

集体钢琴课工作计划和目标 学前教育钢琴工作计划(汇总8篇)

在现代社会中，人们面临着各种各样的任务和目标，如学习、工作、生活等。为了更好地实现这些目标，我们需要制定计划。相信许多人会觉得计划很难写？这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

集体钢琴课工作计划和目标篇一

摘要：针对学前教育专业钢琴教学的特点，抓好基础教学，掌握钢琴弹奏的基本技能和技巧。

根据学生的能力和特点，合理、科学、灵活地运用教材，以培养合格的从事幼儿教育的教师。

关键词：钢琴教学；开发潜能；聆听与思考；即兴伴奏

钢琴课是学前教育专业的必修专业课。

无论是教钢琴，还是学钢琴的人都知道，钢琴演奏需要一个全面的训练过程，不仅要训练识谱、听觉，学习音乐知识以提高音乐理解能力，还要花力气掌握弹奏技能，把眼睛看到的、脑子理解的音乐形象得心应手地表现出来。

作为一名钢琴老师，应该如何使学生演绎好每一部钢琴作品呢？笔者在教学中尝试了以下几点改革措施。

一、提高学琴兴趣，开发学生潜能

爱因斯坦有句名言：兴趣是最好的老师。

也就是说，兴趣是人类潜能的“原动力”。

钢琴是一种技艺性很强的乐器，在学习过程中，老师如果不能注意提高学生对音乐的兴趣，而是一味地强压，弹琴在学生的中心中会渐渐变得枯燥起来，兴趣减退了，练琴的效率就会大大降低。

在传统钢琴教学中，老师注重的是课堂上的讲授教学，而对课下学生练习情况不大过问。

事实上，课堂教学和学生课下练习是不可分割的两个方面，缺一不可，从某种意义上讲，后者更重要。

在教学改革中，笔者常常布置一些既不是很难又有趣味的作品让学生练习，学生越弹越想弹，从而培养了学习的兴趣，进而激发了练琴的勇气。

二、训练学生聆听与思考

音乐不仅仅是人类用音符、旋律、节奏创造出来的艺术形式，更是集理性、激情、秩序于一体的精神产品。

而一部好的音乐作品，就更能直接打动人的心灵。

可以说，音乐是通过“听”才可以掌握的一种艺术，而钢琴弹奏在“听”这一方面更是非常重要和必要的。

笔者在教学中比较注重训练学生的听觉能力，并从以下两方面去加强、启发学生的音乐想象力。

1. 听自己弹琴。

通过“听”自己弹琴来逐渐强化、提高内心的听觉感受。

2. 听录音。

根据学生的实际承受能力和理解水平，笔者一般挑选一些浅

显、优美、短小的作品录音给学生听，并且以中国作品为主，例如贺绿汀的《牧童短笛》、《绣金匾》、《共产儿童团歌——简易变奏曲》等等，让学生随着音乐在脑海中产生一些画面和想象，甚至产生共鸣，在潜移默化中提高欣赏水平。

三、歌曲伴奏和即兴伴奏有机结合

学前教育专业的音乐教学，培养目标是幼儿音乐教师。

即兴伴奏是钢琴教学中的一个重要环节。

在布置学生弹奏《车尔尼练习曲599》作品时，每学习一种新的音型，便配合一些简单的歌曲，经老师讲解启发学生设计好织体进行伴奏，这样有利于学生实际伴奏水平的提高。

比如《车尔尼599》中第28首练习曲，学到1535 | 7525 | 的音型，笔者让学生把这种音型用在了儿歌《兰花草》上，学生弹得津津有味，而且记忆牢固。

四、加强视奏能力训练，掌握正确的弹奏方法

钢琴是一种技艺性很强的乐器。

正确良好的弹奏方法，富于层次感的触键方式，较好的音阶、琶音、和弦、八度技术，以及钢琴踏板的合理使用等等，均是弹好歌曲钢琴即兴伴奏的基础。

首先，要指导学生掌握正确的练习方法。

在各自技能的基础上自由发挥，不必做大量的机械性技巧练习，但要练习脑的反应，不论何时何地，反复思考配弹方案，在内心视觉的“键盘”上配弹，用内心听觉感觉、感受配弹的音响，最后上琴检验配弹效果。

其次，特别要加强视奏训练。

要加强键盘的直觉感，使眼前有个键盘，看谱上的音符时眼的视线在前，手指弹第一小节时眼睛已看到第二三小节，心里数拍子保持节拍的稳定和节奏的正确。

不仅如此，还要加强视谱的正确性，培养看谱弹奏时必须仔细看清谱号、调号、音符位置、节奏及变音记号、力度记号等，养成正确、良好的读谱习惯。

要注意和声配置，时刻注意倾听各类和弦的不同音响色彩，以及用不同方式连接而产生的不同效果。

最后，要坚持让学生做移调练习。

一首短小的歌曲，移到七个常用调上配弹。

练习的步骤可从最简单的音阶开始，熟练掌握七个常用调的基本和弦配置，建立起键盘上牢固的调性思维，削弱固定位置的弹奏概念。

当然，训练要耐心，用慢速练习持之以恒地坚持下去，不可操之过急，所谓“台上一分钟，台下十年功”，掌握正确的弹奏技巧是需要长期艰苦、坚持不懈的努力方能巩固和完善的。

教学得法，学生配合默契是成功的法宝。

也许教学中困难较多，生源差距较大，进步不一，但只要通过系统的、科学规范的、合乎实际的教学，学生的弹奏能力就会有不同程度的提高和进步。

参考文献

[1]约·霍夫曼论钢琴演奏[m].北京：人民音乐出版社，。

[2]代百生钢琴教学法[m].武汉：湖北科学技术出版社，。

[3]魏廷格钢琴学习指南[m].北京：人民音乐出版社，。

集体钢琴课工作计划和目标篇二

以科学发展观为指导，坚持统一规划、公办示范、多方参与、规范管理、安全高质、方便群众的原则，努力构建“公办示范，民办规范”的学前教育发展格局，保障适龄幼儿接受基本的有质量的学前教育。

二、目标任务

(一)规范办学行为,本年度着手规范全县幼儿园教育行为。向一日活动各环节要质量，加大对各园所一日常规活动科学合理安排的督促和检查评估。要求每所园保证幼儿有充足的户外活动场地和实施活动的器材。全县开展挖掘本土游戏，传承民族文化的各教师经典游戏设计大比拼活动，丰富园所园本课程。规范教材订购，严禁使用非正规幼儿教材。

(三)加强园务管理。建立完备的幼儿园规章制度，建立保教人员业务档案和在园幼儿档案，加强幼儿园资料收集、整理。构建家园合作伙伴关系，认真听取家长对幼儿园的意见、建议，积极配合家长做好幼儿家庭教育工作。

(四)提高保教质量。以幼儿为本，遵循幼儿身心发展的客观规律，认真实施《3至6岁儿童学习与发展指南》，倡导“游戏化”教学方式，杜绝“小学化”倾向，使幼儿在体、智、德、美诸方面和谐发展。

(五)提升教师素质。加强幼儿园教师队伍师德师风建设，加大幼儿园园长、教师业务培训力度，保质保量完成各级培训任务。鼓励幼儿园自行外派教师到保教水平高的各级托幼机构参观学习。鼓励教师参加高学历进修学习，提高大专及以

上学历比例和幼儿教师资格证持有率。

三、工作措施

(一)以普及学前教育为根本，夯实学前教育基础。

1. 完善“全县幼儿园轮回送教”活动，鼓励公民办园教学能手参加送教巡回教研活动，提升我县学前教学水平。

2. 全面实施市级示范园(县机关幼儿园、二小幼儿园、本真幼儿园、童心幼儿园、朱家台幼儿园等)的领头作用，全面贯彻实施《指南》，掌握实施方法，进一步提高保教质量，引导全县学前教育走入规范化进程。

(二)以开展等级评估为抓手，全面提升办园水平。

1. 认真开展县级幼儿园等级评估，将评估结果通过媒体向社会公告，并按评估结果核定幼儿园收费标准和国家各类项目政策享受额度。

2. 督促县市级示范园所进一步改善办园条件，加强园务管理，提高保教水平，完善资料建设，为我县学前教育示范基地打下基础。

(三)以提升教师素质为中心，全面提高保教质量。

1. 认真组织幼儿教师参加县级培训，根据我县幼儿教师的实际情况，安排音乐、舞蹈、游戏、手工、剪纸等实用性培训内容。

2. 认真组织幼儿教师参加“国培计划”远程、集中培训，配合县教师进修学校做好参训教师的管理、考核和结果运用。

3. 鼓励各幼儿园自行派出教师到办园先进的园所参观学习，

组织部分园长外出培训学习。鼓励幼儿教师参加学历提高，对教师提升学历的实行奖励政策。

4. 努力促进幼儿教师专业发展，各幼儿园要加强幼儿教师专业考核，给每位幼儿教师发放《〈3~6岁儿童学习与发展指南〉解读》，使幼儿教师深刻领会《指南》精神实质，掌握实施方法，进一步提高保教质量。

集体钢琴课工作计划和目标篇三

经过了一个暑假，孩子们又重新回到幼儿园学习、生活和游戏。幼儿从中班到大班，不仅个头长高了，各方面的能力也有了不同水*的提高。语言方面幼儿能主动、积极地与同伴交流，大多数幼儿语言比较完整、流畅，用词比较准确；美术方面幼儿能大胆地利用多种美工工具和材料，运用不同技法表现自己的感受，体验创造的快乐；音乐方面幼儿能比较准确地按照音乐的节奏做各种较复杂的基本动作、模仿动作和舞蹈动作组合；社会交往方面幼儿能主动地与同伴进行有效的交往、合作和分享。

但也存在一些不足之处，如语言方面部分幼儿倾听习惯欠佳，不能听别人发言完就插嘴，尤其是对同伴的发言，没能认真倾听。针对本年段幼儿实际情况及部分幼儿存在的不足之处，我们将继续注重幼儿良好的行为习惯、生活习惯、学习习惯的培养，现将本学期年段工作制定如下：

1. 为了全面提高保教质量，我们将继续加强学习和研究，不断更新教育观念，合理地安排幼儿一日活动，让幼儿在快乐中学习，在快乐中发展，真正的`做到保教并重。

能用较规范性的语言完整、具体、连贯的表述为幼儿提供普通话的语言环境，在日常生活中提供自由交流、表述的机会和条件。首先在丰富多彩的活动，如：谈话活动、听说游戏中扩展幼儿的经验，在活动时教师将注重各个领域互相渗透的

教育，支持幼儿在各活动中扩展语言经验的倾向，让幼儿在活动中有机会听说，表达自己的观点；其次改进看图讲述、情境讲述等讲述活动的教学形式。

教学形式决定幼儿讲述的兴趣程度、讲述水平、语言潜能的挖掘程度。从原来的集体集中，适当安排小组集中，幼儿分组讲述能为幼儿提供更多讲述机会，从而能让幼儿更大胆放开地说出自己的见解；再次如开设小小故事大王，播报员等活动项目，让幼儿运用已有的语言经验充分表达和锻炼；最后充分利用家长资源，让家长了解家庭是孩子学习语言的重要场所，从而充分利用家庭教育的有利因素，不断强化家庭中语言教育，如：让家园配合督促幼儿完成任务，如：布置任务，目的—是让幼儿回家能完整叙述任务的内容，目的二是任务的选择多以复述儿歌、故事为主，让幼儿进行表述一定内容的语言实践活动。

2. 学习从不同角度、不同方面观察与思考问题，能通过观察、比较、类推等方法解决简单的数学问题。为幼儿提供一定的活动空间，提供丰富的，具有适宜结构的可操作性的材料，支持幼儿的操作活动。能用完整、连贯的语言与同伴、教师交流自己的探索过程和结果，并能提出问题参与讨论，培养幼儿好奇、好问、好探索的态度。

为幼儿创设宽松愉悦的心理环境，提供丰富的科学探索类的玩具和材料，让幼儿在玩中体会科学现象。以集体、小组、个别的探索形式开展教育活动，将科学活动贯穿于幼儿一日生活之中，如科学游戏活动—风车转转转，借助一定的材料或玩具，将科学的道理寓于游戏之中，通过参与有一定规则的、有趣的玩耍和操作活动，获得相关的科学经验；如根据班级开展种植饲养活动，通过幼儿感兴趣的播种、管理、收获等种植活动和喂养、照料等饲养活动，让幼儿从中获取有关大自然的丰富经验。

同时，鼓励家长多带幼儿走向大自然，利用外出散步，参观、

游览的机会让*儿在轻松、愉快的气氛中生动的了解一些科科学知识。

集体钢琴课工作计划和目标篇四

绿色家园·特色社区。

东西湖区慈惠街。

东西湖区慈惠街石榴红社区。

活动地点：石榴红吉庆广场

（一）领导讲话。

（二）文艺演出。

（三）休闲活动。

1、吃农家饭、住农家屋、享农家乐。

2、水上游艇。

3、走情人桥、鸳鸯桥等拓展训练项目。

4、滑梯、蹦床、气垫床等儿童游乐项目。

5、划龙舟。

（四）新鲜蔬菜、草莓采摘。

（五）年货售卖（年货大礼包）

（六）团年饭推介。

中国（四川成都）西岭雪山第十一届南国国际冰雪节。

活动时间：即日起至20xx年3月。

活动地点：西岭雪山滑雪场。

活动内容：开幕式□cctv-5□城市之间》影响力年会；首届国际雪人五项挑战赛；万人堆雪球；少儿才艺赛；欢乐成都年。

集体钢琴课工作计划和目标篇五

201x年薛城区学前教育工作，以科学发展观为指导，认真贯彻落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要》和《国务院关于当前发展学前教育的若干意见》的要求，大力实施《枣庄市学前教育普及工程》、《薛城区学前教育三年行动计划(201x-201x)》项目，坚持“抓落实、促规范、提内涵、办特色”的工作思路，加强园所管理，强化队伍建设，实施素质教育，推动我区学前教育事业优质、均衡、健康发展。

二、工作目标

1. 落实《薛城区学前教育三年行动计划》，做好幼儿园建设工作。完成三年规划中本年度幼儿园的建设任务和三年入园率88%的事业发展目标。
2. 加强管理，提高幼儿园办园水平。加强幼儿园审批、督查、年检工作；落实幼儿一日生活常规；继续推进镇村一体化管理。
3. 加强教师队伍建设，提高教师业务素质。启动园长提高工程，提高园长管理水平；开展业务评比和基本功培训，促进教师专业发展；举办园所交流活动，实现城乡资源共享。
4. 拓展优质资源，提高保教质量。做好幼儿园升类和中心园认定工作；争创市级学前教育先进乡镇；深化幼儿园内涵建设，

做好特色办园工作。

三、工作措施

(一) 恪尽主管部门职责，完成三年规划建设目标

1、争取区、镇两级政府支持，完成幼儿园建设目标。做好城南新区幼儿园建设工作，按期完成建设任务；督促临城、常庄、陶庄、邹坞、周营五所中心园做好新建、改建工作，改善乡镇中心幼儿园办园条件；做好12所农村幼儿园的改扩建工作，提高农村幼儿园办园水平。

2. 多措并举，完成事业发展目标。通过开展六月学前教育宣传月和家园共建等活动，营造全社会关注学前教育的良好氛围，提高幼儿入园人数，确保学前三年入园率达到88%以上，完成三年规划中的事业发展目标。

(二) 加强幼儿园管理，规范幼儿园办园行为

1、加强督导检查，促进幼儿园做好常规管理工作。上半年和下半年对区直属幼儿园和镇街中心园分别进行一次常规管理工作检查，督促公办幼儿园做好示范带动工作；不定期抽查各镇街所辖属地园，并纳入到对镇街学前教育工作的年度考核之中，以此提高规范办园行为的普及性和长效性。

2、做好注册和年检工作，引导幼儿园健康发展。严格幼儿园登记注册程序，配合安管、综治等部门对民办园检查和督导，采取堵疏结合的办法逐步清理非法园；按时完成在册幼儿园的年度检查工作，对幼儿园进行综合评估，并登报公示。

3. 继续落实镇村一体化管理模式，促进农村幼儿园均衡发展。

(三) 加强教师队伍建设，提高教师素质

- 1、启动园长提高工程，选派园长到高层次幼儿园挂职锻炼，参加园长培训班，提高园长管理水平，更新管理观念。
- 2、做好教师在职学习和业务培训工作，通过开展“走进示范园”、“送课下乡”、“集体研讨”、“业务评比交流”等活动，做好城乡幼儿园教师业务交流工作，加强资源共享，全面提升幼儿园教师的业务水平。
- 3、努力争取落实三年规划中关于考选幼儿教师的政策，增加公办教师人数，提高教师整体素质。

(四)深化幼儿园内涵建设，抓好创建工作，提高保教质量

- 1、鼓励幼儿园以升类活动为载体，强化责任，抓好管理。通过初查、督促和个别指导等方法，提高幼儿园办园水平，推进幼儿园升类和中心园认定工作。争取201x年度邹坞、常庄、陶庄、周营四所中心园通过省级认定；常庄中心园、陶庄中心园、周营中心园三所幼儿园在原类别上升级；北小幼儿园、邹坞中心园等复验的幼儿园要全部通过复验；指导沙沟、临城两个镇街争创市级学前教育先进乡镇。
- 2、树立品牌意识，做好特色园建设工作。引导条件较好的区实验园等六所省市级示范园，向特色办园发展，以教育活动和科研课题为中心，创设适合本园的园所环境布置、特色课程建设，通过现场展示、观摩研讨等方式，把我区幼儿园已有基础的阳光户外活动、家园共建工作、农村特色区角等园本课程，提高到更完善的层面，全面提升全区幼儿园的整体办园水平。

四、月份工作安排

一月：

- 1、召开全区幼教工作会议，总结201x年度工作，传达201x

年度工作计划

2、修订岗位目标量化标准

二月：

- 1、布置幼儿园寒假工作
- 2、做好幼儿园春季招生工作
- 3、制定201x年度幼儿园发展建设计划

三月：

- 1、幼儿园开学常规工作检查
- 2、选派园长赴市实验园学习
- 3、参加市级园长培训班
- 4、全市学前教育建设现场会

四月：

- 1、迎接省政府201x年学前教育专项督导
- 2、布置幼儿教师基本功评比工作(按照市幼师基本功竞赛方案组织)

五月：

- 1、庆六一系列活动准备工作
- 2、迎接市幼儿园优质课送课下乡活动

六月：

- 1、儿童节宣传庆祝活动
- 2、学前教育宣传月活动
- 3、迎接市级整改幼儿园评估验收

七月：

- a)组织区级幼师暑期业务培训活动。
- b)参加市幼师基本功比赛
- c)学前教育机构审批注册和年检工作

八月：

全市学前教育论坛

九月：

- 1、秋季招生及新学期规检查工作。
- 2、新生登记注册工作。
- 3、迎接市局对幼儿园教材使用情况检查
- 4、省中心园认定、省十佳园、市级先进乡镇初评
- 5、督察幼儿园建设项目完成情况

十月：

- 1、迎接省市级各类幼儿园评审及市级先进乡镇评选的评选

2、上报201x-201x年度幼儿教育数据

3、参加市幼儿园一日活动dv展评

十一月：

1、特色办园交流或城乡业务交流活动

2、民办园年检工作

十二月：

全区学前教育工作考核，年度工作总结及下一年度计划。

集体钢琴课工作计划和目标篇六

二、教材分析

本教材《键盘和声与即兴伴奏》根据学前教育专业发展趋势的有关精神，体现了科学性与实用性相结合的原则，突出以学生为主体，着力培养学生的自我学习能力，大胆渗透新方法，采用集体课及分级管理小组合作的教学模式，激发学生的学习兴趣、培养创新意识和能力，推动教学改革。全书共分六个项目。结合《幼儿歌曲弹唱教程》教材，选用当今幼儿园流行的幼儿歌曲为配弹练习曲目，大力提高学生边弹边唱的职业能力。

三、学情分析

学生来自各个的地方，基本上都是零基础，通过一年半的琴法学习，掌握了一些钢琴、电子琴的演奏技巧，接触了不同风格的钢琴作品、不足之处是：演奏水平有差距，少数同学的手指基本功比较差，需要不断地加强基本功练习，还有识琴谱能力较弱，都要长期进行练习，才会得到全面提高、乐理

和声知识欠缺，需要从零开始学习歌曲配弹知识，边弹边唱的能力非常欠缺。

四、教学目标

- 1、充分发挥音乐的美育作用，提高学生的音乐素养，陶冶高尚情操，培养学生正确的审美观。
- 2、培养学生热爱音乐、享受音乐的能力，提高学生的音乐水平。
- 3、教育学生爱惜钢琴等设施设备，培养学生安全卫生意识。
- 4、提高学生钢琴演奏水平，能运用钢琴、电子琴等键盘为儿童歌曲配弹，大力提高边弹边唱的能力，提高儿童歌曲即兴伴奏的水平，发展学生的专业能力。
- 5、培养学生吃苦耐劳，勤奋好学的良好品质。
- 6、培养学生善于沟通、与人协作的专业素养。
- 7、教育学生热爱祖国，热爱祖国的音乐艺术，热爱并献身幼教事业。

五、教学重点与难点

教学重点：

- 1、和弦基础与初步伴奏的知识及应用
- 2、常见歌曲伴奏音型的处理与弹奏
- 3、钢琴、电子琴的演奏技巧
- 4、幼儿歌曲的即兴弹唱

教学难点：

- 1、歌曲配弹的和声知识掌握
- 2、各种不同伴奏音型的双手配合
- 3、幼儿歌曲的边弹边唱

六、具体措施及教学方法

具体措施：

- 1、运用多元化的教学手段，提高课堂教学质量。
- 2、寓教于乐，激发学生的学习兴趣。
- 3、丰富课堂形式，运用实训教室和多媒体教学
- 4、运用生动形象的比喻，创设活跃的课堂气氛
- 5、分层教学，做到面向全体，因材施教。
- 6、用归纳比较法，帮助学生发现规律，总结规律，掌握科学学习方法。

教学方法：

- 1、运用任务驱动法、演示法、归纳比较法、讲解法、分析法等教学方法。
- 2、运用现代化设备，打击乐器为课堂增添色彩。
- 3、面向全体学生，用循序渐进的方法，多培养学生的听力，演奏能力。

4、开展小组合作学习，提高学生弹、唱、演的能力，提高职业能力。

集体钢琴课工作计划和目标篇七

学生们在第一学期均为初学，刚开始接触钢琴，我们上课着重于对钢琴以及的认识与熟悉，上课以讲为主以练为辅，同时配合一些基础的视唱练耳内容。在慢慢熟悉了钢琴和五线谱以后，我们将重点逐步转移到演奏方面，注重演奏技巧的提高。同时加入更多进阶的视唱练耳内容，全面培养学生的乐感。

积极性与趣味性，也起到了很好的引导作用，告诉学生哪些是正确的演奏方式。在第二学期里，要让学生进行更多的示范演奏，让每个人都有充分的机会展示自己，同时也检验学生对知识的掌握情况。我们要通过对一些关键性要领的示范，把学生可能犯的错误消灭在萌芽状态，提高授课质量。

通常低年级的学生掌握知识比较慢，高年级的学生比较快，我们让高年级的学生带动低年级的学生，让他们共同作业，起到了传帮带的作用。高年级的学生在教别人的同时，也在巩固着自己的记忆。下学期会增加齐奏的时间，在齐奏中锻炼整齐划一的节奏感和良好的整体音乐感，并且互相激发学习兴趣。除了齐奏，还会采用分组演奏和接力演奏等竞争性强的内容，强化集体课的效果。

1. 认识键盘特点，白键、黑键是怎样组合分布的，哪个是中央c的do
2. 找出键盘上所有的中央c的do
3. 坐姿（或站姿）
4. 手型示范

先复习和巩固上节课的内容再开始新的课程以第一节上的中央c的do为主音开始手指练习手指独立的功夫，主要在掌关节上。最重要的要领是：

五指原位练习是初学者最初的手指独立训练。要注意：

(1) 手腕平稳、平静，指型稳定，注意力集中在掌关节的活动上。

(2) 手指抬起时，要觉得只用了掌关节的机能，手指另两个关节不参与、不勾拢、不伸直。

(3) 抬起手指的动作要果断、积极而又舒畅、自如。

(4) 抬起的高度，慢练时可稍高，但要在不勉强的前提下。

(5) 弹下（触下琴键）的动作，也要感觉只用了掌关节，也要果断。开始阶段不要追求音量大，也不要勉强感。

(6) 触下琴键（发出声音）的同时，掌关节也停止用力。这时，除了第一关节负责把手指保留在键上外，整只手进入近乎休息的状态。

集体钢琴课工作计划和目标篇八

1、*卧推举，重量较大的做四组，每组8—12次，根据个人因素来判定重量是否适合。

2、上斜推举，四组或双杠臂屈伸，四组。

3、*卧飞鸟，四组或夹胸，四组。

1、颈后引体向上，四组或颈前引体向上，四组。

2、站姿划船，大重量，四组或硬拉，四组。

3、胸前提拉，四组或耸肩，四组。

1、深蹲，四组。

2、俯卧腿弯举，四组。

3、踮立，四组。

1、窄卧推四组。

2、站姿肘下压，四组或仰卧臂屈伸，四组。

3、俯立臂屈伸，四组。

1、站姿臂弯举，四组。

2、正握单臂弯举，两组或反握单臂弯举，两组。

3、卷棒，两组。

1、颈前推举，四组。

2、颈后推举，四组。

3、站立飞鸟，四组。

4、俯立飞鸟，四组。

1、仰卧起坐，六组。

2、仰卧举腿，六组。

3、慢跑，半小时。

坚持很重要，你相对未来的你说什么呢？做比想更重要哦！