

# 幼儿园小班体能计划 幼儿体能教研计划

## 幼儿体能教研计划方案(模板10篇)

计划是提高工作与学习效率的一个前提。做好一个完整的工作计划,才能使工作与学习更加有效的快速的完成。相信许多人会觉得计划很难写? 以下我给大家整理了一些优质的计划书范文,希望对大家能够有所帮助。

### 幼儿园小班体能计划篇一

一、教学内容和活动:

1、立定跳远。

2、游戏:钻树林。

二、教学目标和要求:

1、通过“立定跳远”的学习,初步掌握“立定跳远”的技术动作,形成正确的概念。

2、增强学生的弹跳力以及灵敏、速度、协调等身体素质的发展。

3、通过游戏,培养学生遵守纪律的精神,发展奔跑能力。

三、教学过程:

(一)开始部分

1. 体育委员整队(要求:快、静、齐,精神饱满,动作正确、整齐)。

2. 听取体育委员汇报人数。

3. 师生问好。

4. 激趣导入：同学们！我们学校段考前举行了广播操比赛，我们班在比赛中取得了第一名的优异成绩，我们这节课能不能保持良好的学习状态呢？这节课我们一起来学习一下立定跳远的方法。宣布本课内容及要求（主要学习立定跳远和游戏：钻树林，大家一定要认真听讲，注意安全）。

5. 检查服饰。

6. 准备活动

向左，向右各转四次。

广播体操：（教师放音乐，学生做）预备节

1. 伸展运动

2. 扩胸运动

3. 踢腿运动

4. 体侧运动

5. 体转运动

6. 腹背运动

7. 跳跃运动

理运动（各8×8拍/节）

（二）基本部分

## 1、立定跳远

动作要领：两脚自然左右开立，上体稍前倾，两臂前后摆动各一次，两腿配合作自然弹性屈伸，然后两臂用力向前上方摆，同时两脚用力蹬地，迅速向前上方跳出，落地时以脚跟先着地。（动作方法：一摆二蹲三跳起，快速蹬地展身体，收腹提膝伸小腿，平稳落地跳的远.重点：向前上方摆臂迅速有力，蹬地收腿有力。难点：动作连贯，蹬摆配合。）

### 组织教法

- (1)、教师讲解示范，提出重难点。
- (2)、学生做一、二、三“三拍法”的摆臂练习。
- (3)、学生做摆臂向上跳起的练习。
- (4)、在教师的指导下做摆臂向前上方跳跃的练习。
- (5)、学生进行对比练习，分组练习。
- (6)、学生分成四组，做前跳游戏活动。
- (7)、展示评价、

师生共同指出易犯错误，并进行纠正。

## 2、游戏：钻树林

游戏方法：两队各15个人站在起跑线后，绕过树到达终点，以先到达终点多的队获胜。

(游戏规则：要求必须要绕过每一棵“树”到达终点。犯规一个减一分。要求：认真游戏，听从指挥，注意安全。)

### (三) 结束部分

- 1、集合队伍。
- 2、整理运动：原地踏步，齐步走。
- 3、小结：（学生归纳，教师指导）
- 4、下课，布置作业。

## 幼儿园小班体能计划篇二

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：

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已经证明，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力力量，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、肌腱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、爆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。

## 幼儿园小班体能计划篇三

1、热身部分——慢跑、各关节韧带的动态拉伸！

第二：有球训练

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，侧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一胯下、背后、前交叉等）

## 幼儿园小班体能计划篇四

### 步骤一：增强耐力

体能训练计划方案的第一步就是增强耐力，如果耐力不过关的话，很多健身动作都是做不了的，体质也是跟不上的。而要增强耐力，可以尝试一下慢跑等有氧运动，早上有时间可以晨跑，晚上有时间可以夜跑，有游泳条件的也可以去游泳，游泳对于关节的舒缓效果是比较强的，对身体也很难造成运动损伤，最主要的是可以有效增强肌肉耐力，增强体质。

### 步骤二：增大力量

体能训练计划方案的第二步就是增大肌肉力量。如果一个人比较瘦弱，力量不足，肯定是没法进行深入的健身的。那么想要增大力量，对于初学者来说，可以先做自重训练，不需要使用过于复杂的器械，做一做平板支撑，俯卧撑，引体向上这些比较基础的动作，把身体的肌肉有效地调动起来，让他们习惯运动的节奏，等有所进展之后，再开始举铁之类的训练。

### 步骤三：锻炼柔韧性

体能训练计划方案的第三步，就是锻炼身体的柔韧性，虽然柔韧性是看不见摸不着的，也没法像力量一样，展示给别人，让别人惊诧，羡慕，但是它对于身体是有很大好处的，也是体能的重要体现。柔韧性可以避免在运动中受到损伤。

## 幼儿园小班体能计划篇五

### 二、纵向6次跑训练

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

### 三、17次跑训练

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。

### 四、变速跑训练

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。

### 五、x跑训

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。

### 六、间歇跑训练

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。

## 七、全场快速运球跑训练

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。

## 八、全场z字形快速运球跑训练

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。

## 九、胸前传球全场急速跑训练

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！

## 十、全场击地传球极速跑练习

同上，只是将双手胸前传球改为击地传球。

## 十一、边线冲刺打板进球训练

两名队员一个作为传球者站于罚球区靠近篮筐的位置，面对投篮者。另一个作为投篮者面向球场，从端线的左侧出发，跑的过程中要注视传球者快速跑向篮下，直线前进，不要绕过篮架，当传球者传出一个离投篮者一部距离的地板反弹球时，投篮者在不用运球或移动的情况下，在篮板一侧完成一次右手打板进球。接着投篮者在没有任何停顿的情况下，迅速冲向另一侧边线，触到边线立刻转身返回，像前次一样，接球并做一次左手打板进球。重复练习3—5次。也可以从45度角的位置起跑进行练习。也可以改为上反篮或者在上篮之前运一次球。

## 十二、半场冲刺罚球区拐角处急停跳投训练

两位队员其中一人作为传球者，另一名作为投篮者。投篮者从中圈出发，快速跑至罚球线左侧拐角，接球急停跳投。然后跑回起点。再从起点快速跑至罚球线右侧拐角，接球急停跳投。重复相同的练习10次，每侧投篮5次。

## 幼儿园小班体能计划篇六

踢足球是一项团体运动，不仅要有好的团队协作能力，更要有过硬的技术，才能帮助球队取得更好的成绩。不过更重要的是体能训练，没有好的体能说再多也是无益。现在有一份足球体能训练计划，能助球员保持更好的体能应对比赛。

### 1. 力量素质

#### (1)发展颈部、上肢、肩背力量的练习

a.两手扶头，在颈部转动的时候给予抵抗力。

b.俯卧撑。(不妨能双手撑在健身球上进行)

c.引体向上。

d推小车。

e卧推(水平、上斜、下斜;宽握、中握、窄握;正握、反握)

f哑铃/杠铃弯举

g俯立哑铃臂屈伸(宽握、中握、窄握;正握、反握)

h杠铃俯立划船(单臂哑铃划船)

i俯立飞鸟

j在健身球上坐着进行杠铃颈后推举(宽握、中握、窄握;正握、反握)

k对坐，分开两腿，互抛实心球(先离心后向心)

## (2) 发展腰腹力量的练习

a.仰卧起坐(加转体)、仰卧举腿(斜板)

b.侧卧体侧屈、侧卧双腿上举、俯卧做体后屈(同时能抬腿)

c.跳起空中转体、收腹头顶球

d展腹跳

e肩负杠铃体前屈、转体

## (3) 发展腿部力量练习

a各种跳跃练习。多级跳、立定跳、助跑跳、蛙跳、肩负杠铃连续上跳、跨步跳、跳深

b肩负杠铃提踵、半蹲

c快速摆动大、小腿，可绑沙袋，也能采用橡皮筋增加阻力

d远距传球、射门练习

e骑人提踵

f杠铃剪蹲(步子跨大点：关键是能锻炼股四头肌、股二头肌还有臀大肌；步子跨得小点：关键是能集中锻炼股四头肌)

g悬垂举腿

## 2. 速度素质

包括：反应速度、位移速度、动作速度

(1) 各种姿势的起跑(10到30米)

(2) 在快速跑或者是快速运球中，听、看教师信号，进行急停、转身、变向、跳跃、翻滚等动作。

(3) 利用快速小步跑、高抬腿跑、顺风跑、下坡跑、牵引跑等练习，突破速度障碍。

(4) 全速运球跑、变速变向运球跑

(5) 绕杆跑、运球绕杆

(6) 利用简单的战术配合练习速度。

## 3. 耐力素质

(1) 有氧耐力训练



a3000米、5000米、8000米等不同距离跑。

b定时跑。如12分钟跑

c穿足球鞋长距跑

d100到200米间歇跑，400到800变速跑

(2) 无氧耐力

a30到60米重复多次冲刺跑

b100到400米高强度反复跑

c各种短距追逐跑

d进行5、10、15、20、25米折返跑

e往返冲刺传球

f规定时间进行不同人数抢传练习

4. 灵敏协调素质

a交叉步前进或者是后退练习，侧向移动练习。

b各种跑。快速后退跑、转身跑、快速跑动中看手势变向。

c各种翻滚和起动跑。

d听掌声、哨声起动跑。

e喊号追认。

f两人冲撞躲闪。

g多种动作过障碍。

## 5. 柔韧素质

a颈前屈、侧屈、后屈并绕环，体前屈、侧屈、后屈并振动。

b前弓步与侧弓步压腿，纵劈腿与横劈腿。

c前踢腿、后踢腿、侧踢腿还有腿绕环。

d站立体前屈下压，或者是靠墙站立体前屈下压。背伸、展腹屈体练习还有腿肌伸展练习。

e模仿内外颠球动作，单双腿连续做内翻和外翻练习。模仿内扣还有外扣动作，单腿连续进行内转、外转动作。

f两腿交叉的各种跨步、转身动作。

g踢球、顶球、抢截球等各种技术动作的模仿练习。

h跪压正脚背(上体后仰轻轻振压)还有全脚背着地的俯卧撑练习(关键是能拉长脚背韧带还有小腿前肌群)。

i模仿和结合球的大幅度振摆腿、铲球、侧身踢凌空球还有倒勾射门等练习。

体能训练的计划要适应足球特点，训练内容、跑动距离、跑动类型、力量与耐力、不同队员要有不同要求。上面主要从基础体能来谈，下面进一步结合专项特点主要谈力量训练、速度训练和耐力训练。

## 幼儿园小班体能计划篇七

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。那麽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，那样锻练起来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

## 幼儿园小班体能计划篇八

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与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。

## 幼儿园小班体能计划篇九

幼儿的健康成长是时代、社会发展的需要，幼儿的身体健康是其全面发展的基础。幼儿时期正处在生长发育的旺盛阶段，而体能训练是影响幼儿生长发育、减少疾病、增强体质以及促进智力发展的最积极、最重要的因素。但是，现在许多幼

儿园只重视智力方面的培养，忽略了幼儿体能方面的训练，致使幼儿学习各种技能的负担越来越重，留给幼儿锻炼身体时间却越来越少。针对当前“重智轻体”这一现象，我园开展了此项活动，经过一年的训练，现已初见成效，下面根据我园的训练情况，谈一谈幼儿园如何开展幼儿体能训练活动。

《幼儿园工作规程》第五条关于幼儿园保育和教育主要目标中的第一项就是“促进幼儿身体正常发育和机能的协调发展，增强体质，培养良好的生活习惯、卫生习惯和参加体育活动的兴趣。”可见，体育活动是幼儿全面发展教育的重要组成部分。幼儿没有健康的身体，不仅不能幸福、快乐地生活，同时也得不到其他方面的正常发展，所以转变教师的教育思想观念，加大体育活动的深度和广度，是幼儿园进行体能训练的重要保证。

《幼儿园教育纲要》中明确指出：“锻炼幼儿的身体，促进其正常发育，提高他们对自然环境的适应能力，增强体质，发展幼儿的基本动作，使他们动作灵敏、协调、姿势正确，培养他们机智、勇敢、遵守纪律等优良品德和活泼开朗的性格。”幼儿期的身体发展是一个循序渐进的过程，在制定训练方法时，我园根据幼儿基本动作的发展，主要采用游戏的形式进行训练。例如，在小班，首先从“走”开始训练，为了让幼儿掌握“走”的基本要领，消除全身紧张的现象，教师可以利用儿歌组织“开火车”“拉个圆圈走走”等游戏，还可以采用让幼儿带上头饰模仿大象走、小鸡走等训练方法，训练幼儿“走”的协调能力，并且掌握“走”的动作要求。接下来，为提高幼儿体能，增加“走”的难度，让幼儿持“物”走(小玩具、小红旗等)或“爬高山”(走楼梯)。“走”的基本动作训练完之后，再开始训练幼儿的跑、跳等基本动作，这样不仅发展了幼儿的基本动作，而且达到了增强幼儿体能的目的是。另外，教师还要把各项技能训练相互结合起来，以加强体能训练的系统性和协调性。

1、教师充分开动脑筋，在户外场地上用油漆绘制了许多不同形状的图案，例如跳方格、跑圈、飞机等，这样幼儿会兴趣大增，教师也省去了许多麻烦。

2、利用楼梯进行训练。每个年龄段都有在楼梯上训练的项目，如小班的“走楼梯”、中班的“蹦楼梯”、大班的“拍球上楼”，都充分地利用了幼儿园的自然条件。

3、打破“只有体育活动才能进行体能训练”的观念。教师应把体能训练贯穿到幼儿的一日生活之中。如小班幼儿在教师的指导下，自己搬椅子放在指定位置；中班幼儿在保证卫生的情况下，协助教师端盆，提桶打饭；大班幼儿协助教师打扫卫生，独立完成擦桌子、扫地等任务。这些锻炼既达到了体能训练的目的，又培养了幼儿良好的生活习惯、自理能力和爱劳动的品质。

agkid使用混合教学模式，将互动多媒体教学课程和传统体育课堂教学结合在一起，并汲取两家之长。agkid是有史以来第一个将互动多媒体幼儿功能性动作课程、户外功能性动作课程以及教师基础培训结合在一起的混合式教学软件，为全世界儿童体育教育提出了一套新标准。

研究表明，在课堂上使用科技手段会增强幼儿的兴趣，让他们集中注意力并主动参与，从而获得最佳教学效果。agkid的课堂教学强调幼儿的参与和互动，以数字科技和动作练习为主要方式，教学理念经过科学论证，教学内容特别针对幼儿而设计。教学鼓励幼儿积极参与学习，并在学习过程中培养自主性。在园使用agkid互动多媒体教学课程进行练习让幼儿在轻松愉悦的环境下进行动作内容的学习。在户外教学课上复习电子课件上的内容并进行一至二项新内容的学习。使幼儿在学习新内容的同时对之前学习过的内容不断进行巩固重复，最终达到掌握的目的。并通过测试环节，对所学内容进行检测，定期会对教师、园所以及家长进行学习情况的汇报与测试结果的反馈。



# 幼儿园小班体能计划篇十

## 1. 速度力量

练习强度75%到90%;练习时间5到10秒;间歇：以完全恢复为好;重复次数：4到6次;练习组数：3到4组。

## 2. 力量耐力

练习强度：60%到70%;练习时间：15到45秒为好;间歇：通常心率恢复到大概120次/分;重复次数：20到30次;练习组数：3到5组。

## 二、专项速度训练

速度训练的运动负荷要求：练习强度：95%到100%;练习时间：3到10秒为好;间歇时间按照训练目的来决定，可完全恢复或者是不完全恢复;练习重复次数：6到8次;练习组数：3到5组。

## 三、专项耐力训练

### 1. 有氧耐力训练

分成小强度间歇法与持续法2种。

持续训练法要求：练习强度：40%到60%;练习时间：25分钟以上;距离：5000到10000米。

小强度间歇法要求：练习强度：150次/分为好;练习时间：30到40秒;间歇要求不完全恢复，一般脉搏恢复到120次/分为好;练习次数：8到40次;练习组数：1组就可以了。

### 2. 无氧耐力训练

无氧耐力训练一般采用次大强度间歇法训练。

无氧耐力训练要求：练习强度：80%到90%，脉搏为180到200次/分；练习时间为：20到120秒；间歇要求不完全恢复，脉搏通常在120次/分左右；练习次数：12到40次；练习组数：1到2组。