

2023年中学田径课教案(优秀8篇)

作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。那么问题来了，教案应该怎么写？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

中学田径课教案篇一

作为中学生生活中不可或缺的一部分，田径训练对于我们的身体和心理都有着重要的影响。在参加田径训练的过程中，我们不仅能够锻炼身体，提高体质，还能够充分展现自己的实力和潜力，增强自信。今天，我想分享一下我的中学田径训练心得体会，希望对正在参加田径训练的同学们有所帮助。

第二段：锻炼心态

在田径训练中，心态的调整对于成败起着至关重要的作用。每一个项目都需要我们充满信心、积极向上地投入到训练当中。而其中最重要的一点便是调整自己的压力。不管是考试压力，还是训练压力，都需要我们通过不断地重复和积累来降低自己的压力，从而保持稳定的心态。同时，我们也需要懂得适当地放松自己的压力，寻找一些方式来舒缓身心。

第三段：技巧训练

每一个项目都有其独特的技巧和训练方法，而田径训练也不例外。对于长跑项目，我们需要练习腹式呼吸和不断提高自己的耐性；对于短跑项目，我们需要不断地提高自己的爆发力和反应速度。训练的时期我们应该更加注重技巧的发挥，不断提高这些技巧的熟练度和应用能力。

第四段：独立思考

田径训练不仅考察我们的身体素质，更加注重对我们的独立思考 and 策略制定的考验。与其他课程不同，田径项目的结果更加受个人策略的影响。在训练中，我们需要摸索出适合自己最佳的训练方法和比赛策略。通过自行制定靶心，合理分配训练时间和赛前的思考，我们不仅能够成为田径训练的主导者，也能够能够在田径比赛中取得更加出色的成绩。

第五段：总结

通过中学田径训练，我学会了良好心态、技巧和策略制定等多方面的知识。这些知识的运用不仅使我在田径训练中有所进步，在日常生活中也同样有所帮助。总之，田径训练是一项既能够锻炼身体，又能够提高综合素质的活动，相信通过不断地努力和思考，我们一定能够在田径训练中更加出色的表现和取得更好的成绩。

中学田径课教案篇二

中学是一个重要的年龄段，从身体发育到心理成熟，训练体育技能也是非常重要的一环。在田径训练中，基础训练是最重要的一步。跑步、跳高、跳远、铅球、标枪、短跑、长跑等基本项目都需要经过基础训练的磨练，才能够更好的提高自己的体能和技能水平，同时也可以增强身体的耐力和爆发力。

第二段：技术训练

除了基础训练外，技术训练也是中学田径训练的一个重要环节。在田径训练中，技巧非常重要，因为它关系到你在比赛中的成败。例如在100米短跑方面，起跑姿势的正确和蹬步力的协调能让你轻松取得领先，同样在跳远、跳高等项目中的起跳和落地动作也是需要非常精细的技巧。

第三段：团队配合

团队配合也是中学田径训练中至关重要的一点。在这里，分配训练任务，合理地安排每个人所训练的项目是非常重要的。领队或教练需要将每个人所擅长的项目充分发掘，以达成“互相配合，取长补短”的目的。此外，在训练过程中，互相协作和鼓励也是非常重要的。分享训练经验和互相鼓励是增强团队凝聚力和克服困难的必要步骤。

第四段：注意饮食

训练中的饮食问题也是需要重视的。食物的能量素质和营养素含量对田径训练非常重要。在日常饮食中应多吃含高蛋白和低脂肪的食物，以此以增强身体的肌肉力量和增强耐力。在训练或比赛前后也应注意适量饮水和补充能量。

第五段：坚持和自我提升

训练过程中最重要的是坚持和自我提升。在团队训练的各个环节中，我们应该切实坚持每日训练计划，充分调动自己的积极性和努力的态度，同时对训练考核的结果抱有积极态度，在失败的时候也要继续“不放弃、不抛弃”，意志坚定地继续进行日后的训练。训练状态的提高不仅是成绩提升的重要前提，也是对自己的自我提升和定量发展。

中学田径课教案篇三

如果您是中学田径生，相信您都会有这样一个难忘的画面：清晨的田径场上，跑道上跑步的人群，空气中缭绕的跑步声音，教练在场边指引着整个队伍。这是一幅美好的画面，也是中学田径训练的真实写照。对于田径生来说，训练是一条不归路，但它也同时带给我们许多快乐和收获。下面我将从以下五个方面为您介绍我在中学田径训练过程中的心得体会。

一、以高度的热情投入训练

作为一名中学田径生，训练是我们最重要的任务。在我看来，参加田径训练最重要的一个因素是热情。你必须有一个高度的热情来表现出你的潜力，尽可能地提高你的技能。我自己的经验告诉我，让自己一再地想到为什么我要训练和运动，更是提高自己的热情而不是压抑自己的动力。在这个过程中，我们还会遇到困难和疲劳，但我们必须克服这些障碍，因为这是训练的一部分。像它一样获得高度的热情，才能在训练的每一个环节中，尽自己的最大努力。

二、笃信个人能力

要想成为一名优秀的田径运动员，我们必须信任自己的能力。相信自己的实力和训练，像运动员一样的自信心才能在比赛中取得好成绩。我们还需要了解自己的能力和身体的极限。这个过程需要一个完整的方案和教练的指导。和教练一起讨论你的强项和弱点，以便制订最有效的训练计划。更重要的是，在训练中发现自己的能力，让自己不断的成长，不断地挑战自己。相信自己的能力才能引导我们走向成功。

三、坚持和恒心最重要

想要成为一名优秀的田径运动员，要有持续的训练。即使你有许多中断的日子，也要保持持续性，不断地激发自己的兴趣和动力。记住，训练计划不能随心所欲的修改，也不能凭已有的训练量压抑自己的士气。坚持和恒心是最重要的，每一步骤都需要小心翼翼地运动，让自己达到更高的能力和高度的竞技状态。训练要耐心等待，因为每个迈出的脚步都会积累和积极地影响你的后续表现。

四、保持饮食和健康生活

训练不仅仅是我们的技能和能力的提高。我们还必须保持良好的健康状况，保持良好的饮食习惯。正确的营养和坚持锻炼图会增加我们的体能和帮助我们更好的发展技能。准时吃

饭，规律作息和充足的睡眠，以及调整心态，才能让我们在训练和比赛中取得更好的状态。保持饮食和健康生活，可以增加我们的士气和信心，同时也有益于身体健康。

五、以积极的态度面对失败和挫折

在竞技过程中，保持积极乐观的心态是非常重要的。虽然我们经常会遇到失败，但是每一次失败都是一个学习的机会。我们需要勇于面对和克服挫折，在失败中寻找原因和提高的地方。找到失败的原因，可以更好地锻炼自己的心理素质，让自己更加地成熟。积极的态度可以极大的提高我们的斗志和勇气面对竞争和挑战，也能让我们在比赛中发挥最好的水平。

以上是我在中学田径训练过程中的体会总结，感受多了，行动就自然而然地变得更加高效和有目的。田径运动是一项高能消耗的运动，需要耗费大量精力和时间进行训练，如果想要取得越来越好的成绩，就必须认真对待每一个训练过程，并用心体会每一个训练中的经验。

中学田径课教案篇四

47. 挥洒着青春的活力，放飞希望和梦想！
48. 播下希望，充满激情，勇往直前，永不言败！
49. 没有激情就没有希望，没有拼搏就没有成功。
50. 齐心协力，争创佳绩，勇夺三军，所向无敌
51. 友谊第一，比赛第二，顽强拼搏，锻炼意志
52. 挥动激情，挑战自我，突破极限，超越自我

53. 班富我精神，强我体魄；少年风采，二一独占
54. 班高二十五，藏龙卧虎；团结协作，奋勇争先
55. 六班最强，除暴安良，顺我者昌，逆我者亡
56. 九五九五，生龙活虎，建生建生(班主任)一米六五

中学田径课教案篇五

8. 和自己比赛为了明天，超越今天，我们最愉快
9. 天下抱负，尽怀心中；未来主人，舍我其谁
10. 高二二班，绝不一般；犯其至难，图其至远
11. 风雨不弃，战鼓不息；奋勇拼搏，三班第一
12. 六班六班，非同一般；奋力拼搏，展我风采
13. 八班八班，实力非凡；超越自我，勇夺桂冠
14. 飞跃长空 勇攀高峰 齐心协力 一班称雄
15. 团结拼搏 勇创佳绩 超越梦想 永不言弃

中学田径课教案篇六

18. 高二五班 奋勇争先 本站永不退缩 向前向前
19. 意气风发 斗志昂扬 高二六班 展翅飞翔

20. 文安天下 武定江山 得才兼备 智勇双全
21. 扬帆把舵 奋勇拼搏 二八二八 蓄势待发
22. 群雄竞技 各领风骚 唯我九班 独占鳌头
23. 激情领跑，梦想扬帆；有我参与，自然不凡
24. 班十班十班，扬起风帆；拼搏一番，绝不一般
25. 班积极进取，奋勇拼搏；团结一致，勇往直前
26. 进华中，走向成功我爱我校，我爱我班
27. 放飞理想，勇于高攀走进华中，走向成功
28. 鸟美在羽毛，人美在心
29. 齐心协力，牛气冲天七六七六，一枝独秀
30. 眼中有生命，心中有学生

中学田径课教案篇七

33. 班强身健体，努力学习；敢说敢想，勇创辉煌
34. 班十九出征，横扫乾坤；傲视群雄，惟我独尊
35. 扬帆把舵，奋勇拼搏，看我×班，英姿焕爽
36. 挑战自我，超越梦想，团结互助，共创佳绩
37. 奋力拼搏，扬我班风，努力学习，勇争第一

38. 力拔山兮气盖世，欲与天公试比高
39. 赛出独特的风格，赛出辉煌的人生
40. 团结拼搏，争创佳绩，飞跃梦想，自强不息
41. 挑战自我，超越梦想，团结互助，共创佳绩
42. 励精图治，开拓进取，超越刘翔，从我做起
43. 九班九班，勇夺桂冠，齐心协力，共创辉煌
44. 团结进取，开拓创新，顽强拼搏，争创一流

中学田径课教案篇八

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:(二周内)

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。

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。

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:(20xx.2-20xx.4月):专项技术、战术养成训练阶段。

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。

每周训练四次,每次1小时左右(第三节下课开始)。

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。