

最新幼儿园体能训练计划方案中班上学期 (汇总8篇)

制定整改措施时，要考虑到各方面的影响和利益平衡，做到公平公正。如果你正面临着一项重要的活动策划任务，以下是一些经典的活动策划范文，希望能帮助你顺利完成任务。

幼儿园体能训练计划方案中班上学期篇一

(二) 身体机能

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。

(三) 运动素质

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。

幼儿园体能训练计划方案中班上学期篇二

星期一上午

训练目的：发展身体耐力素质的练习

训练资料：

1. 做准备活动热身，要把各关节和韧带活动开

4. 综合跑：在跑道上做向前跑，后退跑，左右滑步跑，前后交叉跑等，每种方式100米，每次跑完400米为一组，重复3-5组，每组间歇4-5分钟，根据学生具体状况定速度要求。

5. 1000米跑，根据自我的体力合理分配

下午

训练目的：巩固足球专项基础，提高专项整体技能

训练资料：

1. 绕场地慢跑2圈热身

2. 做准备活动，为之后的训练做好准备

3. 正脚背颠球练习，每人1000个，用尽量少的次数完成

4. 过杆练习，10杆间隔1米摆开，过杆后射门为一组，每人完成20组，排队依次练习

5. 10米折返跑，来回一趟为一次，每组3次，每人3组，可同时多人进行，每组之间休息3分钟左右（注：最后回到时应冲刺）

6. 进行耍猴游戏，要求传接球快速、准确

星期二上午

训练目的：发展身体各部分速度素质及爆发力

训练资料：

1. 绕场地慢跑2圈热身

3. 原地负重摆臂，手持哑铃按技术要领做摆臂练习，每人3组，每组一分钟

4. 原地高抬腿，每人3组，每组30秒，做完后应立刻启动前冲

下午

训练目的：发展身体各部份灵敏素质

训练资料：

1. 绕场地慢跑2圈热身

5. 进行贴烧饼游戏，所围的圆大小应与人数相适应

星期三上午

训练目的：发展身体部分力量和耐力素质

训练资料：

1. 绕场地慢跑2圈热身

2. 做准备活动，以使身体各机能到达状态

3. 后蹬跑，每次100~150米或负重后蹬跑60~80米，6~8组，组间歇3~5分钟，强度为50~60%。

4. 连续换腿跳平台，平台高度30~45厘米，单脚放在平台上，另一脚在地上支撑，两脚交替跳上平台各30~50次，要求两臂协调配合，上体正直，重复3~5组，组间歇3分钟，强度55~65%。

5. 长距离多级跳，在跑道上做多级跳，每组跳80~100米，约30~40次，3~5组，组间歇5分钟，强度为60~70%，如果规定完成时间，强度会大大提高，注意组间的恢复状况。

下午

训练目的：进行足球专项基本战术练习，提高专项综合潜力

训练资料：

1. 绕场地慢跑2圈热身

2. 做准备活动，以使身体各机能到达状态

3. 四人两球，两名控球队员相距20m左右，中间两名队员一名进攻一名防守，进攻队员用各种方法摆脱对手接球回传。

4. 二打一，三人一组在20米x10米的区域内进行二打一练习。进攻者一人固定站在一点传球，另一人背对防守者。接球者可透过各种假动作摆脱转身并突破对手，也可透过四传反切接传球者送球突破。三人轮换位置。进攻者应注意灵活地兼用两种转身突破形式，运用时机和应晃动作个性重要。防守者应注意培养预测力，转身速度必使，盯人务必盯紧。

5. “三过二”是在比赛中局部地区3个进攻队员透过连续配合突破两个防守者的防守。由于这种配合有两个同队队员能够同时接应传球，因此使持球人传球路线更多，且进攻面扩大。

6. 边路进攻，利用球场两侧地区发起进攻的方法叫边路进攻。边路进攻是全队进攻战术的主要形式之一，其主要特点是有利于发挥进攻速度，打破对方防线制造缺口。

7. 进行教学训练比赛，在实战中体会各战术的运用技巧

星期四上午

训练目的：发展身体各部分柔韧性素质

训练资料：

1. 绕场地慢跑2圈热身

3. 正压腿：主要用来发展腿部后侧肌肉的柔韧性。应对横木或必须高度的物体站立，一腿提起，把脚跟放在横木上，脚尖勾紧；两手扶按在膝关节上，两腿伸直，腰背挺直髋关节摆正，上体前屈并向前、向下做压振动作。两腿交替进行。

4. 侧压腿：主要用来发展腿部内侧肌肉的柔韧性。侧对横木或有必须高度的物体，一脚支撑，另一脚抬起，腿跟放在横木上，脚尖勾紧；两腿伸直，腰背持续直立，髋关节对前方，然后上体向放横木的腿侧倾倒压振。左右腿交替进行。

5. 前俯腰：主要用来练习腰部向前运动的潜力和柔韧性
具体方法：并步站立两腿挺膝夹紧两手十指交叉两臀伸直上举手心向上。然后上体亢腰前俯两手心尽量向下贴紧地面两膝挺直，髋关节屈紧，腰背部充分伸展。两手松开双手从脚两侧屈肘抱紧脚后跟，使胸部贴紧双腿，充分伸展腰背部。持续必须时间后再放松起立。还能够在双手触地时向左右侧转腰，用两手心触及两脚外侧的地面，增大腰部伸展时左右转动的柔韧性。

下午

训练目的：发展速度和灵敏素质相结合的潜力

训练资料：

1. 绕场地慢跑2圈热身

4. 原地高抬腿，每人3组，每组30秒，做完后应立刻启动前冲出，反应要快

6. 5、单、双数互追。练习者按单、双数分成两组迎面相距1~2米坐下，当教练喊“单数”时，单数追双数，双数转身向后跑开20米；当教练喊“双数”时，双数追单数，单数转身向后跑开。要求：决定准确，起动迅速。

星期五上午

训练目的：发展身体各肌肉群的力量素质

训练资料：

1. 绕田径场慢跑2圈热身

2. 做准备活动，以使身体各机能到达状态

3. 负重深蹲起，杠铃70kg□每人3组，每组5次，依次轮流练习，一人练习时，旁边应有两人保护，避免发生意外。

4. 仰卧飞鸟，手持哑铃，每人3组，每组20次，依次轮流练习。

下午

训练目的：在实战中运用各种身体素质，掌握技巧

训练资料：进行实战足球比赛，透过实战了解自我的身体各素质的训练成果

周六周日休息，放松身体

幼儿园体能训练计划方案中班上学期篇三

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。

幼儿园体能训练计划方案中班上学期篇四

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）

幼儿园体能训练计划方案中班上学期篇五

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。

幼儿园体能训练计划方案中班上学期篇六

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

a 3000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。

幼儿园体能训练计划方案中班上学期篇七

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。

幼儿园体能训练计划方案中班上学期篇八

小学生体能训练，首要的就是耐力训练，因为耐力训练可以有效提升心肺功能，为未来更加高难度的训练打好基础。对于低年级来说，可以做一些往返跑之类的活动，中年级的'小学生，可以尝试进行中长跑，一般来说，一次跑四百米是合适的，到了高年级，耐力训练就可以以长跑为主了，速度可以慢一点，但是距离上面，跑八百米，一公里都是可以尝试的。

计划二：力量训练

小学生体能训练，还包括力量训练，力量既包括上肢，也包括下肢，有条件的可以教授他们一些基础的武术动作，尤其是跆拳道，拳击一类的主要以锻炼力量为主的动作，平时也可以做一些卷腹，俄罗斯转体，用来提升腰腹部核心力量，但是对于低年级和中年级不能要求太高，进入高年级，可以尝试一下立卧撑或者立卧撑跳，对于全身的力量提升都有帮助。

计划三：柔韧性训练

小学生的柔韧性训练其实还是比较好开展的，因为孩子身体还没有发育完全，天生就是比较柔软的，但是在训练过程中一定要做好防护措施，避免扭伤，关于柔韧性训练，有条件的可以做一些瑜伽动作，或者借助单双杠，体验自重悬挂，悬垂举腿等方式，具体根据身体状况而定。