

# 昆明适合年轻人投资项目

发布日期: 2025-09-21

现在的孩子都会有很多的补习班，训练课程等等，但家长们千万还是要注意孩子的身心健康这一点。这是很重要的一点，如今热门的感统训练和体能训练就很好的做到了这一点。但是他们的训练目的其实是不一样的，很多家长都把他们弄混淆了。很多家长朋友有这样的疑问，感统训练和体能训练有什么不一样呢？感统训练是通过各种运动来给大脑做各种感觉刺激，从而完成神经元的连接，以期达到改善感统失调的目的。而体能类的课程则是训练的运动技巧。可以说体能的一些项目是能起到训练感统的部分作用，但因为任务目标、训练技巧和要求、训练量的不同，两者还是有很大的不同。以走平衡布道为例，体能训练的是行走的技巧，当孩子掌握了这个技巧后就可以继续做其它训练项目。但同样的活动感统训练的则是触觉和本体觉，即便孩子已经掌握了行走的技巧，但还要根据感统理论达到一定的训练量的刺激，从而起到促进感觉发展的过程。一句话概括：感觉训练的是感觉刺激，训练的是大脑。体能训练的是运动技能，训练是肢体发展。儿童体适能课程能促进孩子的品格素质发展。昆明适合年轻人投资项目

少儿体适能养成良好的运动习惯：培养兴趣爱好，让孩子喜欢运动：“兴趣是很好的老师”，运动锻炼也是如此。孩子对运动毫无兴趣，在家长的强制下被动参与是不会产生良好的锻炼效果，也不会有坚持下去的动力。假期，为孩子运动兴趣的培养创造了条件。家长可以通过与孩子一起运动、一起观看体育赛事和分享体育趣事营造浓郁的家庭氛围，把各种体育锻炼作为生活中的乐趣展现出来，带着孩子从简单的运动入手，像饭后一起去公园散散步，去公园划划船等活动，很容易让孩子感受到运动的乐趣和魅力的。昆明适合年轻人投资项目体适能这一概念源自美国，是由美国体育界的健康、体育、舞蹈组织在1987年提出的体适能健康教育计划。

教育在人生当中占据了重要地位，在意识到这方面的重要性之后，衍生出来的一些像少儿体适能这样的行业也同样得到了众多家长的认可，处于这个阶段的孩子经过体适能培训能够更加健康成长，那么少儿体适能培训过程中需要遵守哪些原则呢？安全是儿童体适能课程训练的首要原则。场地安全隐患，课程设计隐患。去专项化原则：儿童较佳的运动方式是而又有趣味性的体适能训练课程，其有利于在孩子生长发育的佳时期进行优化和干预。趣味性原则：儿童体适能的训练从低年龄段往高年龄段走的方向，越往下越要趣味化，情景化突出，能给予儿童适当的训练与刺激，促进儿童运动潜能的开发。运用多种练习内容、方法和手段，可以使身体的各个部位、系统功能，各项身体素质、运动能力以及心理素质等方面都得到锻炼，使机体获得的发展。

儿童特别是学前儿童的生理表现特征，决定了他们更容易出现注意力分散。研究表明。3岁儿童的神经细胞总重量接近成人的75%做有关。从该角度来看，幼儿基本具备一定的运动系统和神经能力调控，只是幼儿的神经系统还没有完全发育成熟，神经系统容易兴奋也容易疲劳，好动但不能持久。这些生理上的特征决定了幼儿难以参加长期剧烈的体育活动，而且要求运动形式内容多

样。体育游戏是比较适合幼儿活动的运动训练干预方式。所以儿童体适能的训练从低年龄往高年龄段的方向，越往下越趣味化，情景化突出，只有这样通过体育游戏给予儿童适当的训练与刺激，不仅有助于儿童身体机能的提高，还可以促进儿童运动潜能的开发。我们应该从儿童健康成长角度出发，我们很应该关注儿童发展的三大类。体适能：有足够的精力享受休闲活动和应付突发事件的能力。

幼儿期不论从医学、生物学、心理学或社会学的观点来看皆有其必然的重要性，因这个时期是足以影响幼儿未来的发展，这就如同地基与钢架决定一个建筑物一样。因此对于所有的幼儿来说很主要的一件事是先保有支持现在与未来所应有的体力，进而学习开创未来人生过程的力量，所以幼儿体能培养的课程因应产生，这就是所谓幼儿体能训练。“体适能课程三大领域”：课程中不但让幼儿得到充分的体能锻炼也激发了幼儿的潜在的能力和灵活的思维。还培养幼儿品德修养与社会适应力。幼儿体育游戏课程教学实施目的一—幼儿的生活即游戏，幼儿体育游戏课程也就是体能游戏的方法：引导幼儿潜在能力的发挥，促进体力的提升；学习自我保护的能力，养成独自自主的个性；体验团队生活，增进对社会环境适应力。健康体适能：包括了保证身体健康层面的体成分、肌力适能、柔韧适能、心肺适能。昆明适合年轻人投资项目

建议孩子从三岁开始儿童体能训练，以便更为系统的培养他的基本动作技能，在以后的专项学习中也会更简单。昆明适合年轻人投资项目

孩子很早接触体适能训练，不应超过3岁。为什么这么认为？这是因为体适能训练是指人体所具备的有充足精力从事日常工作（学习）而不感疲劳，同时有余力享受休闲活动的乐趣，能够适应突发状况的能力。对于三岁前的幼儿来说，他们并没有体适能训练的需求，他们的主要日常消遣就是玩耍，这个过程本身就是一种“锻炼”。并且对于幼儿的身体来说，他们身体的各方面都还太脆弱，这期间幼儿可以接触体适能，但是并不适宜展开系统的、有一定强度的训练。学龄前是儿童开始接触体适能训练的黄金时期：而当孩子步入校园之后，因为需要逐渐的面对繁重的课程，孩子就可以开始系统的接触体适能训练了。让孩子从这个时期开始接触体适能训练，不止是为了让孩子有充足的体力面对学业，更是因为孩子从这个时期就开始正式的发育身体，这个时期的很多习惯，可能是会影响孩子终身的。这个阶段也是孩子学习能力很强的阶段，身体可塑性较好的阶段，这个时候对孩子进行技能或是身体素质的训练，能取到事半功倍的效果。昆明适合年轻人投资项目

爱酷（北京）体育文化股份有限公司一直专注于课程以运动技能、体能素质为表象训练，严格根据青少年儿童生长发育规律，结合认知、语言、性格、情感、心理健康、品格教育六个维度，抓住儿童身体素质发展窗口期，为不同年龄段的儿童，打造符合且有利于相应年龄段儿童生长发育的体能课程。

儿童体能课程主要包括：趣味体适能、全息体适能、感统体适能、跳绳体适能、篮球体适能、儿童安防体适能、增高体适能、亲子运动游戏、家庭线上体能课等，旨在让青少年儿童通过体能训练，提升身体综合素质，积极适应并拥抱生活，在，是一家商务服务的企业，拥有自己独立的技术体系。目前我公司在职员工以90后为主，是一个有活力有能力有创新精神的团队。公司以诚信

为本，业务领域涵盖少儿运动教学，儿童体适能教练培训，儿童体适能运动，冬夏令营，我们本着对客户负责，对员工负责，更是对公司发展负责的态度，争取做到让每位客户满意。公司凭着雄厚的技术力量、饱满的工作态度、扎实的工作作风、良好的职业道德，树立了良好的少儿运动教学，儿童体适能教练培训，儿童体适能运动，冬夏令营形象，赢得了社会各界的信任和认可。