

最新赤脚啥意思 赤脚训练的五个游戏方案 (大全5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

赤脚啥意思篇一

游戏简介：这是一个广为人知的经典拓展项目，每个队员都要笔直的从1.6米的平台上向后倒下，而其他队员则伸出双手保护他。每个人都期望能够与他人相互信任，否则就会缺乏安全感。要获得他人的信任，就要先做个值得他人信任的人。对别人猜疑的人，是难以获得别人的信任的。这个游戏能让使队员在活动中建立及加强对伙伴的信任感及职责感。

场地要求：高台最宜

需要器材：束手绳

游戏时间：30分钟左右

活动目标：培养团体间的高度信任；提高组员的人际沟通本事；引导组员换位思考，让他们认识到职责与信任是相互的。

2、团队拓展训练游戏【单脚火车跑】

游戏规则：7人排成一列，每人仅用右脚支撑。后一人右手搭前一人肩，左手托住前一人左脚，多队并排一齐站在起跑线上。裁判发令后各队齐出，赛程为20米，用时少者为优胜队。每个参赛队至少有2名女队员参加，比赛过程中脚掉下来的队伍为犯规，将失去比赛资格。

3、团队拓展训练游戏【一元五毛钱】

适合人员：10人以上的团建游戏

游戏时间：10分钟

游戏操作：

1、根据男女学员不一样比例，比如男生远远大于女生比例的话，女生就当“1块钱”而男生则是“5毛钱”；如果女生比例远远大于男生的话，女生就当“5毛钱”而男生则是“1块钱”。

2、根据培训师说的钱数，所有学员组成相应的数字，没组成贴合要求的数字的，均被淘汰。比如，培训师喊7块钱，所有学员就组成一个小组，这个小组所有人的面值加起来应当是7块钱，没有组成小组的学员将被淘汰。

3、剩下的人继续组合，直到4-5人为止，游戏结束，能够给剩下来的人颁发奖品。

4、团队拓展训练游戏【找同伴】

活动目标：

1、经过道具协助学员寻找自我的同伴

2、增进学员彼此熟悉的程度，增加班级凝聚力。

3、经过道具的使用增强学员的观察、沟通本事。

活动道具：拼图(12块)

活动程序：

1、培训师首先根据人数给到场的学员每人发一小块拼图。培训师能够根据期望分成的组数，每组有多少人来设置能够拼在一齐的块数。

2、培训师告诉学员每个人根据自我手上的小拼图去寻找其他同伴。例如：每个小图案是由四小块拼图组成的，大家如果找到自我的同伴就请围成一圈坐好，看哪组最快。

3、分好组后，能够让大家根据所拼的图案起队名、设计队徽等。

活动分享：

1、在寻找同伴的过程中，如何能最快的找齐自我的同伴

2、你是主动找寻还是被动等待各有什么优缺点

5、团队拓展训练游戏【交换名字】

游戏简介：这个游戏乃在于考验人们的习性。平常对于自我的名字，可说是耳熟可是了，但若临时更换名字，可就会觉得陌生了。

游戏方法：

1、人数在10个人最适合；

2、参加者围成一个圆圈坐着；

3、围个圆圈的时候，自我随即更换成右邻者的名字；

4、以猜拳的方式来决定顺序，然后按顺序来提出问题；

6、当自我该回答时却不回答，不是自我该回答的人就要被淘汰；

7、最终剩下的一个人就是胜利者。

6、团队拓展训练游戏【齐眉棍】

游戏简介：全体分为两队，相向站立，共同用手指将一根棍子放到地上，手离开棍子即失败，这是一个考察团队是否同心协力的体验。在所有学员手指上的同心杆将按照培训师的要求，完成一个看似简单但却最容易出现失误的项目。此活动深刻揭示了企业内部的协调配合之问题。

场地要求：室内、户外开阔的场地一块

需要器材：3米长的轻棍

游戏时间：30分钟左右

活动目的：在团队中，如果遇到困难或出现了问题，很多人立刻会找到别人的不足，却很少发现自我的问题。队员间的抱怨、指责、不理解对于团队的危害……这个项目将告诉大家：“照顾好自我就是对团队最大的贡献”。提高队员在工作中相互配合、相互协作的本事。统一的指挥+所有队员共同努力对于团队成功起着至关重要的作用。

7、团队拓展训练游戏【六足蜈蚣】

情景导入：我们是来自外太空的外星人，准备在地球开运动会，但来到这个星球发现那里的土壤不利于我们的身体，除非我们只用六只脚来行走。。。

分享：项目过程中各组都采取了什么

起初，你们中是否有人认为这个项目不能完成

项目结束后，大家感觉如何

各组发扬团队精神协同工作了吗

8、团队拓展训练游戏【代号接龙】

游戏资料：这个游戏乃在于训练个人的反应力和记忆力，以最快的速度确定自我的所在位置。

游戏方法：

- 1、人数在10个人以内最适合；
- 2、参加者围成一个圆圈坐着，先选出1人做鬼；
- 6、如此一向进行比赛；
- 7、如果自我的代号被叫到而却没有回答的人，就要做鬼；
- 8、鬼的代号是从1开始，所以当鬼换人的时候，则所有人的代号重新更改。

游戏重点：这个游戏的乐趣与否，乃决定于参与者的反应速度之快慢，所以应当培养良好的灵敏反应。

9、团队拓展训练游戏【人椅】

游戏时间：5分钟

游戏目的：相互配合、默契

游戏规则：

- 1、全体学员围成一圈。
- 2、每位学员将双手放在前面一位学员的双肩上；

3、听从培训师的指令，缓缓地坐在身后学员的大腿上。

4、坐下后，培训师再给予指令，让学员叫出相应的口号：“例如“齐心协力、勇往直前。”

5、最好以小组竞赛的形式进行，看看哪个小组能够坚持最长时间不松垮。

问题讨论：

1、在游戏过程中，自我的精神状态是否发生变化身体和声音是否也相继出现变化

2、在发现自我出现以上变化时，是否及时加以调整

3、是否有依靠思想，认为自我的松懈对团队影响不大最终出现什么情景

4、要在竞争中取胜，有什么是相当重要的

10、团队拓展训练游戏【雷区穿越】

游戏类型：户外游戏、团队素质拓展游戏

游戏时间：15~30分钟

游戏人数：至少12人，越多越好。

所需道具：

1、每对参赛者一块蒙眼布。

2、两根约10米长的绳子(30英尺)。

3、一些报纸，使用对角线约60cm(2英尺)的硬纸板、胶合板

代替亦可。用来代表游戏中的“地雷”。

游戏目的：建立小组成员间的相互信任促进沟通与交流，使小组充满活力。

详细步骤：

1、选一块宽阔平整的游戏场地。

2、安排不想参加游戏的人做监护员。当参加游戏的人较多时，游戏场地会变得十分喧闹。这是一个有利因素，因为这会使穿越地雷阵的人无所适从，难以分清听到的指令是来自自我的同伴，还是来自其他小组的人。

3、让每个队员找一个搭档。

4、给每对搭档发一块蒙眼布，每对搭档中有一个人要被蒙上眼睛。

5、眼睛都蒙好之后，就能够开始布置地雷阵了。把两根绳子平行放在地上，绳距约为10米(30英尺)。这两根绳子标志着地雷阵的起点和终点。

6、在两绳之间尽量多地铺上一些报纸(或是硬纸板、胶合板等)。

7、被蒙上了眼睛的队员在同伴的牵引下，走到地雷阵的起点处，挨着起点站好。他的同伴后退到他身后两米处。

11、团队拓展训练游戏【手牵手】

人数队形：分两组，各组人数不拘，并选出人数。排成两排。

游戏方法：

1、二组人应对面坐下，手牵着手。

2、领袖叫出植物或动物的名称(组员把手放开)，叫到植物时，全部的人要将双手上举，叫动物时则放下，如果连叫两次植物或动物就坚持上举或放下的动作。

3、例如：芹菜(上举)，兔子(放下)，狐狸(放下)，菊花(上举)。。。。。

4、两组领袖轮流叫名，动作错误的人就要被淘汰，经过几次后剩下人数较多的那组获胜。

12、团队拓展训练游戏【扫把情人】

概要：1人将圆圈内的扫把弄倒，另一人过去扶住的游戏

游戏道具：长柄扫把

游戏规则：

1、几个人排成圆圈定号码，一个人站在圆圈中间，让扫把立在中间

2、中间的人说出一个号码，同时把手中倒立的扫把放开

3、被叫到号码的人立刻跑去在扫把倒地前抓住扫把

4、没抓住的人受罚。

13、团队拓展训练游戏【空当接龙】

游戏规则：每队6人，排成一纵队，单号从腿下传球，双号从头顶传球，1分钟内传球最多者胜出。队员性别不限，腿下传球时必须从两腿之间穿过，头顶传球必须超过头顶，身体转身或球落地成绩均属无效，最终一名队员把球要放入指定位

置。

14、团队拓展训练游戏【言不由衷】

游戏方法：

- 1、此游戏是用“是”“不是”回答的游戏。但回答必须要言不由衷，颠倒事实来回答。
- 2、如：对一位男生说：“你常擦口红”男生必须回答“是”
- 3、指定一个人当鬼，由鬼依次发问，答错的人就换当鬼。

注意：如果对一个人各问两个问题，则会相当趣味。

15、团队拓展训练游戏【潮起潮落】

游戏时间：15~20分钟，取决于参加人数的多少。

游戏目的：

- 1、增进团队信任。
- 2、使队员们发扬团队精神协同工作。
- 3、让队员们能够自然地进行身体接触和配合，消除害羞和忸怩感。

游戏步骤：

- 1、整个团队分两列纵队站立，两列队员要肩并肩站齐，彼此尽量靠近。如果队员总数是奇数，让其中一名队员做你的助手。
- 2、选队列前面一名队员作为“旅行者”，让队员们把这

位“旅行者”举过头顶，沿他们排成的两列纵队，传送到队尾。这是一个能真正体现“人多力量大”的例子。“旅行者”到达队尾，后面几个队员举着他的身体下落时，应保证他的双脚安全着地。

讨论问题：

你们对游戏的最初感觉是什么

游戏结束后感觉如何

当你被别人举着传送至队尾时，感觉如何

16、团队拓展训练游戏【无敌风火轮】

项目类型：团队协作竞技型

道具要求：报纸、胶带

场地要求：一片空旷的大场地

游戏时间：10分钟左右

活动目的：本游戏主要为培养学员团结一致，密切合作，克服困难的团队精神；培养计划、组织、协调本事；培养服从指挥、一丝不苟的工作态度；增强队员间的相互信任和理解。

17、团队拓展训练游戏【佳人何处寻】

游戏简介：因为不需要任何繁琐的准备工作，人人都可胜任愉快，简便尽兴，所以这个游戏，一向深受人们喜爱。每位参与者在最短的时间内，道出对方背后贴着的名字，进而联想自我背后的名字。

游戏道具：纸，笔，透明胶带

游戏规则：

- 1、男女双方人数一样，合计10人最为恰当
- 2、事前，先在纸上写着诸如“罗密欧”、“朱丽叶”；“王祖贤”与“齐秦”；“梁山伯”与“祝英台”……等对对佳偶的名字。
- 3、将这些已写好名字的纸中的男性名字贴在男性的背后，女性名字贴在女性背后。同时，不可让所有参赛者看到彼此背后所贴的名字。
- 4、一切就绪后，所有出场者，个个竭尽所能，说出他人背后的名字，然后推想自我的背后的名字。倘若读出了所有人员背后的名字，就不难推出自我背后的名字了。
- 5、联想出自我背后的名字后，要赶快与自我搭档的对象凑成一组，互相挽胳膊。
- 6、到最终没有成对的人，就是负方。

游戏重点：本游戏的重点，在于寻觅的过程，所以人人都应相处得宜，相互配合，以期找出彼此的最佳拍档。

18、团队拓展训练游戏【系在一齐】

游戏概述：这个拓展训练游戏能够打破人际交往的坚冰，培养团队精神，同时使小组充满活力。

游戏时间：10~15分钟

游戏人数：如果时间允许的话能够不限人数。通常情景是每个小组不超过24人。

游戏目的：

- 1、使小组充满活力。
- 2、让大家动起来、笑起来。
- 3、增强团队精神。

游戏步骤：

- 1、让队员们紧密地围成一圈。
- 2、让大家都举起左手，右手指向圆心。等每个队员都摆好了这个姿势以后，让他们用自我的左手抓住同伴的右手。一旦抓住后就不许松开。
- 3、此刻要大家在不松手的情景下，把自我从“链子”中解开。解开后仍要坚持大家站成一个圆圈，面向哪个方向不限。有时会出现这样的情景，大家都把自我解开了，可是却构成了几个小圆圈，而不是仍坚持原先的大圆圈。如果你不期望这种情景发生，能够在完成步骤2之后做一个闭环测试。随意在圈中选出一个人，让他用自我的右手捏一下同伴的左手；左手被捏的人之后用自我的右手去捏下一个对友的左手；这样继续下去，直到“捏手信号”回到到第一个人的左手上。如果捏手信号传不回来，你就需要重新开始了。你能够根据实际情景，决定是否需要进行闭环测试。

讨论问题示例：

- 1、你们遇到了什么困难是如何克服这些困难的
- 2、每个人的任务是什么
- 3、如何将这个拓展游戏和我们的实际工作联系起来

19、团队拓展训练游戏【有模有样】

用动作来回答的游戏)

人数队形：二人以上，每二人一组进行淘汰赛

游戏规则：

4、如此反复，再加快速度，回答的人稍不留神，就会输了；

5、输的一方淘汰，赢的人再继续二人一组，一向到比出最终剩下的那一个就是最终的胜利者。

20、团队拓展训练游戏【小蜜蜂】

团队拓展训练游戏【小蜜蜂】

游戏简介：全体人员分几个横排站立，每人同时伸出左手食指和右手手掌；食指向上，手掌向下；每人把食指放在左边邻居的手掌下，轻抵掌心；每人的手掌不能合拢。

游戏规则：教师说小蜜蜂时，要求学员说“嗡嗡嗡”，仅有教师说“抓”的时候，学员才能做动作：一边用手掌抓邻居手指，一边要努力让自我的手指逃脱邻居的手掌。

游戏流程：教师开始声调高低不一，重复“小蜜蜂”数次，学员会跟着回答“嗡嗡嗡”，教师突然大声说“小蜜蜂”，一般学员会开始抓手指了，这是违反规则的。

赤脚啥意思篇二

课时一（运球）

训练资料

一、球队名字

1、每人想一个，举手表决

2、少数服从多数

二、推选队长

1、少数服从多数（提议分成两队，构成互相监督、合理竞争的氛围，方便组队比赛）

三、课堂常规

1、队长整队

2、队长报告人数

3、无论你在干什么，听见教师哨声必须立刻停止你所干的一切活动，然后站好看着老

师，等候教师的进一步指示。

四、准备活动

1、慢跑10圈

五、柔韧性练习

1、教会学生正确的练习顺序（先从原先心脏端开始）

（1）踝腕关节

（2）膝关节

（3）腰绕环

（4）肩绕环

(5) 正压腿

(6) 侧压腿

(7) 体前屈压腿

(8) 跨栏坐压腿接后倒

2、教师领做一遍，告知学生下节课队长领做。

六、球性练习

1、学生学过的球性练习

2、单手肩上托球向上推，为以后的单手肩上投篮打基础。

3、单手直臂抛接球，为行进间低手上篮打基础

4、体前抛球单手向下卷球，为抢篮板球打基础

七、原地运球练习

1、教师讲解示范

2、告诉学生运球的目的是什么。

3、告诉学生运球违例的规则：非法运球（两次运球）、带球走、携球走

八、行进间运球练习

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

赤脚啥意思篇三

传统中医认为，人乃秉承天地之气而生，精气皆来源于大自然，因此在日常生活中，家长除了要让宝宝经常吸收天气（户外活动）外，还应当多制造与地气亲密“接触”的机会。赤脚运动是与大地零距离接触的最好的方式，赤脚运动对宝宝的发育究竟有什么好处，宝宝打赤脚时应注意些什么呢？在下面的内容中将会一一进行解答。

赤脚运动对宝宝的积极作用

1. 去静电

人体内通常会储存一些静电，当静电过多时，不仅会妨碍宝宝正常的心电传导、诱发室性早搏等心律失常，还会增加尿中钙排泄量，造成宝宝缺钙。土壤中具有一定的湿度，而皮肤又具有导电的作用，湿度可以将体内的静电通过双足导出，减少体内静电。

2. 增强体质

宝宝属于纯阳之体，身体特别是足底很容易出汗，打赤脚有利于双足汗液的分泌与蒸发，从而减少细菌滋生，并对皮肤起到消毒的作用。此外，让双足做做“日光浴”，还能促进局部以及周身血液循环和新陈代谢，并增强末梢神经的调节功能，使宝宝的免疫力得到较大的提高。

3. 对足部进行按摩

足底布满了穴位和反射区，与人体脏腑、血脉息息相关。赤脚运动能够刺激足底的穴位、反射区、韧带、神经、脏腑以及大脑皮层，从而达到强身健体、健脾益肾的目的。对小儿遗尿、小儿便秘、消化不良等疾病也有良好的助益。

4. 预防扁平足

刚出生的宝宝足部脂肪丰满，如果整日穿鞋子特别是较小的鞋子，就会使足底肌肉非正常挤压，长久以往，足底的韧带和肌肉就会因发育不良而无法形成正常的足弓，导致扁平足。经常赤脚运动有助于足底韧带与肌肉经常与地面接触、摩擦，能够得到比穿鞋高三倍的运动强度，会大大降低宝宝扁平足的危险。

5. 让宝宝更加聪明

正如前面所说，足底分布着很多穴位，对于任何摩擦或者接触都非常敏感，原因是在穴位之间的末梢神经会将所接收到的“信息”不断传送到大脑皮层中，有助于提高宝宝的思维灵敏性，对于运动觉、触觉、视觉、嗅觉以及听觉均有促进作用，从而使身体综合能力得到协调。

6. 增强灵活性

没有了鞋子的束缚，宝宝在行走或者奔跑时不仅直接感受到地面的软硬度、倾斜度，还能够增强脚趾攀地的能力，并使踝关节得到充分的活动，从而有助于提高运动的灵敏度和掌握平衡的能力。

赤脚啥意思篇四

活动目标：

1、探索赤脚在沙中河水中游戏的方法，体验赤脚游戏的乐趣。

2、懂得赤脚活动的好处，活动中能克服困难，注意安全。

活动准备：

玩沙池和玩水池。

活动过程：

1、引发幼儿赤脚游戏的兴趣。

夏天时人们愿意赤脚走路活动，想想看，光脚活动有什么好处？

2、玩沙活动。

(1) 幼儿赤脚在沙上走，说一说自己的感受。（麻麻的软软的感觉，碰到小石子有点痛的感觉）。

(2) 踩脚印。用脚在沙上踩出各种脚印，并与小伙伴交流自己的作品。

3、玩水游戏。

(1) 幼儿赤脚在水里走，说说自己的感受。

(2) 玩水球。

4、结束。将脚洗干净，擦干净回班。

赤脚啥意思篇五

(一)徒手练习方法

1、手推墙20次*4组

- 2、腕力顶桌30次*3组
- 3、俯撑、指撑15次*4组
- 4、推手50次*3组
- 5、耸肩30次*6组
- 6、仰卧举腿15次*4组
- 7、俯卧挺身25次*4组
- 8、仰卧起坐20次*4组
- 9、提膝至胸10次*4组
10. 后摆腿20次*4组

(二)轻器械练习

- 1、高翻5公斤哑铃15次*4组
- 2、俯拉5公斤哑铃20次*4组
- 3、仰卧侧上举5公斤哑铃20次*4组
- 4、仰卧侧平举5公斤哑铃10次*4组
- 5、提拉5公斤哑铃25次*4组
- 6、负重2.5公斤杠铃片仰卧起坐25次*4组
- 7、负重2.5公斤杠铃片俯卧挺身20次*4组

二、初二年运动员基础力量训练的练习方法

(一) 徒手练习方法

- 1、指掌俯卧撑20次*5组
- 2、直臂侧平举和上举2分钟*3组
- 3、脚内收静力3分钟*5组
- 4、仰卧引体15次*5组
- 5、脚放高处仰卧起坐20次*5组
- 6、单腿深蹲10次5组
- 7、提踵立30次*5组
- 8、团身坐10次*5组
- 9、直腿绕环20次*5组
- 10、起脚尖30次*5组

(二) 轻器械练习

- 1、持哑铃5公斤屈、伸腕30次*5组
- 2、哑铃5公斤弯举15次*5组
- 3、推10公斤壶铃15次*5组
- 4、外展哑铃5公斤15次*5组
- 5、提拉10公斤壶铃20次*5组
- 6、负重4公斤元宝举腿20次*5组

- 7、负重4公斤俯卧撑25次*5组
- 8、持哑铃4公斤冲拳30次*5组
- 9、持杠铃片2.5公斤仰卧起坐20次*5组
10. 足负重10公斤提膝15次*5组

初三年运动员基础力量训练的练习方法

(一)徒手练习方法

- 1、仰卧头后弯举20次*6组
- 2、侧弯举30次6组
- 3、仰卧直臂头后举20次*5组
- 4、仰卧侧平举25次*5组
- 5、侧起坐20次*5组
- 6、双杠臂屈伸8次*4组
- 7、单杠引体向上10次*5组
- 8、推小车15米*5组

(二)轻器械练习

- 1、持壶铃5公斤深蹲20次*6组
- 2、负铃5公斤下蹲20次*6组
- 3、负重50公斤提踵40次*6组

- 4、持哑铃4公斤双臂上举20次6组
- 5、持哑铃4公斤扩胸25次*6组
- 6、持哑铃4公斤摆臂40次*5组
- 7、实心球2公斤后抛10次*3组
- 8、杠铃抓举40公斤15次*6组
- 9、杠铃提拉40公斤20次*5组
- 10、杠铃卧推30公斤25次5组

总之，中学生运动员与专业运动员有很大的区别，中学生的文化学习任务很重，训练时间短，所以每一次训练都要有一个明确而具体的目标，一份适合初中运动员的计划，训练时要求所有的运动员都要全力以赴，顽强拼搏，记好训练的日记。在递增、持续不断地、周期性地增强负荷的训练下不断增大负荷量。同时进行力量训练时必须要做好各种形式的准备活动，要求技术正确，注意防止受伤。