# 2024年体能训练计划方案(模板10篇)

来源：网络 作者：青灯古佛 更新时间：2024-10-24

*方案可以帮助我们规划未来的发展方向，明确目标的具体内容和实现路径。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。体能训练计划方案篇一田径运动教学训练工作应根据儿童的特点，循序渐进区别对待，合...*

方案可以帮助我们规划未来的发展方向，明确目标的具体内容和实现路径。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

**体能训练计划方案篇一**

田径运动教学训练工作应根据儿童的特点，循序渐进区别对待，合理安排运动量，要严格训练、严格要求，精讲多练，注意直观教学，重视身体训练和基本技术训练，从小打下良好的基础。

a、进行以速度和弹跳力的为主的全面身体训练

b、初步掌握走、跑、跳、投掷等个别项目的基本技术要领

a、每次训练时间为60分钟

b、比重：全面身体训练占65~70%，技术训练占30~35%

a、走：培养运动员走的正确动作和协调能力

手段：小步走、大步走、直线走、踩着直线走，在20~ 30cm 宽的跑道上走。

b、跑：掌握跑的正确动作要领和发展素质速度

手段：1)跑的专门练习：小步跑、高抬腿跑、后蹬跑、摆臂练习

2)站立式起跑练习：听口令练习站立式起跑结合20~ 30米 跑的练习。

3)速度练习：结合途中跑技术教学进行

1、30~ 60米 行进间跑，结合改进技术进行

40~ 80米 反复跑、结合改进步幅进行

30~ 60米 计时跑

车轮接力、穿梭接力比赛、小足球比赛

c、跳跃：掌握跳的基本动作要领、发展弹跳素质

体能训练其实不只是田径运动训练的重头，也是所有比赛项目都需要进行训练的一个方面，因为这直接关系到我们后期会有多大的潜能可以开发。与此同时，在体能训练的时候我们也要注意饮食和作息上的合计搭配，才能达到更好的效果。

**体能训练计划方案篇二**

1、热身部分——慢跑、各关节韧带的动态拉伸！

1、原地运球：

（1）两人一组，一手原地控球，一手抓一个实心球。做法：一手运球，另一手抓住实心球反复手递手交给队友。每次左右手各交递25下（交出接回为一下）每人共4组！！

（2）两人一组，一手原地控球，一手抓一个实心球。做法：一手运球，另一手抓住实心球反复触碰队友手掌心，而队友则上、中、下、左、右移动手掌。每次左右手各触碰25次，共4组！！

游戏：胯下运球次数比多！！

玩法：裁判将球抛至一定高度（尽力做到高度统一）在球完成5次弹地前（含第5次）完成最多下胯下运球并双手持稳两球者为胜！三人一组pk，一个胜者，其余两个罚滚地一次！！

2、移动运球：

（1）四人一组，一人一球，分别在两条底线持球准备。做法：往中线开始大步走，同时做胯下交递球，踩到中线后，侧身滑步运球（第一左手，第二次右手）回底线。两次来回为一组，共完成5组！！

（2）四人一组，一人一球，分别在两条底线持球准备。做法：往中线快速运球，踩到中线后立即后退同时做胯下交替球。两次来回为一组，共完成5组！！

（3）四人一组，一人一球，分别在两条底线持球准备。做法：一人两球，测身滑步运球到中线折返（运球过程中，数对手共运球多少下）

游戏：运球比快！做法：四人一组，一人两球，分别在两条底线持球准备。开始后，快速运双球到中线，并按住其中一球在地面，不弹不滚！先运球冲过底线者为胜，落败者打滚一次！（折返时必须左右手轮换运球）

（4）两人一组，一人控一球，另一人手拿两个实心球。做法：底线开始，将实心球摆放成“z”型！滑步运球到第一个实心球前，快速完成5次胯下运球后，捡起实心球抛给队友，继续滑步至下一个实心球。队友则将接到的实心球继续成“z”型摆放，直至对面底线！一个来回为一组，共完成3组！（捡实心球前的.动作鼓励大家多做变化—胯下、背后、前交叉等）

**体能训练计划方案篇三**

放假了，我随奶奶到临沂的姑姑家去度假，在那里我开始了我的“体能训练计划”。主要锻炼项目是跑步。在我来到的第二天我就拟定了一份“早练半小时，晚练半小时”的计划。

迎着朝阳跑步

早上，我定上闹钟，让自己每天6:00起床，在家洗脸刷牙一番之后，6:30出发，来到小区里的广场。在那有一个池塘，周围是一圈小路，我就在那里跑。第一天的时候，我觉得这一圈这么短的距离，跑上个十多圈应该没问题。可我一跑起来到了第三圈就喘不上气，有种想放弃的消极心里，之后，我调整呼吸、放慢跑速再坚持了一段时间，终于熬到了第七圈，虽然觉得身上的肌肉不那么累了，可呼吸和心跳却越来越急促，最后，只撑到了第十圈便是满头大汗。我靠在池边的栏杆上，任凭脸上的汗水滴入水中，我数了数，整整35滴汗水。到了第二天，我觉定先跑十圈巩固下来以后再继续加圈数。这一天跑得更加艰难，也是满头大汗，再加上前一天刚开始锻炼，肌肉酸痛，所以撑到最后时我直接就趴到在旁边的草丛里。

之后我每天都会早起坚持去跑步，尽管每次都是大汗淋漓，但流汗过后，心里却很舒服。

看着月亮跑步

晚上，我也会走下楼来，练习跑步。我从小区的最北边跑到最南边，就这样往返。那天晚上月亮正圆，天空晴朗，我就在看着月亮跑步，跑速比早上要慢。对着月亮诉说着心事，看着月亮向前奔跑。一边哼唱着《奔跑》的旋律，一边大口喘着粗气。第一天，我就跑了4个来回，将近1600米的距离。没有了白天的疲劳，而且觉得心里更加舒服，仿佛把心里的烦恼都掉在了路上，变得十分畅快、舒适。然后坐在路边的路岩石上，欣赏着月光。

**体能训练计划方案篇四**

从一侧端线出发，迅速以直线方式跑到另一侧端线，然后再跑回起点。重复跑3次

从球场一侧边线出发迅速以直线方式跑到另一侧边线并迅速返回（来回记做2次，总共跑17次）。这个训练，就是目前cba和nbl体能考核的重头项目，很多运动员都折在这个项目上，足见其重要性，希望大家认真锻炼。17次，标准是1分06秒。试试你能不能完成吧。

4种不同的速度形式：慢跑、大步跑、极速跑和减速跑。从一侧端线出发，慢跑至罚球线；然后加速，以四分之三的速度跑到中线；再加速，全力跑到另一侧罚球线；最后减速跑到另一侧端线。然后立即返回，重复这种速度形式，总共跑4-6次。

x跑训练要求运动员面对球场，从右侧底角出发，极速跑到对面的场角，然后沿端线防守滑步至右侧场角，转身面向球场，极速跑到对面场角，然后沿端线防守滑步至起点，转身面向球场。按照此要求为一次完整的x跑，重复跑2-3次。

这也是一个很痛苦的训练。

包括四部分极速跑，每两次之间都有固定的时间间隔。以球场的宽度记为一次。

从一侧边线出发，在两侧边线之间跑15次，紧接着休息1分钟。

然后在两侧边线之间跑12次，紧接着休息45秒。

然后在两侧边线之间跑9次，休息时间为30秒。

最后在两侧边线之间跑6次。

这样即完成一次间歇跑训练。

持球面对球场，从一侧端线出发，右手快速运球到另一侧底线；转身换手，左手快速运球跑回起始位置。转身，右手快速运球跑至中场线，换手，左手快速运球至端线，转身，换手，右手快速运球至中线，换手，左手快速运球返回起始位置。转身，右手运球至罚球线，换手，左手运球至中线，换手，右手运球至另一侧罚球线，换手，左手运球至端线。然后再按照刚才的换手顺序返回。

升级版：每趟结束后，加一次上篮进球。

面对球场，站于一侧罚球线底角，从罚球线底角右侧边线外出发，左手快速运球至罚球线左侧拐角（注意要交替地用手来运球）。然后换手，用右手快速运球跑至中圈的右外侧。再换左手，用左手快速运球至另一侧罚球线的左侧拐角（注意变向）。接着再换手，用右手快速运球迅速跑回此罚球区的右底脚。再转身，右手运球，按照来时的顺序和要求迅速返回。重复4-6次。

升级版：以上篮进球结束每次练习。

两个人的距离：罚球区的宽度

全速！往返练习！双手传接球！2-3次往返！

同上，只是将双手胸前传球改为击地传球

**体能训练计划方案篇五**

人体各器官系统的功能，统称身体机能。不同性别，不同年龄段人群的身体机能特点表型各不相同。

机体在活动时所表现出的各种基本运动能力，通常包括力量、速度、耐力、柔韧和灵敏等。

体能构成的三个因素都有各自相对独立的`作用，又有着密切的联系，彼此制约，相互影响，其中每一个因素的水平，都会影响体能的整体水平。三个构成因素之中，运动素质是体能的外在表现，所以，在日常的运动或健身中要多以发展各种运动素质为基本内容的身体锻炼。

**体能训练计划**

**体能训练计划方案篇六**

目的：通过训练，增强受训者的速度、力量、耐力、灵敏等素质，为以后的军事训练下坚实的基础。

内容：

一、体能训练常识

二、练习部分

三、练习分类

四、常见训练伤的自我处理

方法：理论讲解、动作练习、考核验收

时间：x小时

地点：体能训练场

要求：

1、认真听讲，好好体会动作要领

2、严格遵守训练场纪律

作业进程

1、清点人数，整理着装

2、宣布作业

3、器材保障

第一个内容：体能训练常识

现代高技术局部战争的范例己经证明，军人的体能素质是构成单兵战斗力的重要组成部分，体能就是战斗力。下面我就向大家介绍一下体能训练常识。体能训练常识的内容很多，这里主要介绍准备活动与整理活动。

(一)准备活动

准备活动又称“热身运动”，是预防训练伤病的最重要、最有效的措施之

一。它分为全身性准备活动和局部性准备活动。

全身性准备活动，一般以动力性全身整体活动为主，主要内容包括：跑步(慢跑、高抬腿跑、变速跑等)、跳跃(原地跳、跨步跑、蛙跳等)、体育游戏、练习性球类活动。请看示范：慢跑、高抬腿跑、原地跳、跨步跑、蛙跳。

局部性准备活动，是预防肌肉、韧带、关节损伤的关键环节之一，一般以静力性牵拉和动力性练习为主。主要内容包括：转动关节(如转腰、膝、揉踝等)、动力性牵拉(如踢腿、压腿等)、静力性牵拉(如持续后扳腿)等。

请看示范：转腰、膝、揉踝、踢腿、压腿、持续后扳腿。

(二)整理活动

整理活动又称“放松运动”，是指剧烈训练后进行的系统调整活动。这是取得良好训练效果、预防训练疾病最重要、最有效的措施之一。

整理活动以慢跑、调理呼吸、按摩放松肌肉为主。按摩手法包括：抖动、揉捏、拍打、轻踩、牵拉等。按摩方向应与血液、淋巴液流动方向一致。

请看示范:抖动、揉捏、拍打、轻踩、牵拉。

第二个内容：练习的基本方法

这里我主要介绍几种大家常见的训练方法。

一、上肢练习

1、俯卧撑

（一）理论提示

俯卧撑是提高上肢伸肌和躯干肌肉力量，锻炼上肢的推撑力量和胸大肌力量。

（二）讲解示范

动作：左(右)脚向前一大步，两手手指向前在左(右)脚两侧着地(两手距离

约与肩同宽)，左(右)脚后撤伸直，两脚并齐成俯撑，做两臂屈伸动作。屈臂时两肘内合，伸臂时两臂挺直，身体保持平直。请看示范。

（三）动作练习

(1)手倒立控时间练习；(2)俯撑爬行练习；(3)脚垫高的俯卧撑练习；(4)俯卧撑推起空中击掌练习。请看示范。

2、引体向上

（一）理论提示

引体向上是锻炼悬垂拉引力量，提高上臂的肱二头肌和前臂的屈指肌群肌力量。

（二）讲解示范

动作：两脚跟提起，两膝分开成半蹲，两臂自然后摆起跳，双手正握抓杠成直臂悬垂；两手用力屈臂拉杠使身体向上，下颌过杠后还原成悬垂；再拉杠做第二次、第三次引体；完成后，跳下落地，恢复成立正姿势。

（三）动作练习

(4)站立位手持小杠铃和哑铃的弯举练习。

二、腿、腰、腹肌的练习

1、单腿深蹲起立

（一）理论提示

单腿深蹲起立是提高腿部伸肌力量和身体平衡能力。

（二）讲解示范

动作：左(右)腿向前抬起，身体重心落于右(左)腿，上体稍向前倾，右(左)腿屈膝下蹲，使大腿与小腿间的夹角小于90度，左(右)脚不得触地，然后，用力伸直右(左)腿，成单腿站立姿势。依此反复动作。请看示范。

2、仰卧起坐

（一）理论提示

仰卧起坐是提高腹肌力量，增强腰背部肌力和柔韧性。

（二）讲解示范

动作：平仰卧于地面，五指交叉于枕部，起坐时，腹部用力，含胸缩头，使上体抬起成屈体坐，然后，上体后倒还原成预备姿势。反复做。请看示范。

3、立位体前屈

（一）理论提示

立位体前屈是提高腰部及腿部后侧肌肉、肌健及皮肤的弹性和伸展性，增强腿、腰部关节的柔韧性。

（二）讲解示范

动作：直立，两臂上举并随上体前屈下潜，两腿挺直，臀部稍后移，两手同时触地。请看示范。

三、跑步

1、100米跑

（一）理论提示

100米跑是提高速度素质，改善心肺功能，发展反应能力，协调能力和快速出击的作战能力。

1、起跑，可采取蹲踞式或站立式，其过程包括“各就位”、“预备”、鸣枪三个阶段。采用蹲踞式起跑时，听到“各就位”的口令，两手撑地，成蹲踞式；听到“预备”的口令，从容地抬起臀部，重心前移落在前腿和两臀上；听到枪响、哨音或口令，两臂屈肘离地快速有力摆动，两腿用力伸蹬，使身体向前上方冲出，前脚掌着地迅速跑出。请看示范。

2、途中跑：要求大腿迅速前摆，步幅要大，两臂自然用力摆动，加大腿的前摆幅度，加快步速。请看示范。

3、终点跑：在离终点15—20米处，尽量保持上体前倾，距离终点2-3米处上体急速前倾，撞压终点线。请看示范。

2、3000米跑

（一）理论提示

3000米跑是提高耐力素质，培养吃苦耐劳、坚韧不拔的品质。

（二）讲解示范

体能训练又称素质训练，主要是以身体练习为基本手段，以增强人的体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明建设为目的的一种有意识、有组织的活动。体能训练能加强人的耐力、毅力、暴发力和顽强的拼搏精神。达到柔韧性、灵活性、技术性、反应灵活、动作大方为一体，体能训练是军事训练的基础和重要内容。

**体能训练计划方案篇七**

一、训练计划：

田径运动教学训练工作应根据儿童的特点，循序渐进区别对待，合理安排运动量，要严格训练、严格要求，精讲多练，注意直观教学，重视身体训练和基本技术训练，从小打下良好的基础。

a、进行以速度和弹跳力的为主的全面身体训练

b、初步掌握走、跑、跳、投掷等个别项目的基本技术要领

二安排与比重：

a、每次训练时间为60分钟

b、比重：全面身体训练占65~70%，技术训练占30~35%

三训练内容和手段：

a、走：培养运动员走的正确动作和协调能力

手段：小步走、大步走、直线走、踩着直线走，在20~30cm宽的跑道上走。

b、跑：掌握跑的正确动作要领和发展素质速度

手段：1)跑的专门练习：小步跑、高抬腿跑、后蹬跑、摆臂练习

2)站立式起跑练习：听口令练习站立式起跑结合20~30米跑的练习。

3)速度练习：结合途中跑技术教学进行

1、30~60米行进间跑，结合改进技术进行

40~80米反复跑、结合改进步幅进行

30~60米计时跑

车轮接力、穿梭接力比赛、小足球比赛

c、跳跃：掌握跳的基本动作要领、发展弹跳素质

体能训练其实不只是田径运动训练的重头，也是所有比赛项目都需要进行训练的一个方面，因为这直接关系到我们后期会有多大的潜能可以开发。与此同时，在体能训练的时候我们也要注意饮食和作息上的合计搭配，才能达到更好的效果。

**体能训练计划方案篇八**

1.小班幼儿的体育运动能力、体能方面不够理想，身体不够协调。

2.户外活动时候，教师对幼儿有目的的体育运动组织，没有很好的体现出来，幼儿在无目的的玩各种玩具。

3.幼儿对体育运动的兴趣很高，但是随意性很强，乐于参加各种带竞技性的体育活动。

4.幼儿喜欢特别喜欢带有实物性的体育活动，喜欢表现自己，喜欢扮演各种角色。

二.小班幼儿年龄特点

1.学习按指令行动，生活自理能力增强。

2.行为明显受情绪支配。

3.对他人的情感反映敏感性增强。

4.动作协调性增强。

5.模仿性强

三.活动目标

1.培养幼儿对体育运动的兴趣，愉快的参加各项体育活动，增强自己的体质。

2.培养幼儿的自信心，正确对待输赢，有良好的心理素质。

3.针对个别特殊幼儿多提醒、多关心、多指导，使整体幼儿获得全面的健康教育，提高幼儿的协调性，动作的灵活性。

4.培养幼儿同伴间合作能力，遵守活动规则，增强自我保护意识。

四.活动措施

1.活动场地小型、舒适

小班的孩子大肌肉群发育不太完善，走路蹒跚，易摔跟头，把户外活动的场地安排在比较平坦的塑胶地毯或草地上。这样，孩子们可以尽情地爬呀、跑呀，不必担心擦破皮、跌痛膝。由于小班孩子注意力易分散，喜欢远离成人独自玩耍，选择离大操场较远的一块小空地做活动场地，这样孩子们不易受到大操场上喧哗声音的影响，也不会因躲在角落里被老师忽略。集合时，只要招招手，轻轻喊“来来来，快到老师这儿来”，孩子们就会像小雀般跳到老师身旁。

2.活动方式循序渐进

小班幼儿游戏时往往左顾右盼，毫无目的的玩着各种玩具。户外活动时选择一些以老师为主的体育游戏，如“吹泡泡”、“拉个圆圈走走”等。游戏中教师扮演主要角色，以积极愉快的情绪感染幼儿，带他们尽情玩、尽情笑、尽情跳。活动时我们给孩子提供的自由活动机会也随之增加。自由活动中，让活泼爱动的孩子带动文静的孩子一起玩。随着时间的推移，孩子们熟悉了，自主性，目的性也会随之提高。而幼儿们都对户外活动也会有浓厚的兴趣。

3.活动安排科学合理

小班幼儿易疲劳，注意力易转移，针对这一特点，在一次户外活动时安排2-3个游戏，每个游戏的时间为6-7分钟。如果把活动量大些的游戏比喻成一粒大珠子小珠子，整个活动就像串珠一样：大珠子----小珠子----大珠子----小珠子。如“小兔找萝卜”和“过小河”放在一起，“拖小猪”和“小孩小孩真爱玩”串在一起。这样的安排保持了幼儿对活动的兴趣。

4.活动规则简明易行

幼儿在户外活动比在室内活跃，加上小班孩子自我保护意识差，如不注意，就会发生事故。因此在活动过程中，根据游戏情节增添简易规则。如“开飞机”时，用“飞机和飞机相撞会爆炸”加以约束，孩子就懂得了不能只顾自己玩得开心，应防止相撞。游戏“一列火车长又长”，以“比比谁是最能干的驾驶员”提醒幼儿：火车不能碰到山洞，出事故的驾驶员要被淘汰。孩子们都非常乐意接受这些有趣易行的规则。

在这样丰富多彩的户外游戏中，小班孩子们对户外活动的兴趣有了增强，体质逐渐得到了提高，部分孩子还能提出玩户外体育游戏的新点子。当然孩子们的成长是日新月异的，在以后户外体育活动的组织中，我们要以新课改为载体，不断更新自己的教育观念。在坚持游戏化地组织孩子活动的同时，还须注意持之以恒，把主动性让给孩子，提供足够的空间让孩子创新活动内容。

**体能训练计划方案篇九**

体能训练方法是一个需要我们坚持不懈进行的全过程，可是是阶段性的，我们不可以从一开始就触碰十分艰难的姿势，不然人体不易融入。因此我们在开展健身运动时，需要有一个由浅入深的全过程。那麼看来一下体能训练方法计划书。

第一周：有氧运动减肥

第一周我们能够先从简易的有氧运动减肥刚开始，那样可以让我们的人体更强的融入健身运动，进而搞好体能训练方法的提前准备。一开始我们能够挑选从简易的跑步刚开始，每一次坚持不懈开展健身运动30分钟以上，速率不需要太快，我们能够先从8km/钟头的速率刚开始开展跑步。当我们坚持不懈三十分钟以上以后，便会发觉身体的人体脂肪刚开始点燃，进而可以合理的做到燃脂减肥的实际效果。

第二周：肌肉训练

第二周刚开始我们就可以开展一些有难度系数的肌肉训练，可是姿势都不需要很难。例如我们能够从周一到周日每日分配不一样的姿势，周一能够挑选深蹲动作、周二开展高抬腿运动、周三平板撑、周四俯卧撑、周五平板支撑、周六卷腹、周日臀桥健身运动，当然，我们还能够再加一些其他姿势，那样锻练起來可以做到更强的锻练实际效果。

第三周：器材类体能训练方法

从第三周刚开始，我们就可以开展难易度较为大一些的器材类体能训练方法了，我们能够先从非常简单基本的负重负重深蹲刚开始学起，坐姿推胸器健身运动、平卧哑铃卧推、哑铃飞鸟、负重臀桥、山羊挺身等姿势的难易度全是适度的，安全性能也较为高，合适我们在刚触碰器材类健身运动时开展锻练。

以上便是给大伙儿制订的体能训练方法计划书，体能训练方法往往称作体能训练方法便是由于我们在健身运动的全过程中需要耗费比较多的身体素质，因此一开始健身运动时，我们的人体可能受不了，因此需要一个渐渐地提高的全过程。

##结束

**体能训练计划方案篇十**

我园的体育室内有一根拔河用的绳子，对这根又粗又长的绳子，幼儿一直很好奇，经常过去摸摸玩玩。中班幼儿是否可以玩粗绳，我一直在思考。考虑到本班幼儿基本都已掌握了立定跳远的动作要领，我决定选用粗大一点的绳子作为本次活动的主要教学用具，以“过河”游戏为主要活动形式，来发展中班幼儿的助跑跨跳能力。

活动准备

大绳子两根、小跳绳六根、20厘米高的障碍物一个。

活动目标

1.认知：通过游戏，使幼儿能够熟练掌握立定跳远的动作，初步掌握助跑跨跳的方法。

2.技能：通过活动，使每个幼儿能够根据自己的能力尝试用助跑跨跳的方式跳远。

3.情感：通过活动，使幼儿喜欢体育活动，不怕困难，具有敢于挑战自我的意识。

活动过程

(一)开始阶段：准备活动

教师带领幼儿边唱儿歌边做游戏

(儿歌《小蝌蚪变变变》：小蝌蚪，圆圆头，排着长队去游泳。小尾巴，摇摇摇，变成青蛙呱呱跳。)

(分析：用游戏的形式导入，不仅可以达到热身目的，而且还有利于调动幼儿的活动积极性。)

(二)基本阶段：学习助跑跨跳

【第一环节】跳小河

1.教师把两根大绳子比作小河，要求幼儿跳过小河：教师逐步调整两根绳子间的宽度来增加跳跃的难度。

(问题一)当我们用立定跳远的方法跳不过小河时，想一想还有没有其他的方法可以跳过去?(教师请个别幼儿尝试)

(问题二)这个小朋友是怎样跳过小河的?(教师引导幼儿发现助跑跨跳的方式)

2.教师示范并讲解动作要领。

(分析：本环节的目的在于通过巩固原已掌握的立定跳远动作，自然过渡到助跑跨跳动作的练习)

【第二环节】助跑跨跳过小河

教师在地上放置六根小跳绳，做成三条由窄逐渐变宽的小河，要求幼儿用助跑跨跳的方法跳跃过河。

(分析：这样设计的目的是为了照顾幼儿间能力的个体差异，以保护幼儿的活动积极性。)

(三)结束阶段：放松整理

1.游戏――青蛙戏水：让幼儿自由随意地在小河里游一游。

2.游戏――抬“大虫”：把大绳比作“大虫”，全体幼儿一起抬着“大虫”离开操场。

(分析：结束部分用游戏的形式让幼儿放松心情，消除疲劳。)

活动反思

本次教学活动的成功之处在于创设问题情景――“让小河逐渐变宽”来引出问题――用何种方法跨过小河?以此让幼儿自然从立定跳的动作过渡到助跑跨跳动作的学习。问题情景的创设有助于促使幼儿去发现本次活动的学习重点：助跑跨跳的方法，进而有效激发幼儿的学习兴趣。

此外，在本次活动中，教师还根据幼儿运动能力的差异提出不同的活动目标和要求。在活动中教师用绳子摆放出不同宽度的小河，其实就是把活动的目标和要求分了三个不同的层面：第一组较窄的小河是为跳跃能力较弱的幼儿准备的，教师注意给这些幼儿以积极的鼓励，希望他们更大胆和勇敢;第二组较宽的小河相对提高了幼儿的跳跃难度，幼儿可以用自愿的方法尝试用助跑跨跳的方法跳过小河;第三组是最宽的小河，这是为能力较强的幼儿提供的挑战自我的机会，教师还在这条小河中放置了高约20厘米的障碍物，提高幼儿克服困难的勇气和信心。

教师将整个助跑跨跳动作的练习分成三组，而这三个不同难度层次的活动又具有递进关系;第一组是人人都应该完成的动作;第二组是次级目标，努力一下幼儿都应该达到，完成动作的幼儿因为实现了在原有基础上的提高而显得信心满满：第三组为富有挑战的极限目标，要求幼儿能够打破原有动作的约束而变得更加勇敢并富有创意。

从运动后的测试看，幼儿运动后的平均心率每分钟约在130～140次，练习密度为40%～45%，基本达到预设的认知目标和动作技能目标。从教学效果看，活动中的幼儿身心放松，情绪愉悦，不怕困难。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn