

# 2023年体育训练计划教案 体育训练计划(优秀5篇)

时间过得真快，总在不经意间流逝，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

## 体育训练计划教案篇一

- 1、初步探索绕障碍物运球、射门，发展走、跑动作的协调性。
- 2、体验足球运动的快乐并养成遵守规则的习惯。

足球6个、长短不同的纸棍若干，球网2个，障碍物（小树10棵、饮料瓶15个）。

### 一、导入活动（扮演角色活动身体）

- 1、热身运动：上肢运动体转运动扩胸运动腹背运动跳跃运动放松运动。
- 2、幼儿扮演小运动员，在教练员（教师）的带领下，做热身运动
- 3、过渡语：小运动员选择一个足球，进行游戏，（足球数量是幼儿人数的一半）活动的方式幼儿自由选择。（小运动员探索练习教师观察指导）

### 二、小运动员示范（幼儿自由练习，教师指导。）

- 1、过渡语：我们在电视里看的足球运动员是用什么来玩球的呀？（脚）

2、教师请个别幼儿进行展示交流。

3、小结：讨论规则：那么我们的规则就是不能用手来玩它；有裁判指挥；分两组；有两个球门等等。

三、游戏：运动员“射门”（探索绕障碍物运球、射门，体验足球运动的快乐并养成遵守规则的习惯。）

1、过渡语：我们先来练练小脚的本领。（运动员练习脚的本领）

2、教师可和幼儿一起用脚踢球，带球跑，过障碍和幼儿探索球怎么才能听小脚的话。

3、根据教师和幼儿的讨论，幼儿再次尝试。

4、游戏：运动员“射门”

过渡语：和幼儿商量一起怎样拼搭游戏场地。（设置障碍：雪碧瓶，用纸棒来做球门）

规则：一定要用脚绕过障碍把球射进“球门”（天桥）下和足球门里才算赢。

四、结束活动（放松运动）

1、过渡语：幼儿以小组为单位协商分工收拾器械，规定一个休息场地。

2、请出汗的幼儿主动来和老师的毛巾做朋友，擦汗，有自我保护意识。

**体育训练计划教案篇二**

## 第一条

为了更好地贯彻执行国家颁布的《学校体育工作条例》，特制订本条例。

## 第二条

体育工作是学校教育工作的重要组成部份。学校必须正确处理体育与德育、智育等其它教育的关系，充分发挥体育的育人功能。

## 第三条

体育工作的基本任务是：1. 增进学生身心健康，增强学生体质，使学生掌握体育基本知识，培养学生体育运动的能力和习惯；2. 提高学生运动技术水平，为国家培养体育后备人才；3. 增强学生集体观念和组织纪律性，提高学生审美品位，培养学生的勇敢、顽强、进取精神。

## 第四条

体育工作坚持普及与提高相结合，体育锻炼与安全卫生相结合的原则。

## 第五条

体育工作面向全体学生，推行国家体育锻炼标准。

## 第二章

### 组织分工与管理

## 第六条

建立学校体育工作领导小组，由校长担任组长，组员有总务

主任、教导主任和体育教师。小组的主要职责是：1. 制定学校体育工作的长远规划；2. 审批和监督国家《体育锻炼标准》的实施；3. 制定有关学校体育工作的规章制度；4. 预算、审核和监督学校每年体育工作经费；5. 对学校体育工作做出显著成绩的班级和教师个人进行表彰奖励。

## 第七条

教务处是具体管理学校体育工作的职能部门。要负责对体育工作的全程管理，并做好体育教师的考勤、考绩工作。

## 第八条

总务处制订体育场地、器材、设备的管理维修制度，并指派专人负责管理。

## 第九条

体育教研组要结合本组实际，制订学期计划，组织完成承担的体育工作任务。学期終了，应就工作作全面总结。

## 第十条

体育教师对学生进行安全教育，并落实防范措施，防止出现伤害事故。要检查督促工作人员严格执行体育场地、器材、设备的管理维修制度，并根据实际情况，及时向总务处提出体育器材设备的更新添置申请。

## 第十一条

班主任应当把学校体育工作作为一项工作内容，教育和督促学生积极参加体育活动。

## 第三章

## 体育教学

### 第十二条

根据教育行政部门的规定，组织实施体育课教学活动。

### 第十三条

体育课教学必须遵循学生身心发展规律，严格贯彻执行教学大纲的要求，根据学生年龄、性别特点，落实“双基”教学；采取灵活多样的教学形式，不断改进教学方法，提高教学质量，做到教学过程科学、教学行为规范、教学内容系统，教学效果良好。

### 第十四条

### 第十五条

体育教师要遵循教学规律，掌握教学大纲，明确教学的目标要求，突出重点与难点，自觉做到教学“六认真”，要加强对体育教学标准、教材、教法的学习和研究，坚决不允许无教案上课，对备课、上课，辅导等工作，纳入本校量化考核。

### 第十六条

严格执行学生病事假[]制度。严格免试和降标的申报手续和审批权限。对学生体育运动水平进行考查，必须坚持实事求是，公正合理，严禁弄虚作假，营私舞弊。

## 第四章

### 课外体育活动

### 第十七条

课外体育活动的主要组织形式包括课间操、体育、艺术“2+1”项目和眼保健操，以及各类单项体育竞赛。

## 第十八条

课间操和课外体育活动必须从实际情况出发，因地制宜，丰富生动。有关教师要尽责到位，通力协作，全面管理，确保出勤饱满，程序规范，人人参与，有序高效。

## 第十九条

课外体育活动要以体育安全卫生教育作保证，以“达标”为课外活动的重点。各项体育竞赛要贯彻小型多样、单项分散、基层为主，勤俭节约的原则。

## 第二十条

学校保证学生每天有一小时体育活动的时间（含体育课）。

## 第二十一条

## 第二十二条

学校每年在秋季举行一次以田径为主的全校性运动会或体育节。

在校长的领导下，由体育工作领导小组具体组织安排，制订有关章程，明确活动主题，形式、分工等各项事宜，全校师生员工要人人关心、人人参与。

## 第二十三条

认真贯彻执行《学生体质健康标准》，达标工作由班主任协助，体育教师分班负责，要以课外体育活动为主要阵地，坚持平时测验与集中测验相结合，达标测验与体育课考核、有

关体育竞赛相结合。

## 第五章

课外体育训练和体育竞赛

### 第二十四条

### 第二十五条

学校成立田径队和篮球队。队员由在校学生中培养选拔。

### 第二十六条

教务处要安排富有强烈事业心和较高管理能力、专业技术水平的体育教师担任教练员，并对运动员的管理和训练进行宏观指导。

### 第二十七条

教练员全面负责运动队的组织、管理、训练、指导、检查和考核。要强队伍建设，坚持科学训练，确保队员运动水平的提高。

### 第二十八条

教练员要根据项目和运动员特点：切实制订训练计划，确保一定的强度和密度。

## 第六章

体育教师

### 第二十九条

体育教师是体育工作的直接组织者和承担者，学校要依靠全体体育教师做好体育工作。

### 第三十条

体育教师应当热爱学校体育工作，具有良好的思想品德、文化素养，掌握体育教育的理论和教学方法。

### 第三十一条

有计划地安排体育教师进修培训。

### 第三十二条

体育教师要完成在各项体育活动、各类体育竞赛中所承担的组织、管理、指导、检查、考核的任务。

### 第三十三条

体育教师要重视对教学方法的研究与改进，积极参加教学研究和教学科研活动；重视与班主任的联系，不断提高教学质量。

### 第三十四条

体育教师对学生体育运动的安全负有直接责任，要加强安全教育，落实防范措施。

### 第三十五条

体育教师要重视对体育场地，器材、设备的保护和管理，坚决同侵占、破坏学校体育场地或破坏体育器材、设备的现象作斗争。

## 第七章

## 第三十六条

本条例自颁布之日起执行。

xx高新区实验学校

20xx年3月10日

end

## 体育训练计划教案篇三

锻炼自我、体验健康生活、为学习减压。

计划实现

需要声明的是，运动计划的前提是不能影响正常的学习生活和作息时间，合理有度地锻炼身体。

计划实施

以下是根据我自己空余的课程时间和假期，做出的规划。

1、晨跑。时间：每周一、三、四、五、六早上。坚持晨跑可以增强体质、提高免疫力、改善精神状态。晨跑应注意以慢跑为主，并且晨跑之前应补充足够的水分和少量的食物。雾天不宜晨跑，空气质量差的地方不宜晨跑。

3、做眼保健操。眼保健操算不算得上是一种运动方式?反正对我来说是的。时间：每周一到周日。经常做眼保健操可以松弛眼部肌肉，促进眼部血液循环，满足眼部充血的需要，使眼部得到充分的休息.，能防止近视眼继续加深。

4、星期日休息。合理的运动计划应该是松弛有度，利用这

个星期日空闲的时光，去做自己喜欢做的事情吧！

合理的运动计划，应该是在于精，不在于多，我认为这四点运动计划已经足够了，当然，前提是我能一直坚持下去。

## 体育训练计划教案篇四

坚持“健康第一”的指导思想，按照加强学校体育工作的总体要求，全面落实中央关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》提出的各项措施。以全面实施《国家学生体质健康标准》为基础，以“全国亿万学生阳光体育运动”为突破，确保学生每天锻炼一小时，保质保量上好体育课；切实贯彻学校的办学思想，以沟通教育为核心，以体育课、大课间的教学为抓手，为学生参加体育锻炼创造良好的条件；全面推动学校体育运动，形成人人参与、生气勃勃的校园体育氛围。为此我们体育组将继续深入学习素质教育的先进理念，扎扎实实搞好体育教学教育工作。以进一步提高“三课、两操、一活动”的质量为基础，以提高学生活动能力为核心，教会学生强身健体的方法，培养学生热爱运动的兴趣，使他们乐学、爱学、会学，从而推进素质教育的发展。

我组现有体育教师四名，专业分别为田径1人、篮球1人、排球1人，专业结构合理。从而形成积极探索、勇于改革、稳妥推进的教研组风格。通过参加教育部课题研究，极大提高我组全体教师教学科研水平。

- 1、改进体育大课间活动，形成“阳光体育”校本活动。
- 2、参加各级各类竞赛，竞赛成绩明显提高，竹竿舞成绩力争进入市第一名。
- 3、积极参加学校课题研究，努力做好体育课的教学、活动研究。

- 1、加强大课间的队列队形训练，进退场的纪律、秩序和上下楼梯安全教育，提高大课间的质量。开展大课间活动评比。
- 2、启动“体育课的教学”。优化课堂结构，积极探索，提高课堂效率，教学形式灵活多样，让孩子快乐学习，体验成功喜悦。
- 3、营造浓厚的校园体育氛围，开展阳光体育运动，大力加强学校体育工作。引导广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极主动参与体育锻炼，培养体育锻炼的兴趣和习惯，有效提高学生体质健康水平。
- 4、“活动课、两操”严格按照学校体育活动安排进行锻炼。
- 5、抓好学校田径运动队的组建工作，运动员选材，运动队计划，逐步提高我校运动队的训练水平和运动水平。参加学生田径运动会。
- 6、开展各种活动，制定“阳光体育”校本、计划，交流活动经验，形成特色。

## 九月份

- 1、学习新课程标准，制定学校体育教研组工作计划。
- 2、制定落实体育课堂教学常规，检查备课，余量两周。
- 3、抓好教学常规和每天“两操一活动”的组织训练及安全教育工作。
- 4、开展各类活动，制定“阳光体育”校本活动方案、计划。
- 5、选拔篮球运动员，并制定运动训练计划。同时，组织学生训练竹竿舞。

6、提高教研组活动质量，落实体育课双语教学教研。

### 十月份

- 1、组织篮球运动训练和竹竿舞训练。
- 2、营造“阳光体育”氛围，举行“大课间活动”。
- 3、抓好广播操的动作要领规范教学。组织学生训练队形队列。
- 4、体育课教学公开教学。
- 5、继续抓好各项训练、迎接“田径运动会”。

### 十一月份

- 1、组织篮球运动训练和竹竿舞训练。举行队形队列广播操比赛。
- 2、参加校本活动小组（体育活动）教学经验交流。
- 3、举行“阳光体育”校本活动展示。
- 4、体育课教学公开课。
- 5、校园十大歌手预选工作。

### 十二月份

- 1、继续抓好“阳光体育”活动。
- 2、进行期末教学常规工作。
- 3、参加篮球和竹竿舞比赛。

20xx年一月份

- 1、“阳光体育”校本活动经验总结。体育课的教学总结。
- 2、做好体育教学成绩登记与评价工作。
- 3、进行校、体育教研组工作总结及个人教学实践经验论文总结。

## 体育训练计划教案篇五

初三学生体育考核，是检验学校体育教学，开展课余体育活动情况和成果，也是学校全面贯彻教育方针一德、智、体、美全面反映，也是进一步推动“健康第一”有力措施，我们桃浦师生，积极拥护，响应，立即在全校掀起：真抓、实干，做到人人明确，个个投入，进一步加强初三学生思想发动，制定工作方案，在全校掀起，人人自觉、积极、认真投入到锻炼热潮（特别是初二年级学生，班主任、体育教师，明确到：初三的行动，就是他们的明天）力争夺取硕果。

- 1、初三学生文化知识学习任务重，课余时间少。
- 2、初三体育课时少。
- 3、学生基础差。

由于前二年学校扩建，翻新草场，体育课几乎无法上，而是利用过道等可以利用的小面积场地，进行素质练习；由于器材、设备、安全等因素无法上（如：单、双杠、支撑跳跃等），这不仅过去，甚至现在也很难上（器材严重不足）再加上过去从小学至今，从未学过，这就给今天造成极大的困难。

- 4、如今体育考核项目多（田径、体操、球类、武术、素质

等），要求高。

## 5、使用操场时间分布不均匀

目前操场上，同时上课的班级有3—4个，甚至5、6个。操场上学生多，造成场地、器材不足，这不仅影响教学效果，而且还存在安全上极大隐患。

## 6、思想上不够重视

最大的难度，有少数学生，思想上缺乏上进心，滤布过着做一天和尚撞一天钟，怕苦、怕累，对体育练习及未来考核抱着无所谓的态度。

总之：初三年级体育考核工作，任务重、时间短、基础差、困难重重，但我们决心，面向困难，脚踏实地工作，苦干加巧干，团结奋战，力争夺取硕果。

力争100%人人合格；优良率达75%左右。

## 1、成立学校初三体育考核领导小组

组长□xx

副组长□xx

工作人员□xx

(1) 安排好体育课及课外活动

(2) 协调好班主任、体育教师之间工作，达到认识、行动一致，互相合作，互相支持。

(3) 协助体育教师排忧解难，了解工作进展情况

总务：保障场地、器材、设备等。

年级部长、班主任：做好学生思想工作，加强和体育教师、家长联系，合理安排时间，让学生有适当时间自行（或者由体育组负责的时间练习），及时了解工作进展情况，向学生宣传，表彰好人好事，树立先进标兵等，和体育教师商讨将学生分成兴趣相投，水平接近，4—6人若干小小组，利用清晨，课余自锻。

体育教师：加强体育课堂教学和课余辅导，培训小干部。教学和活动中：重点抓两头带中间。教学中：采用形式、手段多样，练习有分有合，循环练习，甚至自选，总之：让学生多练（但必须做到安全、有组织、有纪律、互帮互学。凡是单、双杠、支撑跳跃必须有体育教师在的情况下进行练习，不得自行练习）。课内外采取：边练、边测，做到全面了解学生各项运动情况，及时统计，予以公布。

对运动水平较差的学生，予以鼓励，情感投资，陪练等，使他们在思想和运动水平，不断有所提高。

加强请示、汇报，不断和班主任取得联系，争取事半功倍。学生会、团队干部、初三年级学生代表：做好宣传工作，让学生参与学校大事，既是培养学生关心集体、工作能力，也是充分发挥学生管理、教育学生作用。

总之，做到分工明确各守其职、各尽其能、团结战斗，共同为育人，提高健康水平和运动水平努力工作。

2、加强宣传。利用广播将初三体育考核向全校师生进行宣传，使学生体会到党和国家对青少年健康的关怀，并借此契机，推动全体学生重视体育（特别是现在初二学生、老师明确到：今天初三学生考核，就是他们的明天，推动他们提前启动）。

3、召开初三年级全体学生会议。

- (1) 进一步宣传“健康第一”指示。
- (2) 告知学生考核时间、项目、分值、标准等。
- (3) 进一步号召学生自觉、认真锻炼、人人争取向30分满分进军。
- (4) 告知学生练习方法及安全等。

4、召开学生会、团队干部会议。宣传意义，请他们配合、协作，并起带头练习。

告知体育考核之事，争取家长配合

1、初三年级增加体育课时（尽量做到三课二活动；或者三课，每周有1—2次15分钟左右活动）。

2、工作进展到一定程度，将中等及下游学生，分别给全组体育教师及志愿者共同带领练习。