

小学田径社团训练方案及流程(大全5篇)

方案可以帮助我们规划未来的发展方向，明确目标的具体内容和实现路径。方案的格式和要求是什么样的呢？下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

小学田径社团训练方案及流程篇一

重在体现“以学生发展为本”的教学理念，让学生感受足球的乐趣，培养学生对足球的兴趣，挖掘学生的潜能，发展特长，促进学生身心健康发展。

学生身心健康，培养学生愉快、轻松、创新的活动兴趣，使学生对足球的基本技术、基本战术、基本规则有所了解及掌握，能自己组队参加比赛。

1、足球社团成员必须准时到规定场地，每次上课点名，检查出勤情况，发现缺席情况及时向班主任反映。

2、足球社团成员必须严格遵守纪律，要求学生自己自觉参加兴趣班的活动，注意安全，防止伤害事故。

3、在保障安全的前提下认真学习足球的基本技术、基本战术，初步掌握运球、接控球、传接球、掷界外球射门等技术，学会简单的进攻、防守战术、技术，学会自己组织足球比赛。

4、要求学生爱护公物，活动结束后，小队长负责把球归还器材室。

1、成立社团组委会，设团长1名，负责社团的组织和纪律管理；团内分为2个分队长，分别负责2个小队的纪律管理和组织。

2、采取轮流值日，小队负责制，负责器材的借用和归还。

1、活动对象：上坊小学三四年级的学生，共40人。

2、基本情况：三、四年级学生年龄分布在8-9岁，从运动技能领域出发，三、四年级的学生属于水平二，运动能力不是很强，在足球运动技能方面所有的学生都没有基础。

周次活动主要内容第一周宣传、问卷调查学生兴趣爱好情况，确定社团名单，成立足球社团团委会，写好活动方案。

第二周熟悉球性颠球练习

第三、四周学习颠球技术和踢球练习。

第四、第五、六周传接球练习。

第五、第七、八周带球、运球球练习。

第九、十周带球、运球射门练习。

第十、十二周发展反应速度的练习，并穿插进行各种球熟性，动作技术练习。第十三、十四周发展灵敏速度以及动作速度的练习。

第十五、十六周提高学生身体各部分肌肉的力量，提高学生的身体对抗能力。

第十七、十八周发展学生耐力的活动练习。

在教学过程中，教师应注意年龄和身心不同特点，跟据不同情况对学生提出不同的要求，以足球运动能力培养为主。教学内容中，多以游戏形式体现，提高趣味性，激发学生的兴趣。在练习活动过程中，教师创造宽松、民主的氛围，指导并激励学生进行创造性锻炼。儿童少年时期是发展身体协调灵敏、柔韧性的关键时期，因此协调灵敏、柔韧性练习会渗透到每节课中。教师发挥教学的主导作用，从“引趣——育

思——助练——展才”等方面展开过程，发挥学生的主观能动性，从而达到观思同行的境界。在教学中以学生为主体，充分考虑学生已有的知识、技能和经验，从学生的需要、兴趣和能力出发，激发学生学习和参与的欲望，并提供合作学习的氛围。在学生自学、自练的基础上，组成几人的学习小组，让学生相互观察、互相纠正，使学生在合作学习的氛围中相互帮助，不断提高动作质量。并在互动交流中，发展社会交往能力。通过比赛形式培养竞争意识和团结合作精神。

上坊小学足球场或多功能教室。

小学田径社团训练方案及流程篇二

落实校长负责制，认真学习“学校体育工作条例”的重要思想，在训练中坚持依法治教，以德治教，加大教学，训练有素，理论联系实际，体育科组分步实施训练教学目标；订出计划，全面推进素质教育，提高训练教学质量，力争今年六月份参加市小学生足球赛取得好成绩。

少年儿童是祖国的未来和期望，学校开展足球项目专项训练，目的是增强学生的体质，增进学生身心健康，透过训练，建立足球运动的基本技能概念，熟悉球性和控球潜力，体会动作要领，初步掌握足球最本技术和游戏方法，发展灵敏，协调等身体素质，培养勇敢，顽强，机智，果断等优良品质和团结一致的群众主义精神。

全面提高学生足球技能水平，训练的时间安排为：

主要分为以下几步：

第一步：继续认真挖掘有潜力的新队员，为队伍输入新鲜血液，壮大队伍，作到新老结合，保证队伍的持续发展。

第二步：加强思想工作，让其明白锻炼的必要性以及为校争光的荣誉感，使之有意主动投入。

第三步：注重球队作风建设，严抓纪律，认真做好考勤工作，建立奖惩机制，调动学生训练的用心性。

第四步：本学期的训练工作主要是围绕着培养足球技术，基本功，提高身体素质，提高足球的整体水平。

推进我校素质教育，提高足球氛围，增强学生的身体素质和运动技能，同时更期望这支队伍在比赛中不断提高，取得优异成绩，为学校社会培养更多的足球人才。

训练任务：

1、培养队员良好的心理品质及思想品德，在学习技术技能之前先学习做人道理，从思想上重视教育。

2、根据队员年龄段特点，提高队员身体健康水平，根据足球专项运动的特点，改善队员的身体形态，提高机体的运动潜力，发展综合的运动素质。

3、培养队员的团队精神，足球运动是一项群众项目，需要每个队员努力，才能取得好的成绩。

4、教会队员进行专项运动训练组织、指导工作的基本知识和技能培养队员独立进行自我训练的潜力。

(一)提高队员训练作风，比赛作风，严格纪律性.培养良好体育道德作风，严格训练质量.

(二)提高队员的全面身体素质，重点发展速度灵敏.协调.爆发力等素质. 1. 学习掌握跑的正确技术. 2. 提高速度所需要的肌肉力量. 3. 提高完成各种技术动作所需要的灵敏协调潜力.

(三)全面提高学生的基本技术(重点传，接技术)逐步发展学生个人技术特长.

1. 提高活动中控球潜力.
2. 正确掌握传接球技术.
3. 提高技术运用潜力.
4. 注意发现学生特点加以培养.

(四)提高队员的战术潜力. 重点是个人战术和局部战术.

1. 明确个人攻守的职能，进攻和防守原则.
2. 提高个人战术意识和局部2对1，3对2潜力.
3. 确定基本阵容，初步构成3-2-1全攻全守的基本打法.

(五)主要训练手段.

1. 身体训练:各种快速跑，耐久跑，负重柔韧等练习.
2. 技术训练:各种个人颠，控球练习，1对1攻守2-3跑动中传接配合，抢截球等.
3. 战术训练:2对1，2对2，3对2对抗攻守，半场攻守练习比赛.

备注:

- 1、此次训练均为学生自愿参与，自愿报名参加训练。
- 2、每堂训练课都务必奉着“安全第一、健康第一、全面发展”的原则进行，严格球队作风，纪律严明，认真刻苦训练。

3、训练本着“以人为本”，以适合同龄队员心理，生理理解潜力为提前，用心推行“快乐体育”和“健康体育”让学生用心主动的投到训练中。低中年级以班为单位利用好课外活动时间和大课间有专门教师指导进行足球活动，并在活动中发掘好的苗子，做好校队的输运工作。

小学田径社团训练方案及流程篇三

进一步培养和巩固学生对足球运动的兴趣和爱好，培养集体主义观念，通过训练发展学生的身体素质，增强体能，促进身体正常的生长发育。使学生积极参加到学习中，并大胆向同学展示自己的动作。相信我能行，告别我不行。使学生掌握小足球的基本技术，了解足球比赛的规则，并能够自己组织比赛。在学习中充分展现自我。增强自信心和意志品质，得到成功的喜悦。培养良好的团结协作精神。积极进取，乐观开朗。通过对学生的训练，提高他们的身体素质和技术技能水平，争取在区比赛中获得好的成绩，同时为校足球梯队建设打好基础。

1. 培养学生对足球运动的兴趣。
2. 培养和发展球感和控制球基本能力。
3. 学习基本的运、传、接、射门等技术动作。
4. 培养正确的跑、跳技术，发展身体动作的柔韧性、协调性、灵敏性和平衡能力。
5. 通过分队比赛领会“进球与阻止对方进球”这一足球比赛的基本战术思想，培养抬头观察能力和意识。
6. 继续熟悉球性和控运球基本技术。
7. 学习与掌握比赛相关的技术：运、传、接、射、抢和头顶

球技术。

8. 在提高基本技术熟练性的基础上，形成技术定型，并通过对抗性练习和比赛使个人技术向实用比赛技巧转化，逐步培养能在对抗局面下控制球和运用攻守的能力。

（一）、身体训练手段：

比赛规则、守门员的技术（利用训练间隙单独训练）教学克服自身体重的各种跳跃、后退跑、全速跑、变速跑、曲线跑、急停、急转、变向等。

（二）、技术训练手段：

踢球、颠球、停球、头顶球、运球、抢断球、掷外球

（三）、综合技术训练：

各种一对一、二对二、三对二攻守，二三人跑动中传接球配合、比赛阵比赛

略

校田径场

时间：每周二、周四16：30—17：50，每周周六上午8：00—11：00。（如遇特殊情况另行通知）

赵告化、王思佳

1. 训练队纪律要求：例行训练选手必须按时参加，由教练员进行点名纪录，无故不到者给予警告一次，超过三次者淘汰出队。

2. 训练队员一定要提高文化学习成绩，如在学校平时检测考

试中成绩下降给予警告，如连续两次考试成绩下降给予淘汰出队。

3. 训练队员在训练过程中一定要遵守训练队的纪律，不能做出违反队规、校规和法规的事，如果发现一次清除出队。

4. 训练队员一定要注意身体保护，出现伤痛一定要停止训练，训练中一定要注意训练安全，防止出现伤害事故。

5. 训练结束必须总结，根据队员的表现给予适当的鼓励。

6. 注意回家的途中安全。

小学田径社团训练方案及流程篇四

1. 初步认识脚内侧触球的部位。

2. 尝试用脚内侧运球，发展动作的协调性和灵敏性。

3. 喜欢足球活动，体验足球游戏及团队合作带来的乐趣。

足球13个、队服12件、标志盘标志桶等障碍物若干、足球筐、音乐、贴画小星星若干。

（一）开始部分

1. 跑步进场，足球导入，激发兴趣

教师：你们看，老师给你们带来什么？（幼儿：足球）

教师：对啦，想不想和球宝宝一起玩游戏？（幼儿：想）

教师：那就准备吧！

2. 热身运动

教师：我们一起来运动一下，你想动动哪里呢？（头部、跳跃运动、踩球运动、腿部运动、踝关节运动）

教师：好，我们一起玩一玩球！（幼儿自由探索球的玩法）

（二）基本部分

1. 探索触球的部位

教师：刚才你们都是怎么玩球的？你们会用脚哪里踢球呢？（幼儿：各种脚的部位踢球）

2. 认识脚内侧

教师：今天呀，我们用小星星踢球，你们会吗？想不想学一学！

3. 学习并练习原地脚内侧轻轻踢球的动作

教师：想学，那就准备好！

教师：一只脚站稳，一只脚向后抬起，用你的小星星部位轻轻地亲吻一下你的球宝宝，来，你们也试一试！我们一起来亲吻三下！球宝宝说另一只脚还没亲呢，我们再来换另一只脚上小星星亲吻球宝宝，这一次想亲几下？我们亲吻五下，一起来数！

4. 学习并练习脚内侧用力踢球的动作

教师：球宝宝说力度有点小，能不能用点力给它一个大大的吻！

教师：谁来试一试给它一个大大的吻？我们一起来！我来将球踩住，你来给球宝宝一个大大的吻！（数数）我也想给球宝宝一个大大的吻，我们交换一下！

教师：你们想不想试一试？先请小男生将球放进筐中，然后请小男生找到一个小女生作为自己的好朋友大家一起到宽敞的地方试一试用小星星给球宝宝大大的吻！

5. 练习两人面对面脚内侧踢球

(1) 第一次尝试练习

教师：球宝宝想考考你们，你们能不能距离远一点，用小星星将球宝宝发射给你的好朋友，当球发射过来的时候，另一个小朋友要用脚踩住，然后再用小星星部位发射过去，听明白了吗？请你们一起来试一试吧！

(2) 分享展示，再次练习

教师：刚才小朋友们和你的好朋友用脚内侧踢球时，我发现球宝宝都是东倒西歪的，谁可以直直的发射给你的好朋友，你来试一试！

教师：他发射的棒不棒，你们再去试一试吧！

(3) 教师小结

教师：这次有没有射准啊，给自己鼓鼓掌！你们球技太高超了！

6. 情境游戏：球宝宝去旅行

(1) 交待游戏规则

(2) 幼儿比赛游戏

(3) 教师小结

教师：终于球宝宝都到达目的地啦，真棒，给自己鼓鼓掌！

三、结束部分

1. 播放音乐做放松运动。

小朋友人手一个球放在身体的各个地方滚一滚，放松。

2. 收放材料，结束。

这节体育活动《嗨！足球》，让幼儿知道了脚内侧控球的方法，并对足球产生兴趣，热爱足球。这节活动的重点是学习用脚内侧运球。难点是脚内侧运球动作的协调性与灵敏性。

幼儿的能力是逐步提升的，所以我在组织活动的过程中，始终作为幼儿的支持者、引导者与合作者，提供给幼儿充足的时间，让幼儿在不断的尝试中，使其能力在多方面得到提升。

1、通过实物导入激发幼儿对足球的兴趣。

2、通过小组练习让幼儿尝试运球方法。

3、通过游戏加强幼儿的经验学习。

活动中重难点都得到了突破，活动目标基本达成，整体的活动效果还是不错的。

小学田径社团训练方案及流程篇五

进一步培养和巩固学生对足球运动的兴趣和爱好，培养集体主义观念，通过训练发展学生的身体素质，增强体能，促进身体正常的生长发育。使学生积极加入到学习中，并大胆向同学展示自己的动作。相信我能行，告别我不行。使学生掌握小足球的基本技术，了解足球比赛的规则，并能够自己组织比赛。在学习中充分展现自我。增强自信心和意志品质，得到成功的喜悦。培养良好的团结协作精神。积极进取，乐

观开朗。通过对学生的训练，提高他们的身体素质和技能水平，争取在区比赛中获得好的成绩，同时为校足球梯队建设打好基础。

- 1、培养学生对足球运动的. 兴趣。
- 2、培养和发展球感和控制球基本能力。
- 3、学习基本的运、传、接、射门等技术动作。
- 4、培养正确的跑、跳技术，发展身体动作的柔韧性、协调性、灵敏性和平衡能力。
- 5、通过分队比赛领会“进球与阻止对方进球”这一足球比赛的基本战术思想，培养抬头观察能力和意识。
- 6、继续熟悉球性和控运球基本技术。
- 7、学习与掌握比赛相关的技术：运、传、接、射、抢和头顶球技术。
- 8、在提高基本技术熟练性的基础上，形成技术定型，并通过对抗性练习和比赛使个人技术向实用比赛技巧转化，逐步培养能在对抗局面下控制球和运用攻守的能力。

（一）、身体训练手段：

比赛规则、守门员的技术（利用训练间隙单独训练）教学克服自身体重的各种跳跃、后退跑、全速跑、变速跑、曲线跑、急停、急转、变向等。

（二）、技术训练手段：

踢球、颠球、停球、头顶球、运球、抢断球、掷外球

（三）、综合技术训练：

各种一对一、二对二、三对二攻守，二三人跑动中传接球配合、比赛阵比赛

略

校田径场

时间：每周二、周四16：30—17：50，每周周六上午8:00—11：00。（如遇特殊情况另行通知）

赵告化、王思佳

- 1、训练队纪律要求：例行训练选手必须按时参加，由教练员进行点名纪录，无故不到者给予警告一次，超过三次者淘汰出队。
- 2、训练队员一定要提高文化学习成绩，如在学校平时检测考试中成绩下降给予警告，如连续两次考试成绩下降给予淘汰出队。
- 3、训练队员在训练过程中一定要遵守训练队的纪律，不能做出违反队规、校规和法规的事，如果发现一次清除出队。
- 4、训练队员一定要注意身体保护，出现伤痛一定要停止训练，训练中一定要注意训练安全，防止出现伤害事故。
- 5、训练结束必须总结，根据队员的表现给予适当的鼓励。
- 6、注意回家的途中安全。