

训练体育计划书(汇总5篇)

计划是人们为了实现特定目标而制定的一系列行动步骤和时间安排。计划为我们提供了一个清晰的方向，帮助我们更好地组织和管理时间、资源和任务。这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

训练体育计划书篇一

挺身跳：原地屈膝开始跳，空中做直腿挺身动作，髋关节完全打开，做出背弓动作，落地时屈膝缓冲。

收腹跳练习：从原地直立开始起跳，空中做屈腿抱膝动作或双手在腿前击掌，落地时一定要屈膝缓冲。

越过一定高度兼远度或一定远度兼高度。

蛙跳练习是发展大腿肌肉和髋关节力量的练习。

个别辅导，纠正存在的错误动作

预摆不协调。解决办法：反复做前摆直腿后摆屈膝的动作，由慢到快。

上体前倾过多，膝关节不屈，重心降不下去，形成鞠躬动作。解决办法：做屈膝动作，眼睛往下看，垂直视线不超过脚尖，熟练后就可不用眼睛看了。

腾空过高或过低。解决办法：利用一定高度或一定远度的标志线来纠正这类错误效果很好。

收腿过慢或不充分。解决办法：反复做收腹跳的练习，注意，是大腿往胸部靠而不是小腿往臀部靠，击掌动作要及时。

落地不稳，双腿落地区域有较大的差异。解决办法：多做近距离的起跳落地动作，手臂的摆动要协调配合。地面设置标志物，双脚主动有意识地踩踏标志物。

力量是提高立定跳远成绩的基础，但没有合理的技术，力量的作用也无法充分体现，两者是相辅相成的。因此，在进行腿部力量练习的同时，必须改进立定跳远技术。

训练体育计划书篇二

本学期学校体育运动队训练，以《学校体育工作条例》为依据，以培养合格加特长的学生为目标展开工作。为能够有的放矢、更好的工作，特制定计划如下：

学校开展体育运动队的目的就是要在学生中深入发展体育运动，增强学生体质，增进学生健康，活跃学校文体活动，以体育运动队这个点来带动学校体育教学工作整个面的发展。要实现这一目标在开展活动时就必须树立一定的教学目标：

1、锻炼学生身体，增强体质

小学生的身体正处在迅速生长发育的时期，因此要着重锻炼他们的身体，促进身体的生长发育，培养正确的身体姿势，健美的体格，提高身体各器官的机能，增强机体的活动能力。

2、掌握体育基本知识、技能和能力，培养独立锻炼身体的态度、能力和习惯。

教会学生懂得锻炼身体的基本原理，学会生活和运动中所需要的基本技能，技术和锻炼身体的方法，体育娱乐方法，培养学生对体育的兴趣，爱好和习惯，以适应终身体育的需要。

在教学中要重视发展基本活动的的能力，基本技能，为增强各器官系统技能打下基础，扬长避短，注意加强薄弱环节的锻

炼，使身体协调发展。

3、通过体育对学生进行共产主义思想品德教育，审美教育、发展智力，培养文明行为促进学生个性的全面发展。

运动队成员，对于体育都有浓厚兴趣，有体育锻炼的愿望，并乐于参加锻炼，在练习和学习的过程中有一定的自觉性。

处于小学年龄段的学生正处于生长发育的快速期，身体形态、运动技能、身体素质和一般性活动能力都具有很大的可塑性，体育运动队的任务就是通过锻炼，促进他们的生长发育。

这些队员在他们班级中都是体育骨干，有一定的威信，相信这些同学经过练习，有一定的技能和成绩后，一定会带动其他的同学积极投身于体育运动中。

1、田径方面：

(1)、认真研究各项运动的基本技术动作的组成，加强对学生的基础知识、技能的培养，发展学生身体素质，不断提高运动技术水平和运动成绩。

(2)、因材施教，合理分项。在学生有了一定身体素质的基础上，针对不同学生的体质、特长的具体情况，进行专项训练。

(3)、在活动中遵循由易到难、循序渐进的教学原则，展开各项运动技术的教学。

(4)、锻炼学生身体，锤炼学生意志。培养学生终身体育的意识，使学生自我发展。

2、乒乓球方面

(1)、坚持面向全体队员，严格组织纪律，加强训练管理。

(1)、进一步熟悉球性，多进行传接球练习，实施细则进行练习比赛。

(2)、要求学生积极练习，全面提高身体素质，特别是弹跳力，身体柔韧性和身体协调能力。

(3)、组织队员多进行教学比赛，以赛促练，进一步提高队员篮球能力。

田径队由xxx带领；乒乓球队由xxx带领；篮球队由xxx带领。

训练体育计划书篇三

为响应学校、学院的工作，使学生成为适合社会需要的有竞争性能力的人才；并丰富大家的大学生活，促进学生在德、智、体各方面全面发展，在这一学期我部室将开展以下工作：

一、常规活动

1、“青春践行中国梦”拔河比赛

今年，校上“新生节”开幕式将举行拔河比赛。我部会积极组织14级新生参加此次比赛，并选拔出一批具有拔河特长的运动员，为他们讲解一些拔河比赛的技巧和注意事项。我院运动员将本着“友谊第一，比赛第二”的原则参加比赛。我们相信在比赛过程中一定能够磨练同学们的意志，体现团队协作精神，为学院取得好成绩。

2、排球锦标赛

在这一个月的集训中，所有运动员都能够做到突破自己，争取在十一月下旬的锦标赛赛场上能超越上一届的好成绩，夺回属于我们的好成绩，并且为我院争得更大的荣耀。

3、第八届环校园冬季长跑

在今年十二月中旬，第七届环校园冬季长跑将在我校举行。通过长跑活动可以培养学生热爱体育、崇尚运动的健康观念，不断提高广大学生的意志品质和身体健康水平。

在我院，我部将会宣传好此次长跑活动的意义所在，鼓励全院同学积极参加此次活动，并会组织好所有运动员的报名、体检、后勤服务等各项工作。我们相信在这次环校园跑活动中，所有的运动员一定会体验到毅力的价值，并且将取得自己心目中所想要的好成绩。

4、体能训练

5、院内篮球赛

为丰富同学们的校园生活，增进班级之间的友谊，我部将举行院内篮球赛。此次篮球赛我们实行分班级报名，每班参赛人员在各班体委处报名，最后由各班体委将名单交到我部。若有特殊原因不能参加比赛的班级的班级，可申请弃权，由学院审查后可不参加比赛。

6、田径运动会

依然采用传统的报名方式，将报名表分发到各班体育委员处，再由体育委员将报名名单交到我部。待比赛人员名单确定后，我们将统一组织训练，提高参赛人员的运动技能及总体素质，在比赛过程中，我们将本着“友谊第一比赛第二”的原则，在运动场上挥洒激情、放飞梦想，为我院争光。

二、常规工作

1、干事招新

为了给我院学生会注入新的血液，给体育部注入新的力量，同时给14级新生一个锻炼自己、展示自己的平台，故我部面向我院14级所有新同学招新干事。吸收人才，注入活力，将我部以及我院学生工作推向新的顶点。

在十月中旬招新以后，我部将尽快举行新干事见面会。在见面会上，将进行新干事自我介绍；对新干事进行早操管理办法和查操制度的培训；并让他们熟悉体育部的所有工作，希望他们能在短期内把我部的工作做到得心应手。

2、跑操

我院体育部会严格按照学校的相关要求，对我院14级、13级学生的早晨跑操做到严格考勤，积极配合校学生会体育部的工作。让这两个年级的学生在做跑操的同时，达到锻炼身体为目的；同时会安排我部的干事每周对各班级进行早操检查并把成绩进行排名，对表现较差、不服管理，且情节严重的个人或班级进行全院通报批评，并把各班早操成绩纳入体育部总体评比之中。我们将争取保持上一学期的好成绩，并且在此基础上做得更加完美。

3、部室内部建设

为培养锻炼我部干事，提高部室成员的素质修养，提升我部的综合竞争力，我部这学期将把部室内部建设作为这一学期的工作中心。部室内部建设的主要内容有：部室相关工作的进一步完善，干事组织协调能力与人际交往能力的锻炼，干事创新思维的培训及运用，部室内部成员之间的交流活动。

新一届的学生已经踏上了大学求学之路，他们新的开始，我们新的气象。新学期伊始，谨以此计划来规划我部在本学期的工作。我们相信在工作中我们会不断进步、不断改进，争取更大的成功。我们有过失败，但我们也有过成功，我们笑过、我们也哭过，但我们在坚持。我们始终相信，在我们所

有成员共同努力下我们体育部将更好。体育部的明天会更加灿烂辉煌！

训练体育计划书篇四

时间过得飞快，我们迎来了新的学习生活，做好教学计划，让自己成为更有竞争力的人吧。如何把教学计划写出新花样呢？以下是小编为大家整理的体育中考训练教学计划，仅供参考，希望能够帮助到大家。

同学们可根据自己的实际情况进行有选择的训练。但要求同学们一定要在每次的训练过程中必须围绕自己的弱项强化练习，认真完成各组的运动量。分清主次安排好各项练习时间比例。

方法与步骤：

1、先进行热身：内容：跑步较差的可选慢跑2*200m,较好的可选跳绳3分钟。再做几节徒手操如膝、踝关节、腹背运动、弓箭步压腿等可结合原地支撑摆臂练习50-100次。（用时5-6分钟）

3、素质练习：单脚交换跳（每只脚连跳三个换另只脚跳）要求：跳30m*4—6组。每步越大越好；高而远。每组间隔2分钟（用时8-12分钟）

方法与步骤：

不会跳的同学：

1、空摇绳：拿两条跳绳。一手一条同时空摇，将绳摇成立圆。

体会抖腕动作。要求：摇到两手同时摇，左右两边绳都能成立圆。

2、双脚并拢跳:两脚并拢后脚跟不着地的`连续跳。100个*4-6组。要求:靠踝关节的力量跳起。配合两手空摇。

3、一分钟跳绳:完整动作。由慢到快。跳5组。每组间隔1分钟。

会跳的同学:

每次跳时必须超长时间的跳。每组时长为1分30秒。10-12组。每组间隔30秒-1分钟。要求:不要因卡绳就终止,要学会脚快速往前跨同时起跳。坚持这组时间完成。

方法与步骤:

1、热身运动:慢跑2*200m再做手腕、肩关节运动、腰部运动。

2、头顶手腕抛球:两脚前后开立,双手持球高举于头顶手腕后屈,抖腕将球抛出。(可先徒手无球进行动作模仿练习数次)20次。要求:要用手腕的力量将球抛出。

3、上体后弓抛球:两脚前后开立,双手持球高举,上体做后弓,重心落于后脚。后脚湾曲。用腰的力量将球抛出。20次。要求:尽可能用腰部的力量将球抛出。

4、全身协调用力抛球:后脚蹬地-腰部用力-手臂前挥-手腕抖腕的用力顺序。反复多次练习。要求:各环节要协调一气呵成。开始时不要用太大的劲抛球。不要一时追求远度,要认真体会用力的顺序掌握好动作要领后渐渐加大力度。

训练体育计划书篇五

实验小学是一所具有优秀体育传统的老校,能拥有一系列优越条件。在过去的几年中,能培养出一批批体育人才。为了能更好地体现我校田径实力和培养更多的运动员人才,在新

的学期里我们继续努力训练，发扬刻苦拼搏的精神，用实际行动来捍卫实小的荣誉。

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。

(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、腹肌练习。

(3) 橡皮条。

(4) 扛铃等。

每周训练5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，爆发用力等意义。

1、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”。通过师工的共同努力，我相信我校的田径运动在小学生田径运动会上一定能获得比以前更上一层楼的佳绩。