

初中体能训练教案(实用5篇)

作为一位杰出的教职工，总归要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。

初中体能训练教案篇一

摘要：促进和提高军人的体质体能水平，已成为一个与新军事变革和信息化军队建设相适应的重要课题。本文充分运用军事体育训练理论，阐述了体能的概念以及现代军事体能训练的要素；深入探讨了基础体能训练的方法。

军人的体能是战斗力的重要构成因素之一，也是未来高技术条件下局部战争打得赢的重要前提和基础。为切实提高军人的体质水平，适应军事斗争的需要，必须建立在体能的科学化训练上。军人体能水平的高低，除受先天遗传因素的影响以外，主要还是取决于后天的系统化、科学化训练。训练是否科学、有效，直接影响着军人体质水平的高低。

军人是特殊的社会群体，这一群体对体能有特殊的要求。军人体能是指军人的身体工作能力。这种身体的工作能力，是军人执行军事任务的必备能力。它受生理和心理两个因素的制约。生理因素主要包括运动能力和适应能力；心理因素就是意志力。体能包括以下几项内容：心肺功能、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、身体成分。速度、灵敏、力量、眼手协调能力、眼脚协调能力等因素被列入“运动性”素质一类。军人体能训练计划的目标，就是通过结合部队任务需要的身体训练，提高身体健康与运动素质水平。

任何体能训练都应提前做好训练计划，体能训练计划中一定要体现出下列要素：密度、强度、时间及形式。

2.1密度：大运动量的身体训练应每周进行2-3次。为取得最好效果，每周安排4天体能训练。为平衡发展体能水平，心肺功能、肌肉耐力、肌肉力量以及柔韧等素质的训练每周至少应该安排三次，以重点练习某一项内容为主。如果一周中3次训练分别安排心肺功能、肌肉耐力和柔韧训练，那么任何一种素质都得不到发展。

2.2强度：训练中最大的问题就是如何把握适宜的训练强度。训练的强度根据练习的形式改变。在提高心肺功能的训练中，练习者必须全力以赴，将训练心率提高到心率储备（指实验室测的最大心率和静止心率之差）的60%—90%的水平。体能水平低的人应以心率储备的60%开始训练。

2.3时间：根据日常训练的侧重点，这里只介绍以下几种训练的时间安排。准备活动时间：要保证每个伸展动作保持10-15秒；肌肉耐力与力量的训练时间：每组训练8-12rm的时间，视训练水平而定组数；心肺功能的训练时间：每组20-30分钟，视训练水平而定组数；整理活动时间：每个伸展动作保持30-60秒。

2.4形式：选择练习形式时，应根据不同的项目制定相应的训练形式。例：为了提高官兵400米障碍成绩，应该让他们做提高心肺功能的练习，比如400米障碍跑、400米跑、800米跑等。

良好的体能素质是掌握技术、完成训练任务、提高运动成绩的前提，可以说基础体能训练是军事体育训练的基础。这里主要介绍力量、耐力、速度、柔韧素质训练。

3.1力量训练

力量训练是部队比较熟悉的一个重要体能项目。训练中应特别注意以下几点：在发展绝对肌肉力量的同时，注意强化相对力量和爆发力的训练；注意各个肌肉群力量的均衡发展，力量训练的同时还应注意训练后的肌肉放松练习，以防止肌

肉僵硬，提高肌肉质量。对于力量训练的辅助练习，有以下几种方法供参考：比如，推举哑铃、仰卧快速推举哑铃、持哑铃转体、肩负杠铃向前跳、肩负杠铃提踵、肩负杠铃弓步交换跳等。

3.2耐力训练

耐力训练既是提高机体抗疲劳的重要手段，也是提高军人意志品质的有效途径。耐力素质的发展水平是由机体的能量潜力和具体训练项目所要求机体的适应能力、技战术效果、心理素质来决定的。从运动人体供能特征的角度，耐力一般分有氧耐力和无氧耐力。有氧耐力（如5千米跑）是部队训练中经常性的练习项目。训练中要强调运动节奏与呼吸节奏的配合、克服“极点”症状的技巧。尽量避免在很硬的地面上进行长时间跑步练习，以预防疲劳性胫腓骨骨膜炎。

3.3速度训练

在速度训练中，着重介绍位移速度练习方法。位移速度是指人体通过一定距离的最短时间，或单位时间内通过的较长距离，如跑速。提高速度素质的辅助练习主要以跑为主，比如跑的专门性练习（原地摆臂、小步跑、高抬腿、后蹬跑、追逐跑等）；加速跑（60-100米）、中速跑（60-100米）、重复加速跑（100-120米）、行进间跑（20-60米）等。也可进行加速跑50米+快速跑10米、加速跑40米+快速跑20米、加速跑30米+快速跑30米。

3.4柔韧训练

柔韧素质是指运动时关节的活动幅度或范围的能力。可分为动力性柔韧素质和静力性柔韧素质。柔韧素质对于提高动作质量具有重要意义，柔韧性越好动作就越协调、越优美、越舒展。一般我们特别重视在准备活动中增加柔韧性素质训练，这对于预防损伤有重要作用，还要把伸展练习列为整理活动

的一项重要内容，目的是减少肌肉酸疼，促进疲劳的消除。提高柔韧素质常用的方法一般是肩部、腿部、髋部的压、劈、踢、摆、绕环等；腰部一般是下腰（背桥）、立位体前屈、背伸、转体、绕环等。柔韧性练习中应注意循序渐进，切不可急功近利，避免造成韧带损伤。

军人是一个特殊的战斗群体，军事活动的紧张性、剧烈性、复杂性、多变性等特点，要求军人必须具备良好的体质，以适应平时和战时的各种需要。体能训练最终的目的是为提高部队战斗力服务。因此，我们要让战士了解良好的体质水平在战争中的重要作用，让他们感受到优胜劣汰的残酷竞争现实。使他们在内心深处明白体能训练的重要性和迫切性，从而彻底激发他们进行体能训练的热情，使他们能够自觉的、积极的训练，变“要我练”为“我要练”。

参考文献：

[1]林建棣. 军事体育[m].解放军出版社，2003

[2]林建棣. 中国军人体质体能与战斗力研究.[m].军事科学出版社，2002

[3]闫子龙. 军人体能训练概论.[m].国防大学出版社，2009

初中体能训练教案篇二

- 1、发展臂力和目测力，提高投掷能力。
- 2、培养遵守游戏规则和活泼开朗的性格。

沙包若干（幼儿人数的2倍）四散放在场地的两边。4个画有老鼠的纸箱。并用绳子系上。

一、老师启发：

老鼠是个坏东西，窜东窜西偷东西，人人见了都要打，让我们先练好本领，再去打老鼠。

二、练本领：

1、幼儿每人一个沙包，在老师的带领下做扩胸、挥手臂、抛接沙包、用力往前扔等动作。

2、幼儿集体练习投掷，要求幼儿按操作要领做，用上蹬腿、转身挥臂的综合能力，将沙包从前面的绳上投过。

三、游戏：打猎（固定靶）

幼儿围成圆形，手持沙包，肩上挥臂向中心固定物投准。

四、游戏：老鼠过街人人打。（移动靶）

1、讲解玩法：将幼儿分成人数相同的两队，横排站在场地两边，选3~4名幼儿当花猫并拖着画有老鼠的纸盒沿着中线的起点跑至终点，然后再从终点跑至起点（往返几次），每只花猫的距离适当拉开，两对幼儿向盒内投掷沙包，表示打老鼠，便投掷边说：过街老鼠人人打。直至将沙包投完为止，让幼儿说说谁投中了，投中了几次。交换角色，继续游戏。

2、提出规则：花猫只可在中线上拖纸盒跑，投者不可越过两旁的线。

3、游戏数次。

五、活动结束：

1、把沙包放回箩筐，整理场地。

2、听音乐做放松运动。

初中体能训练教案篇三

摘要：武警士兵遂行任务所需基本素质中，体能素质是处于基础地位，它的提高可有效的促进士兵综合素质能力，随之而然带动部队整体战斗力提升。

关键词：武警部队基层士兵；体能素质；体能训练

（一）好的方面

1、基层部队体能训练具有“五统”。武警部队在开展体能训练过程中，由于部队的性质决定了它具有“统一的指挥、统一的制度、统一的编制、统一的纪律、统一的训练”，它是紧紧围绕提高士兵体能素质展开的。

2、基层部队体能训练体现出“四性”。武警部队在开展体能训练中体现出“四性”，即“组织性、计划性、准确性、纪律性”在全军教育训练中中对体能训练有着明确统一规定。

（二）存在不足

1、训练素质不全面。在基层部队体能训练主要是训练体能素质，体能素质包含着力量素质，速度素质，耐力素质，灵敏素质，协调素质等等。在现代执勤和处突中对士兵的体能要求是多方位，多侧面的，但现今基层还存在着“重结果，轻发展”的认识，在训练中较为注重对士兵力量，速度，耐力素质训练而忽视了灵敏素质，适应能力等一些具有深层次意义训练。所以这也难免会造成训练素质不全面。

2、基层部队体能训练与军事训练结合性不够紧密。按规定来说，体能训练是隶属于军事训练，但体能训练与军事训练存在着一定的差别。军事训练是存在于部队训练计划中有规范，有时间保证和有大纲教材，它比较枯燥乏味，时间长了会使战士产生在一定的厌烦情绪，对比之下体能训练是基层按计

划自己组训，自主性较强。

3、执勤任务与体能训练冲突，体能存在欠账问题。随着近几年来，武警部队担负的任务越来越多样化，复杂化，如：奥运会、国庆阅兵、世博会、亚运会执勤等等。从我实习的调查发现，因为长期的在外执勤，使大家对体能训练认识淡化，士兵体能素质下降，实习部队中义务兵体能的合格率能到到70%，士官的合格率能达到80%，从这组数据中可以看出，个别基层部队士兵的体能素质存在欠账问题。

分析

（一）思想上对体能训练不够重视

在长期相对和平环境和发展社会主义市场经济条件下士兵的思想观念，价值取向和行为方式都发生了较大变化，主要体现在以下两个方面：

1、兵源复杂化造成对体能认识多样化。现在兵源主要是80后，90后为主，他们都来自五湖四海，人生经历也不同。有的是有过一定社会经历且对社会有一定了解的社会青年。有的是怀着满腔热血从军报国梦的地方高中生和大学生。有的则是生活和成长于不同环境中的独生子女。

2、干部消极保安全思想制约了体能训练积极性。在基层部队中安全稳定工作是考核基层单位建设主要指标，是基层单位建设的保底工程。在部队基层单位体能训练中为了保住这个底产生了消极保安全的错误思想认识，存在着“提心吊胆抓训练，降低标准抓训练，走形磨时抓训练”的现象，使得基层士兵体能素质“比上不足，比下有余”，降低了士兵参与体能训练积极性，创造性。

（二）组训者组训方式不够灵活

现在体能训练中，组训者往往为了提高成绩，而忽视了训练的科学性，不能够调动广大士兵的训练热情，而且有时会产生相反的作用，使士兵对待训练越来越反感，不能够按照循序渐进的方式进行体能训练，往往采取一些老办法，认为圈数冲的多了，跑的时间长了，腿非得跑瘸了体能素质就一定上来了，这都是一些老的思想观念。

（三）任务需求与训练时间矛盾

武警部队的主要特点是点多，线长，面广。部队驻地相对存在着小，远，散的现实情况。加之驻地地区社会情况复杂势必给部队体能训练带来一定影响。

（四）训练资源缺乏制约了体能训练

由于我国还是发展中国家，军费有限，不可能为所有部队体能训练提供面面俱到的条件，因此武警部队体能训练资源缺乏造成了与部队体能训练需求的矛盾，主要体现在以下几个方面：

1、经费投入不适应发展需求。近年来，部队参加地方，军队和内部组织的军事训练活动数量和规模明显增大，这与此同时就要求士兵体能素质有相应提高，但现今基层部队士兵素质提高缓慢主要是在组织体能训练出现“两愁”。一愁训练场地小，场地少。二愁训练器材少，器材损毁严重。

2、组训者自身素质能力不强。体能训练是一项综合性素质训练。要求组训者不仅要有过硬的军体素质，还要有丰富的知识和阅历，从总体上看，干部骨干自身素质并不是很高，在组织体能训练时存在着方法单一，不能遵循训练科学组训，研究性，创造性训练缺乏。

3、训练机制保障作用不强。虽然全军在不同时期先后建立和制定了很多军事体能训练方面的规章制度，训练大纲，训练

标准，考核标准等等以用来促进军事体能训练的发展。但是基层部队普遍存在不完善问题，实施军事体能训练各系统均不健全且分工不明确相互间结合不好，出现断层。

（一）打牢思想基础，端正训练态度

应充分认清武警部队常态维稳的现实性和艰巨性，树立长期作战、艰苦作战和连续作战的思想，坚持“任务牵引抓训练、提高能力保中心”，把军事训练作为经常性的重要工作来完成，作为生成战斗力的基本途径紧抓不放。

（二）落实大纲要求，科学组织训练

应按照军事训练考核大纲新要求，以科学的理念、创新的思维、法规的意识坚持按纲施训、从严管训、依法治训，废除训练中的“土办法”和“土政策”。

（三）做好统筹规划，保证训练质量

要根据任务需求，在不违背训练大纲的前提下，本着有利于实战、有利于提高部队战斗力、有利于部队建设的指导思想，着眼于部队遂行多样化任务，创造性的深化训练内容。

初中体能训练教案篇四

力量、平衡和柔韧训练每周不少于3次，并接在长跑之后完成。在每次行动之前，长跑每周不得少于4次。在行动前10天减少运动量，以免行动中肌肉疲劳。

1、长跑：要求为400米跑道，女子每次15圈，男子每次20圈，平均速度为每圈不得低于2分20秒。

2、负重越野：自己背负不低于30公斤的背囊（女子为20公斤），在不低于海拔2000米的小路、山脊行走，时间为一整

天或两天，每周或两周一次。

3、如果时间和其他条件不允许，也可用游泳、自行车等代替长跑，运动量相当。

1、大腿力量训练：大腿与地面平行，做“鸭步”状行走，30米一组，5组一次，中间不休息。

2、小腿力量训练：踮脚跳，大腿不用力，30米一组，5组一次，中间不休息。

3、上肢力量训练：俯卧撑8个一组，做5组。引体向上6个一组，做5组。

4、腰腹力量训练：仰卧起坐带转体，15或20次一组，做3组。

1、单脚平衡：单脚站立完成前仰后俯动作多次。

2、动态平衡：选择一离地窄坎，像走平衡木样行走。或单脚跳格子。

1、单杠悬垂，拉伸肢体。

2、压腿，下腰。

3、拉伸身体两侧肌肉。

初中体能训练教案篇五

目的：通过课程使中队体能小教员掌握体能训练的组训方法，提高组训能力和组训水平，促进中队官兵整体体能水平提升。

内容：力量训练从认识肌肉开始

方法：统一授课

时间：1小时

要求：1、认真听讲，勤于思考；

2、积极参与课堂，及时做好记录；

3、将所学内容合理运用到日常体能训练之中。

一、理论教学

体能是指人的身体在运动中所显示出来的力量、速度、耐力等素质。体能的发展水平由人体的身体形态、身体机能和运动素质状况决定。体能是战斗力生成的要素之一，是单兵战斗技能的基础。

（一）体能训练的概念和内容

基本身体素质（即基础体能）进行专业化训练的过程。基础性体能训练的内容主要包括：力量、耐力、速度、柔韧、灵敏素质和基本心理素质。专业性体能训练是指对各专业人员体能素质进行专门化训练的过程，主要内容包括：器械体操、五公里武装越野、游泳、400米障碍等。辅助性体能训练是对基础性体能训练和专业性体能训练的补充。主要包括：攀爬、足球、篮球等，可以丰富官兵体能训练的内容和形势，寓教于乐，从而间接地提高体能素质。

（二）力量的概念

下面，我们就尝试从肌肉的角度为大家寻找答案。

（三）肌肉的概念和分类

首先，我们来看看什么是肌肉。肌肉是能收缩的人体组织。肌肉细胞有收缩纤维，会在细胞间移动并改变细胞的大小。人体的肌按结构和功能的不同可分为平滑肌、心肌和骨骼肌

三种，按形态又可分为长肌、短肌、阔肌和轮匝肌。平滑肌主要构成内脏和血管，具有收缩缓慢、持久、不易疲劳等特点，心肌构成心壁，两者都不随人的意志收缩，故称不随意肌。骨骼肌分布于头、颈、躯干和四肢，通常附着于骨，骨骼肌收缩迅速、有力、容易疲劳，可随人的意志舒缩，故称随意肌。骨骼肌在显微镜下观察呈横纹状，故又称横纹肌。骨骼肌是运动系统的动力部分，在神经系统的支配下，骨骼肌收缩中，牵引骨产生运动。人体骨骼肌共有600余块，分布广，约占体重的40%，每块骨骼肌不论大小如何，都具有一定的形态、结构、位络和辅助装络，并有丰富的血管和淋巴管分布，受一定的神经支配。因此，每块骨骼肌都可以看作是一个器官。

头肌可分为面肌（表情肌）和咀嚼肌两部分。躯干肌可分为背肌、胸肌、腹肌和膈肌。下肢肌按所在部位分为髋[kuan]肌、大腿肌、小腿肌和足肌，均比上肢肌粗壮，这与支持体重、维持直立及行走有关。

（四）肌肉训练的原则

一是先练大肌群后练小肌群。

二是不要经常两个大肌群同时训练。

（五）肌群的分类

下面根据这两个原则我们看看哪些肌肉属于大肌群，哪些又属于小肌群呢？具体的划分有所出入，有的认为大肌群是胸肌、背肌、三角肌、腿部肌肉和臀部肌肉；小肌群是肱二头肌、肱三头肌；将臀肌和小腿肌肉划为特殊肌群。也有的观点认为人体主要有八大肌群，分别是：一、胸大肌；二、三角肌；三、背阔肌；四、腰肌；五、腰直肌；六、肱三头肌；七、肱二头肌；八、股四头肌。综合来看胸、肩、背、腿为大肌肉群，二头肌、三头肌、小臂、小腿、腹肌为小肌肉群，

同时小臂和小腿的肌肉耐受性较好，可以增加相应的训练强度。

大肌肉群的主要训练方法是循环联系。在强化大肌肉群的训练后，全身的力量都会上升，再将小肌肉穿插到大肌肉群里一起训练，这样会使大肌肉群带动小肌肉群一起生长，如果一开始练习小肌肉群，对我们的力量训练提升效果不明显。

（六）肌肉训练的方法及注意事项

密度、念动一致、顶峰收缩、持续紧张、组间放松、多练大肌群、训练后进食蛋白质、休息48小时、宁轻勿假。下面我就给大家简单介绍一下这些秘诀的含义。1、大重量、低次数。健美理论中用rm表示某个负荷训练能连续做的最高重复次数。比如，练习者对一个重量只能连续举起5次，则该重量就是5rm。研究表明：1-5rm的负荷训练能使肌肉增粗，发展力量和速度；6-10rm的负荷训练能使肌肉粗大，力量速度提高，但耐力增长不明显；10-15rm的负荷训练肌纤维增粗不明显，但力量、速度、耐力均有长进；30rm的负荷训练肌肉内毛细血管增多，耐久力提高，但力量、速度提高不明显。2、多组数。我们想锻炼某个部位，每个动作都要做8-10组，才能充分刺激肌肉，同时肌肉需要的恢复时间越长。一直做到肌肉的饱和为止，“饱和度”要自我感受，其适度的标准是：酸、胀、发麻、坚实、饱满、扩张，以及肌肉外型上的明显粗壮等。3、长位移是为了充分拉伸肌肉。

4、慢速度。慢慢举起，慢慢放下，对肌肉的刺激更深。特别是在放下哑铃时要控制好速度，做退让性练习，能够充分刺激肌肉。很多人忽视了退让性练习，认为把哑铃举起来就算完成了任务，很快地放下，浪费了增大肌肉的大好时机。