

2023年田径课工作计划措施有哪些 田径训练工作计划(精选7篇)

在现代社会中，人们面临着各种各样的任务和目标，如学习、工作、生活等。为了更好地实现这些目标，我们需要制定计划。因此，我们应该充分认识到计划的作用，并在日常生活中加以应用。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。

田径课工作计划措施有哪些篇一

指导思想:在学校领导的大力支持下,上学期的田径队训练工作取得了一定的进展。初步的达到了训练的目的,在身体训练和思想道德建设方面都取得了不错的开局。这一学期是大力加强队伍梯队建设和人才的输送为主要工作方向。

二、目的任务:抓好体育心理的训练,调整心态,冲刺_____!

三、基本情况:经过一个学期的身体素质训练和动作技术的教学,同学们都已经达到了一定的专业雏形,但是由于比赛的经验还比较欠缺,面对大型比赛可能会出现紧张的情绪。所以在体育心理的建设应该作为重点来抓。

四、训练时间的安排:每天训练一次,每次2小时左右。每周训练五天,下午训练。

五、考核:

- 1、每两周进行一次全部的测评。
- 2、每一个月到别的学校进行陌生环境的考核。

六、训练要求:

1、训练课的内容选择上要注重变化,突出比赛时有可能会出现的问题,尽可能的让学生经历这些情况。

2、训练要一般训练和专项训练相结合,突出专项训练。

3、各种练习中,培养学生养成良好的比赛习惯和比赛的心理。

七、思想品德的建设:在培养学生的爱国主义的前提下加强对优秀运动员的事迹的讲解。从中领悟体育道德精神。培养学生的良好得失心态。加强和班主任、家长、校领导的联系,从而做到多级管理。

八、具体训练要求:准备期:(三天)

1、召开有领导参加的队员会议。

第一阶段:(____年2月中旬—____年3月中旬):身体素质训练阶段,以身体素质训练为主。

第二阶段:(____年3月中旬—____年4月初)专项素质的提高。

第三阶段:(____年4月初到中旬)战术养成和体育心理的强化阶段,是全年训练的调整期。

第四阶段:(____年4月中旬—____年5月中旬)竞赛期。

第五阶段:加强文化知识的.学习。全力攻读文化知识。

田径课工作计划措施有哪些篇二

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，迎接各个级别的竞赛活动，特制定本计划。

学校田径运动队处于初创阶段，学生来自不同地区，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。

将全年分为三个阶段

（一周）

- 1、召开动员会、招运动员。
- 2、召开全队队员会议，制度训练纪律。
- 3、准备训练所需器材。

第一阶段（20xx年11月-20xx年1月）：身体素质训练阶段，以身体训练为主。

20xx年11月：以力量训练为主，辅以基本技术。

20xx年12月：以柔韧性训练为主，辅以力量和耐力。

20xx年1月：以灵敏性训练为主，辅以力量和耐力。

第二阶段（20xx年2月-20xx年4月）：基本技术训练，巩固及提高阶段

20xx年2月：以基本技术为主，辅以力量训练。

20xx年3月：以基本技术为主，辅以柔韧性、灵敏性和耐力训练。

20xx年4月：基本技术综合练习。

第三阶段（20xx年5月-20xx年6月）：专项技术、战术养成阶段。

20xx年5月：以专项技术为主，辅以综合身体素质练习。

20xx年6月：以专项技术、战术为主，辅以模拟比赛练习。

田径课工作计划措施有哪些篇三

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，经过选拔，从初一、初二年级中，组建了一支学校田径队伍，并集合了学校的实际情况制定了田径队的训练目标。

1、增强队员的体质，全面恢复队员的体能。

2、通过训练，巩固与提高队员参赛项目的基本技术、基本技能。

重点抓短跑、中长跑、跳远、跳高、跨栏等项目的训练，以争取在吴江市中学生运动会上取得良好的成绩。

1 20xx年9月——20xx年9月

2、假期为上午7：00——9：00下午：3：30——5：00

3开学之后：4：05——5：10

(1)准备阶段：

20xx年9月——20xx年1月为冬训阶段。主要是挑好有潜力的苗子，以锻炼身体素质练习为主，提高运动员的力量、柔韧、弹跳等素质。

要求：

1、运动员准时出席。

2、队员之间能相互帮助，养成吃苦耐劳的精神，培养学生能为学校荣誉争光的思想。

3、队员之间有竞争意识。

(2)过渡期阶段：

20xx年3月——20xx年6月为过渡期阶段，根据队员的训练情况，进行分项，有针对性地进行专项练习。训练时注意运动量和运动强度，由小到大，由少到多。在这一过程中，要求队员掌握运动技术、技能，不要求过高的成绩，先固定技术动作，再提高运动水平。

要求：

1、运动员掌握所从事项目的运动技术、技能。

2、提高自我保护意识，避免发生伤害事故。

(3)巩固和提高阶段：

20xx年7月——20xx年8月为巩固和提高阶段，本阶段针对上

阶段的运动员的具体情况，加大运动量与运动强度等的方式，来巩固和提高运动成绩。通过教练的培养，提高队员的心理素质。此外，应尽量克服炎热的天气，注意保护队员身体，避免受伤，同时，通过定期的测试来检验队员的运动技术、技能等的掌握情况。

(4) 赛前训练阶段：

要求队员的训练强度不大，但运动量则再上一个台阶，赛前注意身体，进入调整阶段。

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。

田径课工作计划措施有哪些篇四

最近，学校体育组的老师在每个班选了几位同学参加田径训练，我不幸也被选上了，每天放晚学，我都要去苦练。

我参加的是长跑，每天都要跑个1000多米，每天都筋疲力尽的回家。

就在昨天，我们几个参加长跑的一起比赛跑四百米，跑完后休息5分钟，在比赛跑四百米。

我们疯狂的跑着，跑到250米左右的时候就跑的好累、好累，可是不能停，还有一些同学就在后面，稍微停顿几秒别人就可能追上你，将你远远甩在后面，当时我是第三名，后面有个李乾坤紧紧跟在后面，离我大约1、2米，我跑喉咙好感干，像冒烟的一样，仿佛有团火熊熊燃烧着我的咽喉。腿手像灌了铅似得，抬不起来。

到最后50米了，我们咬着牙跑，终于跑完了400米。

老师说的真对！跑400米是最累人的，果然如此！

第二组400米跑，我跑了第四名，李乾坤把我追上来了，但我也没去追他，因为我太累了，也不想追他。所以我得了第四名。

今天晚上就要开始选拔了，只选出10男10女，下次再选出正式的田径队员，是8男8女。

要加油了！

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](#)

田径课工作计划措施有哪些篇五

今天，我去参加趣味田径训练。刚走进大操场就看见了很多田径用具整齐的排列在训练场上，五颜六色的。其实啊，那都是用塑料泡沫做的，是合适我们小朋友训练用的“微缩品”。

我们先做了半个小时的热身运动，就开始学习田径的一些项目，有跨栏、投垒球、掷标枪等项目。别看这些简单的运动，要做到动作标准还真的很难。在孙老师的严格教导下，我们不断的反复练习，动作标准了很多。

今天学的东西可真不少啊，下次我还想再参加趣味田径的训练。

田径课工作计划措施有哪些篇六

前几天，我因病请假。今天我终于参加田径队的训练了。

一到训练场，季老师就让我们做准备运动。接着便是魔鬼式训练：每人跑十五圈（每圈200米），当我跑到第6圈时，感到两腿发软了，很想停下来，但想到老师的要求，我只能接着跑。这时气温越来越高，豆大的汗珠掉下来了。当我跑到第8圈时，已经上气不接下气了。正想放弃时，一位同学经过我身边，气喘吁吁地说：“王小乐，加油！坚持到底就是胜利”“哦！我挥了一把汗水一鼓作气地冲向了终点。

有了这位同学的鼓励，我顺利地完成了第一天的体训。这是我参加训练的第一个胜利，我会接着练下去，决不会困难吓倒。

田径课工作计划措施有哪些篇七

田径赛是一个很有趣的赛事，但是它需要成员们具有耐力，

毅力，还要身体各项素质达标，对于田径的训练，那更是很累很累的，下面这篇关于田径训练作文400字，一起来看一看吧！！！！

上上周星期三，最后一节课是体育课。张老师让我们班全体同学跑步，看谁跑得快，就可以参加田径队。

结果是我和***还有***、**。张老师说：“你们四个人再去跑一次，最后一名不可以参加田径队。”

经过一轮比赛，结果出来了。我、***、***可以参加田径队。张老师说：“**你以后要多练习跑步。”

解散后，张老师又对我们说：“你们三个人明天早上七点来这里训练。”我们听了都说好。

第二天，我们早早来到了学校。看到操场上还有其他参加训练的人，他们是五年级的。我们刚放下书包，张老师就来了，对我们说：“你们去跑场跑4圈。”我们个个都跑得满头大汗。跑完四圈，我感觉双脚都没有力气走路了。

放学回到家，我把这件事告诉了妈妈。妈妈听了对我说：“**，你是没有锻炼过，过几天习惯了就好。”我想妈妈说的没错，平时是缺少锻炼。

晚上爸爸回来，我又告诉爸爸，爸爸还教了我跑田径方面的一些知识，鼓励我发挥自己的优点。