

附 录 D  
(资料性)  
学员测评报告

### D.1 平日运动与生活状况调查

平日运动与生活状况调查宜符合表D.1的要求。

表D.1 平日运动与生活状况调查见表

为了解学员的生活与运动的情况，请您回答以下问题：

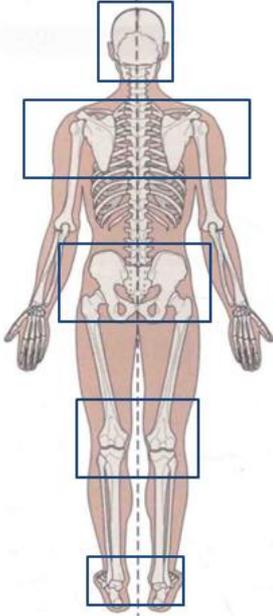
是    否	调查问题
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1. 孩子是否是顺产？
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	2. 孩子是否在1岁前就开始直立行走？
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	3. 孩子在1周岁左右，爬行运动很多？
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	4. 孩子在生活中是否经常玩智能手机、平板电脑等？
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	5. 孩子是否经常进行平衡车、轮滑等游戏？
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	6. 孩子已经开始参加专项体育班或舞蹈班（每周1次）？ 时间描述：_____
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7. 孩子是否有过运动损伤？ 部位描述：_____

本问卷调查仅限于对学员的生活、运动等基本情况的了解，有利于制定体能干预方案。  
以上问题的答案均由家长回答。

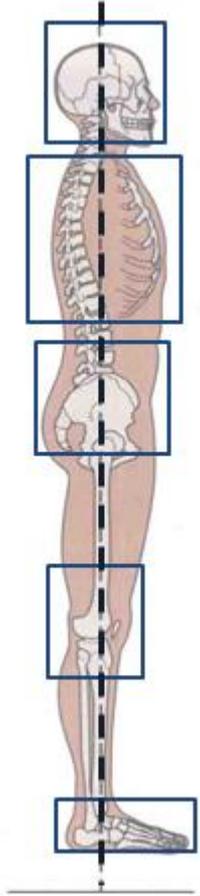
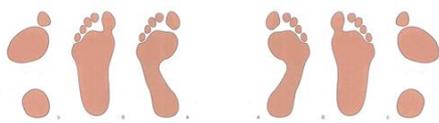
D.2 体态健康测评

体态健康测评宜符合表D.2的要求。

表D.2 体态健康测评表

左侧	脊柱			右侧
	S型侧弯			
	轻度	中度	重度	
	C型左弯			
	轻度	中度	重度	
	C型右弯			
轻度	中度	重度		
1. 头部左偏 轻度_____ 中度_____ 重度_____				1. 头部右偏 轻度_____ 中度_____ 重度_____
2. 左肩高 轻度_____ 中度_____ 重度_____				2. 右肩高 轻度_____ 中度_____ 重度_____
3. 左肩胛骨高 轻度_____ 中度_____ 重度_____				3. 右肩胛骨高 轻度_____ 中度_____ 重度_____
4. 左侧骨盆高 轻度_____ 中度_____ 重度_____				4. 右侧骨盆高 轻度_____ 中度_____ 重度_____
左腿	正常	__X型腿__	__O型腿__	-
	轻度	中度	重度	
左踝	正常	__内翻__	__外翻__	-
	轻度	中度	重度	
-	正常	__X型腿__	__O型腿__	右腿
	轻度	中度	重度	
-	正常	__内翻__	__外翻__	右踝
	轻度	中度	重度	

续表 D.2

侧面	脊柱		
	后凸		前凸
	轻度	中度	重度
1. 头部前倾 轻度_____ 中度_____ 重度_____			
2. 圆肩 轻度_____ 中度_____ 重度_____			
3. 翼状肩胛骨 轻度_____ 中度_____ 重度_____			
4. 骨盆（前倾/后倾） 轻度_____ 中度_____ 重度_____			
腿部	正常	超伸	弯曲
	轻度	中度	重度
足弓			

## D.3 身体机能测试

身体机能测试宜符合表D.3的要求。

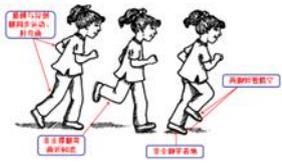
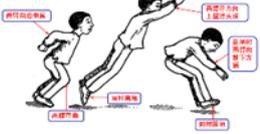
表D.3 身体机能测试表

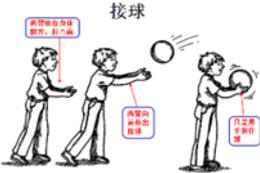
序号	机能检测内容	测量值		正常范围	骨质缺失范围	骨质疏松范围	
		1	骨密度测试分析 <sup>a</sup>	Z值		-1~1	-0.99~-2.49
	骨强度水平			高强度	正常强度	低强度	
2	体成分测试分析 <sup>b</sup>	体脂率	偏瘦 (13%)	正常 (13~23%)	超重 (23~28%)	肥胖 (>28%)	
		肌肉量		脂肪量		基础代谢率	
		体重控制		脂肪控制		肌肉控制	
3	心功能 <sup>c</sup>	心功指数	优秀	良好	正常	差	
		男生	62-67	53-61	45-52	40-44	
		女生	59-64	49-58	41-48	35-40	
<sup>a</sup> 反映孩子的骨骼发育与生长状况的重要指标。 <sup>b</sup> 反映孩子的脂肪、肌肉等成分生长状况的重要指标。 <sup>c</sup> 心功能指数反映孩子心脏在一定运动负荷后，心脏恢复能力，适用于10岁以上儿童。							

## D.4 动作模式评估

动作模式评估宜符合表D.4的要求。

表D.4 动作模式评估表

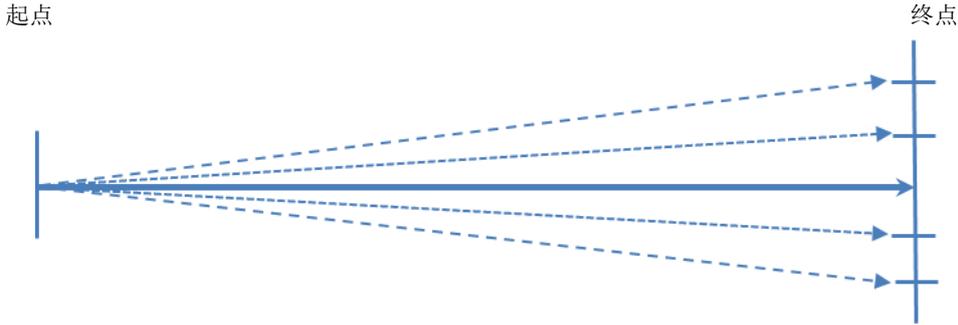
一级指标	二级指标		测试结果	最终得分	指标说明
功能性动作能力	深蹲				评估全身体活动度和关节灵活能力
	过障碍		左		评估单腿稳定支撑，越过障碍能力
			右		
	肩灵活性		左		评估肩关节灵活范围
			右		
	主动抬腿		左		评估大腿抬腿能力与下腰部分的灵活性
			右		
	基本运动动作	跑	<p>快速跑</p> 		
跳		<p>立定跳远</p> 			评估基本跳跃动作
投		<p>上手投球</p> 			评估基本投掷动作

一级指标	二级指标		测试结果	最终得分	指标说明
	接	<p style="text-align: center;">接球</p> 			评估基本接物动作

## D.5 身体素质测量

身体素质测量宜符合表D.5的要求。

表D.5 身体素质测量表

序号	目的	方法	得分
1	评测平衡能力	蒙眼走直线	
	 <p>走10米，在0.5m范围内为3分；在1m范围为2分；超过1m，为1分。</p>		
2	评测灵敏能力	多级跳	
	 <p>直线处分别做前后、左右跳，为1分；顺时针（逆时针）跳十字线，为2分；顺时针（逆时针）完成多级跳，为3分。</p>		
3	测评柔韧性	坐位体前屈	成绩：_____CM
	 <p>测试时，受试者坐在垫上，双腿伸直，脚跟并拢，脚尖自然分开，全脚掌蹬在测试仪平板上；然后掌心向下，双臂并拢平伸，上体前屈，用双手中指指尖推动游标平滑前移，直至不能移动为止。测试两次，取最大值，记录单位为厘米，保留小数点后一位。</p>		