# 体育田径课学期教学计划(17篇)

来源：网络 作者：海棠云影 更新时间：2024-07-16

*做任何工作都应改有个计划，以明确目的，避免盲目性，使工作循序渐进，有条不紊。那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢？下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。体育田径课学期教学计划篇一1.新的课程标准明确指出...*

做任何工作都应改有个计划，以明确目的，避免盲目性，使工作循序渐进，有条不紊。那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢？下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

**体育田径课学期教学计划篇一**

1.新的课程标准明确指出

①坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长。

②激发学生的运动兴趣，培养学生的终身体育意识与健康行为。

③重视学生主体地位，以学生身心健康发展为中心，充分发挥学生的积极性和学习潜能，提高学生的体育学习能力。

④充分关注学生的个体差异与不同需求，确保每一个学生都受益。

2.《田径类》是所有高中学生共同必修的内容，它在促进学生体能发展和意志品质培养方面有重要作用。《体育与健康》课程要求每一个高中学生在三年的高中学习生活中至少必修1学分，此模块教学以保证每一位高中学生在《田径》类项目中修满1学分。

1.运动参与

①知道科学参加田径锻炼的原则，积极参加田径类运动并养成良好的田径锻炼习惯。

②根据自身情况设置锻炼目标、制定锻炼计划并按计划坚持田径锻炼；

③能用简单方法了解自己的体能变化并正确评价自己与他人的体能测试结果。

2.运动技能

①通过收听或观看有关体育节目或阅读报纸或上网等手段，对国内外重大体赛事了解，懂得竞技运动与健身运动与体育锻炼的区别，认识田径运动对身体、心理 健康和社会适应的价值。

②积极学习并运用所学田径知识与运动技能进行健身活动，积极参加各种田径类体育比赛。

③了解田径运动中出现的创伤、扭伤的简易处理方法。

3.身体健康

①通过田径类项目的学习发展学生的上、下肢力量与腰、腹肌力量和耐力。

②了解田径运动对进一步发展体能和提高运动能力的作用，以及对其他运动项目技术和技能与进行选项学习的促进作用。

③形成良好的田径运动习惯和健康行为。

4.心理健康

①通过参加田径活动，改善心理状态，并在田径运动中运用所学方法调节情绪。

②设置合理目标，使自己在田径运动中不断提高田径运动能力，并在此过程中体验成功。

③努力克服田径运动中的心理恐惧等现象，体验在困难环境中或在具有挑战性的运动中体验到成功的乐趣。

**体育田径课学期教学计划篇二**

为搞好学校体育工作，落实《学校体育工作条例》精神，张扬学生个性，发展学生特长，培养体育后备人才，组建了五年级田径队。在训练中本着以培养后备人才的宗旨，田径队小队员们刻苦锻炼，吃苦耐劳，顽强拼搏，通过训练使小队员们身体素质和心理素质以及运动技术水平都得到了显著的提高。

使队员在三、四年级训练的基础上，身体、心理素质以及运动竞技水平大幅度提高，心理状态良好，竞技能力有较大的提高，集体荣誉感强烈。培养良好的锻炼习惯。

㈠教练员：

㈡队 员：队长：

1、男队：

2、女队：

第一阶段：组队阶段（9月1日-9月30日）

训练目标：队员运动兴趣较大提高，乐于参与课余训练。

训练内容：认识课余训练的目的，知道训练对自己的好处。

训练方法：各种田径游戏，认识体育明星，了解29届奥运会有关知识等。

第二阶段：各种素质训练阶段（10月-08年2月）

训练目标：各项运动技术和素质及竞技心理素质水平全面提高。

训练内容：各种短程加速跑、快速跑、小步跑、后蹬跑、台阶跑、耐久跑、单、双脚跳、跳高跳远、三级跳远及相关的游戏等。速度、耐力、力量、柔韧等素质、竞技技术、心理素质训练。

训练方法：各种短程加速跑、快速跑、后蹬跑、台阶跑、牵引跑、耐久跑、单脚跳、蛙跳，负重屈伸、跳高、跳远、三级跳远、跨栏跑、鸣枪跑等各种竞技技术及相关游戏。

第三阶段：队员各项素质提高训练阶段（3月-6月）

训练目标：速度、耐力、力量、柔韧等素质有较大的提高；学会各种运动技术；心理素质水平有较大的提高。

训练内容：速度、耐力、力量、柔韧等素质；各项运动竞技技术；竞技心理素质。（重点是速度、耐力等素质）

训练方法：各种短程加速跑、快速跑、小步跑、后蹬跑、台阶跑、耐久跑、单、双脚跳、跳高跳远、三级跳远、上山跑及相关的游戏等。

**体育田径课学期教学计划篇三**

一年一度的市田径运动会以经过去了，显然校运动队的训练又要从紧张的赛前训练转入漫长的日常训练中来，老师苦、学生苦，但我相信通过我们师生共同的努力，明年我们一定能向前迈出喜悦的一步。

下面我们就田经队日常的训练工作安排如下：

由于河间市田径比赛的运动员向低龄化发展，那么我们的运动员选拔对象也要趋向于中低年级的学生，从而形成一个良好的运动梯队。作好向上一级学校输送体育人才的准备。

在今后训练中我们一方面要认真把握“训练和思想教育结合的原则”，有意识地在教学训练过程中，培养学生\"爱祖国、爱学校、爱吃苦\"的品质，有计划地安排优秀运动事迹的讲解，经常和运动员的家长、班主任和任课老师联系、沟通，从而来缩短彼此之间的距离，减少不必要的矛盾发生，从而使学生能安心训练，无\"后顾之忧\"。另一方面在业余训练上严格要求、严格训练，从提高学生身体素质的基础上来培养运动员的运动技术和专项技能。

1、保证训练时间、保证训练内容、保证训练器材和场地。

2、学生训练课的内容、形式、节奏安排等，要求多种变化，各种练习手段尽量与游戏活动相结合，以激发学生对田径运动的爱好与兴趣。3、训练必须要有持久性和合理性。

（一）、准备期：

1、选拔、招集运动员，召开全队队员会议。

2、宣布训练制度纪律。

3、准备训练所需器材。

（二）、第一阶段：

1、以力量训练为主，辅以基本技术。

2、以柔韧性训练为主，辅以力量和耐力。

3、以灵敏性训练为主，辅以力量和耐力。

（三）、第二阶段：

1、以基本技术为主，辅以力量训练。

2、以基本技术为主，辅以柔韧性、灵敏性和耐力训练。

3、：基本技术综合练习。

（四）、第三阶段：

1、以专项技术为主，辅以综合身体素质练习。

2、以专项技术、战术为主，辅以模拟比赛练习。

3、备战市中学生田径运动会。

1、各专项要求每周一次到二次的计时跑。

2、学生按自己的专项每周进行一次考核。

3、每一个月底进行一次高要求的考核。

我校田径运动队处于初级阶段，运动水平和竞技水平相对比较、运动员身体素质参差不齐，理论知识缺乏，训练时间少，因而面临重重困难。我们相信，在校领导的重视与关怀下，班主任的支持下，我们有信心培养出一支具有较强实力的校运动队队伍。

**体育田径课学期教学计划篇四**

以“健康第一”为指导思想，以“寓快乐于体育教学之中”为教学目标。强调在体育教学过程中以学生为主体，发展学生个性，创造精神和实践能力。以激活课堂为宗旨，改变传统的以教师为中心的课堂教学模式，打破传统，并在课堂中对学生进行思想教育。本课教学过程中教师积极引导学生，充分发挥学生的主体作用。让学生在玩的过程中主动学习、主动探索，培养学生的自学、自练、自评的能力。

二年级的跳跃和投掷内容，都是最简单最基本的动作，技术比较简单，专业性不强，立定跳远主要是教会学生如何双脚踏跳双脚轻巧落地，投掷主要是教会学生自然挥臂投掷的方法。

1、通过情景教学，使学生积极参与体育活动，培养其兴趣和爱好。

2、通过学生的想象、观察、模仿，培养学生的自学、自练、自评能力。

3、通过课堂教学，使学生基本掌握立定跳远和投掷的方法

4、通过游戏教学，巩固本节课内容，并培养学生团结友爱、协同合作的良好作风和勇敢顽强克服困难的优良品质。

立定跳远

上下肢协调配合

1、以轻松的提问开始，通过鼓励赞扬的语言拉近师生关系，提高学生兴趣在音乐的引导下，模仿课文小青蛙找家，提高学生参与兴趣。

2、进入正题，青蛙妈妈开始传授小青蛙跳远本领，对教学内容进行学习。

3、通过游戏《小青蛙找妈妈》，让学生在情景下进行跳远练习，并随机进行指导，对学生错误动作进行指正。

4、首先让小青蛙自己发言，怎样才能跳的远，找跳的好的和不好的分别进行示范，指出优缺点。然后小青蛙家的周围就是条小河，看看那只小青蛙能跳过小河（比比谁跳的远）。

5、给学生提供小纸片，发挥其动手能力叠纸飞机进行投掷练习。充分发挥学生的想象力和动手能力。

6、对投掷进行点评，通过纸飞机对学生进行爱护环境的思想教育。然后进行游戏《打击侵略者》，培养学生团结友爱，协同合作的精神。

7、放松部分在音乐伴奏下进行各种舒缓的自编的舞蹈的练习，让学生身心得到放松，使学生带着良好的精神面貌投入到新的学习中去。

师:同学们好，今天呢，我们上课要进行的内容是小青蛙跳和扔小飞机，有的同学会问了，我们体育课还要学习这些东西吗?这些东西我们都会啊。呵呵，同学们我们今天学的东西就是这么简单，只要今天你把这些东西掌握好了，咱们的课上内容就完成了.

师:首先呢，我们要进行的是小青蛙跳，同学们是不是都学过小青蛙找家(语文)这节课啊?同学们都见过小蝌蚪吗?我给你们形容一下:左三圈，右三圈，脖子扭扭，尾巴扭扭，我是快乐的小蝌蚪，好，现在这个排球场地就是一个池塘，你们就是那快乐的小蝌蚪，看到那些小垫子了吗？？那就是池塘大大的荷叶。来，游游，扭扭，穿过这些荷叶，活动活动吧.

师:小蝌蚪慢慢的长大了，变成了小青蛙，来，大家跳跳.好了，都跳到我这来，我告诉你们的家在哪里，看见那大大的荷叶了哈，小青娃要依次跳过每个荷叶，最后就是你们的家了.到家后你们站在圆圈上，一会青蛙妈妈就要给你们传授本领了.

师:好了，小青蛙们都到家了，没有一个掉队，现在妈妈开始提问，小青蛙怎样跳才能比别的小青蛙跳的更远，你是怎么跳的啊，出来示范一下.，来，看看谁跳的远.

师:大家跳的都不错，但是，大家看看1.小青蛙有单脚跳的吗?? 2.小青蛙有跳了一下坐在地下的吗??(手不能触地) 跃起后应该展骻，身体完全伸展开.轻巧落地.

师:现在看见你门脚下圆圈外是不是还有一条线啊，那中间就是条小河，小青蛙要跳过小河，看看谁的本领强，你们之间距离是相等的，你们可以比一比谁跳的远，谁是一只厉害的小青蛙。.

师:好了，下面我们接着往下进行，现在每人给你们发一张纸，用于你们叠小飞机，可以随便叠，然后就在这个场地扔，你们可以比远，比准.

师:同学们，你们看，操场上那是谁的飞机，你们说他这样做好不好，第一:是不尊重自己的劳动成果，第二，也是破坏了环境是不是，所以大家一定要养成不随手乱扔杂物的好习惯，同时，看见杂物要拣起来.

师:投掷的教学，让学生一遍讲解一边做，看谁的姿势最舒服.给学生纠正一下.

师:，好，同学们现在我们来做个游戏，现在有几只鳄鱼来进攻我们的家了，我们要不要反击啊，好现在拿起你们的武器（沙包）来进行池塘反击战吧（场外的同学向场内同学投掷，场内同学如被击中，就退到界外，场内同学如接住场外同学扔的沙包，就可以救本队一个队员，当然也可以自己多一条命.）游戏到一定时间，两组互换.

注意:场内队员不能到场外，场外一样

师：同学们刚刚打击完侵略者大鳄鱼，累不累啊，大家是不是想庆祝一下啊。

生：想

师；好了同学们，你们会不会跳庆功舞啊，呵呵，这个庆功舞可不一般，要同学们自己编排，来，你们可以自己跳，也可以几个人一起跳，别太累了哈。

师:同学们，通过今天的对小青蛙跳和扔小飞机和沙包的学习，你们学到了什么?/好了，今天同学们玩得很开心，今天节课就上到这，下课，再见.

师：同学们再见！

生：老师再见！

玩是小学生的天性，小学体育课中如果没有“玩”，那么这节体育课肯定不能吸引学生，不能体现“寓快乐于体育教学之中”的教学目标。本课坚持“以学生为本”，充分发挥学生的主体作用，在玩中学，在玩中练，优化了体育教学过程，提高了教学效率。培养具有主体意识、主动、积极的态度，具有探索，创新精神的身心健康的人。

本节课是小学生在把操场当作池塘，把自己想象成小青蛙的的情景中展开的。利用了《小青蛙找家》为情境进行串联，使学生以很高的热情投入到学习中。以培养学生创新精神和合作学习为指导，让学生自己说出自己最小青蛙跳的见解并演示，使学生的个体得到充分的展示。课的开始运用小学一年级已经学过的音乐作为情景，将学生的注意力吸引过来，增强学生练习的兴趣，比较人性化的荷叶设计，减少了地面对孩子的伤害。也设计了一些好的练习方式激发学生的练习热情，如跳过小河比比谁跳的远等。投掷的教学，让学生充分发挥自己的想象力和动手能力，围绕本课的目标和指导思想，让学生带着问题去玩，教学中注意教与玩的结合。学生通过练习，思考，再练习完成任务，增强了学生参加体育活动的兴趣，又在玩中了体现教学内容，达到体育教学的目的。游戏《打击侵略者》，用学生喜闻乐见的沙包游戏进一步提高了学生的.积极性，既完成了学习，又活动了身心。放松操《庆功舞蹈》，发挥了学生的想象力，也让一些从小接触过舞蹈的同学在同学面前展示了一下自己的才艺，更让我吃惊的是，学生会跳的舞蹈还不少来， 交谊舞，拉丁物，还有几种我都说不出名字，可见，现在的学生真是不简单啊！

一节课的时间很短，虽然把课编排的很满，但看孩子玩的那么高兴总觉的给学生的时间不够。为了圆满一节课有的地方草草收场，感觉很匆忙，练习深度不够，学生讨论不够，学生还没有尽兴。让学生自己叠飞机，学生是很喜欢玩，但要组织起来讲解的时候就难了，以后要想个两全其美的办法。

**体育田径课学期教学计划篇五**

本节课依据新课程标准的要求，结合水平四学生的身心特点，贯彻“以人为本，健康第一”的指导思想，树立“以学生为本，教师为主导，学生为主体，师生互动，和谐发展为中心”的教学总目标。注重自主、探究、合作的新课程理念。同时注重培养学生吃苦耐劳的意志品质、团结互助的集体主义精神及终身体育的意识。

由于面临体育中考，学生对体育的认识有所转变，求知欲强，在教学过程中能够按照教师指导，积极参与完成各项活动，具有一定的竞争合作意识与分组竞赛能力。

从知识和技能角度来看，学生在200米跑过程中提供主要动力源的肌群是髋关节周围的前后肌群，特别是股后肌群和臀大肌等，这些肌群的收缩用力，产生了大腿绕髋轴的快速转动，是快速跑中的主要发力环节。髋关节周围的肌肉不仅是人体储存能量的环节，也是水平位移的主要动力源，尤其是在途中跑阶段，由于速度快，支撑时间短，步幅大小在很大程度上取决于髋关节的伸屈力量和灵活性及摆动腿下扒着地的速度、方法与效果。

当今优秀短跑运动员的途中跑技术特点集中表现在两个方面：伸髋(跑进中髋部伸展的意识、速度、幅度);鞭打扒地(着地时的积极性、速度、方法、距离和效果)。在摆动伸髋与鞭打扒地技术中重点是平衡发展髋部前后肌群，特别是股后肌群快速力量。人体向前跑进过程中支撑腿离地后向前摆动，在短跑中有重要作用，运动员有意识快速前摆大腿，可以使髋部带动大腿向前摆动尽量早些，从而缩短支撑时间，提高前摆速度。缩短前摆时间，是提高跑速的主要途径。通过拖重跑练习，增大学生髋部肌群和股后肌群的力量,从而加大其向前摆动幅度，带动髋部积极前送，不仅可增加步长，为大腿积极主动下扒着地创造有利条件。

1、知识与技能目标：髋部肌群和股后肌群,是人体水平速度加快的主要原动肌,通过拖重跑练习，增大学生髋部肌群和股后肌群的力量,便能更好地完成“伸髋与鞭打扒地”的技术;

2、情感目标：引导学生在不断体验进步和成功的过程中，表现出适宜的自信心，形成勇于克服困难积极向上，乐观开朗的优良品质。

教学重点：伸髋与鞭打扒地。

教学难点：确保支撑腿完全伸展，与地面短暂接触。

教学方法采用设置情景、讲解示范、提示、设置疑问、小组练习、自评互评等方法引导学生进行练习，课堂学习评价表等方法促进学生进行自主练习、自我评价。

**体育田径课学期教学计划篇六**

1、培养学生对田径运动的兴趣，组织和吸引学生积极参加田径活动。

2、发展柔韧、协调、灵敏、速度、弹跳等运动。

3、学习和掌握田径各项运动所需的基本活动技能，逐步培养完成各种练习的正确姿势，对学生的特长的培养。

4、在训练过程中努力培养学生守纪律、爱集体、懂礼貌、爱学习、勇于吃苦、意志顽强的品质，使其能够全面发展。

第一阶段：了解每位学生的基本情况，宣布训练制度和纪律，安

排训练内容，准备训练所需器材。明确训练时间，从适应性的训练开始组织好学生进行训练，调整训练状态。

第二阶段：加强学生的专项技术、力量训练，有针对性地进行培

训，提高个人的技术。

第三阶段：强化素质训练，加大训练负荷，加强训练质量，调整

学生训练心态，促使运动成绩稳步提升。

第四阶段：训练进行调整控制阶段，尽量使学生能在这段时间里，

得到充分的状态调整。同时认真总结训练中的得失，查漏补缺，改进训练方法，力求全面提高运动成绩。

1、柔韧性的练习：

(1)两臂的平、侧、上等各方位的举、屈、伸、摆和各种形式的绕环练习。

(2)两腿的屈、伸、压、踢、摆、绕、纵横等练习。

(3)整个身体的各种屈、伸、绕环等练习。

2、协调性练习：

(1)各种徒手操，行进操练习。

(2)各种技巧练习。

3、速度、灵敏练习：

(1)原地高抬腿跑。

(2)加速跑60米左右。

(3)站立式起跑30-40米。

(4)各种快速反应练习。

(5)30米、60米计时跑。

**体育田径课学期教学计划篇七**

1、调整队伍，招收新队员，做好选材工作，加强队伍的训练管理；

2、全面发展队员身体素质，掌握正确的运动技术，确保队员能够合理的应用技术技能，争取在20xx至20xx学年度校级运动会中取得突破；

3、培养队员顽强拼搏、吃苦耐劳的体育精神；

4、在法学院形成运动健身的良好风气，增强同学们的身体素质；

（未定）

1、训练要求：

1）保证训练时间、训练内容、训练器材以及场地；

2）队员训练课的内容、形式、节奏安排等,要求多种变化,各种练习手段尽量与个人专项相结合,以期短期内促进队员田径成绩；

3）训练必须要有合理性；

4）队员准时出席训练，训练认真刻苦：

5）队员之间要互相帮助，互相竞争，培养为法学院争光的思想。

6）定期检测队员的运动成绩，从而提高运动能力。

2、训练重点：

1）扬长补短，在以径赛为着力点的同时，培养田赛选手；狠抓中长跑优势项目不放松，兼顾短跑等短板项目；

2）在进行身体素质训练的同时，加强队员的心理素质训练；

3、训练时间：20xx年9月中下旬至六月初每周一、三、五下午5：00至6：30（运动会前一个月训练时间为每周一到周五下午4：30至6：30；

4、具体训练计划（具体训练内容待定）：

(一)第一阶段（9月中旬）：招新准备期

1、选拔、招集运动员；

2、召开全队队员会议，宣布训练制度纪律；

3、准备训练所需器材；

(二)第二阶段（招新结束至9月底）：身体恢复期

1、以身体素质练习为主；

2、提高队员的力量、柔韧性、弹跳等素质；

3、训练强度适中，逐步加大运动量；

4、加强对队伍的日常训练的管理。

(三)第三阶段（10月初至运动会开始前一周）：冲刺提高期

1、培养队员专项技术、战术素养。

2、以专项技术为主,辅以综合身体素质练习。

3、此阶段继续小幅度加强运动量，大幅加强训练强度；

(四)第四阶段（运动会前一周至运动会开始前夕）：调整备战期

1、此阶段，运动负荷由量的变化转化为质的变化；

2、侧重保持自身状态，辅以模拟比赛练习。

3、全力备战校运会；

(五)第五阶段（运动会后）：平稳过渡期

1、总结运动会经验教训，改进不足；

2、保持较高竞技状态；

3、完成田径队建制的初步完善；

5、考核：

1、各径赛专项要求每周两次的计时跑；

2、各田赛专项每周进行一次考核；

3、每月月底进行一次高要求的考核。

**体育田径课学期教学计划篇八**

为了更好地贯彻德、智、体、美全面发展的教育方针，全面推进素质教育，培养学生的顽强拼搏、吃苦耐劳精神和自我锻炼强身健体能力，体现健康第一的指导思想，结合我校田径社团的具体情况，做好训练、比赛以及思想教育工作，促进学生身心和谐发展，发展队员的身体素质，学习和改进专项技术水平。培养队员综合素质及能力，提高训练成绩，把学校田径社团工作做得更好，并为学生的终身体育和可持续发展奠定基础。

1、增强队员体质，提高队员体能。

2、培养锻炼意识，形成自觉锻炼习惯。

3、巩固提高队员的运动强项，不断改善运动能力。

4、形成社团梯队，不断补充新鲜血液，以形成初中社团活动的良性循环，使社团蓬勃发展。

时间：每周周一、周二，周三、周四，周五下午最后一节自习在学校的操场训练。

周六下午16:0518:20地点：学校田径场

周一速度训练，周三力量训练，周二柔韧训练，周六调整训练或专项训练周五耐力训练，周四反应、爆发力、灵敏训练等。暑假训练一个月。（集训）寒假训练十天。

训练采用循环训练法辅以重复训练法，在不断重复中提高身体素质，在不断循环上升的\'训练下提高各项运动能力，使弱项变强，强项更强，为提高学生训练兴趣，在调整训练中多采用游戏和球类练习。

（一）素质训练：小跑步、高抬腿、后踢跑、交叉跑步、后蹬跑、纵跳、蹲起、跨步跑、行进间压腿、行进间踢腿，转髋，摆腿；

（二）速度训练：50米、100米、150米、200米、300米、400米、行进间30米、超前加速跑；

（三）力量训练：单足跳、双脚纵跳，抱膝跳，蛙跳、三级跳、立定跳、跳台阶、俯卧撑，收腹举退，仰卧起坐，俯卧两头起，杠铃等；

（四）耐力训练：800米、1500米、3000米、（男）5000米、领跑、计时跑，变速跑等；

（五）反应训练：加距离触地往返跑、反方向起跑训练、听信号做起跑练习、听哨音做跑停练习；

（六）柔韧练习：压肩、压腿、劈叉，坐位体前屈等；

（七）专项训练：100米、200米、400米、800米、1500米、3000米、跳高、跳远、接力4×100米、4×400米；

（一）耐力训练：

1、准备活动：

a.5分钟跑。

b.拉韧带练习：压肩，压腿。

c.原地30秒小步跑、高抬腿各两组，蹲起50下两组。

2、各项技术辅助性动作练习

3、3000米计时跑；

4、放松

（二）力量训练。

1、绕场地3-5圈

2、负重深蹲20次5组

3、挺举10次5组

4、仰卧起坐20次5组

5、俯卧撑10-30次5组

6、背起20次5组

7、负重深蹲跳20次5组

8、慢跑放松（垫子上放松上下肢）

（三）速度训练：

1、绕场地5圈（8分）

2、准备活动、拉韧带、行进间踢腿；20米小步跑、高抬腿、后蹬跑、车轮跑，各两组。

3、30米加速跑4组

4、50米加速跑3组

5、80米往返跑3组

6、快速跑：100米3组

7、放松

（四）调整训练

1、准备活动：慢跑3-5圈；压腿、压肩；小步跑、高抬腿跑、跨步跳、交叉步跑、后踢跑。

2、30米折返跑、30米单足跳、纵跳30下、30米蛙跳、高抬腿40次各两组；计时50米4组、立定三级跳或800米计时或其他等。

3、游戏或球类活动（注意安全防止损伤）

4、垫上放松

（五）柔韧训练：

1、准备活动：

a.领跑。

b.行进间拉肩、踢腿各两组。

c.30米行进间小步跑、

高抬腿、跨步跳。

**体育田径课学期教学计划篇九**

首先要明确列出具体的绝对性评价的指标成绩。

在短跑项目上，年度内成绩可能更新的幅度100米在0.5秒左右，200米在0.5～0.8秒，400米在1—1.5秒，这是针对那些高水平选手而言的。初中生和高中生选手则寄希望于更大幅度的提高。再者，作为相对性评价，可以把在比赛中的名次设定为目标，并与平时的训练相结合来提高训练学习的动机。因此比起相对评价而言，绝对评价具有更强的创造成绩的意识。

在短跑项目中，技术能力检查是很重要的。所谓的技术能力检查，就是能正确分析自己的技术，并能用语言文字准确表达出来。如：前半段的目标时间如何或后半段目标时间应怎样。前半段技术如何发挥或后半段技术特点如何等，都要具体而明确地列出来。

体态方面：身高、体重、胸围、脂肪厚度等。

力量方面：握力、背肌力量、腿部肌肉力量、柔韧性、纵跳反应速度。

根据体质、检测、医学检查结果、设定具体目标。

心理方面：强化心理训练，杜绝在重大比赛中发挥失常的现象。

调整方面：通过各轮次比赛（预决赛）来逐渐提高成绩。为达到比赛目标所进行准备活动的内容及比例应体现出来。

明确各训练期的界在年度训练计划构成中分为：准备期、比赛的准备期、比赛期、赛后过渡期（关于上述内容参照年度训练计划）。

各训练期的目标

①准备期（强化阶段）

作为一般的准备阶段，需全面提高身体素质。

均衡地发展力量、耐力、速度、技术等。训练强度不要过大，但运动量要大。

在理论学习方面，要提高对训练知识的理解。心理准备方面，这一时期沉着冷静很重要注重培养学习的动机，尤其85是内在的动机（如练习内容的趣味性等）。

训练环境最好不要总在变化（外部条件如温度、湿度、压、训练器械；内部条件如教练员、训练手段、方法等）。

进行身体素质测试、医疗检查，把握现状，制定训绣标。

②比赛准备期（强化训练阶段）

作为专项的准备阶段，以一般性身体训练为基础，提高项性身体素质。以速度、技术为中心，增加技术训练。运动负荷由量的变化，转化为质的变化。作为心理准备，有意识避免因准备期的负荷反作用所起的过度疲劳，提高克服困难的意志品质，逐渐有针对性地实一些相对于比赛而言的心理演示。由于环境的改善，运动成绩会急速提高，所以要密切注集中强化训练等环境的变化。

在训练后期，大赛前，积极参加一些竞争不是很激烈的身赛。在这一时期所得到的成绩对将来的比赛很重要。

③比赛期（保持、调整阶段）

调整出良好的竞技状态，并通过训练，使之保持下去。

在这一时期要想实现预期成果的条件，是逐渐增大训强度、训练内容的多样性及合适的比赛次数。这一时期的主要目的是在重要的比赛中取得好成绩。利用参加该时期的其他比赛作为训练手段。

在比赛期的前半段时间内比赛中，不要害怕失败，在比中积累经验，并将其运用于重要比赛，以便取得更好的成绩。

作为技术的一个重要因素，就是在任何情况下都能稳地发挥竞技能力。因此要提高大赛的发挥能力。86在心理状态方面，要消除不稳定因素，缓解疲劳状态，具有强烈的自信和求胜欲望，无论遇到什么困难都不气馁。

比赛前不要安排两天以上的完全休息。

**体育田径课学期教学计划篇十**

在新的学期里，我将以新课程的实施为契机，积极投身课程改革，认真学习新的课程标准，确立新课程的基本理念，加强教学常规管理，加强教学研究，努力提高自身的整体水平，全面提高教学质量。

1.以新课程设置为突破口，全面落实新课程标准。以课堂为凭借，培养学生的人文素养和科学素养，努力提高教学质量。

2.加强校本培训，确立课程标准的新理念，积极进行课堂教学改革，努力提高课堂教学水平。

3.加强教研能力，积极参与科研活动，使教研活动规范化、系列化、专题化和经常化，切实提高自身的教研水平。

1.进一步提高我校广播操的质量。

2.训练好校田径队,为县运动会做准备。

3.培养中高年级学生的运动兴趣，进一步掌握简单的技术动作，发展柔韧、反应、灵敏和协调能力。

4.使学生形成克服困难的坚强意志品质,建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德,在体育活动中具有展示自我的愿望和行为

(一)改革体育教学，面向全体学生

为了增进学生的身体健康，提高学生的心理健康水平，增强社会适应能力以获得体育与健康知识和技能，加强体育新课程标准的学习，学习先进理念，认真上好每一节体育课，上好体育教研课，促进学生健康成长，促进自身教学业务能力的提高。

(二)加强课余训练，争取早出人才

课余训练贵在坚持。本学期继续搞好校田径队，乒乓球队的训练。认真制订训练计划，多作总结，利用课余时间多外出学习先进经验，不断提高训练效果，加强科学训练，与学校领导多交流，与班主任密切配合，与家长多做思想工作，对运动员要高标准，严要求。在本学期的各项竞赛活动中取得好成绩。

1.开学初，我将根据本校工作的安排，结合我校体育组的实际情况，制定本校体育运动队训练计划。

2.加强对教材的理解，进一步培养学生的运动兴趣与运动能力。

3.认真备好每节课并保证每一节体育课学生都有收获。

4.立足平时课堂教学的质量监控，以“平时课”、“家常课”论质量、论教师的水平。注重教学过程的实效性，学科功能的本质性，质量效能的根本性，进一步深化对新课程质量管理。

(三)群体活动方面：

1.积极开展并落实好全校体育课外活动及课间活动的组织工作，引导学生积极参加各项小型体育竞赛活动，从而保证我校每位学生能达到每天在校有一小时的体育活动时间。

2.认真确保校田径队的正常训练制定好训练计划。

3.积极做好一年一度的小学生体质能力测试评价工作。

(四)田径队的训练与建设：

1.结合学校的实际，认真制定各运动队的训练计划。

2.在校田径运动会的基础上，做好运动员的选拔工作。

3.在坚持常年训练的基础上，逐步形成年龄梯队。

(五)体育教研：

1.继续加强师德修养，提高自身素质。

2.大家团结协作、文明办公、办公室内保持整洁。

3.积极参加学校组织的各种活动。

4.体育教师要以身作则，上课时，必须穿运动服和运动鞋。

5.主动支持、配合器材管理员保管好、使用好各种器材。

6.搞好器材室的卫生工作，维护好各项器材，学校场地及时发现安全隐患，确保体育活动的安全，随时督促学生维护场地的整洁。

新的学期，新的课程，新的理念，给我带来新的机遇，新的挑战，向我提出了新的要求。为全面提高教学质量而不懈努力。

**体育田径课学期教学计划篇十一**

我校的体育工作在各级领导的关心支持下，在体育教师的共同努力下取得了优异的成绩，圆满完成了今年的体育工作。辞旧迎新，展望未来如何使我校的体育工作长盛不衰，发展优势项目，提高弱势项目，使学校体育全面提高。尽快选拔.补充新队员，让他们尽快成长起来，完成新老交替是今年学校能否取得好成绩的关键。根据《学校体育工作条例》和省、市、区体育传统学校管理工作实施意见和上级组织的各项比赛安排，结合学校自身实际，特制定本学年体育训练计划。

第一阶段(2——6月)，包括一次寒假训练

寒假训练主要是提高身体机能能力，全面发展学生身体素质，提高技术动作的规范程度，使身体力量、柔韧、灵活性、协调性得到提高。因本阶段训练中有一次区小学生篮球赛，所以本阶段的另一重点要以篮球训练为主。

：

第二阶段(7——9月)包括一次暑假训练

八月份暑假训练的重点要提高学生身体素质和运动能力，储存能量，为开学后的系统训练打好基础。9月份在学生已有基础的前提下，提高专项运动能力。

(10——12月)

10月中旬举办学校运动会检验前期训练效果，选拔学校代表

制定后期训练重点，积极准备区运动会。

11——12月强化专项运动能力，提高专项运动成绩，充分发挥训练水平，形成良好的竞技状态参加各级比赛争取好成绩。

：

1月前后

今年的竞赛基本结束，本阶段主要以积极的放松休息为主，消除身体和心理的疲劳，为下一次的训练做好准备。

准备期第一阶段：

2月：寒假训练计划另定。

3月：(1)篮球训练：熟悉球性练习、两人或多人传接球练习、投篮练习、三人对抗练习。(2)、田径训练：发展有氧练习，循序渐进增大运动量以4000——5000米匀速跑为主。严抓跑专练习，发展学生速率如快频跑、下坡跑、30——60米快速跑。运用跳台阶、上坡跑、杠铃、哑铃、短绳、垫上练习等发展学生力量、速度、柔韧、协调等素质。

一般身体练习：40%、篮球训练40%、专项训练20%

4月：(1)篮球训练：在球性和基本功都提高的基础上还应加强，同时增加实战比赛，演练战术，使队员的比赛意识和配合能力得到一个提升。(2)、田径训练：注意技术动作的练习要规范到位，继续发展耐力素质，保持3000——4000米的匀速跑每周2——3次，速度练习多以60——80米/6-8组的快速跑为主，同时每天训练注意发展柔韧、协调、灵敏等素质。

一般身体练习：40%、篮球训练40%、专项训练20%

5月：篮球训练：减少基本功训练加强比赛战术、意识和配合的训练，使球队基本形成自己的风格和打法，积极参加各级比赛争取好成绩。

田径训练：一般身体练习减少，提高运动强度，用150米、300米、600米/4-6组提高无氧能力，提高素质积极配合篮球训练和比赛。

一般身体练习：50%、篮球训练40%、专项训练10%

6月：在原有能力的基础上减少身体素质训练，强化专项运动技术和能力提高训练水平，积极发展力量、速度和耐力素质，使运动能力保持在一个更高的水平上，为以后的训练打下坚实的基础。

一般身体练习：40%、专项训练60%

7-8月假期训练计划另定

9月在假期训练的基础上学生的各方面能力都有所提高，因此这一阶段主要注意各专项技术动作的改进和提高，增强运动能力，培养战术意识，注意心理素质的锻炼，调控运动量和强度，逐渐形成竞技状态，为比赛作好准备。

一般身体练习：40%、专项训练60%

本阶段学生的各方面能力都达到一个最理想的标准，因此这一阶段主要注意各专项技术动作的改进和提高，在增强运动能力的同时，注意培养战术意识，注意心理素质的锻炼，调控运动量和强度，形成良好的竞技状态，积极参加各级比赛发挥最好的水平，争取好成绩。

一般身体练习：20%、专项训练80%

过度期训练内容：一月前后以球类、慢跑或积极的休息为主。

**体育田径课学期教学计划篇十二**

以学校体育计划奋斗目标为指导思想。增强学生体质，提高学习效率，培养学生勇敢、果断、机智、顽强、团结守纪等意志品质和竞争意识。为取得优异成绩和输送人才大基础。

1、 心理训练：训练学生集中注意力，为达到一种目的而运用全部力量的能力。使运动员确信自己的力量和信心，能克服心理上的障碍。

2、 身体训练：

(1)速度训练：增加步幅长度，提高步频，提高起跑能力和达到最快速度的加速能力。

(2)力量训练：因为力量是肌肉在紧张收缩时表现出来的一种能力，有效的进行力量训练，能发展爆发力。

(3)耐力训练：耐力训练能增强心血管系统和保持协调的能力。

(4)灵敏、协调性训练：主要发展身体快速协调准确的完成动作的能力。

3、技术训练：关键是反复练习，掌握有关动作要领。

4、战术训练：合理分配体力，充分发挥技术水平，达到持久作战的能力。

1、 正确树立良好的队风，团结友爱，严格要求，努力培养骨干，关心运动员的学习、生活，帮助解决问题。

2、要求运动员听从教练的指挥，服从分配，遵守纪律，穿便于运动的服装、鞋子，因事因病要如实请假，不迟到，早退。

3、训练要刻苦，努力钻研有关技术要领，相互学习，帮助共同提高，认真完成训练任务。

4、与兄弟学校进行对抗赛，取长补短，相互学习，按时参加上级比赛，要求运动员奋力拼搏，尊重对方，赛出水平，向健将运动员学习。

5、要求运动员讲文明，讲礼貌，讲卫生，讲道德，时刻高度注意安全。

6、教练员要认真备好课时训练教案，从实际出发，刻苦钻研业务，不断创新，切实做好场地、器材、准备，严格检查，加强安全防范力度，不体罚不侮辱人格，对运动员进行思想道德教育。

第一阶段： 测试各种专项成绩，从中找出运动员。

1、一般身体训练着手抓基础，专项技术从分解练习开始，改变不良动作，如外八字跑。摆臂、高抬腿、加速跑、弯道跑，训练量多，强度小，循序渐进。

2、专项素质练习：起跑练习：反应、启动、加速、途中、冲刺。起跑要小步，不要高抬大腿。强度：短跑与中长跑有区别，不经常测试。力量素质;多练些膝关节、小肌肉群的练习，可高抬腿、小步跑，撑墙高抬腿。速度素质：练习有关肌肉的爆发力，提高反应和启动。进行20米单脚跳，立定跳远，沙坑上纵跳。也可进行游泳、跑、跳、投、滚翻接力、一起进行。以速度为核心，加强力量、耐力、灵敏性训练，要求动作熟练，思想集中。

3、采用综合素质练习：篮球、体操、武术等，面要大，方法要多。注意呼吸：二步一吸、两步一呼。对学生意志品质的培养，出现问题及时提出，有伤要休息。

4、柔韧性训练：短跑要注意关节的灵活。长跑后要做压腿、踢腿，再高抬腿深呼吸。三个关节：膝、踝、髋关节的伸拉活动，要用的适度。

第二阶段：

在第一阶段的基础上继续复习巩固，改进技术动作，转入专项技术训练，按比赛要求进行专项成绩测试，模拟比赛，达到运动会高峰的出现。

**体育田径课学期教学计划篇十三**

学校体育工作是全面贯彻党的教育方针的一个重要方面，也是社会主义精神文明的重要内容。竞技体育是学校体育工作的一个重要组成部分。在校领导的提示下，在全体师生的努力下，我校的竞技体育一定能获取好的成绩。为了使这支运动队有一个良好的开端，打下扎实的基础，同时使我校的体育运动有较大的发展，在将来的各项体育竞赛中取得优异的成绩。因此，我校教研组采用科学系统的训练方法，结合学校特点、学生的年龄特征和现实运动水平，制定本学年田径运动队训练计划。

1、培养学生对田径运动的兴趣，组织和吸引更多的学生参加田径活动。

2、发展柔韧、协调、灵敏、速度、弹跳等运动事故。

3、学习和掌握田径各项运动所需的基本活动技能，逐步培养完成各种练习的正确姿势，对学生的特长的培养。

4、在训练过程中努力培养学生守纪律、爱集体、懂礼貌、爱学习、勇于吃苦、意志顽强的品质，使其能够全面发展。

1、柔韧性的练习：

（1）两臂的平、侧、上等各方位的举、屈、伸、摆和各种形式的绕环练习。

（2）两腿的屈、伸、压、踢、摆、绕、纵横等练习。

（3）整个身体的各种屈、伸、绕环等练习。

2、协调性练习：

（1）各种徒手操，行进操练习。

（2）各种技巧练习。

3、速度、灵敏练习：

（1）原地高抬腿跑。

（2）加速跑60米左右。

（3）站立式起跑30—40米。

（4）各种快速反应练习。

（5）30米、60米计时跑。

4、耐力练习：越野跑，自然环境走跑结合练习，变速跑等。

5、弹跳力和力量练习：

（1）各种跳跃练习。

（2）各种腰、背、腹机练习。

（3）橡皮条。

（4）扛铃等。

每周训练3—4次，每次1小时左右。

1、各专项要求每周一次到二次的计时跑。

2、学生按自己的专项每周进行一次考核。

3、每一个月底进行一次高要求的考核。

1、学生训练课的内容、形式、节奏安排等，要求多种变化，各种练习手段尽量与游戏活动相结合，以激发学生对田径运动的爱好与兴趣。

2、训练必须常年系统的身体系统为主。

3、各种练习中，培养学生合理的用力顺序，爆发用力等意议。

要把训练和思想教育结合起来，有意识地在教学训练过程中，培养学生\"爱祖国、爱学校、懂礼貌、讲文明、爱吃苦\"的品质，有计划地安排优秀运动事迹的讲解，加强跟班主任、家长、校领导的联系，使学生能安心训练，无\"后顾之忧\"。

、开始训练阶段（建队、准备阶段）9——10月份

选拔队员，初步组建运动队。进行全面身体素质训练，观察运动员所表现出来的心理、身体、品德等素质，确定运动员能否适应日后的强化训练。

、基础训练阶段（冬训阶段）11——1月份

进行高强度、大运动量的身体训练，主要以耐力素质为主，全面提高运动员的身体素质。

、专项训练阶段3——5月份

巩固冬训的身体训练结果，加强专项素质和专项技术训练。学习和改进基本技术，提高专项技术水平。

、保持和提高运动成绩阶段6——8月份

发展专门素质，熟练、完善、完整动作技术，提高战术技巧，发展稳定的竞技状态。

、模拟比赛阶段9——10月份

进行模拟比赛的训练，以适应比赛的场地、气候、环境等。主要是比赛性的练习，生理负荷大，尤其是负荷强度会达到或超过正式比赛的强度。

在运动训练这一长期的过程中，由于受多种因素的影响，其变化是难以较准确的预计的，能否达到预期的目标也是不易控制的。这就要求教练员把大体设想具体化，提出训练的具体内容、方法和手段，以及负荷的安排，保证训练目标的实现。

**体育田径课学期教学计划篇十四**

为了更好地贯彻德、智、体、美全面发展的教育方针，全面推进素质教育，培养学生的创新精神和实践能力，体现健康第一的指导思想，结合我校队的具体情况，做好训练、比赛以及思想教育工作，促进学生身心和谐发展，发展队员的身体素质，学习和改进专项技术水平。培养队员综合素质及能力，提高训练成绩，把学校田径队工作做得更好，力争在明年的县田径运动会取得优异的成绩，并为学生的终身体育和可持续发展奠定基础。

我校田径队有24名队员，从去年的训练情况来看，由于没有系统训练，学生经验不足，训练不刻苦。和其他兄弟学校比起来，确实有许多不足，强项不强，弱项没有提高。根据这些现状和实际情况，特制订如下训练目标和计划：

1、增强队员的体质，全面恢复队员的体能；

2、通过训练巩固提高队员参赛项目的基本技术、基本技能；

3、通过训练提高队员各项专项成绩，争取100米有提高，200米成绩更新幅度1-2秒，400米成绩更新幅度为5-6秒，800米成绩涨幅10秒左右，田径项目上争取人数有增加。

100米、200米、400米、800米、垒球、跳高、跳远，以争取在市、区运动会上获得好的成绩。

1、训练时间：

第一学期周一到周五早上6：00——7：30；

第二学期周一到周五下午二节课后。

2、训练地点：

学校操场

3、训练方法：

每周重复训练法

4、训练对象：

四、五、六年级校运动队

5、训练内容：

（一）素质训练：小步跑、高抬腿、后踢跑、交叉跑步、后蹬跑、纵跳、跨步跑、行进间压腿、行进间踢腿；

（二）速度训练：50米、100米、150米、200米、300米、400米、行进间30米、超前加速跑；

（三）力量训练：单足跳、蛙跳、三级跳、立定跳、跳台阶、俯卧撑；

（四）耐力训练：800米、1500米、变速跑、计时跑；

（五）反应训练：加距离触地往返跑、反方向起跑训练、听信号做起跑练习、听哨音做跑停练习；

（六）柔韧练习：压肩、压腿、劈叉；

（七）专项训练：100米、200米、400米、800米、垒球、跳高、跳远、接力4×100米；

6、训练安排：

星期一速度训练：

①准备活动：a、3000米跑；b、压肩、压腿；c、30米小 跑步、高抬腿、交叉步跑、行进间踢腿各两组；

②100米、200米、150米各两组；

③放松；

星期二力量速度训练：

①准备活动：a、3000米跑；b、拉韧带练习；c、30 米单足跳、30米蛙跳各两组、30米加速×3；

②200米2组、立定三级跳、纵跳 30下；③放松；

星期三耐力训练：

①准备活动：a、5000-6000米跑；b、拉韧带练习、压肩 、压腿；c、原地30米小步跑、高抬腿各两组、蹲起50下各两组；

②800米限时 跑、沙坑跳远；

星期四专项训练：

①准备活动：a、领跑；b、行进间拉腿、踢腿各两组； c、30米行进间小步跑、高抬腿、跨步跑；

②根据学生专项测试；

③放松练习；

星期五调整训练：

①调整训练800-1000米、加距离触地往返跑；

②压韧带练 习5分钟；

③基本练习：小跑步、高抬腿、踢腿；

④游戏等。

**体育田径课学期教学计划篇十五**

全面贯彻党的教育方针，在实施素质教育的同时，培养学生各个方面的能力，提高我校在田径比赛中的成绩，把学校的体育工作做的更好。

为了进一步搞好学校的体育训练工作，并将训练作为一项长期的工作来抓，我们经过认真筛选，从五、六年级中找队员组建了学校田径队。并根据学校的实际情况制定了田径队的训练目标。

第一阶段:时间为前四周,采用一般的训练强度,进行恢复体力的身体训练。

第二阶段:时间为两周,采用高强度的训练,加强技术训练和专项素质训练,有意识地把专项素质和技术结合起来.加大训练负荷.在训练中注重技术,战术，作风与心理素质的培养。

第三阶段:时间为一周,采用中等强度，调整运动量，降低练习次数，消除疲劳，积蓄力量参加中心小学田径比赛.同时加强队员战术以及心理素质的训练。

第四阶段:认真总结中心小学田径比赛的得失.及时查漏补缺.改进训练方法。

1、学生训练课的内容、形式、节奏等安排，要求形式多样，各种练习手段尽量与游戏活动相结合，以激发学生对田径运动的爱好与兴趣。

2、训练必须以身体系统训练为主。

3、要把训练和思想教育结合起来，有意识地在教学训练过程中，培养学生“爱祖国、爱学校、懂礼貌、讲文明、肯吃苦”的品质，加强跟班主任、家长、校领导的联系，使学生能安心训练，无“后顾之忧”。通过师生的共同努力， 从难、从严、从实战出发，大运动量地进行严格训练，加强意志品质培养，争创佳绩。

运动队计划如下：

1、恢复阶段：

（1）绕操场慢跑四圈，徒手操，拉韧带，跳绳等。

（2）体验站立式起跑和正确的摆臂动作，跑的专门性练习（高抬腿、后瞪跑、小步跑等）。

2、学习阶段：

（1）根据参赛项目进行针对性练习。短跑练习起跑和冲刺；铅球项目练习快速推杠铃、俯卧撑等；中长跑项目练习在跑的过程中注意手臂的摆动、步频。

（2）200米、400米项目练习弯道跑技术；短跑项目根据实际情况练习手臂、起跑等；铅球项目练习拉橡皮带和俯卧撑；中长跑项目注意呼吸转换及手臂的摆动。

（3）短跑项目练习150米跑；200米、400米项目练习追逐跑；跳高、跳远项目练习助跑和起跳；铅球项目继续进行力量练习（如：前抛、后抛实心球）；中长跑项目练习变速跑。

（4）短跑项目练习综合跑（150—100—50—100—150米）；200米、400米练习追逐跑（适当的进行比赛），合理分配体能的学习；跳高、跳远项目继续练习助跑和起跳；铅球项目继续进行力量练习（如：前抛、后抛实心求）；中长跑项目注意步频、呼吸转换、手臂的配合；

（5）短跑项目练习起跑和途中跑；200、400米练习追逐跑（150—300—400—300—150米）；铅球项目练习推实心球。

3、巩固和提高阶段：

（1）继续练习以上项目，稍微加大训练强度和运动量；

（2）强化基本技术、技能的训练；

（3）模拟测试；

4、调整与休息阶段：

（1）运动量和强度逐渐减少；

（2）进行趣味性活动（如：打篮球、跳绳比赛、游戏比赛等）；

（3）做好学生思想工作、积极备战。

女：

男：

**体育田径课学期教学计划篇十六**

学校体育工作是全面贯彻党的教育方针的一个重要方面,也是社会主义精神文明的重要内容。参加各部门组织的体育比赛是学校体育工作的一个组成部分。随着学校各项工作正常有序的开展,校运动队在校领导、全体教师及各家长的关心和支持下正式成立。

为丰富校园文化生活,提高学生体育运动水平,提高我校体育竞赛水平,迎接市级的田径。

学校田径运动队处于初创阶段,竞技水平、基本功不相同,而且身体素质并不突出,理论知识缺乏,训练时间少,因而面临重重困难。其优点是学生积极性高,具有吃苦耐劳、敢打敢拼的精神。在校领导的重视与关怀下,上下齐心协力,培养一支具有较强实力的队伍。

每天训练早晚各一次,每次1小时左右,每周训练五天,星期六上午训练。

1、各专项要求每周一次到二次的计时跑。

2、学生按自己的专项每周进行一次考核。

3、每一个月底进行一次高要求的考核。

1、学生训练课的内容、形式、节奏安排等,要求多种变化,各种练习手段尽量与游戏活动相结合,以激发学生对田径运动的爱好与兴趣。

2、训练必须常年系统的身体系统为主。

3、各种练习中,培养学生合理的用力顺序,爆发用力等。

要把训练和思想教育结合起来,有意识地在教学训练过程中,培养学生\"爱祖国、爱学校、懂礼貌、讲文明、爱吃苦\"的品质,有计划地安排优秀运动事迹的讲解,加强跟班主任、家长、校领导的联系,使学生能安心训练,无\"后顾之忧\"。

陆思豪三(1)班李梦婕三(1)班张毅峰三(1)班蒋福建四(3)班王中耀五(2)班陈莹六(1)班陆莉六(3)班邹雄越六(3)班顾友优六(3)班市集训点学生:沈思莹吴诚杰郑杉后备学生:朱嘉雯三(1)顾希平四(1)班班庞凯强四(4)班八、具体训练要求:准备期:(一周)

1、招集运动员,召开全队队员会议。

2、宣布训练制度纪律。

3、准备训练所需器材。

第一阶段:(2月):身体素质训练阶段,以身体训练为主。

1、以力量训练为主,辅以基本技术。

2、以柔韧性训练为主,辅以力量和耐力。

3、以灵敏性训练为主,辅以力量和耐力。

第二阶段:(3月):基本技术训练,巩固及提高阶段

1、以基本技术为主,辅以力量训练。

2、以基本技术为主,辅以柔韧性、灵敏性和耐力训练。

3、:基本技术综合练习。

第三阶段:(4月):专项技术、战术养成阶段。

1、以专项技术为主,辅以综合身体素质练习。

2、以专项技术、战术为主,辅以模拟比赛练习。

3、参加市小学田径比赛九、具体训练内容:

1、柔韧性的练习:

(1)两臂的平、侧、上等各方位的举、屈、伸、摆和各种形式的绕环练习。

(2)两腿的屈、伸、压、踢、摆、绕、纵横叉等练习。

(3)整个身体的各种屈、伸、绕环等练习。

2、协调性练习:

(1)各种徒手操,行进操练习。

(2)各种技巧练习。

3、速度、灵敏练习:

(1)原地高抬腿跑。

(2)加速跑60米左右。

(3)站立式起跑30-40米。

(4)各种快速反应练习。

(5)30米、60米计时跑。

4、耐力练习:越野跑,自然环境走跑结合练习,变速跑等。

5、弹跳力和力量练习:

(1)各种跳跃练习。

(2)各种腰、背、腹机练习。

(3)橡皮条。

(4)扛铃等。

**体育田径课学期教学计划篇十七**

健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要贯彻“一切为了学生 ,健康第一”的可持续发展的理念，切实加强体育工作，让每一个学生都能感受到运动的快乐，从而丰富校园生活,促进学生身心健康和谐发展。共同打造和谐校园。特制定本方案。

积极贯彻“健康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念，以全面实施《学生体质健康标准》、大力推进体育大课间活动为重点，蓬勃开展“阳光体育活动”

第15周周一至周五下午第七节活动课。

（1）一、二年级组（各取第一名）

1. 40人25米往返传球接力，（男女各20名） （单双脚跳接力。去的时候单脚跳，回来时候双脚跳）

2. 10人多足虫走比赛。（男女各一组）

（2）三年级组 （各取第一名）

1.男、女4x100米接力。

2.男、女挟垒球接力。（男女各20名）

（3)四年级组 （各取第一名）

1.男、女4x100米接力

2.男、女20x200米障碍跑接力

(4)五、六年级组 （各取第一名）

1.男、女4x100米接力

2.男、女20x200米障碍跑接力

（5）教师组

1.男、女组教师2000m竞走比赛

2.男、女组4x100米接力 （各取第一名）

（教师组别：行政组、综合组、语数组）

刘牡裕 宋永炯 王涛 邬帅 陈俊英 付志科 邬永霞 张富强 吕建业 崔来凤 王小娟 张美玲 王晓燕

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找