

运动会训练工作计划 训练工作计划(实用7篇)

计划是一种为了实现特定目标而制定的有条理的行动方案。我们该怎么拟定计划呢？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

运动会训练工作计划 训练工作计划篇一

20××年我校的体育工作，以区教育文化体育局20××年工作思路和局体育工作计划为指导，坚持加快发展不动摇，用心推进新课程标准实验，与时俱进、锐意创新，进一步提高学校体育教育教学质量和水平，认真贯彻一切为了学生发展的校训。我校体育工作要继续坚持以《学校体育工作条例》为法规，以深化改革为动力，以促进发展为目标，扎实推进各项工作，推动我校体育事业的蓬勃发展。

体育教学工作

1. 加强学习，更新观念。组织相关人员认真学习区教育文化体育局20××年工作思路和局体育工作计划，充分认识体育课程改革的重要性和艰巨性，进一步学习体育课程标准，加大对体育学科课程改革实验的力度。
2. 深入探索，成立课题。我们要结合本学科特点，以体育教科研为先导，以课题为抓手，不断推进体育教学改革。重视学生的主体地位，关注学生个体差异与不一样需求，确保每一个学生受益。激发学生运动兴趣，培养学生终身体育的意识。
3. 规范常规，注重预案。要让每一个孩子都理解良好的体育教育目标，我们应重视课堂教学的规范化，从认真备课、设计教案、抓好教学常规入手，提高体育教学质量，使学生养

成良好的课堂常规。在教学过程中重视安全保护措施，以科学锻炼身体为思想指南，提高学生的体能和技能水平。

学校群体工作。

1. 体育教研组在“健康第一”的思想指导下，要认真制定出本学期体育教学工作各项计划，对所订计划的执行状况要有检查、有总结。

2. 抓好学校大课间活动、课外活动的开展，做到教师落实、场地落实、器材落实，在确保学生活动开展的同时，要强调安全教育。

3. 继续开展体育特色学校的建立，安排好大课间活动和体育课每周各班进行一次乒乓球活动，组织和管理好学生的活动，注意节约能源，能不用照明的尽量不用，并做好建立体育特色学校台帐。

4. 深入开展阳光体育活动，丰富学生的课余生活。本年度我们将根据区体育工作的计划，开展学校阳光体育活动，安排乒乓球文化节和花样跳绳活动，使我校的阳光体育活动进一步深入，成为学生乐于参与课余生活，培养学生终身体育意识，体验体育活动的乐趣。

5. 举办第七届学校体育健康节，营造浓厚的校园体育文化氛围。本届比赛要在前几届的基础上，不断创新，安排学生感兴趣、喜欢参与的项目为活动载体，尽可能吸引每位学生参加。今年是大届，我们要精心策划好开幕式，做到隆重、和谐、快乐、健康，使广大师生充分享受体育活动的乐趣，使体育文化逐渐融于校园文化，成为校园文化的品牌。

竞赛训练工作

1. 抓住重点。根据区竞赛计划，组建好比赛队伍，抓紧训练，

用心参加各项比赛，争取获得好成绩。尤其抓好乒乓球队的建设，在区内继续确立位置。

2. 统一布局。体育组除认真抓好乒乓球队、田径队的训练外，用心思考开设其它项目，便于统一布局，更好的抓好薄弱项目的训练，力争几年中取得好成绩。根据学校的安排，拟开展健美操兴趣班的培训。

为了全面贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，用心倡导“健康第一”、“每一天锻炼一小时，健康工作五十年”的现代健康理念，同时为响应我县中小学生阳光体育运动的广泛开展，培养学生用心主动的体育锻炼热情，提高学生体质健康水平，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”。同时把阳光体育活动与促进和谐校园等紧密结合，培养成教师和学生用心主动的体育锻炼习惯，提高全体师生的身体健康素质和体育文化素养，推进校园体育文化建设。

为保证学生每一天有一小时的体育活动时间，教师每一天锻炼时光不少于30分钟；力争使95%的学生在本学年学生体质健康标准测试中到达及格以上，35%的学生到达优秀。

“健康第一”、“每一天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念。

遵循课外体育锻炼的自觉性原则、全面性原则、适量性原则、渐进性原则、经常性原则、针对性原则，根据《学校体育工作条例》第三章规定，保证学生每一天在校1小时的体育锻炼时光，养成健康的生活方式。

10月份：

1、举行阳光体育活动启动仪式。

2、全校师生进行感恩手式舞的学习。

3、各班利用音乐课、活动课对感恩舞的学习。由音乐老师和班主任组织学习，少总部检查。

4、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

11月份上旬：

1、利用体育课和活动课，各班进行体操训练及队形队列。

2、以班级为单位进行第三套广播体操的比赛。

3、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

11月份中旬：

1、下午的课外活动时光，在本时光段内由各班班主任及跟班教师进行活动指导和管理。由各班班主任组织锻炼，根据活动资料合理科学地自行安排。

2、各班主任指派本班学生统一到体育器材室向体育教师领取，请各班主任明确器材名称及器材数量，及时做好登记和归还工作。

3、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

11月份下旬：

1、四至六级跳竹竿舞。由班主任配合少总辅导员、音乐老师、体育组织跳竹竿舞。

2、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

12月份

1、全体教师学习跳竹竿舞

1、四至六年级以班级为单位进行竹竿舞的比赛。

2、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

学生的活动务必由班主任或带班教师领队，并负责组织指导和维持学生活动的秩序。少总部监督。

1、如遇雨天，请各位班主任组织学生在各班的连廊、及教室进行小范围活动(以练习做操和游戏为主)。

2、各班主任在保证学生每一天1小时课外锻炼的基础上，根据学生锻炼需求，可自行调节学生的活动时光。

3、踢毽子、呼啦圈、短绳、乒乓球(拍)、羽毛球(拍)请老师提前要求学生自备。

注重培养后备运动员。

运动会训练工作计划 训练工作计划篇二

足球基本功练习

课题：足球基本功练习

(一) 学习目标

1、在活动中主动学习多种足球动作技术，灵活地在游戏过程中运用，发展兴趣、参与意识及自信。

2、在练习中关爱同伴、严守安全常规和游戏规则。合作学习与竞争能力有提高。

3、能初步运用小足球组合动作。

4、提高灵敏、协调和平衡等运动素质，发展体能。

学情分析

1、学生从没上过足球课，对足球游戏非常感兴趣和喜爱；有很浓的学习兴趣。

2、绝大多数学生不懂足球，不会足球的技术动作。少部分学生曾经在电视上看见过。

3、学生综合水平上、中、下三个层次的区别不是很明显。

教学内容

足球运球、传球、停球

教学过程

一、准备

游戏：《手运球比快》 《脚运球比快》（6分钟）

1、师导问：我们班是一个体育强班，有些学生喜爱篮球，有些同学喜爱足球？。。。

2、游戏分组游戏

二、游戏：停球—传球—停球（16分钟）

1、师：我们首先学习传球或停球技术，请同学们尝试。。。

2、分小组进行地滚球和空中球停球方法的尝试；

3、小组展示停球方法；(轻踩、减力挡等)

4、分组传球尝试练习;

5、小组展示传球方法, 注意准确性;(脚背、脚内侧、脚外侧)

游戏: 传停球接力

三、直线运球——曲线运球——接力(13分钟)

1、师: 光学会传球和运球是不够的, 我们还要学习运球的方法。。。

2、教师讲解运球的方法, 提示要点(推球的后方中下部, 向前用力);(直线运)

3、学生分小组自主尝试几次, 体验动作要领;

4、优生表演, 师鼓励;

5、师问: 在比赛场上, 往往会受到阻截, 球必须改变运行方向, 也就是曲线行进, 这就要求我们学会曲线运球, 如何进行呢?下面分小组进行尝试。。。

6、学生分组尝试;(绕垫子s运)

7、小组优生展示, 师归纳: 用脚的内、外两侧拨球来改变球的运行方向。下面我们就来个比赛。。。方法是。。。

8、比赛: 运球接力。

四、放松活动: 推球入洞

(4分钟)

1、学生分组进行放松游戏;

2、师小结勉励，师生再见。

运动会训练工作计划 训练工作计划篇三

三、突破训练，如果你是右撇子你就练左手运球，因为你到时候要变向突破嘛，练好了你就运着球左右跑在来个上篮每天做3组一组10个。

四、防守训练，你在篮球场练习后退和横着走路每天半小时。也可以找小伙伴陪你训练。

五、速度训练，每天绕着篮球场跑10圈。

六、传球训练，让你的小伙伴用不同的传球技巧和你训练比如胯下传球之类的增加默契。

运动会训练工作计划 训练工作计划篇四

XXXXXX

全体教师

（一）钻研纲本基本功

1、每位教师认真学习大纲，仔细钻研教材，领会好新课程、新教材的精神，做到科学，准确地备课。

2、每位教师在每月写出你对教材中的某个教材的理解，也可以是经验之谈（即每月一得）。

3、在《新课程理论摘抄和教学反思录》笔记本上，每位教师每周自学1—2篇的关于教学研究的文章，每学期自学笔记不少于5000字，经常写读后感。教师要适当练习简笔画。

（二）教学设计和课堂教学基本功

- 1、在教学设计上，力求创新，有自己的特色，依据学科特点写出自己的教案。集体备课，要求一定提出自己的新观点，突出个性备课。
- 2、课堂教学中，教师要主动、积极地构建自主、合作、探究的教学模式，保证并提高四十分钟的质量。
- 3、每位教师每期选几课，写出有创新的典型的教学设计和反思。
- 4、以教研组为单位，参加学校组织的各种教学研讨活动。每期不得少于8次校本教研活动。

（三）语言表达基本功

- 1、在平时的授课中，教师要每天坚持说普通话；教师要注重语言的艺术性，教导处将配合团支部举行一次年青教师的演讲比赛活动。
- 2、三笔字在平时的工作中教师要自行练习，本学期将举行一次规范汉字的基本功比赛。
- 3、在写作方面，希望教师积极撰写论文。

（四）使用教具基本功

- 1、本学期，每位教师针对自己所教的课程制作课件，学校将组织由全校老师打分的课件制作比赛。
- 2、能正确、熟练地使用电教设备和其它教具。

（五）电脑操作基本功

- 1、要求青年教师会进行文字处理、会网上查阅资料。
- 2、会安装和正确使用现成的课件。
- 3、隔周四的下午两节课后为电脑培训时间，有教师讲授、指导、每周的其它时间教师可自己练习。

（六）训练措施

- 1、个人练习与组内练习相结合，教研组长组织好，督促好，按时练习，按时交各种资料。
- 2、每位教师所交材料，教导处将进行记录、考核、进入个人业务档案。

运动会训练工作计划 训练工作计划篇五

1. 天使宝宝动起来，亲子活动显身手。
2. 所有的朋友都会邀请你去k歌，去喝酒，珍惜那些邀你一起健身的人
3. 你的汗水洒在跑道，浇灌着成功的花朵。你的欢笑飞扬在赛场，为班争光数你最棒。跑吧，在这广阔的赛场上，你似骏马，似离弦的箭。追吧，你比虎猛比豹强 。
4. 秋阳普照大地，那攒动的人群在呐喊声与歌声中意气风发那奔跑的身影融入秋日的阳光。
5. 再看那田径赛场上的运动员，也个个摩拳擦掌，毫不示弱。跳高跳远的运动员为了得到更好的成绩，拼尽全力，即使失败也毫不放弃。他们面对目标跨出坚定的步伐，跳了一次又一次。

6. 坚持！每天锻炼多坚持一秒，一年360秒。6分钟不能让你变成高帅富，但能改善你的新陈代谢功能，多活几天。（命长身体好才有逆袭的资本）
7. 一切所谓的负面情绪，经过跑步碾压都将变得微不足道
8. 燃脂搏击：总得留一手，打残前男友。
9. 别和往事过不去，因为它已经过去；别和现实过不去，因为你还要过下去。
10. 乐观是健心的秘诀，运动是健身的法宝。
11. 每个人都可以借由不断尝试努力而自体发光
12. 别羡慕别人华丽的腹肌，因为你看不到别人艰辛的努力。
14. 中一中一，细心协力，中一中一，创造奇迹。
15. 跳舞：我跳得再快，都跳不出你的温柔。
16. 敢拼敢搏，无所畏惧；不断进取，力争上游；相信自己，超越自我；真诚付出，终创辉煌！
17. 锻炼身体，享受健康生活；户外运动，呼吸新鲜空气；生命在于运动，快乐来自天然；每天坚持锻炼，精神好，天天有微笑。
18. 如果非要在热爱健身加个期限，我希望是：一万年！
19. 今日的你们英姿飒爽，今日的你们朝气蓬勃，今日的你们一马当先。相信自己，你是最棒的！不要放弃，不要气馁。成功永远属于你们。米运动员啊！加油啊！
20. 健康是个宝，健身不可少。

21. 注意饮食，储存健康筹码；积极锻炼，掌握人生导航。
22. 让激情进发，为生命喝彩。
23. 汗水，浇灌成功的花朵；信念，创造美丽的奇迹。冲啊，你们的付出将诞生成功的光芒！
24. 团结拼搏，争创佳绩，飞跃梦想，自强不息。
25. 燃脂单车：平行的单车，像没有交集的你我
26. 体坛青春际会，校园运动乐章！
27. 生命在于运动，健康在于锻炼，跳舞活跃身心，跑步增强体质，全民健身日，在运动中寻找快乐，在锻炼中搂住健康，愿你多运动，健康相伴，幸福到永久！
28. 月7日的上午，我校召开了一年一度的三跳运动会。首先，是隆重的开幕式，然后是1—6年级的一分钟短绳比赛。望着同学们在场上的英姿，我们也想快点上场。终于到我们了，我班的队员怀着激动的心情上场热身，心想：这是最后一次运动会了，一定要赢！此时，场下早已围满了观众，他们异口同声地喊：“加油！加油！加油。
29. 天下无万能的人，人贵有自知之明。
30. 唯有拥有想跑则跑想停则停的坦荡，才会拥有一个真正恣意的人生
31. 笑声响亮，十班最棒！
32. 六班不放弃，我们不抛弃。
33. 在激昂的乐曲声中，方格队队员踏着矫健的步伐在操场上行进。他们打扮得非常漂亮，从远处一看，就像一朵朵盛

开的花儿，老师们跳着韵律操，像蝴蝶翩翩起舞。

34. 小班小班，勇争第一，自强不息，共创佳绩。

35. 运动伴随你和我。

36. 利剑出鞘，倒海翻江。

37. 全民健身，你我同行。

38. 昨日的辉煌与失败已成为过去，今日又是一个崭新的看似是，高二班的同学们，你们个个朝气蓬勃，英姿煞爽，加油！让我们一齐偶写出关于青春青春的赞歌，展示青春的活力和风采！许一个完美的心愿，祝你快乐连连没送一份美妙的感觉祝万事圆圆，写一句股东的话语，祝你胜利！

39. 能约束自己的人，最有威信。——塞涅卡

40. 绕着幸福的公园散步，撷取自在的芬芳；围着快乐的大道锻炼，收获健康的因子；对着挺拔的青山放歌，奏响活力的节拍。全民健身日到了，快来运动吧，让健康永驻身旁。

41. 一二三四五六七，中班永远争第一。

42. 冰冻三尺非一日之寒，强身健体非一日之功。

43. 只见众运动健儿并肩而行，虽然落后却毫无气馁之象，步履豪迈，顾盼自雄。

44. 虽然这次春季运动会我们班没有取得理想的成绩，但我坚信通过努力锻炼，将来我们也会成为一名祖国的体育健将。玫瑰虽芬芳，但谁敢轻视芹菜。同学们个个都是祖国的好儿女，将来也会像刘翔一样，为祖国增光添彩。

45. 不管年纪，漂亮是必须的。减肥也没有借口，你能把自

己吃肥就一定能瘦下来。

46. 大四，大四，敢做敢喝，一二三四！

47. 龙腾虎跃，雷霆万钧，无与伦比，万众一心。

48. 胜利胜利，始终如一

49. 大班大班，勇者无敌！（“所向披靡”也可，不过考虑是幼儿，怕不懂这个词汇）

50. 一根小小的木棒，连接的是团结和友爱一根小小的木棒，传递的是勇气和力量一根小小的木棒，演绎的是奋斗和拼搏加油吧！

51. 开幕式上，伴随着悠扬的运动员进行曲，首先入场的是一年级的蓝色气球队，二年级的红色气球队……。我们五年级的是花环队。同学们个个都穿着整齐的校服，手里拿着花环，做着不同的动作和各种造型，还不时的变换着队形，为运动会增添了无限生机和光彩，博得了在坐的领导老师和同学们的阵阵掌声。

52. 缔造阳光校园，促进和谐发展。

53. 一滴滴汗水，飘在绿茵场上，伴随着矫健的步伐，奏出希望的乐章。一种信念，放在蔚蓝的天空，伴随着你那深沉的眼光，画出美丽的弧线。人生能有几回搏？千百上眼睛注视了你，为了希望，为了胜利，跑出青春梦想。

54. 运动会的开幕式是下午2点在学校大操场举行的，同学们都早早的按次序排好了队，个个脸上都笑容满面，有的手里拿着彩色气球，有的拿着小彩旗，欢声细语，那股兴奋劲就别提了运动员们个个更是信心十足，精神抖擞。

55. 你能做的就是，把秘密藏起来，然后一步一步变得越来越强大。
56. 人道海水深，不抵相思半，海水尚有涯，相思渺无畔。
57. 头可断，血可流，运动的健儿们你们不能走！
58. 挥动*、挑战自我、突破极限、超越自我。
59. 大一大一，勇者无敌，胜利胜利，始终如一！
60. 挑战自我，超越梦想，团结互助，共创佳绩。
61. 对美丽有执念的女人，从内美到外，坚持运动、坚持保养护肤，爱自己就要用最安全的产品！
62. 舞林漫步：我跳得再快，都跳不出你的温柔
63. 看不清未来时，就比别人坚持久一点。
64. 我只想看看，瘦下来是不是还丑，好让我死心
65. 健康犹如井中水，井枯方知水可贵。
66. 近期生活碎片已发送。
67. 流水不腐，户枢不蠹，动也。——(吕不韦
68. 这是意志的拼搏。这是速度的挑战。胜利在向你们招手，胜利在向你们呼唤。
69. 拼搏奋进，永远进步。
70. 宝宝动起来，母子一起来。

71. 这是个残酷的社会。你别以为有真本事怎么着，外表更重要。

72. 齐心协力，力争上游，永不言弃。

73. 以自然之道，养自然之身。（欧阳修）

74. 散步赏秋情飞扬，骑车郊游保健康。跳舞唱歌心欢畅，积极锻炼身体棒。做操跳绳保健忙，身心欢悦体成钢。全民健身日，一起快乐运动，健康人生。

75. 激动的血液因今天而沸腾，紊乱的情绪因今天而激动。在明媚的蓝天下，在宽广的绿茵上，一颗颗炽热的心为你们而跳动，一双双期待的眼神因你们而牵动。努力吧！运动健儿们，相信自己胜利的光环将永远环绕你们！

76. 我运动、我健康、我快乐！

77. 和衷共济，风雨同舟；拼搏进取，铸就辉煌□xx班：努力奋进，永争第一！

78. 瘦子的腹肌和女胖子的d胸一样、都毫无意义。

79. 步子迈开，让我们飞驰在红色跑道上，用我们的泪水和热血，更改历史的记录，起立吧，歌唱吧！为我们的勇士加油！

80. 管它终点有多远□just do it

81. 启蒙明天，播种未来

83. 比赛时，小运动员们都摩拳擦掌、跃跃欲试，在一旁不断地为自己加油鼓劲。当紧张而激烈的比赛开始时，我们没有项目的同学们也不甘示弱，一边使劲地挥舞着自制的加油

棒，一边扯着嗓子喊出震耳欲聋的加油声。小运动员们就更努力啦，个个紧咬牙关，拼出吃奶的力气，好像不跑个第一誓不罢休似的。轮到我比赛时，我更是紧张万分，生怕让大家失望，攥得手心里全是汗水。当老师和同学们的加油声在我耳边响起时，我的紧张顿时减了一半。我想：有那么多人为我加油鼓劲，我还怕什么？只要发挥出我的极限就行了！

84. 生命在于运动。——（法国启蒙思想家——伏尔泰）

85. 就喜欢夏天穿个包得死紧的衣服大汗淋漓走在烈日底下？

86. 只要不违内心，任何经历都是笔财富无所谓得失，开心大晒坚持运动的第四天，希望能坚持下去咯。

87. 登上快乐的山峰，让生命里充满欣喜；迈开幸福的舞步，让人生中满是活力；散步精神的广场，让心灵总是轻松。全民健身日到了，还在犹豫什么，一起携手运动，赢得健康常在。

88. 亲子有方，运动有益。

89. 齐心协力办好校运会，昂首阔步建设新校园！

90. 运动让我健康，快乐伴我成长。

91. 全民运动，重在参与，不求第一，只求健体！

92. 如果感觉累到了极点想放弃，再想想这是不是别人的起点？

93. 小二小二，独一无二，我唱你合~~！

94. 温暖的阳光洒在赛场上，男子乙组标枪的比赛即将开始。赛场上，一道道优美的弧线将轻盈地划过天空。健儿们用手中的标枪向距离的权限发起一轮又一轮的挑战。标枪在空中

轻盈的姿态，是健儿们强健的力量和熟练的技巧的结合。谁能在这场激烈的竞争中获胜？让我们拭目以待，让我们为他们呐喊助威吧！只有将力量与技巧合二为一的人，才能获得胜利的桂冠！

95. 不为掌声的注释，不为刻意的征服，不为失败的痛苦，只有辛勤的汗水，化作成功的脚步！

96. 米既是对你实力的考验，又是对你耐力的考察，经过米之后，及将变得更强，龚桂枝，我们的小花，我们的开心过，向前冲吧！米虽漫长。但我们的情谊更长，小花加油！liuxue□

97. 想要坚持运动，坚持护肤，坚持学习，坚持看书，坚持练习。好像每一个都很简单坚持两个字听起来却又觉得会耗尽力气。

98. 努力成长，未来栋梁。

99. 机会是留给努力奋斗的人的，有谁的幸运，凭空而来，只有当你足够努力，你才会足够幸运。

100. 你们挥舞着充满力量的双臂，看着实心球化成美丽的弧线，我着实在心里佩服你们，你们抛出了自己的最佳水平。

101. 长寿又健康，生活质量高。众人百般求，莫忘锻炼好。

102. 人间值得，夜晚值得，你也值得。

103. 每个星期一定要抽时间出来锻炼身体的。好处多多。

104. 快乐的生活，要用健康的身体去享受，幸福的感觉，要用健康的心态去体会，美好的一切源于健康，全民健身日，运动起来，让身体强健，让健康相随！

105. 好身材只留给有毅力的人！

106. 人小志气大比赛顶呱呱，宝宝班加油！

107. 我健康，我快乐，我真的很不错。我运动，我开心，胜利属于我。

108. xx班，齐心进，运动会，创佳绩！

109. 泰戈尔在诗中说“天空没有翅膀的影子，但我已飞过”；艾青对朋友说“也许有人到达不了彼岸，但我们共同拥有大海”。也许你们没有显赫的成绩，但运动场上留下了你们的足迹；也许你们没有奖品，但我们心中留下了你们拼搏的身影。所有的努力都是为了迎接这一刹那，所有的拼搏都是为了这一声令下。

110. 退一步，并不象征我认输；放手，并不表示我放弃；微笑，并不意味我快乐！

112. 亲子有方，运动有益，宝宝班最棒。

113. 人小志气小，比赛顶呱呱。

114. 幼中三班，绝不一般，团结拼搏，勇夺桂冠。

115. 东西南北中，中二向前冲！

116. 在雄壮激昂的乐曲声里，迎着初升的朝阳，校旗队缓缓入场了，他们自信的笑容中，显示着国家的繁荣昌盛，紧随其后的是彩旗队……运动员迈着矫健的步伐进场了，他们坚定的步伐，昂首挺胸，显示出新一代的蓬勃生机，进场以后，校长开始讲话，当校长说到，“运动会现在开始时”，全校都沸腾了。运动员在操场上摩拳擦掌，准备使出浑身解数，为自己的班级争光。

118. 胜利的橄榄枝黎明前黑暗的苍穹繁星点点普罗米修斯将体育的圣火点燃随着一道霞光运动的火焰升腾在奥林匹亚山今日的健儿们英姿勃发志存高远精神饱满的将目光凝聚在终点线努力吧拼搏吧奋斗吧女神将献上胜利的橄榄枝编成的花环。

119. 遵规守纪、团结互敬

120. 展现青春风采！

121. 犯其至难，图其至远！

122. 磨砺意志，奋发冲刺。

123. 科学的基础是健康的身体(波兰科学家——居里夫人)

124. 自己的体重都无法掌控，就别奢谈掌控人生了

125. 场上英姿显自豪，脚下步伐在飞奔。你们是骄傲，你们是自豪，跑道因你幻彩，面对红色跑道，你们挥洒自如，不惧一切冲向终点！

126. 你流下的每一滴汗水，都会变成他们羡慕的口水

127. 笑容可以给任何人，但你的心，只给一个人就好。

128. 开展全民健身运动，全面建设小康社会。

129. 扬帆起航、劈波斩浪□x班、再创辉煌

130. 只有打磨过的身材，才能胜任各种时装的剪裁

131. 魅力机汽，驰骋华园；众志成城，谁与争锋。

132. 喜爱运动，天天锻炼；健康成长，家国希望。

133. 顽强拼搏、勇夺第一挑战自我、突破极限奋发拼搏、勇于开拓遵规守纪、团结互敬。

134. 随着一声枪响，第一组参赛男生争先恐后奋力跑着，里面正好有我们班的运动健将杨浩。我们班的女生们站在最前头，举着五个大字：六七班加油高喊：杨浩，加油！杨浩，加油！杨浩终于从后面冲了上来，第一个跃过了终点线！耶！我们如此兴奋、如此激动，何不为这个好消息而感到高兴呢？第二组里的邓硕伟也不甘示弱，和着我们的喝彩声，努力拼搏，第四个冲破了终点线！不管他有没有得名次，但在我们心目中，他就是最棒的！

运动会训练工作计划 训练工作计划篇六

体育部所有成员深入到各班做好宣传，同时让各班的体育委员在本班大力宣传。体育部向各班的体育委员了解该班级的基本情况，确保把我系所有优秀的运动员挖掘出来，并积极地参赛。

体育部组织已经报名的运动员每天下午16:30到田径场进行训练。训练一周后，对运动员进行选拔，选出优秀的运动员然后进行针对性的训练。同时给运动员讲解比赛的流程及注意事项。确保运动员以正常的水平发挥。

- 1、由体育部成员和学生会的主席团负责组织好各班学生及运动员入场仪式，并由主席团安排好各个部门进行服务。
- 2、在运动会期间的'拍照由宣传部负责，由编辑部负责写激励运动员的稿子送到播音处进行播报。
- 3、运动会期间由办公室负责购买水及所有运动会的必需品。
- 4、其余的部门负责接待运动员和带运动员进行检录和做服务工作。

5、在运动会的最后一天是趣味项目比赛，要求学生会全体同学都要到比赛场地为运动员服务和加油。

运动会训练工作计划 训练工作计划篇七

为了全面贯彻落实□xxx中央xxx关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，用心倡导“健康第一”、“每一天锻炼一小时，健康工作五十年”的现代健康理念，同时为响应我县中小学生阳光体育运动的广泛开展，培养学生用心主动的体育锻炼热情，提高学生体质健康水平，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xxx阳光体育活动xxx□同时把阳光体育活动与促进和谐校园等紧密结合，培养成教师和学生用心主动的体育锻炼习惯，提高全体师生的身体健康素质和体育文化素养，推进校园体育文化建设。

一、活动目标

为保证学生每一天有一小时的体育活动时光，教师每一天锻炼时光不少于30分钟；力争使95%的学生在本学年学生体质健康标准测试中到达及格以上，35%的学生到达优秀。

二、活动口号

xxx健康第一xxx□xxx每一天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子xxx的现代健康理念。

三、活动原则

遵循课外体育锻炼的自觉性原则、全面性原则、适量性原则、渐进性原则、经常性原则、针对性原则，根据《学校体育工作条例》第三章规定，保证学生每一天在校1小时的体育锻炼时光，养成健康的生活方式。

四、活动时光安排和活动方式

10月份：

- 1、举行阳光体育活动启动仪式。
- 2、全校师生进行感恩手式舞的学习。
- 3、各班利用音乐课、活动课对感恩舞的学习。由音乐老师和班主任组织学习，少总部检查。
- 4、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

11月份上旬：

- 1、利用体育课和活动课，各班进行体操训练及队形队列。
- 2、以班级为单位进行第三套广播体操的比赛。
- 3、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

11月份中旬：

- 1、下午的课外活动时光，在本时光段内由各班班主任及跟班教师进行活动指导和管理。由各班班主任组织锻炼，根据活动资料合理科学地自行安排。
- 2、各班主任指派本班学生统一到体育器材室向体育教师领取，请各班主任明确器材名称及器材数量，及时做好登记和归还工作。
- 3、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

11月份下旬：

1、四至六级跳竹竿舞。由班主任配合少总辅导员、音乐老师、体育组织跳竹竿舞。

2、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

12月份

1、全体教师学习跳竹竿舞

1、四至六年级以班级为单位进行竹竿舞的比赛。

2、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

七、活动管理

学生的活动务必由班主任或带班教师领队，并负责组织指导和维持学生活动的秩序。少总部监督。

八、注意事项

1、如遇雨天，请各位班主任组织学生在各班的连廊、及教室进行小范围活动(以练习做操和游戏为主)。

2、各班主任在保证学生每一天1小时课外锻炼的基础上，根据学生锻炼需求，可自行调节学生的活动时光。

3、踢毽子、呼啦圈、短绳、乒乓球(拍)、羽毛球(拍)请老师提前要求学生自备。