

附件7

特色课程实践体系简介

一、国家申奥项目：《中国武术兵道（短兵）》课程体系

适合学段	课程名称	主要理论内容	主要实践内容
小学一二三年级	武术短兵入门课 (1学期16节课)	<p>学习武德训、尊师重道、基本武术礼仪与文化。</p> <p>1. 学习武德训，培养学生的道德意识和品格修养，包括诚实、守信、尊重他人等。</p> <p>2. 教授学生在武术训练中如何尊敬教练和同学，强调团队合作和互助精神。</p> <p>3. 了解传统文化，理解和尊重武术精神。</p> <p>4. 学习抱拳礼、持兵礼等武术基本礼仪，了解武术的历史和文化背景，增强文化自信。</p>	<p>学习抱拳礼、持兵礼、基本步法、简单攻防动作和武术操。</p> <p>1. 掌握标准的抱拳礼动作，体现对武术和对手的尊重。</p> <p>2. 学习持兵器的礼仪和姿势，培养严谨的态度和动作规范。</p> <p>3. 练习前后步、侧步等基本步法，训练学生的灵活性和平衡能力。</p> <p>4. 练习基本防守和进攻动作，如格挡、刺击等，培养学生的协调性和反应能力。</p> <p>5. 练习武术操，提高学生的身体素质和动作协调性。</p>
小学四五六年级	武术短兵基础课 (1学期16节课)	<p>学习兵道文化、基本战术理念、兵道的价值观与实战应用。</p> <p>1. 了解武术兵道历史背景、发展和文化内涵，培养学生对传统文化的认知和兴趣。</p> <p>2. 了解基本战术理念，如攻防转换、步伐配合等，在实际操作中应用这些理念。</p> <p>3. 强调武术中的勇敢、坚韧、团队合作精神，通过实际案例激发学生的学习兴趣和动力。</p> <p>4. 讲解实战中应用所学技能战术，增强学生的实战能力。</p>	<p>学习前后垫步、上刺、下砍、上架、原地起跳劈等基本技术。</p> <p>1. 练习基本步法的移动，提升学生的步法灵活性和协调能力。</p> <p>2. 练习基础攻击和防御动作“上刺、下砍、上架”，培养动作的准确性和力度控制。</p> <p>3. 练习原地起跳劈，提高学生的爆发力和身体控制能力。</p> <p>4. 综合练习学过的技术动作，进行实战场景模拟，提高学生的实战能力和综合素质。</p>

初中阶段	武术短兵进阶课 (1学期16节课)	<p>学习兵道哲学理念、实战对抗理论以及心理素质训练。</p> <ol style="list-style-type: none"> 讲解短兵哲学和理念,如阴阳平衡、攻防兼备等,帮助学生建立正确的武术观。 介绍实战中的基本原则和策略,如观察、预判、应对等,提高学生的战术思维能力。 通过心理训练,提高实战中的心理承受能力和应变能力,培养自信心和毅力。 强调武术兵道的文化传承和历史意义,激发学生对传统文化的热爱和传承意识。 	<p>练习标准式八式、前突右斩、实战对抗技术讲解。</p> <ol style="list-style-type: none"> 学习标准的八式动作,提高技术的规范性和美观度。 练习复杂的组合技术动作,增强综合作战能力和技术多样性。 通过模拟实战,对各种对抗技术进行详细讲解和演示,帮助学生理解和掌握对抗技术。 在实战训练中,注重心理素质的培养,通过高强度对抗和压力训练,提高学生的抗压能力和应变能力。
高中阶段	武术短兵高级班 (1学期16节课)	<p>学习高级战术策略、兵道哲学深化、兵道文化意义与社会责任。</p> <ol style="list-style-type: none"> 讲解更高级的战术策略,如多重攻防转换、心理战术等,提高学生的战术思维深度。 探讨兵道哲学理念,如和谐、自强不息等,帮助学生在生活中应用这些理念。 强调武术兵道在现代社会中的文化意义和价值,培养学生的文化认同感和责任感。 培养学生的社会担当意识,鼓励他们在社会中传承和弘扬武术文化。 	<p>练习标准式九式、高级对抗技术以及实战模拟与分析。</p> <ol style="list-style-type: none"> 掌握高级的九式动作,提升技术的综合性和艺术性。 练习高难度对抗技术,如连环攻防、组合技等,提高实战能力。 通过实战模拟和对抗练习,进行战术分析和改进,提高学生的实战分析能力。 综合素质训练,在高强度的训练中,注重综合素质的培养,包括体能、技巧、心理等各方面的能力提升。

二、奥运项目：《射箭》课程体系

适合学段	课程名称	主要理论内容	主要实践内容
小学一二三年级	射箭入门课 (1 学期 16 节课)	<p>学习射箭的历史与文化、射箭安全规则、基本射箭礼仪、弓箭的基本知识。</p> <p>1. 射箭历史与文化：了解射箭运动的起源和发展历史，了解射箭在不同文化中的地位和作用。</p> <p>2. 射箭安全规则：学习射箭运动的基本安全规则，如何安全使用弓箭和射箭场地中的行为规范。</p> <p>3. 基本射箭礼仪：学习射箭运动中的基本礼仪，如行礼、握手等，培养学生的礼仪意识和尊重他人的精神。</p> <p>4. 弓箭的基本知识：了解弓箭的基本构造和名称，学习如何正确保养和维护弓箭。</p>	<p>练习基本持弓姿势、基本站姿、弓箭安全使用和简单射击练习。</p> <p>1. 基本持弓姿势：练习如何正确持弓，确保手部姿势和力量的正确分配。</p> <p>2. 基本站姿：练习射箭的基本站姿，确保身体的稳定性和均衡性。</p> <p>3. 弓箭安全使用：学习如何安全地使用弓箭，弓的拉开和放箭的基本步骤。</p> <p>4. 射击练习：在安全的前提下进行射击练习，帮助学生掌握射箭的基本技巧。</p>
小学四五年级	射箭基础课 (1 学期 16 节课)	<p>学习射箭运动的基本原理、射箭姿势和技术、弓箭的种类与选择、射箭训练的基本原则。</p> <p>1. 射箭运动的基本原理：讲解射箭运动中的基本物理原理，如弓的弹性势能、箭的飞行轨迹等，帮助学生理解射箭的科学基础。</p> <p>2. 射箭姿势和技术：详细介绍射箭的正确姿势和技术，包括站姿、持弓姿势、拉弓动作等，帮助学生建立正确的技术动作。</p> <p>3. 弓箭的种类与选择：了解不同种类的弓箭及其特点，学习如何根据个人情况选择合适的弓箭。</p> <p>4. 射箭训练的基本原则：介绍射箭训练中的基本原则，如逐步提高、反复练习、及时反馈等，科学有效地进行射箭训练。</p>	<p>练习正确拉弓动作、瞄准技术、射击姿势调整、射击准确性训练。</p> <p>1. 正确拉弓动作：练习和掌握正确的拉弓动作，确保动作的流畅性和力量的均衡分配。</p> <p>2. 瞄准技术：练习瞄准技术，包括如何正确对准目标和保持稳定的瞄准姿势。</p> <p>3. 射击姿势调整：对射击姿势进行调整和优化，提高射击的稳定性和准确性。</p> <p>通过反复练习，逐步提高射击的准确性和命中率。</p>

初中阶段	射箭进阶课 (1 学期 16 节课)	<p>学习射箭的战术和策略、心理素质训练、射箭的竞技规则和赛事准备、射箭的体能训练。</p> <ol style="list-style-type: none"> 射箭运动的战术和策略：讲解射箭比赛中的基本战术和策略，如何分配体力、如何应对不同的风速和天气条件等，帮助学生在比赛中更好地发挥。 心理素质训练：介绍射箭运动中的心理素质要求和训练方法，如何应对比赛压力、如何保持集中注意力等，培养学生的心志承受能力。 射箭竞技规则和赛事准备：学习射箭比赛的基本规则和裁判方法，了解如何准备射箭比赛，包括赛前准备和赛后恢复等。 射箭的体能训练：进行力量训练、耐力训练等，帮助学生提高体能水平。 	<p>进行长距离射击练习、动态目标射击、射箭比赛模拟训练、心理素质训练。</p> <ol style="list-style-type: none"> 长距离射击练习：练习长距离射击，提高学生在不同距离上的射击能力和准确性。 动态目标射击：练习射击移动目标，增强学生的反应能力和适应能力。 射箭比赛模拟训练：模拟比赛环境进行训练，提高学生的比赛经验和应对能力。 <p>在实战训练中，注重心理素质的培养，通过高强度对抗和压力训练，提高学生的抗压能力和应变能力。</p>
高中阶段	射箭高级班 (1 学期 16 节课)	<p>学习高级射箭技术和战术、射箭运动的生理与心理学基础、射箭运动的国际规则与文化、射箭的团队合作与领导力训练。</p> <ol style="list-style-type: none"> 高级射箭技术和战术：快速射击、连发射击等，帮助学生掌握更高水平的技术。 射箭运动的生理与心理学基础：了解肌肉记忆、心理调节等，帮助学生全面理解射箭运动。 射箭运动的国际规则与文化：了解不同国家地区的射箭风俗和比赛规则，培养国际视野。 射箭的团队合作与领导力训练：通过射箭运动培养学生的团队合作精神和领导力，帮助他们在团队中更好地发挥作用。 	<p>练习高难度射击技术、复杂环境射击训练、团队协作射箭训练和射箭比赛实践与分析。</p> <ol style="list-style-type: none"> 高难度射击技术：练习和掌握远距离精准射击、复杂角度射击等技术。 复杂环境射击训练：在不同环境条件下进行射击训练，如风雨天气等，提高学生的适应能力和应变能力。 团队协作射箭训练：通过团队协作的射箭训练，培养学生的团队合作精神。 射箭比赛实践与分析：参加实际的射箭比赛，并对比赛进行分析和总结，提高学生的实战经验和战术水平。

三、预防欺凌：《中小学人身安全常识和实操演练》课程体系

适合学段	课程名称	主要理论内容	主要实践内容
小学阶段 (1学期 16节课)	1.家庭、学校和公共场所的安全保护人	作为导入课，这节课将帮助学生了解什么是人身安全，理解安全是自己的一项权利，以及身边拥有的安全保护力量。	绘制安全网
	2.保持警觉、冷静、尊重和自信	这节课旨在培养学生如何通过改变肢体语言，保持警觉、冷静、尊重他人和自信的状态。这是预知可能的风险，不被选为攻击目标的重要因素，也为今后的人身安全打下坚实基础。	安全技能演练：肢体语言练习
	3.勇敢说不	面临危险或不当行为时，学会用坚定的语气拒绝，表达自己的需求和感受，从而保护自己的边界。教授学生用大声、肢体语言等方式表达拒绝的技巧，帮助建立应对危险的自信心。	安全技能演练：练习说不
	4.安全的秘密和不安全的秘密	教授学生了解什么是感受，遇到不舒服的身体触碰，来自同学的伤害，不保守这些秘密。	/
	5.保持安全距离	了解什么安全距离，保持安全距离对个人安全的重要性。学会和有风险的人、物和环境保持安全的距离，并在必要时果断离开险境。	安全技能演练：走远在“避免问题发生、不被戳到、预防欺凌”三个场景的应用
	6.理解陌生人	教导学生理解陌生人的定义，了解我们对陌生人的常见误区，以及与陌生人相处的安全守则。	/
	7.先询问再行动	改变原有计划时，要先询问大人的许可，得到同意后再行动。让大人了解自己的动向，和谁再一起，计划做什么。	安全技能演练：“同学提议改变游玩场地”“邻居提议去家里吃点东西”时如何应对
	8.主动寻求帮助	了解寻求帮助的重要性，并掌握寻求帮助的沟通步骤和技巧。	安全技能演练：打断正在忙碌的爸爸，坚持寻求帮助
	9.我的人际界限	教学生建立并维护人际界限，学会用积极、自信的方式保护自己的界限。	安全技能演练：练习和同学在篮球场划定界限
	10.保护个人界限	识别5种常见的触碰个人界限的类型和应对技巧。	安全技能演练：5种触碰界限的应对场景
	11.对言语伤害说不	了解言语攻击的三种常见类型，并掌握调节情绪的有效方法。	安全技能演练：练习面对言语评价的正确应对方式
	12.真假朋友	了解什么是真正的友谊，区分真朋友和可能会造成伤害的“假朋友”。了解“假朋友”的常见特征和危险信号，提高	/

		辨识能力，远离可能危及安全的人，学会建立健康积极的人际关系。	
	13.保护情绪安全	了解伤害情绪的常见方式，掌握用积极的方式表达自己的感受，从而在面对言语攻击时更好地保护自己的情绪。	安全技能演练：练习“迷你垃圾桶”技巧
	14.远离校园欺凌	了解什么是校园欺凌，校园欺凌的常见类型，掌握2个实用的预防应对技巧。	安全技能演练：目标拒绝、寻求帮助
	15.安全上网攻略	帮助学生养成安全上网的8个良好习惯。	安全技能演练：离开不舒服的页面
	16.结业活动	课程总结、学生技能演练及颁发“少年安全大使”荣誉证书。	

适合学段	课程名称	主要理论内容	主要实践内容
初中阶段 (1学期16节课)	1.我的人身安全权益	作为导入课，这节课将帮助学生了解什么是人身安全，对人身安全技能有个基本了解，提高自我保护的信心，每个人都拥有保护自己的力量。	/
	2.保持警觉、冷静、尊重和自信	这节课旨在培养学生如何通过改变肢体语言，保持警觉、冷静、尊重他人和自信的状态。这是预知可能的风险，不被选为攻击目标的重要因素，也为今后的人身安全打下坚实基础。	安全技能演练：肢体语言练习
	3.勇敢说不	面临危险或不当行为时，学会用坚定的语气拒绝，表达自己的需求和感受，从而保护自己的边界。教授学生用大声、肢体语言等方式表达拒绝的技巧，帮助建立应对危险的自信心。	安全技能演练：练习说不
	4.制定安全计划	教授学生制定全面的人身安全计划，围绕日常生活中可能遇到的各种危险情况，预料潜在的危险情况及制定应对措施，以保护自己的安全。	安全技能演练：针对场景制定自己的安全计划
	5.走远到安全距离	了解什么是走远和安全距离，保持安全距离对个人安全的重要性。学会和有风险的人、物和环境保持安全的距离，并在必要时果断离开险境。	安全技能演练：走远在“避免问题发生、不被戳到、预防欺凌”三个场景的应用
	6.陌生人安全守则	教导学生安全地与陌生人相处和应对陌生人接触，了解谁是陌生人，消除对陌生人的错误认知和恐惧。掌握与陌生人相处的安全守则，辨别哪些陌生人是可信赖的，具备哪些行为的陌生人是需要警惕的。	/

	7.改变计划前先思考，先询问	了解先征求大人意见的重要性，教导学生在改变原定计划时，先征求成年人的意见和许可，避免盲目行动可能带来的风险。掌握正确的沟通方式，培养与家长沟通的良好习惯。	安全技能演练：“网友邀请线下见面”“同学提议改变游玩场地”“邻居提议去家里吃点东西”时如何应对
	8.寻求帮助：保护自己的第一步	教导学生在遇到困难或不安全情况时主动寻求帮助，如何坚持寻求帮助，打断正在忙碌的成年人。了解寻求帮助的重要性，并掌握与他人沟通的技巧。	安全技能演练：打断正在忙碌的爸爸，坚持寻求帮助
	9.守护我的人际界限	教学生建立并维护人际界限，学会用积极、自信的方式保护自己的身体自主权和个人空间，与他人交往时维持自己的安全和舒适。认识到界限的重要性，树立维护个人界限的安全意识，远离不当的亲密接触或骚扰，免受性侵害。	安全技能演练：练习和同学在篮球场划定界限
	10.拒绝不友好的触碰	识别和拒绝任何让自己感到不舒服或侵犯个人界限的身体触碰，培养学生用语言和肢体语言拒绝不当触碰的技能，保护自己的身体安全。	安全技能演练：5种不同等级的触碰界限的应对场景
	11.控制情绪激发点	了解言语攻击的常见类型，认识和控制自身的情绪激发点，避免在情绪波动时失控做出不当行为。掌握调节管理情绪激发点的有效方法，保护好自己的情绪安全。	安全技能演练：练习“面对负面评价时”正确和错误应对方式
	12.克服旁观者效应	了解什么是旁观者效应，如何成为一名积极的旁观者，在校园欺凌，冲突现场，如何化解进行求助。	安全技能演练：急救现场克服围观并实施急救
	13.用言词和感受保护情绪	了解伤害情绪的常见方式，掌握6种应对言语伤害的实用技能，转化负面认识，用积极的方式表达自己的感受，从而在面对言语攻击时更好地保护自己的情绪健康。	安全技能演练：练习“迷你垃圾桶”“那不是真的”技巧
	14.预防应对校园欺凌	全面了解校园欺凌，掌握3个实用的预防应对技巧。	演练3个应对欺凌的技巧：目标拒绝、寻求帮助及肢体技能
	15.安全上网攻略	帮助学生养成安全上网的8个良好习惯。	安全技能演练：离开不舒服的页面
	16.结业活动	课程总结、学生技能演练及颁发“少年安全大使”荣誉证书。	

四、防身术：《小学马伽术实践演练》课程体系

适合学段	课程名称	主要理论内容	主要实践内容
小学一二三年级	马伽术基础课 (1学期 16 节课)	<p>马伽术是源自以色列的自卫术，注重实际的防卫能力和自信心的培养。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介绍马伽术的起源与理念。 2. 教授如何识别潜在危险；如何在日常生活中提高警惕；如何在紧急情况下作出反应。 3. 学习自卫术防卫性质“非暴力原则”，如何在可能的情况下避免冲突，使用言语和态度化解矛盾，而不是首选物理对抗。 4. 了解人体的关键部位和薄弱点，了解如何有效应对攻击。 5. 通过故事和案例，培养自信心和面对恐惧时的冷静心态。 	<p>通过游戏和互动练习教授基本的自卫技巧。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 练习站稳脚跟，保持平衡等基本防御姿势。 2. 练习前进、后退、侧移等基本移动姿势，保持身体的灵活性和稳定性。 3. 练习安全有效的拳击、踢击动作，强调姿势和力量的控制。 4. 练习握手脱离（被抓住手腕的情况）、衣领脱离（被抓住衣领的情况）等逃脱技巧。 5. 模拟危险情境的游戏，如“坏人”抓“小朋友”，让学生在模拟环境中实践所学技能。 6. 练习寻找安全区，如何在学校和家里找到安全地方，在紧急情况下如何快速到达这些地方。 7. 练习发送求助信号，如大声呼救和使用简单的手势。
小学四五年级	马伽术进阶课 (1学期 16 节课)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学习高级自卫理念，如何在实际生活中预防冲突，管理冲突，并在必要时有效地保护自己。 2. 介绍自卫与法律的关系，在保护自己时如何遵守法律，了解合法的界限。 3. 学习如何通过有效沟通和冲突管理策略避免物理对抗。如何冷静处理挑衅，如何用语言和肢体语言化解冲突。 4. 通过心理学原理，理解和管理恐惧和压力。学习应对恐慌的技巧和在压力下保持冷静和集中注意力的方法。 5. 教授基本的战术意识，如环境观察、风险评估。了解如何在不同环境下保护自己。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 练习组合拳、复杂的踢击和防御技巧。练习被摔倒或在地面上的反击动作。 2. 练习如何应对和脱离多名攻击者的情境。 3. 应对刀具和棍棒攻击，练习如何避开和脱离等武器防御技巧。 4. 练习压力测试，通过增加压力和不确定性，提高学生的应变能力和心理承受能力。 5. 阻止团队防卫演练，通过小组练习，培养团队合作能力和领导技能，在紧急情况下如何分工合作保护自己和他人。 6. 练习急救技能，如包扎、止血和处理轻微伤口。 7. 练习在紧急情况下如何正确求救，拨打急救电话和描述情况。

五、小学菲律宾短棍课程体系

适合学段	课程名称	主要理论内容	主要实践内容
小学三至六年级	菲律宾短棍课 (1学期 16 节课)	<p>菲律宾短棍是一种源自菲律宾的传统武术。</p> <p>1. 学习菲律宾短棍的起源和发展，在菲律宾文化中的重要性。</p> <p>2. 了解武术中的自卫理念，强调防御与攻击的结合。如何通过巧妙的技法弥补力量上的不足。</p> <p>3. 了解菲律宾短棍的内涵，如何传递勇气、智慧和尊重的价值观。</p> <p>4. 了解使用短棍的安全规范，如佩戴护具、保持适当距离。</p> <p>5. 了解训练和比赛中的礼仪，尊重对手和教练。</p>	<p>侧重基本技术的训练和应用，掌握菲律宾短棍的基本技能，并能进行自卫和演练。</p> <p>1. 练习正确握棍方式：单手握棍、双手握棍。</p> <p>2. 练习基本站姿：前脚尖、后脚跟，身体重心的分配。</p> <p>3. 练习基本打击技法：上、中、下三个不同高度的八个基本方向打击；高、中、低打击的变换和连接。</p> <p>4. 练习基本防守技法：利用短棍格挡对方的攻击；结合身体动作，躲闪与转身，避免被击中。</p> <p>5. 练习前进、后退、侧移等基本步法。</p> <p>6. 练习步法与打击的结合，在移动中保持攻击和防守。</p> <p>7. 进行单手持棍的打击、防守和步法配合的练习。</p> <p>8. 进行双手持棍的协调练习，左手配合的训练。</p> <p>9. 两人一组基本对练，进行基本打击与格挡练习。</p> <p>10. 模拟实际场景的自卫练习，如面对单一攻击者或多重攻击。</p>

六、中小学跳绳课程体系

适合学段	课程名称	主要理论内容	主要实践内容
小学一年级	跳绳基础课 (1 学期 16 节课)	<p>1. 了解跳绳的基础知识，跳绳运动的基本原则和科学依据。认识跳绳对身体健康的益处，如增强心肺功能、提高协调性和平衡力等。</p> <p>2. 跳绳装备的选择，适合低年龄段的跳绳类型及其特点。跳绳的长度调整和握绳方法。</p> <p>3. 跳绳的基本规则和安全事项，正确的跳绳姿势与动作，安全跳绳的注意事项。</p> <p>4. 简单跳绳技巧介绍：单脚跳、双脚跳等基础动作的理论讲解。</p>	<p>以培养兴趣和基本技能为主。</p> <p>1. 练习热身运动，如慢跑、伸展操。进行基础协调性训练，如简单的跑步和跳跃练习。</p> <p>2. 练习单脚跳，每只脚分别进行练习，熟悉单脚跳的节奏。</p> <p>3. 练习双脚跳，双脚同时起跳和落地，重点是节奏的掌握。</p> <p>4. 练习前后跳，在双脚跳的基础上，加入向前和向后的简单步伐。</p> <p>5. 进行跳绳游戏和比赛。</p> <p>6. 练习放松运动和拉伸，缓解肌肉疲劳。</p>
小学二年级	跳绳初阶课 (1 学期 16 节课)	<p>在一年级基础上，二年级课程注重提升跳绳技巧和基础体能。</p> <p>1. 了解提升灵敏度的方法，如跳跃频率和反应速度。</p> <p>2. 了解更多的跳绳动作，如交叉跳、开合跳。每种动作的技术要点和注意事项。</p> <p>3. 了解跳绳与身心健康的关系。</p> <p>4. 学习安全跳绳与自我保护，保护自己不受伤。</p>	<p>实践内容逐步增加难度，并结合趣味性和挑战性。</p> <p>1. 练习更丰富的热身运动，增加协调性练习，如各种跳跃组合和简单的步伐练习。</p> <p>2. 进阶跳绳动作训练，包含交叉跳、开合跳、单摇和双摇跳以及跳绳花样和组合动作。</p> <p>3. 组织跳绳游戏和团体活动，增强团队协作能力和竞争意识。</p> <p>4. 练习放松活动，进行放松和拉伸，恢复身体状态。</p>
小学三年级	跳绳中阶课 (1 学期 16 节课)	<p>进一步提升技巧和体能。</p> <p>1. 复杂跳绳动作的分解和技术要点，如双摇跳、三摇跳。各种动作的科学训练方法。</p> <p>2. 跳绳与体能训练结合，有效提升学生的体能。</p> <p>3. 了解跳绳在不同运动项目中的应用和优势。</p> <p>4. 了解和掌握安全训练和心理建设方法，高强度跳绳训练的安全注意事项。建立良好的运动习惯和心理素质，面对挑战不轻易放弃。</p>	<p>实践内容继续增加难度和强度，以增强体能和技巧。</p> <p>1. 更丰富的热身和协调训练，动态拉伸和更复杂的步伐练习。</p> <p>2. 复杂跳绳动作训练：双摇跳和三摇跳。</p> <p>3. 练习跳绳花式动作，前后交叉跳、侧身跳等复杂动作分解练习。</p> <p>4. 进行速度跳练习，提高反应速度和爆发力。</p> <p>5. 组织团体合作和挑战活动，团队花样跳绳活动，设定各种跳绳挑战，提高学生的竞争意识和心理素质。</p>

小学四年级	跳绳高阶课 (1 学期 16 节课)	<p>注重高级技巧和综合体能训练。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 高级跳绳技巧的理论基础和科学训练方法。 2. 跳绳技巧的创新, 跳绳与综合体能训练的结合。 3. 了解跳绳的专项训练方法, 针对不同体能目标的专项训练, 如速度训练、耐力训练等。 4. 学习高强度和高难度训练的安全保障措施。 5. 运动心理建设, 应对训练中的挑战和挫折。 	<p>实践内容继续提升, 注重综合体能和高级技巧。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 针对高级技巧的专项热身和协调性训练, 包括复杂的动态拉伸和步伐训练。 2. 高级跳绳动作训练: 复杂花式跳, 如背后交叉跳、侧身双摇跳等高级动作的分解和练习。 3. 组合动作训练, 连续完成多种高级动作, 提升协调性和节奏感。 4. 综合体能训练, 跳绳结合力量、速度、灵敏度和耐力的训练。 5. 组织团体合作和挑战活动。
小学五年级	跳绳初阶竞技课 (1 学期 16 节课)	<p>进一步提升竞技水平。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解竞技跳绳的理论基础, 竞技跳绳的技术要点和训练方法。 2. 专项体能训练理论, 跳绳在不同体能项目中的专项训练方法。 3. 竞技体育中的心理准备和自我调节。学习在训练和比赛中保持良好的心理状态和自我管理能力。 4. 学习高强度和高难度训练的安全措施。如何在训练中预防和处理运动损伤。 	<p>注重竞技水平和专项训练。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 针对竞技跳绳的专项热身和协调性训练, 包括复杂的动态拉伸和步伐训练。 2. 竞技跳绳动作训练, 高级竞技动作: 如三摇跳、四摇跳等高级竞技动作的分解和练习。 3. 组合动作训练, 连续完成多种高级竞技动作。 4. 综合体能训练, 跳绳结合力量、速度、灵敏度和耐力的训练。 5. 组织竞技比赛, 设定竞技跳绳挑战, 提高学生的竞争意识和心理素质。 6. 进行恢复训练, 避免运动损伤。
小学六年级	跳绳中阶竞技课 (1 学期 16 节课)	<p>进一步提升竞技水平和综合发展, 学习高级竞技跳绳的理论基础和技术要点。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 学习竞技跳绳的战略和战术理论。 2. 学习综合体能发展理论, 跳绳在综合体能发展中的应用。 3. 学习心理建设和自我管理, 竞技体育中的心理准备和自我调节。如何在训练和比赛中保持良好的心理状态和自我管理能力。 4. 安全和风险管理, 高强度和高难度训练的安全措施。 	<p>注重高级竞技水平和综合发展。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 针对高级竞技跳绳的专项热身和协调性训练, 包括复杂的动态拉伸和步伐训练。 2. 高级竞技跳绳动作训练: 四摇跳、五摇跳的分解和练习。 3. 组合动作训练, 连续完成多种高级竞技动作。 4. 综合体能训练, 跳绳结合力量、速度、灵敏度和耐力的训练。 5. 竞技比赛和团队合作, 多人协作完成复杂竞技动作。设定竞技跳绳挑战, 提高学生的竞争意识和心理素质。 6. 放松恢复训练, 避免运动损伤。

初中阶段	跳绳高阶竞技课 (1 学期 16 节课)	<p>初中阶段的跳绳课程注重专业竞技水平和全面发展。</p> <p>1. 专业竞技跳绳的理论基础，专业竞技跳绳的技术要点和科学训练方法。</p> <p>2. 竞技跳绳的战略和战术理论。</p> <p>3. 专项体能训练理论，跳绳在专项体能训练中的具体应用。专项体能训练的理论和实际应用。</p> <p>4. 心理建设和自我管理，竞技体育中的心理准备和自我调节。</p> <p>5. 高强度和高难度训练的安全措施。如何在训练中预防和处理运动损伤。</p>	<p>注重专业竞技水平和全面发展。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 针对专业竞技跳绳的专项热身和协调性训练，包括复杂的动态拉伸和步伐训练。 2. 专业竞技跳绳动作训练，如五摇跳、六摇跳等竞技动作的分解和练习。 3. 组合动作训练，连续完成多种高级竞技动作。 4. 综合体能训练，跳绳结合力量、速度、灵敏度和耐力的训练。 5. 竞技比赛和团队合作，多人协作完成复杂竞技动作，增强团队合作能力。设定各种竞技跳绳挑战，提高学生的竞争意识和心理素质。 6. 放松恢复训练，避免运动损伤。
------	-------------------------	--	---

七、中小学航空航天科技教育课程体系

适合学段	课程名称	主要理论内容	主要实践内容
幼儿园 中班大班 小学一二年级	初级探秘航空 (1 学期 16 节课)	初学者学习航空知识的入门课程。通过学习各类飞行器发展史，掌握飞行器概念分类方法。	根据课程知识点，在动手制作各类飞行器模型中消化吸收初级航空知识，培养初学者对航空科技的兴趣爱好。
	初级探秘航天 (1 学期 16 节课)	初学者学习航天知识的入门课程。通过学习航天发展史，初步了解航空和航天的区别，初识各类航天器的功能及作用。	根据课程内容知识点，在动手设计制作各类航天器的过程中理解基本的航天科技知识及其作用，培养初学者对航天科技的兴趣爱好。
	初级探秘航海 (1 学期 16 节课)	初学者学习航海知识的入门课程。通过学习海洋发展史，了解浮力、密度、阻力、船的组成部分和作用及船只行驶的原理。	根据课程内容，在实验中感受水的浮力、水的阻力、密度大小等知识，动手制作各类船只并进行水中行驶，培养初学者对航海科技的兴趣爱好。
	初级探秘飞行器 (1 学期 16 节课)	初学者学习探秘飞行器的入门课程。了解飞行器的发展历程，学习各种不同形态的飞行器。	根据课程内容，动手制作和试飞探究各种飞行器的结构，领会飞行原理，培养初学者研究、探索、创造的能力。
小学三四年级	科技爱国体验课 (1 节课 90 分钟)	本课程是让青少年了解航空航天航海领域爱国事迹，培养青少年科技强国、科技报国情怀。	根据课程内容知识点，制作百变飞机等相关模型，激发青少年创新思维，逐步掌握飞机的各种气动布局。
	中级探秘航空 (1 学期 16 节课)	本课程是在学习初级探秘航空知识基础上的升级课程。了解各类飞行器结构特点和气动布局优劣势及其用途。	根据课程内容知识点，动手设计制作各类飞行器，加深对航空器结构特点的了解，初试飞行技巧与调试方法，培养学习者对航空知识的浓厚兴趣。
	中级探秘航天 (1 学期 16 节课)	本课程是学习初级探秘航天知识基础上的升级课程。进一步学习各种航天器的飞行原理、结构特点以及发展历程。	根据课程内容知识点，动手制作和试飞探究各类航天器的结构，加深对航天器的了解及原理理解，培养学者对航天科技的浓厚兴趣。
	中级探秘航海 (1 学期 16 节课)	本课程是学习初级探秘航海知识基础上的升级课程。了解各类船只特点及在其在军事上的运用和所携带的武器。	根据课程内容知识点，动手制作各类船只，引导学生学习航海知识，设计制作各类船模和舰模，培养学习者对航海科技的浓厚兴趣。
	中级探秘飞行器 (1 学期 16 节课)	本课程是学习初级探秘飞行器知识基础上的升级课程。理解探究飞行器的结构及相应的特点，掌握基本飞行技巧。	根据课程内容知识点，动手制作和试飞探究各类飞行器的结构，掌握基本飞行技巧，理解气动布局，设计未来飞行器，培养学习者创造创新能力。

小学五六年级	初级科学实验 (1 学期 16 节课)	初学者学习科学实验的入门课程。通过简单实验操作，掌握各种实验器材的使用和注意事项。	根据课程内容知识点，动手实验操作日常生活中的科学现象，通过实验现象激发初学者对科学实验的兴趣爱好。
	中级科学实验 (1 学期 16 节课)	本课程是学习初级科学实验基础上的升级课程。了解日常生活中各种实验现象蕴含的知识点，了解化学实验、物理实验、生物实验的趣味性。	根据课程内容知识点，动手实验操作，了解氧化反应、分解反应、化合反应、置换反应、分解反应等，增加学习者对科学实验的趣味性，培养学习者对科学实验的浓厚情趣。
	高级探秘航空 (1 学期 16 节课)	本课程是学习中级探秘航空知识基础上的升级课程。进一步学习各类飞机用途的设计原理，如：学习隐身飞机原理、未来飞行器的发展方向和设计原理。	根据课程内容知识点，动手制作设计运输机、歼击机、轰炸机、舰载机等各种飞机模型，感受中国乃至世界航空科技发展的速度，培养学生养成一定的科技素养与爱国意识。
	高级探秘航天 (1 学期 16 节课)	本课程是学习中级探秘航天知识基础上的升级课程。掌握轨道、宇宙速度等航天科技概念，理解其在航天科技中的应用。	根据课程内容知识点，通过动手制作和试飞探究航天器的结构，自行创新设计未来航天器，培养学生养成一定的科技素养和爱国意识。
	高级探秘航海 (1 学期 16 节课)	本课程是学习中级探秘航海知识基础上的升级课程。进一步学习各类船只的行驶速度、原理。如潜艇、航母、驱逐舰等未来军用舰船的发展方向和设计原理。	根据课程内容知识点，动手制作军用船只、创新未来军用船的设计制作，培养孩子创新思维，增强对国防与航海文化的传承意识，培养学生养成一定的科技素养和爱国意识。
	高级探秘飞行器 (1 学期 16 节课)	本课程是初级中级探秘飞行器知识基础上的升级课程。理解探究各种飞行器的结构及特点，掌握复杂飞行技巧。	根据课程内容知识点，动手制作和试飞探究各类飞行器的结构，掌握基础飞行技巧，自行设计未来飞行器，培养学习者创造创新能力。
	高级科学实验 (1 学期 16 节课)	本课程是在学习中级科学实验基础上的升级课程进一步学习复杂化学知识，从化学实验角度解释生活中的一些现象。	根据课程内容知识点，动手实操不同的化学实验，解析化学原理，培养学习者的科学家精神，培养学生一定的思索探究能力和逻辑创新能力。
	初级无人机 (1 学期 16 节课)	本课程是无人机知识入门课程。了解无人机基础知识和操作技能、练习无人机，培养对无人机的兴趣和爱好。	根据课程内容知识点，逐步分阶段练习无人机各种实操和特技，培养学生养成一定手脑协调能力、思索探究能力和逻辑创新能力。
	中级无人机 (1 学期 16 节课)	本课程是在学习初级无人机知识基础上的升级课程。了解无人机的导航设计原理，学习操作无人机航拍和赛道飞行规则并练习无人机赛道飞行基本任务。	根据课程内容知识点，在掌握一定的无人机操控技能的基础上，练习无人机绕圈、绕龙门、钻圈、越、高低圈等基本动作，提高团队合作能力、良好的语言表达能力和社会竞技能力。

	初级手掷飞机 (1 学期 16 节课)	本课程是学习航空飞行器知识并自行设计飞行器的入门课程。在学习中级探秘航空知识的基础上，进一步学以致用。	根据课程内容知识点，动手设计切割各种机身、机翼、尾翼，并且掌握在飞机飞行时，每个组成部分所提供的作用。培养初学者的自我动手能力。
初中阶段	科技爱国体验课 (1 节课 90 分钟)	本课程是让青少年了解航空航天航海领域爱国事迹，培养青少年科技强国、科技报国情怀。	根据课程内容知识点，设计制作 KT 板手掷飞机模型，激发青少年创新思维，逐步掌握飞机的各种气动布局。
	中级手掷飞机 (1 学期 16 节课)	本课程是学习手掷飞机知识基础上的升级课程。掌握飞机特点、常规结构和飞行手法，优化提升飞行技巧及其性能。	根据课程内容知识点，自我独立设计制作一架手掷模型飞机并根据原理优化改进，综合提升学习者的科技思维逻辑能力和科技创新能力。
	单动力飞机 (1 学期 16 节课)	本课程是学习中级手掷飞机课程基础上的升级课程。将飞行原理与动力系统进行组合，初步了解电路、螺旋桨、电机相互关系，安装飞机动力模块。	根据课程内容知识点，动手实操能够独立完成制作一架 KT 板模型飞机，并安装线路、电机、螺旋桨等动力系统，进一步提升学习者的科技思维逻辑能力和科技创新能力。
	多动力飞机 (1 学期 16 节课)	本课程是学习单动力飞机知识基础上的升级课程。进一步学习了解固定翼遥控飞机、多旋翼航模机的定义、分类及区别。	根据课程内容知识点，动手制作动力飞机的组装及遥控飞行技巧，独立完成制作改装多模块飞机飞行。进一步提升学习者的动手实践创新能力。
	高级无人机 (1 学期 16 节课)	本课程在中级无人机知识基础上的升级课程。通过深入学习无人机基础知识、观察无人机结构，专门练习无人机项目赛道。	根据课程内容知识点，制作无人机部件、练习无人机飞控等技能，提高无人机的操控能力，并在一定基础上可以参加省级及其以上级别赛事。
	初级编程无人机 (1 学期 16 节课)	本课程是学习高级无人机知识基础上的升级课程。了解无人机及基础编程知识，熟悉无人机飞行原理、运动方式、遥控操作，熟悉编程流程和基本方法。	根据课程内容知识点，练习掌握无人机编程积木的使用以及与其他积木的配合使用技巧，掌握程序中的循环、判断，能灵活运用积木完成程序编写及比赛基本任务。
	初级旋翼无人机 (1 学期 16 节课)	本课程是学习旋翼无人机知识的入门课程。学习无人机的种类、旋翼无人机的结构、特点具备自主飞行和着陆能力等优点。	根据课程内容知识点，练习垂直起降、转弯过障、自由悬停等基础操作技能，培养初学者对旋翼无人机的兴趣爱好，激发学习热情。
高中阶段	中级编程无人机 (1 学期 16 节课)	本课程是学习初级编程无人机知识基础上的升级课程。将分为硬件连接、基础操作和自定义飞控，逐步掌握无人机编程技术。	根据课程内容知识点，练习掌握无人机编程积木的初级编写技巧，根据个人喜好自行设计编写相应实践程序，并在不断改进中练习比赛基本任务。

中级旋翼无人机 (1 学期 16 节课)	本课程是在学习初级旋翼无人机知识基础上的升级课程。熟悉无人机管理法规，学习百变无人机的组装及遥控飞行技巧。	根据课程内容知识点，能独立完成制作改装无人机，实现无人机变纸杯、变赛车、变水艇，通过练习达到参加无人机铁人三项比赛要求。
高级旋翼无人机 (1 学期 16 节课)	本课程是在学习中级旋翼无人机知识基础上的升级课程。深入学习百变无人机的设计、组装原理及遥控飞行技巧练习。	根据课程内容知识点，能在独立完成制作改装无人机基础上，创造性的设计制作多种旋翼无人机，通过练习达到学以致用的目的。
初级固定翼 无人机 (1 学期 16 节课)	本课程是学习固定翼遥控无人机入门课程。了解固定翼遥控飞机特点、定义、分类及其结构，掌握固定翼遥控飞机重心配平。	根据课程内容知识点，练习组装各种类型的固定翼遥控无人机的结构，掌握配平技巧，并练习固定翼遥控飞机的飞行操作技巧，提升手脑协调能力。
中级固定翼 无人机 (1 学期 16 节课)	本课程是学习初级固定翼无人机知识基础上的升级课程。详细了解固定翼无人机的机体结构、航电系统、动力系统各种功能。	根据课程内容知识点，练习无人机机体结构、航电系统、动力系统、导航系统与执行任务之间的组装关系，在练习过程中体会各自的功能和作用。
高级固定翼 无人机 (1 学期 16 节课)	本课程是在学习中级固定翼无人机知识基础上的升级课程。主要训练独立设计制作操控能力。	根据课程内容知识点，运用学习到的固定翼无人机知识，独立设计制作一架固定翼无人机。

八、青少年科学物化实验课程体系

适合学段	课程名称	主要理论内容	主要实践内容
小学三至六年级	科学实验初级 (1学期16节课)	初学者通过学习日常生活中的氧化反应、分解反应等化学现象，掌握相应的化学知识，培养孩子科学价值观。	根据课程知识点，动手实验毛细作用、大象牙膏、彩虹密度塔、火山爆发等科学小实验，在实验过程中理解日常化学现象所包含的化学知识和基本原理，为初高中学习化学奠定兴趣。
	科学实验中级 (1学期16节课)	初学者通过学习日常生活中的氧化还原反应、电解反应、置换反应等化学现象，掌握相应的化学知识，培养孩子科学价值观。	根据课程知识点，动手实验化学红绿灯、吸水树脂、指纹鉴定、铁笔写字等科学小实验，理解日常化学现象所包含的化学知识和基本原理，为初高中学习化学奠定兴趣。
	科学实验高级 (1学期16节课)	初学者学习日常生活中的取代反应、加成反应、聚合反应等化学现象，掌握相应的化学知识，培养孩子科学价值观。	根据课程知识点，动手实验蛋白质分解、果冻跳跳球、酸碱融合水等实验，理解日常化学现象所包含的化学知识，为初高中学习化学奠定兴趣。

九、小学科学创作课程体系

适合学段	课程名称	主要理论内容	主要实践内容
小学一年级	科学创作启蒙课 (1学期 16 节课)	带孩子走一遍科学家走过的路。通过学习古代发明、自然科学、宇宙科学、人体器官等科学原理，掌握相应的科学知识，丰富孩子的科学认识，培养孩子科学价值观。	根据课程知识点，以科学探究的形式，每节课制作一个科技小创作，动手完成投影仪、净水器、月球基地、火山喷发、指南针、复原恐龙、太阳系模型、模拟肺等科学小创作，在科学小实验及动手制作中提升兴趣探索能力、基本动手能力、基础工具认知能力，让学生发现科学、认识科学、保持对科学的热情和好奇心，为后期深入学习、探索打下坚实基础，全面提高儿童的综合能力。
小学二年级	科学创作基础课 (1学期 16 节课)	带孩子走一遍科学家走过的路。通过学习人体器官、力学、光学、自然科学等科学原理，掌握相应的科学知识，丰富孩子的科学认识，培养孩子科学价值观。	根据课程知识点，以科学探究的形式，每节课制作一个科技小创作，动手完成偏振小球、电动蝴蝶、甩干机、全息投影、指纹鉴定、幻觉飞行、摇摆小火星、望远镜等科学小创作，在科学小实验及动手制作中提升动手能力、积极观察能力、基本思考问题能力，让学生发现科学、认识科学、保持对科学的热情和好奇心，为后期深入学习、探索打下坚实基础，全面提高儿童的综合能力。
小学三年级	科学创作初阶课 (1学期 16 节课)	带孩子走一遍科学家走过的路。通过学习力学、声学、气象学、天文学等科学原理，掌握相应的科学知识，丰富孩子的科学认识，培养孩子科学价值观。	根据课程知识点，以科学探究的形式，每节课制作一个科技小创作，动手完成空气炮、液压机械手、空气火箭、星象灯、八音盒、水陆两栖船、潜水艇、风速计等科学小创作，在科学小实验及动手制作中提升应用实践能力、主动思考问题能力、探究意识，让学生发现科学、认识科学、保持对科学的热情和好奇心，为后期的深入学习、探索打下坚实基础，全面提高儿童的综合能力。
小学四年级	科学创作中阶课 (1学期 16 节课)	带孩子走一遍科学家走过的路。通过学习电磁力、能量转换、热学、力学等科学原理，掌握相应的科学知识，丰富孩子的科学认识，培养孩子科学价值观。	根据课程知识点，以科学探究的形式，每节课制作一个科技小创作，动手完成金属探测器、双头路灯、小天平、小台灯、风力发电、盐水时钟、温控风扇、风力小车等科学小创作，在科学小实验及动手制作中提升应用迁移能力、独立思考问题能力、总结及解决问题能力，让学生发现科学、认识科学、保持对科学的热情和好奇心，为后期的深入学习、探索打下坚实基础，全面提高儿童的综合能力。
小学五年级	科学创作高阶课 (1学期 16 节课)	带孩子走一遍科学家走过的路。通过学习地理、力学、光学、电学等科学原理，掌握相应的科学知识，丰富孩子的科学认识，培养孩子科学价值观。	根据课程知识点，以科学探究的形式，每节课制作一个科技小创作，动手完成显微镜、水位监控、光控灯、无线输电、地震仪、投石器、人体感应灯、静电雪景等科学小创作，在科学小实验及动手制作中提升探究问题能力、创新能力、动手能力，让学生发现科学、认识科学、保持对科学的热情和好奇心，为后期的深入学习、探索打下坚实基础，全面提高儿童的综合能力。

十、小学书法课程体系

适合学段	课程名称	主要理论内容	主要实践内容
小学一年级	一年级书法美育课 (硬笔) (1 学期 16 节课)	<p>一年级的书法课程以激发学生对汉字书写的兴趣为主要目标，结合人教版小学语文教材，通过“字、词、句、段、阅读”五位一体的教学模式，引导学生初步了解汉字的结构与笔画顺序。</p> <p>1. 技法图解：通过图片和视频讲解基本笔画和书写技巧，帮助学生快速掌握书写要领。</p> <p>2. 写字与美育鉴赏：观察书法作品，欣赏名家范字，提升美学素养，传授传统文化内涵。融入知识拓展内容，包括汉字的形态美、结构美以及其在不同书法风格中的表现。</p>	<p>练习语文教材中的 350 个生字，重点讲解练习 80 个，学生自主拓展练习 270 个字。</p> <ol style="list-style-type: none">1. 练习正确的执笔方法，确保书写姿势规范。2. 练习正确的坐姿，培养良好的书写习惯。3. 练习正确的书写姿势，保证写字时的舒适和健康。4. 练习重点笔画、重点部首、重点生字。5. 抄写课本中的经典句子和国学经典句子，培养语感及传统文化。6. 每节课创作一幅简单的书法作品，培养成就感。
小学二年级	二年级书法美育课 (硬笔) (1 学期 16 节课)	<p>二年级的书法课程在一年级基础上进一步深入，结合人教版小学语文教材，通过“字、词、句、段、阅读”五位一体的教学模式，引导学生学习理解书法。</p> <p>1. 技法图解：通过图片和视频讲解基本笔画和书写技巧，帮助学生快速掌握书写要领。</p> <p>2. 写字与美育鉴赏：观察书法作品，欣赏名家范字，提升美学素养，传授传统文化内涵。融入知识拓展内容，包括汉字的形态美、结构美以及其在不同书法风格中的表现。</p>	<p>练习语文教材中的 650 个生字，重点讲解练习 80 个，学生自主拓展练习 570 个字。</p> <ol style="list-style-type: none">1. 练习正确的执笔方法，确保书写姿势规范。2. 练习正确的坐姿，培养良好的书写习惯。3. 练习正确的书写姿势，保证写字时的舒适和健康。4. 练习重点笔画、重点部首、重点生字。5. 抄写课本中的经典句子和国学经典句子，培养语感及传统文化。6. 每节课创作一幅简单的书法作品，培养成就感。

小学三年级	三年级书法美育课 (硬笔) (1 学期 16 节课)	<p>三年级的书法课程将进一步提升学生的书写技巧和对汉字的理解，结合人教版小学语文教材，通过“字、词、句、段、阅读”五位一体的教学模式，掌握更多的书法知识和技巧。讲解复杂汉字的书写方法，强调汉字的结构美和布局美，帮助学生在书写过程中注意字形的整体协调。</p> <p>1. 技法图解：通过图片和视频讲解基本笔画和书写技巧，帮助学生快速掌握书写要领。</p> <p>2. 写字与美育鉴赏：观察书法作品，欣赏名家范字，提升美学素养，传授传统文化内涵。融入知识拓展内容，包括汉字的形态美、结构美以及其在不同书法风格中的表现。</p>	<p>练习语文教材中的 600 个生字，重点讲解练习 80 个，学生自主拓展练习 520 个字。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 练习正确的执笔方法，确保书写姿势规范。 2. 练习正确的坐姿，培养良好的书写习惯。 3. 练习正确的书写姿势，保证写字时的舒适和健康。 4. 练习重点笔画、重点部首、重点生字。 5. 抄写课本中的经典句子和国学经典句子，培养语感及传统文化。 6. 每节课创作一幅简单的书法作品，培养成就感。
小学四年级	四年级书法美育课 (硬笔) (1 学期 16 节课)	<p>四年级的书法课程旨在进一步提升学生的书法技艺和对汉字的艺术理解，结合人教版小学语文教材，通过“字、词、句、段、阅读”五位一体的教学模式，使学生能够掌握更高级的书法知识和技巧。讲解复杂汉字的书写方法，强调汉字的结构美和布局美，帮助学生在书写过程中注意字形的整体协调。</p> <p>1. 技法图解：通过图片和视频讲解基本笔画和书写技巧，帮助学生快速掌握书写要领。</p> <p>2. 写字与美育鉴赏：观察书法作品，欣赏名家范字，提升美学素养，传授传统文化内涵。融入知识拓展内容，包括汉字的形态美、结构美以及其在不同书法风格中的表现。</p>	<p>练习语文教材中的 400 个生字，重点讲解练习 80 个，学生自主拓展练习 320 个字。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 强化练习正确的执笔方法，确保书写姿势规范。 2. 练习正确的坐姿，培养良好的书写习惯，避免书写疲劳。 3. 优化书写姿势，提高书写效率和舒适度。 4. 练习重点笔画、重点部首、重点生字。 5. 抄写课本中的经典句子和国学经典句子，提升书写能力及传统文化素养。 6. 每节课创作一幅书法作品，展示个人书法风格。

小学五年级	五年级书法美育课 (硬笔) (1 学期 16 节课)	<p>五年级的书法课程旨在进一步提升学生的书法技艺和对汉字的艺术理解，结合人教版小学语文教材，通过“字、词、句、段、阅读”五位一体的教学模式，使学生能够掌握更高级的书法知识和技巧。讲解复杂汉字的书写方法，强调汉字的结构美和布局美，帮助学生在书写过程中注意字形的整体协调。</p> <p>1. 技法图解：通过图片和视频讲解基本笔画和书写技巧，帮助学生快速掌握书写要领。</p> <p>2. 写字与美育鉴赏：观察书法作品，欣赏名家范字，提升美学素养，传授传统文化内涵。融入知识拓展内容，包括汉字的形态美、结构美以及其在不同书法风格中的表现。</p>	<p>练习语文教材中的 300 个生字，重点讲解练习 80 个，学生自主拓展练习 220 个字。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 强化练习正确的执笔方法，确保书写姿势规范。 2. 练习正确的坐姿，培养良好的书写习惯，避免书写疲劳。 3. 优化书写姿势，提高书写效率和舒适度。 4. 练习重点笔画、重点部首、重点生字。 5. 抄写课本中的经典句子和国学经典句子，提升书写能力及传统文化素养。 6. 每节课创作一幅书法作品，展示个人书法风格。
小学六年级	六年级书法美育课 (硬笔) (1 学期 16 节课)	<p>六年级的书法课程旨在培养学生的高级书法技艺和艺术鉴赏能力，结合人教版小学语文教材，通过“字、词、句、段、阅读”五位一体的教学模式，使学生能够掌握更高级的书法知识和技巧。讲解复杂汉字的书写方法，强调汉字的结构美和布局美，帮助学生在书写过程中注意字形的整体协调。</p> <p>1. 技法图解：通过图片和视频讲解基本笔画和书写技巧，帮助学生快速掌握书写要领。</p> <p>2. 写字与美育鉴赏：观察书法作品，欣赏名家范字，提升美学素养，传授传统文化内涵。融入知识拓展内容，包括汉字的形态美、结构美以及其在不同书法风格中的表现。</p>	<p>练习语文教材中的 160 个生字，重点讲解练习 80 个，学生自主拓展练习 80 个字。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 强化练习正确的执笔方法，确保书写姿势规范。 2. 练习正确的坐姿，培养良好的书写习惯，避免书写疲劳。 3. 优化书写姿势，提高书写效率和舒适度。 4. 练习重点笔画、重点部首、重点生字。 5. 抄写课本中的经典句子和国学经典句子，提升书写能力及传统文化素养。 6. 每节课创作一幅书法作品，展示个人书法风格。

十一、小学攀岩课程体系

适合学段	课程名称	主要理论内容	主要实践内容
小学一二三年级	攀岩基础探索课 (1学期 16 节课)	<p>理论部分主要集中在基础安全知识、攀岩基本概念和简单的技巧介绍。具体内容包括：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 安全知识：攀岩装备介绍和正确使用方法；在攀岩墙上必须遵守的安全规则；了解不同环境下攀岩的风险。 2. 攀岩基本概念：了解不同类型的攀岩墙，如室内攀岩墙和自然岩壁，以及它们的特点。 3. 基本攀爬动作：介绍一些基础动作，如抓、踩、跨步等，了解这些动作在攀岩中的作用。 4. 学习简单技巧：如何保持身体平衡；如何利用四肢分配力量；如何观察攀岩路线。 	<p>实践部分以趣味性和参与性为主，通过游戏和攀爬活动提高技能。具体内容包括：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 热身和基本训练：练习拉伸运动和简单体能训练。练习抓、踩、跨步等动作，逐步掌握这些动作的要领。 2. 攀岩游戏：通过“找宝藏”“攀岩接力赛”等游戏，让学生在愉快氛围中练习技巧。 3. 挑战活动：通过挑战，如攀爬特定的路线或达到特定高度，鼓励学生们挑战自我。 4. 练习合作攀爬：双人或小组合的形式进行攀爬，让学生们学会与同伴合作共同完成任务。
小学四五年级	攀岩进阶挑战课 (1学期 16 节课)	<p>学习更加深入，更复杂的攀岩知识和技术。具体内容包括：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 详细的安全装备知识：如何正确佩戴和检查保护带、头盔、攀岩鞋等。 2. 学习绳索技术：学习八字结、双渔人结等结绳技术。 3. 学习风险评估：如何识别潜在的危险因素，如松动的岩块、湿滑的表面等，并学会预防措施。 4. 学习攀岩技术技巧：侧身攀爬、悬挂动作、动态攀爬等，掌握这些动作的技巧和应用场景。 5. 学习攀岩策略：选择最佳攀爬路径，规划攀爬的顺序和节奏。 6. 学习提升心理素质：如何应对攀爬中的恐惧和压力，培养自信心和专注力。 7. 学习团队合作：如何与队友进行有效的沟通与合作，了解团队角色的重要性。 	<p>实践部分包含更具挑战性的攀岩活动，强调技能的应用和团队合作。具体内容包括：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 热身和专业训练：针对攀岩的特定热身活动，如手指拉伸、肩部和背部的热身等。 2. 进行系统的技术训练，如复杂的攀爬动作、绳索技术等。 3. 攀岩项目与挑战：设置不同难度的攀岩路线，让学生们根据自身水平选择适合的挑战。设计特定目标的攀岩活动，如攀爬特定形状的岩壁、完成特定的动作组合等。 4. 执行团队合作任务：团队合作完成复杂的攀岩任务，如组队攀爬。体验分配不同角色，如攀爬者、保护者、指导者等，体验不同角色的职责和重要性。 5. 举办友谊赛：组织校内攀岩比赛，激发竞争意识和团队精神。

十二、小学篮球课程体系

适合学段	课程名称	主要理论内容	主要实践内容
小学一二年级	篮球启蒙课 (1 学期 16 节课)	<p>对篮球的基本认知。</p> <p>1. 了解篮球运动的起源和基本发展历程。了解篮球的基本规则，如球场基本构造、篮球场各个部分、基本比赛规则等。</p> <p>2. 了解控球后卫、得分后卫、小前锋、大前锋和中锋等不同位置的职责和作用。</p> <p>3. 了解公平竞争、尊重对手、团队合作和坚持不懈等体育精神的重要性。</p>	<p>练习基本的篮球技术。</p> <p>1. 练习基本站姿和握球姿势。</p> <p>2. 练习双手胸前和地面传球。</p> <p>3. 练习基本投篮姿势和近距离运球投篮。</p> <p>4. 进行篮球游戏：如“抢球大战”“传球接力”等，在游戏中学习和应用基本技能。</p> <p>5. 举行小组对抗赛：进行简短的 2 对 2 或 3 对 3 的小组对抗赛，培养实战意识和团队合作能力。</p>
小学三四年级	篮球技能提升课 (1 学期 16 节课)	<p>学习篮球规则和战术策略。</p> <p>1. 了解走步、犯规、出界等规则。</p> <p>2. 了解比赛礼仪，如尊重对手、裁判和队友。</p> <p>3. 学习传切配合、掩护和跑位等基本进攻策略。</p> <p>4. 学习一对一防守、区域防守的基本概念和方法。</p>	<p>提升篮球技巧和实战能力。</p> <p>1. 练习变向运球、胯下运球等高级运球技术。</p> <p>2. 练习单手传球、传球与跑位结合等高级传球技巧。</p> <p>3. 练习中距离投篮、正面上篮和反手上篮技巧。</p> <p>4. 进行简单的传切配合、掩护和跑位的战术演练。</p> <p>5. 组织 5 对 5 小组对抗赛，在比赛中应用所学的技能和战术。</p>
小学五六年级	篮球战术实战课 (1 学期 16 节课)	<p>学习篮球比赛中的高级战术和心理素质培养，全面提升比赛的综合素质。</p> <p>1. 学习挡拆战术、快攻战术和三角进攻等高级进攻策略。</p> <p>2. 学习全场紧逼、区域联防和二三联防等高级防守策略。</p> <p>3. 掌握压力管理办法，如深呼吸、积极自我对话等。</p> <p>4. 探讨比赛中的临场决策和应变能力。通过案例分析和实际比赛视频，理解如何在比赛中快速做出正确决策和调整战术。</p>	<p>重点培养学生的实战能力和团队配合，提升比赛的综合表现。</p> <p>1. 练习高速运球和交叉步、变向和急停跳投等突破技巧。</p> <p>2. 练习三分投篮、转身跳投、勾手投篮和低位进攻等得分技巧。</p> <p>3. 进行挡拆、快攻和三角进攻等团队进攻战术演练。</p> <p>4. 进行全场紧逼、区域联防和二三联防的实际演练。</p> <p>5. 组织篮球比赛，在实际比赛中应用所学的战术和技巧，提升实战经验和团队合作能力。</p>

十三、小学中国舞课程体系

适合学段	课程名称	主要理论内容	主要实践内容
小学一二年级	中国舞启蒙课 (1学期 16 节课)	<p>主要学习舞蹈的基本概念、舞蹈文化和舞蹈礼仪。</p> <ol style="list-style-type: none"> 学习舞蹈基本概念, 舞蹈的定义、不同类型的舞蹈以及舞蹈的基本元素(动作、节奏、表情)。 学习中国舞文化, 了解中国舞的历史起源、主要流派和代表性人物, 帮助学生更好地理解中国舞的艺术价值和文化内涵。 学习一些著名的中国舞作品及其背后的故事。 学习基本的舞蹈礼仪, 如进出舞蹈教室的礼节、与老师和同学互动的礼貌用语、上台和下台的礼仪。 	<p>实践主要包括基本动作训练、舞蹈组合练习和表演技巧训练。</p> <ol style="list-style-type: none"> 进行基本动作训练, 基本的手位、脚位、身姿和步法训练。这些基本动作是中国舞的基础。 学习简单的舞蹈组合, 如手脚配合、舞蹈旋转和跳跃等。根据学生的进度和兴趣, 设计一些趣味性的舞蹈游戏和活动, 激发学生的学习兴趣和参与热情。 进行表演技巧训练, 练习基本的舞台表演技巧, 如表情管理、肢体语言和与观众的互动等。 组织小型舞蹈汇报演出, 让学生展示自己的成果。
小学三至六年级	中国舞进阶课 (1学期 16 节课)	<p>在基础课的基础上, 进一步深入探索中国舞的艺术理论和文化内涵。</p> <ol style="list-style-type: none"> 学习舞蹈理论知识, 舞蹈构成要素、舞蹈作品结构和编排、不同类型舞蹈的风格特点等。 学习中国舞的文化背景和历史发展。了解中国舞的起源与演变、主要流派的发展历程及其代表性作品。 探讨舞蹈与音乐、戏剧、文学等艺术形式的关系。学习如何通过音乐和舞蹈的结合表达情感和故事; 如何通过舞蹈动作和表情诠释文学作品和戏剧情节。 学习更加规范和细致的舞蹈礼仪, 了解舞蹈素养和团队合作精神, 如表演礼仪、与舞伴和观众的互动礼节等。 	<p>在基础课基础上, 进一步提升学生的舞蹈技能和表现能力。</p> <ol style="list-style-type: none"> 进行更为复杂的手位、脚位、身姿和步法训练。 进行复杂的舞蹈组合练习, 如各种旋转、跳跃和高难度动作的组合等。 进行舞台表演训练, 进行完整的舞蹈表演, 教授高级的舞台表演技巧, 如复杂的表情管理、细腻的肢体语言和与观众的互动技巧等。通过这些训练, 学生可以体验舞台表演的感觉, 提高自信心和表现力。 组织大型的舞蹈汇报演出和比赛, 让学生有机会展示自己的学习成果, 增强他们的成就感和自豪感。

十四、小学街舞课程体系

适合学段	课程名称	主要理论内容	主要实践内容
小学一二三年级	街舞入门课 (1 学期 16 节课)	<p>了解街舞理论知识, 理解街舞的起源、发展及其文化背景。</p> <p>1. 街舞起源与历史: 了解街舞起源和不同街舞风格, 以及每种风格的代表性人物和演变。</p> <p>2. 学习街舞文化, 了解街舞中的服装、音乐、语言、态度等文化元素, 以及它们在街舞表现中的作用。</p> <p>3. 学习街舞术语, Freestyle、Crew、Battle、Cypher 等。</p> <p>4. 了解身体与音乐的关系, 通过身体动作表现音乐的节奏、旋律和情感, 初步理解舞蹈与音乐的协调性。</p> <p>5. 了解尊重对手、团队合作、勇于表现自我等街舞礼仪和态度。</p>	<p>通过动作和组合培养学生的基本舞蹈技能和兴趣。</p> <p>1. 基本动作训练, 如立姿摇摆步、地面动作、定格动作, 这些动作是街舞的基础。</p> <p>2. 节奏练习: 使用节拍器和音乐, 让学生跟随节奏做基本动作, 培养对音乐节奏的敏感度。</p> <p>3. 简单组合编排, 练习一些动作组合, 在连贯动作中找到舞蹈的乐趣。</p> <p>4. 即兴表演练习, 在围圈即兴 (Cypher) 中展示自己。鼓励学生在即兴表演中大胆尝试不同的动作和风格。</p> <p>5. 通过互动游戏, 如模仿秀、动作接龙等, 让学生在游戏中快乐地学习街舞。</p>
小学三至六年级	街舞进阶课 (1 学期 16 节课)	<p>更深入的学习街舞理论知识。</p> <p>1. 街舞风格解析: 详细了解不同的街舞风格 Breaking、Locking、Popping、Hip-hop 等。分析每种风格的特点、代表性动作和音乐风格, 以及如何在表演中融合不同风格。</p> <p>2. 学习舞蹈编排原则和方法, 将不同的动作和风格结合, 创作具有个人特色的舞蹈作品。</p> <p>3. 学习街舞音乐的类型和节奏特点。根据不同类型的音乐选择相应的舞蹈动作, 如何通过舞蹈表现音乐的情感和节奏变化。</p> <p>4. 了解街舞在全球范围内的传播和演变, 它对青少年文化、流行文化和社会运动的影响。</p> <p>5. 学习在舞台上展现自我, 包括舞台站位、眼神交流、肢体语言和表情管理等。</p>	<p>通过更复杂的动作和编排让学生在街舞中找到乐趣和挑战。</p> <p>1. 练习复杂的 Toprock 组合、Power Moves (力量动作, 如风车、旋风腿等)、高难度的 Freeze 等。通过分解动作、逐步练习, 帮助学生掌握这些高级技巧。</p> <p>2. 组合与编排训练, 将不同的动作组合在一起, 形成完整的舞蹈段落。</p> <p>3. 即兴与 Battle 练习, 模拟斗舞场景, 培养学生的反应能力和创新思维。</p> <p>4. 组织舞台表演活动, 让学生有机会展示自己的学习成果。</p> <p>5. 组织与其他学校或社区的街舞交流活动, 让学生与更多的街舞爱好者互动, 开阔视野, 学习不同的街舞风格和技巧。</p>

十五、小学拉丁舞课程体系

适合学段	课程名称	主要理论内容	主要实践内容
小学三至六年级	快乐拉丁舞课 (1 学期 16 节课)	<p>1. 学习拉丁舞的起源及其发展历程，增进对拉丁文化的理解，培养对多样文化的尊重和欣赏能力。</p> <p>2. 引导学生分析拉丁舞基本舞步（恰恰、伦巴）的节奏结构，认识音乐与舞蹈的关系。</p> <p>3. 了解不同舞蹈风格的特点及表现技巧，帮助学生理解拉丁舞的多样表现形式。</p> <p>4. 学习拉丁舞的文化背景和社会应用场景，了解拉丁舞在不同社会环境下的角色和意义。探讨拉丁舞在娱乐、庆典及竞技等领域的应用，培养学生对舞蹈的综合理解和对舞蹈背后文化价值的认识。</p>	<p>1. 基本舞步练习，逐步掌握拉丁舞的基本舞步和转身技巧，如恰恰舞步、伦巴舞步等，并通过练习培养身体协调性和节奏感。</p> <p>2. 练习舞姿与表现力，正确站立，正确摆放身体、手臂及手部的姿势，如何运用身体各部分与舞伴互动，如何表达舞蹈中的情感和故事等技能。</p> <p>3. 音乐与节奏训练，增强对音乐节拍的敏感度和理解能力。结合不同风格的音乐进行练习，适应不同的舞蹈节奏和风格要求。</p> <p>4. 舞蹈表达与创造力训练，通过模仿和创作，表达个人情感和创意，鼓励学生展示个性和创新。</p> <p>5. 课程最后阶段，学生将参与小型演出或展示，展示学到的舞蹈技能和表达能力。</p>

十六、小学美术创作课程体系

适合学段	课程名称	主要理论内容	主要实践内容
小学一至六年级	小小绘本创作课 (1学期 16 节课)	<p>引导学生通过绘画创作自己的绘本故事，培养其想象力、故事讲述能力和艺术表达能力。</p> <p>1. 学习色彩与表现技巧，介绍基本的色彩理论和应用，学习色彩搭配的基本原则。</p> <p>2. 学习基本的故事结构，故事的开头、发展、高潮和结尾。如何通过角色、冲突和解决方案建构一个引人入胜的故事情节。</p> <p>3. 学习角色设计，了解角色的塑造和发展，如何通过视觉形象和情感表达使角色更具有生命力和魅力。学习如何通过绘画传达角色的个性、情绪和动机。</p> <p>4. 学习运用画面叙事技巧推动故事的发展。如何设计画面布局，包括视角选择、节奏感和画面间的连贯性，使整本绘本更具有视觉吸引力和叙事流畅性。</p>	<p>通过具体的绘本创作活动实现理论内容的落地，培养学生的创作技能和艺术表达能力。</p> <p>1. 色彩运用与绘画技法训练，探索不同的色彩运用方式，情绪色彩的选择和色彩对比的应用。练习基本的绘画技法，如线条运用、阴影和透视的表现，以及如何在绘本中利用这些技法创造生动的视觉效果。</p> <p>2. 练习创作故事大纲，从最基本的故事概念出发，通过故事板或简单的文字描述，建立起整个故事的大纲框架。选择适合绘本形式的故事主题，构思故事情节和发展节点。</p> <p>3. 角色设计与绘画，根据故事情节中的角色需求，设计并绘制主要角色和配角的形象。练习基本的人物造型技巧和表情设计，鼓励学生通过自己的创意来塑造独特和富有个性的角色形象。</p> <p>4. 绘本布局与画面叙事练习，在绘本的每一页中布置文字和画面，以达到最佳的叙事效果。进行绘本画面布局练习，处理不同场景和时间流逝的表达方式，培养学生的画面叙事能力。</p>

十七、小学情境戏剧课程体系

适合学段	课程名称	主要理论内容	主要实践内容
小学 一至三年级	戏剧初级课程 (16 节课+1 场正式演出, 25 个选择剧目)	戏剧是人生最小成本的试错。针对 7—9 岁年龄段孩子, 我们根据中小学上课时间段将情境戏剧课程划分为 16 次课程+1 场正式演出, 提供 25 个适龄剧目选择, 涉及各种社会化场景, 让孩子感受不同的角色、关系、冲突、变化、困境与挑战, 在参与戏剧学习与表演的过程中, 培养适应力、专注力; 并在剧目中培养观察与发现能力、独立思考能力; 并鼓励孩子在排剧过程中主动认识, 敢于表达与自我意识; 同时在与伙伴的合作中, 理解负面情绪, 感受他人学会换位思考。	结合确定排练剧目, 在剧本解读、角色分配、戏剧表演训练、情境戏剧表演过程中进行以下内容的主要训练: 1.游戏化训练: 语言, 韵律, 姿势, 脚步, 顺序, 声音等基本戏剧能力; 2.角色化训练: 伙伴, 情绪, 主动, 冲突, 处理, 难度等进阶戏剧能力; 3.情境化训练: 环境, 颜色, 表达, 眼神, 感觉, 选择, 计划等认知能力; 训练的过程也是剧本练习的过程, 通过戏剧让孩子在剧目中学习与体验。
小学 四至六年级	戏剧中级课程 (16 节课+1 场正式演出, 29 个选择剧目)	针对 10—12 岁年龄段孩子, 基于心理学和教育学原理, 我们提供 29 部经典剧本, 课程划分为 16 次课程+1 场正式演出, 以戏剧化手段为载体, 以情境化方式, 预演真实社会, 让孩子在精心设计的课程中, 实现从体验到认知的升级, 培养孩子观察力、学习力, 捕捉特点发现生活中的不同; 并在剧本学习中锻炼语言的快速输入与精准表达能力, 构建少儿核心能力提升, 应对未来多变社会挑战。	结合确定排练剧目, 在剧本解读、角色分配、戏剧表演训练、情境戏剧表演过程中进行以下内容的主要训练: 1.启发式训练: 节奏, 距离, 名字, 态度, 反应, 冲突, 人数, 发现等; 2.情境实战: 关系, 方向, 机会, 时间, 谎言, 动静, 辩解, 证据, 语言等; 3.情境应用: 方向, 困境, 魔法, 中心, 形态, 性格, 动作, 故事, 表演等; 同时给孩子一个舞台表现更好的自己。