

# 初中篮球培训教学计划 初中篮球教学计划 (模板5篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们的工作与生活又进入新的阶段，为了今后更好的发展，写一份计划，为接下来的学习做准备吧！计划书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇计划呢？以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 初中篮球培训教学计划篇一

篮球运动具有集体性、竞争性、趣味性特点，初中如何制定篮球教学计划呢？下面是本站小编收集整理整理的初中篮球教学计划，欢迎阅读。

指导思想：

依据《体育与健康课程标准》，坚持“健康第一”的指导思想，以“健康三维观”为准绳，运用新的教育教学观念，尝试新的教法学法；改变传统的以传授运动技能为主的教学为关注学生全面发展。本教学单元是在对学生初次接触篮球运动基础上设计的，在关注学生动作技能个体差异及不同层次的练习需求上，运用多种策略，突出分层教学，提高学生自主学习的能力。在师生、生生互动中培养学生的合作意识，学会解决问题的方法，培养学生健康运动的意识。

单元学习目标：

身体发展目标：发展学生跑、跳、投等基本活动能力，增强学生的体质，提高学生的健康水平，促进青少年的生长发育。

能力发展目标：基本熟悉球性，学会高运球、低运球、双手

胸前传接球、双手胸前投篮等技术，并提高学生的探究能力和自主学习能力。

心理发展目标：创设学生成功和展示的机会，培养学生的学习兴趣，体验健身的乐趣，培养良好的心理素质。

社会适应目标：在学习实践中培养学生团结协作和遵守纪律的精神品质，增强集体主义观念，培养学生的良好行为习惯和社会责任感。

我发现现在我们的学校中，女子篮球教学计划全部是以技战术教学为主，没有把规则的介绍列入教学计划，从而导致了我们的学生，在学习篮球之后，大多数女生还不知道什么是走步球，什么是两次运球。在以往的教学过程中，我们一般把篮球规则作为理论课的教学内容，从来没有纳入实践课的教学之中，学生在理论课上，听讲的能力一般，况且，女生对于篮球的热爱程度本身就不是很高，所以，理论课讲完后，能记住的很少很少。所以才导致了，在学院的篮球赛中，出现了女生抱着球满场跑，还有故意用脚去踢球的行为出现，这些问题值得我们深思。

另外，女生参加篮球运动的兴趣不高，我们也要在教学中解决好这个问题。在教学中，我们教师一般是按着教学计划往下进行，所以，要改变这种现状，我们就要从我们的教学计划中，想办法。从而制定一份更好，更适应我们女生接受的

一、 女生篮球教学计划制定的重要意义 在中学体育教学中，我们要考虑她们掌握篮球技术的现状，为我们的教学做好向导。在教学中，我们要教授篮球技术，还要讲解篮规则，所以，在教学计划的制定中，我们要进行改革，做出一份更好的教学计划。

二、 女子篮球教学计划的制定(共8课时)及简单的分析

## 初中篮球培训教学计划篇二

1、巩固深化学习实践科学发展观活动成果，继续把学习宣传党的xx大和xx届三中全会精神和科学发展观作为首要政治任务。按照武装头脑，指导实践，推进工作的要求，坚持学以致用，用以促学的原则，进一步在全校上下把学习实践活动引向深入。全年领导干部记学习笔记2万字，一般教师1万字，写心得体会4篇。凝聚教育科学发展的共识，创新教育改革发展发展的新思路和新举措，提高领导科学发展的能力。

2、加强学校党组织建设。围绕“规范化、有特色、创品牌”目标，坚持以能手优生双培党建主题活动为抓手，树立“责任党建，主题党建，特色党建”理念，狠抓思想、组织、制度、作风、廉政、特色六大建设。计划发展新党员2名，充实、壮大基层组织。

3、加强党风廉政建设。全面落实党风廉政建设责任制和“一岗双责”，切实抓好“五个一”。严格规范学校收费管理，认真落实“两免一补”政策，深化政务、校务公开。

### 二、突出立德树人工作，推进学校精神文明建设

4、切实加强和改进未成年人思想道德教育。树立质量立校、德育为首意识，深入开展弘扬和培育民族精神教育活动。校团委要结合传统节日，适时开展德育系列教育活动。清明节开展“忆先烈，思故人，讲孝道，知回报，争做优秀中学生”专题教育活动。母亲节开展“和妈妈谈谈心里话”、“给妈妈一声问候”、“帮妈妈做点家务”、“达成妈妈一个心愿”等活动。教师节开展“师恩在我心”主题班会，举行“感师恩，忆师情”演讲比赛。结合学校文化建设主题定时开展“今天我以元中为荣，明天我为元中争辉”等学校奋斗史教育，使学生爱我校园、净我校园、美我校园。

坚持每周一升旗仪式，并确定学生国旗下演讲，1周1个主题，全年共确定40个主题，对全体师生进行爱国主义、集体主义、民族精神、学校奋斗史等教育。

5、进一步深化学校文化建设。遵循“以内涵促发展，以文化兴学校，打造名牌学校”的学校文化建设主题，坚持“规划先行，分步实施，因校制宜，突出特色”的原则，实现从校园文化建设向学校文化建设的转变，着重从学校精神文化上下功夫，丰富学校精神文化的内涵，促进学校内涵发展。继续深化文明校园创建活动，保持市级文明校园光荣称号。

### 三、全力抓好“两创”工作，确保年底通过省市县验收

6、如期完成重点校建任务。综合楼工程去年已完成报建手续及招标工作，今年要严格按合同施工，力争提前完成主体工程建设任务，入校道路硬化、操场硬化、标准篮球场及新修围墙等附属工程计划在暑期进行，8月底全面竣工。

7、突出管用，认真抓好部室建设。在原有“普九”、“普实”、远教工程、义教工程所建配的各类功能部室基础上，按照《山阳县“两创”工作规划》和《山阳县实施两创工作手册》中要求，做好音乐室、美术室、地理室、劳技室等新增部室的规划、分类建配，保证部室用房。

8、巩固阵地，强化培训，进一步加强成技校建设。“普九”时，县上已在我校建起了镇成技校，配备了桌凳、电教器材、图书等设施设备，今年计划对已损坏的桌凳进行维修或更换，按照“十有”要求进行完善，扎实做好农民实用技术培训工作，使其成为名副其实的省重点成技校。

9、突出特色，打造亮点，着力抓好学校信息化建设。

抓住学校信息化建设的机遇，建起电子备课室，对上级配备的9台电脑集中安装摆放。按照学科特点，3名教师共用1台电

脑，鼓励支持教师电子备课并纳入常规检查考核，充分利用多媒体教学手段，提高课堂效益。加强远程教室、“班班通”设备的应用，充分发挥远教资源、空中课堂的优势，实现优质资源共享。要按照“五进三不漏”的要求抓好应用管理，建好应用档案，并纳入考核，保证应用实效。

## 10、完善功能，强化服务，抓好寄宿制学校建设

“两创”县上为我校规划的综合楼工程建成使用后，学校要按照县局《关于创建标准化寄宿制学校的设施方案》，对照标准，加大投入，改善硬件条件，全方位提高服务水平，着力打造“家园式”学校，力争年底创建a级标准化寄宿制学校。

## 初中篮球培训教学计划篇三

县二中 杨东

根据义务教育阶段体育教材中关于篮球项目的内容、目标和要求，结合该阶段篮球运动训练队队员生理、认知水平特点和县教研室的培训时间安排实际，制订本计划：

### 一、开始阶段：

集合、明确培训目的意义、明确培训主要内容与基本要求。

1、明确培训目的意义：相互学习，共同提高，提高篮球教学训练质量。

2、明确培训主要内容：篮球运动的专门性热身准备活动；篮球基本技术的教学与训练方法；篮球基础配合的教学与训练方法；篮球兴趣的培养与篮球意识的形成。

3、明确培训基本要求：积极参与实践体验和模拟测试，注意做好热身运动，自行掌握增减衣物，确保培训课中的安全和

自身健康。

## 二、准备阶段：

根据教学训练阶段进度来确定热身运动内容的组合，注意技术间衔接，遵循循序渐进的原则。

1、以发展柔韧、灵敏素质和篮球基本步法、跑、跳为主的专项基本技术热身练习。

2、以篮球原地运、传、接、投和行进间运、传、接、投等基本技术为主的专项基本技术热身练习。

## 三、实践阶段：

采用先合后分的组织方式进行培训，实践体验时按性别分组进行练习。

### （一）基本技术部分：

1、球感练习；

2、运球与防守运球：运球时必须学会用肢体护球和变化节奏的技巧，并注意应当将眼睛从运球中解脱出来，观察场上的情况；防守运球时必须保持低重心，双腿开立度较大和双臂张开，加大控制面，加强对重要线路的封堵，并伺机捅、拨球以加强防守的攻击性。

3、传接球与防守传接球：传球时必须选择好时机、线路，把握好力度、弧度，并注意选择合理而隐蔽的传球方式，接球时必须保持好合理的接球手型，主动迎球，并用余光观察防守位置，合理选择位置或利用肢体护球；防守接球时必须根据接球队员所在位置，选择在接球队员身后贴、靠或绕前、绕侧伸手干扰其接球或捅、拨球，尽可能破坏其接球后的动

作衔接而失误。

篮队员身上犯规，如在特定情况下必须果断犯规，但决不能给对手命中加罚的机会。

## （二）基础配合部分：

1、传切与防守传切配合：传切配合时，传球队员必须把握好传球的时机、路线和力度，根据切入队员的路线、速度和特点选择好传球的方式和落点，两人必须有一定的默契，做到人到球到，而切入的队员必须利用移动节奏的变化或身体的对抗获得切入的路线和抢占有利位置，提高成功率；防守传切配合时，首先应堵截其切入路线，与其保持最近距离，并始终占据切入队员与传球队员之间的线路上，伸手干扰破坏或抢断球。

2、突分与防守突分配合：突分配合时，突破队员必须先观察防守队员位置，在利用肢体护好球的前提下，选择突破路线和时机，预判补位防守队员将作何动作，将其吸引过来补防，然后将球准确传给空位或最佳位置的同伴，在突破队员突破时，其他同伴必须做好到达有利位置接球的准备；防守突分时，首先要利用敏捷的步法和合理利用肢体堵截其突破线路和传球路线，给对手制造突破传球的难度，当被突破时，在队友补防的一刹那要快速换位防守漏防队员或抢断传球。

3、掩护与防守掩护配合：掩护时，落位要稳，掩护面积要大，不能有多余的犯规动作，不管给有球还是无球队友掩护时，都要选择合理的掩护时机和位置，并在掩护后及时后撤找空或转身占据有利位置，被掩护的队员要伺机快速摆脱防守寻找战机；防守掩护时，采用挤过、穿过、绕过来控制，尽量不采用换防。

## （三）战术配合部分：

## 1、快攻与防守快攻：

(1) 长传快攻与防守长传快攻：长传快攻前提是在控制住后场篮板球后，由长传球技术掌握较好的队员（中锋或前锋）直接将球长传到前场而形成进攻无人防守或以多打少的局面，此类快攻必须要求长传准、队友快下意识强，但快下队员必须采用先靠近边线侧身跑，在接近罚球线前再向篮筐方向切入，以便观察来球角度、速度，为接球攻篮创造条件；防守长传快攻时，离球较近的防守队员要积极、及时截断干扰一传对手的传球，延缓对方发动快攻的速度，同时防守快下的队员要追击堵截快下对手的切入和接球线路，进行断球或破坏球。

(2) 短传快攻与防守短传快攻：短传快攻时，控制篮板球队员出球要快，快下队员要有层次，彼此间保持合理的距离和位置，队友间传接球要准确迅速，在以多打少时要抓住瞬间即逝的机会，果断进攻（讲解三打二的进攻）；防守短传快攻时，重点追击堵防有球队员，保护篮下，不给对手轻松攻篮的机会（讲解二防三的防守）

2、联防与进攻联防：联防时，应根据对方特点采用“二一二”、“二三”、“三二”等联防（重点讲解“二一二”联防）；进攻联防时，要根据对方采用何种联防形式而有针对性的采用“一三一”、“三二”、“二三”等来破解其联防。

（四）体质健康标准篮球运球测试部分。

1、场地器材的布置准备。

2、按测试方法对参训教师进行模拟测试，每位老师至少测试一次。

3、教学训练建议。



## 四、结束阶段：

- 1、自由讨论交流篮球教学训练经验。
- 2、自行放松运动。篇二：篮球教学计划

## 篮球课教学设计

### 一、教学的指导思想

根据新课程标准以“健康第一”为指导思想，增强了学生体质和技能传授是学校体育的主要目的。在课堂教学中要以“学生为主体，教师为主导”，激化学生的学习兴趣，使学生积极主动地参与到体育锻炼中去，为养成终身体育锻炼打下良好的基础。同时，通过课堂学习它将学生的身体健康、心理健康和社会适应能力提高到一个新的角度，重视学生的身心健康，增加学生的社会责任感和社会适应能力，使同学之间建立和谐的人际关系，形成强烈的合作精神和竞争意识。

### 二、教材分析

通过学习篮球乐于参与体育活动，并能在活动中展示自我。通过体验学习，让学生能掌握基本的篮球技术动作。培养学生良好的合作能力，促进相互间的交流与合作，激发学生主动参与体育的兴趣。

### 三、教学任务

1. 掌握篮球的基本技术和相关理论，培养学生终身体育的观念。2. 学习篮球攻防技术，了解篮球战术配合。3. 掌握一项终身体育的技能，并在实践中发展学生的全面素质。

四、教学目标 1. 运动参与目标：乐于参与体育活动，并能在活动中展示自我。2. 运动技能目标：通过体验学习，让学生能

掌握基本的篮球动作。3. 心理健康目标：培养学生良好的合作能力，促进相互间的交流与合作，激发学生主动参与体育的兴趣。

## 五、教学重难点：

教学重点：对于学生零基础的篮球技能，初步让学生掌握简单基本的篮球动作。教学难点：学生篮球兴趣的培养。

## 六、教学内容刚要和学时分配

### 教学总结

篮球是集竞技、健身、娱乐和益智为一体的集体性运动项目，深受小学生喜爱，也是小学最热门的教学内容之一。新课改形势下，怎样促进竞技篮球普及化来满足小学生的体育学习需求，怎样促进篮球项目教材化以适应不同水平段学生的学练水平，怎样积极有效地利用篮球这一集体性竞技游戏为广大儿童健身锻炼和身心健康服务，这些都是篮球教学需要探讨的问题。

目前，小学篮球教学正面临着以下问题。其一，现代竞技篮球运动的技战术及规则都发展到了极高的水平，对参与者的身体、心理、技战术素养以及场地器材等方面提出了越来越高的要求。其二，当下小学学生的身体素质 and 体能状况、技术技能水平、体质健康状况及参与时间，都很难适应现代篮球的学习要求。其三，《标准》对教学内容的不确定性，对教师课程开发提出了更高的要求。将现代竞技篮球的技战术等内容直接编入教材，并分解到小学各水平段进行教学，无论对学生的学还是教师的教，无论对规则的理解还是场地器材的要求都有相当难度，教学也往往受诸多因素的影响而难以顺利进行。

小学生尤其喜欢篮球游戏，他们打篮球实际上是参与篮球为载

体的各类游戏和竞赛活动。学生打篮球、参与篮球游戏与竞赛，其主要目的是进行游戏活动，在集体性玩耍中展示自我能力和水平，从而娱悦身心；而次要目的是在学练技能、技巧中体验运动乐趣，以及结伴交友和锻炼身体。

性；要尽量采用小场地和灵活多样的组织形式，并简化其规则和要求。采用游戏化教学形式，通过篮球游戏教学掌握技术技能，增进学生各方面能力，是小学水平段篮球教学的最好做法。

## 2015年上学期幸福路小学篮球班教学训练计划

主教练：杨方

### 一、指导思想

对小队员们进行全面身体训练，学习篮球基本功和一些基本技术。通过游戏形式，熟悉球性，培养打篮球的兴趣，增强体质，为下一阶段的训练打下初步基础。

### 二、基本情况分析

全班22位学员分别来自

五、六年级中的7个班。其中六（1）班6人，六（2）班3人，六（3）班6人，六（4）班1人，六（6）班2人，五（2）班1人，五（3）班3人。其中多数学员有一定的基本功，但战术配合意识较差。

### 三、任务和要求 任务：

进行全面身体训练，学习篮球基本功和一些基本技术，通过游戏形式，熟悉球性，培养打篮球的兴趣，增强体质，注重篮球意识的培养，为下一阶段的训练打下初步基础。身体训练：

1、基本功：加强手、脚、腰胯的基本功训练，熟悉球性，提高脚步动作的灵活性。

2、脚步动作：学习基本站立姿势、跑、跳、起动、急停、转身和后退跑、侧身跑、变速变向跑等动作，加强移动技术的综合练习，着重提高腰胯的灵活性和控制身体重心的能力。

3、传球：学习原地双手胸前传球，双手头上传球，单手肩上传球，单、双手反弹传球，双手低手传球等动作；学习移动中传球的手脚配合动作；学习观察、判断传球的时机和球的落点。

4、接球：学习原地和移动中双手接平球、接高球、接低球、接反弹球和跳起接球等动作；学习移动中接球的手脚配合动作；学习左、右手接球；学习接球与其他动作的结合技术。

5、投篮：学习单手篮下投篮、单手低手投篮、单双手近中距离投篮、行进间的高、低、反手上篮技术；学习正确的持球、全面协调用力和球最后通过指尖投出的方法。

6、运球：学习左、右手交替 原地运球、直线运球、曲线运球、变换高度运球和运球急起急停等动作；学习换手体前变向运球、背后变向运球、胯下变向运球、运球转身、变速运球、虚晃运球等技术，提高手指、手腕的灵活性和身体的协调性。

7、突破：学习原地持球左右手交叉步(异侧步)突破，掌握原地持球交叉步和顺步(同侧步)突破，学习徒手切入技术。

8、防守：学习防守持球对手的基本姿势、步法和位置，提高防守脚步动作的速度，养成正确防守姿势的习惯；学习防有球和无球对手的基本技术；学习抢、断、打球的技术。

9、抢篮板球地：学习跳起双、单手空中抢球动作。 战术训

练

- 1、进攻战术：学习传球切入和二打一，提高传球切入配合，学习突破分球配合。
- 2、防守战术：学习固定盯人的人盯人防守，学习抢过、穿过、绕过、换防、“关门”等配合。初步掌握以上各种防守基础配合的要领和技术。
- 3、快攻战术：学习以抢篮板球为主的快攻发动和固定接应，三人直线推进、二攻

## 小学篮球地方课教学计划

培养人：覃静俊

### 一、教学的指导思想

根据新课程标准以“健康第一”为指导思想，增强了学生体质和技能传授是学校体育的主要目的。在课堂教学中要以“学生为主体，教师为主导”，激化学生的学习兴趣，使学生积极主动地参与到体育锻炼中去，为养成终身体育锻炼打下良好的基础。同时，通过课堂学习它将学生的身体健康、心理健康和社会适应能力提高到一个新的角度，重视学生的身心健康，增加学生的社会责任感和社会适应能力，使同学之间建立和谐的人际关系，形成强烈的合作精神和竞争意识。

### 二、教学目标

通过篮球单元的系列教学,学生能说出篮球系列练习的动作名称和动作术语;初步了解篮球运动的基本规则;掌握篮球系列练习的基本技术动作;用所学知识参与篮球比赛和健身。学会篮球趣味游戏方法,参与集体练习,激发对篮球的兴趣,发展协调、灵敏、弹跳力、对抗力等身体素质。

三、教学目的培养学生在集体练习中的团队意识、协作精神。提高与同伴相处的能力和顽强的意志品质。

#### 四、设计思路

1. 通过篮球热身操，强烈激发学生对篮球的兴趣及熟悉球性。  
2. 在原地运球教学中，让学生切实根据自己的能力，依据学生的交往爱好，自寻团队组合，提高了学生在练习中的兴趣，同时增强了练习的正效应。  
3. 在新教材的传授时，教师一改往日的先教后学的教学思路，让学生先自由体会，然后再讲解示范，总结出原地运球的技术要领。进一步加强了学生思维的开发，同时充分的调动了学生的主动性，并在教学中充分发挥体育骨干的作用，让学生在练习时的交流更畅通，培养了学生团结合作的集体主义精神。  
4. 由于本次课的练习强度并不是很大，通过优美的音乐，使学生在优美的乐感中心理得到放松，同时熏陶了学生的情操，以结束本堂课的教学。

#### 五、教学顺序：

#### 六、教学过程：

动作方法：双手自然分开，拇指相对成“八”字形，用指跟以上部位握住球的两侧后下方，掌心空出，两臂弯曲，肘关节下垂，持球于胸前。

#### 侧身跑

动作方法：头部和上体向来球的方向扭转，同时侧肩，脚尖朝着跑动方向。跑动时，既要观察场上情况，又不影响跑动速度。

#### 【动作名称】：

#### 1、体前高、低运球

2、体前变方向运球

3、背后变向运球

4、原地后转身运球

5、胯下变向运球

七、教学计划 篇五：基础篮球教学计划 篮

球

基

础

教

学

计

划

课程名称：篮球基础

课程类型：体育类

授课对象：4-6年级学生

授课时间：2013年下半年（每周三）

一、课程目标

1、让学生了解篮球运动，并对篮球运动产生兴趣。

2、在学习篮球的过程中，提高学生身体素质，培养学生的团队精神。

3、使学生掌握基本篮球技术，并了解一定的篮球规则。

## 二、课程内容：

1、篮球运动的来源及篮球运动的趣味性。

2、了解篮球和篮球场地及篮球架等及其标准。

3、分析讨论篮球规则，及篮球运动的合作性。

4、体力，耐力，爆发力，弹跳力等训练。

5、原地正前方单手低运球。

6、单手行进运球。

7、原地高运球。

8、行进间高运球。

9、对比单手运球，学习双



手交叉运球，分析他们

各自的优势。

10、原地单双手传球。

11、行进间单双手传球。

12、投篮的姿势，原地单双手投篮。

13、擦板投篮。

14、跑跳及行进间急停跳投。

15、三步上篮。

16、篮球运动跑位及身体姿势，强调团体运动的合作性。

17、进行分组比赛，并总结对抗中的规则，考核打分。

## 初中篮球培训教学计划篇四

指导思想：

依据《体育与健康课程标准》，坚持“健康第一”的指导思想，以“健康三维观”为准绳，运用新的教育教学观念，尝试新的教法学法；改变传统的以传授运动技能为主的教学为关注学生全面发展。本教学单元是在对学生初次接触篮球运动基础上设计的，在关注学生动作技能个体差异及不同层次的练习需求上，

运用多种策略,突出分层教学,提高学生自主学习的能力.在师生,生生互动中培养学生的合作意识,学会解决问题的方法,培养学生健康运动的意识.

单元学习目标:

身体发展目标:发展学生跑、跳、投等基本活动能力,增强学生的体质,提高学生的健康水平,促进青少年的生长发育。

能力发展目标:基本熟悉球性,学会高运球、低运球、双手胸前传接球、双手胸前投篮等技术,并提高学生的探究能力和自主学习能力。

心理发展目标:创设学生成功和展示的机会,培养学生的学习兴趣,体验健身的乐趣,培养良好的心理素质。

社会适应目标:在学习实践中培养学生团结协作和遵守纪律的精神品质,增强集体主义观念,培养学生的良好行为习惯和社会责任感。

## 初中篮球培训教学计划篇五

(一) 培训需求分析

(二) 工作说明

培训中主要是介绍了训练弹跳力的一些方法,具体的实施还需要工作人员的配合。

(三) 任务分析

蛙跳练习是必要的,对于弹跳力的提高有一定的帮助,因为毕竟这是训练力量的一个途径。除此之外,还有其他的一些方法。

这一种方法，是最有效的，也是难度最大的，可以让你在短时间内提高弹跳。具体做法：挖个坑，大概一米左右深。你的腿上绑好5斤的沙袋，跳入坑里。试着在负重的情况下从坑中跃出。半个月后，将坑挖深20公分，而负重增加2—3斤，继续练习。如此循环，最后到了不能再负重、也不能从坑里跃起的时候，练习就到此为止。解除负重，再试试看能跳多高。

#### （四）陈述目标

坚持训练，看是否能够摸到篮板

#### （五）测验

场上试试就知道了

#### （六）培训策略

训练除了有毅力外还要有计划，才能明确的实行。

地点：篮球场、大操场

时间：每天抽出一个小时，适宜锻炼

另外，在周五周六下午去球场上实践，实践出真知嘛

#### （七）培训内容

第一项：半蹲跳

1、开始时，半蹲至膝的位置，双手放置于前，2、向上跳离地面最少20到25cm□□若你觉得容易的话，你可以跳至25□30cm□□当在空中，你的双手需放在后面。着地时，完成一次。

接下来，只需重复以上步骤！！

## 迅速提高弹跳力训练教程2

### 第二项：抬脚尖（提踵）

1. 首先，找个梯级或一本书来垫脚，然后只把脚尖放在上面，脚跟不得着地或垫着
2. 脚尖抬到最高点
3. 再慢慢放下，完成一次. . 双脚完成，完成一个组. 迅速提高弹跳力训练教程3

### 第三项：台阶

1. 找张椅子来，把一只脚放上去，呈90度
2. 尽全力的跳开，在空中换脚，在放在椅子上，3. 重复2, 将原起跳的脚放回椅子上，完成另外一跳。

## 迅速提高弹跳力训练教程4

### 第四项：纵跳

1. 双脚放直，与肩同宽，“锁紧”你的膝盖... 2. 只用你的小腿跳，只能弯曲你的脚踝，膝盖尽量不弯曲... 3. 到地时，再迅速起跳，完成一次...

这一项很难，你可用你的手帮助起跳... 迅速提高弹跳力训练教程5

### 第五项：脚尖跳

1. 将脚尖抬到最高点, 2. 用脚尖快速起跳，跳时不得超过1.5

或2.5cm