

# 2023年学生种植实践活动心得感悟(实用10篇)

当我们有一个明确的目标时，我们可以更好地了解自己想要达到的结果，并为之制定相应的计划。计划书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇计划呢？那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 足球队活动计划篇一

为活跃学生身心健康，培养学生愉快、轻松、创新的活动兴趣，学校足球社团如何制定工作计划?下面是本站小编收集整理的学校足球社团活动计划，欢迎阅读。

### 一、情况分析

通过去年一年的活动，孩子们在走、跑、踢、等动作方面得到了很好地发展。实验证明，足球社团孩子的协调性、灵敏性、反应能力都要比以前好的多，体质明显增强。在练习过程中，孩子们的自护意识和自护能力也渐渐增强，相撞现象较少。通过有目的、有计划的足球活动，孩子们养成了坚持不懈的好习惯，初步形成孩子活泼开朗的性格。家长们参与的积极性较高，活动中承担责任的意识较以前有所增强，家长之间的配合也渐渐协调了。家长们在看待自己孩子的优缺点时较以前客观、公正些了，也更加有耐心的对待自己的孩子，促进亲子关系良好的改善。同时，也存在一些不足，如：导师在教授过程中的游戏性、趣味性不够，助教导师较少，孩子的坚持性较差，注意力易受干扰，家长们的制定活动计划能力还较弱。针对以上情况，特制定以下计划，将从四个方面进行训练：

一、教学中采用游戏的活动形式，发挥孩子的主动性和创造

性，增强孩子的身体素质，提高动作技术的正确性。

二、把学习的目标或较复杂的动作进行分解成，使孩子每学一个动作都可以看到自己的进步，从而产生成功感，以激起他们进一步学习的欲望。

三、根据教学的客观规律不断地改革、创新足球活动的教学形式。

四、在足球教学活动中，给孩子充分的自主权发挥，孩子的想象创造力，激发他们练习的积极性和主动性。

五、通过交流、讨论、座谈等形式促进家长参与的积极性，并提高每次活动的有效性。

具体活动安排如下：

第一次活动：

活动时间□20xx年9月18日

活动地点：西南财大

活动内容：绕障碍与射门的结合

第二次活动：

活动时间□20xx年10月15日

活动地点：土而奇农庄

活动内容：

1、参观农庄

2、沙滩足球

3、游戏：踩踩球

第三次活动：

活动时间□20xx年11月

活动地点：玫瑰园

活动内容：

1、顶球练习活动

2、分组玩踢球，

3、比赛：谁进球多

第四次活动：

活动时间□20xx年12月

活动地点：西南财大

活动内容：

1、综合练习

2、亲子比赛

第五次活动：

活动时间□20xx年1月

活动内容：总结会

活动地点：待定

## 一、训练指导思想

足球运动是一项具有竞争性和对抗性的运动项目，它能体现出学生之间的配合意识和团结协作的精神，在我们中学深受广大学生的喜爱。开展学校足球运动训练对培养学生对体育运动的兴趣，促进学生身心健康，增强体质丰富学校文化生活，发展体育特长，调节紧张的学习气氛具有重要意义。

## 二、训练目标

- 1、通过对学生足球技能的训练，培养学生对足球运动的兴趣。
- 2、让学生在运动实践中体会足球的配合意识。
- 3、充分利用足球运动的竞争性强的特点有效地锻炼身体，促进身心健康，培养集体主义精神。
- 4、由教练通过二个月的训练，选拔训练成绩好、纪律性强、身体素质强、勇猛顽强的战斗作风强和有团队合作的人组成学校足球队。

共2页，当前第1页12

## 足球队活动计划篇二

为大力开展丰富的`课余文化生活，活跃校园文化气氛，积极开展素质教育，树立“健康第一”的指导思想，更好地贯彻学校的教育方针、培养学生对体育运动的兴趣，促进学生身心健康，增强学生体质，发展学生体育特长，调节紧张的学习气氛，丰富学校文化生活，，推动我校足球运动的开展，进一步提高足球队员的技战术的水平。特制定校足球兴趣小组训练计划。

- 1、通过对足球技能的学习，培养学生对足球运动的兴趣。
- 2、在运动实践中体会足球的配合意识。

3、充分利用足球运动的竞争性强的特点有效地锻炼身体，促进身心健康，培养集体主义精神。

4、进一步提高足球队员的技战术的水平，为足球运动早日成为我校的特色之一做准备。

### （一）训练时间

每周一、三、下午活动课，训练时间为1个小时。

### （二）训练原则

1. 队员应准时参加训练，不得无故缺席。
2. 坚持在不影响学习的情况下进行训练，努力做到训练学习两不误。
3. 队员们在训练中发扬吃苦耐劳和团结合作的精神。
4. 有目的，有计划的针对队员身体情况提高他们的技，战术能力。
5. 在训练中注重个人技术的训练，以及队员配合的训练。
6. 在身体，技战术训练的同时更要注重队员心理和智力的训练。

## 具体训练计划及内容

### （一）身体训练的目的

1. 使学生热爱足球。
2. 培养学生反应灵敏。并提高身体素质。

## （二）身体训练的主要内容

1. 做徒手操

2. 以跑为主的身体训练。

（1）慢跑：15米x2□指导学生跑的动作。

（2）快跑：10米x2□15米x2□要求跑的动作正确。

（3）曲线跑：培养学生的灵敏。

（4）自由跳：培养学生的后蹬方法。

## （一）技术训练的目的

1. 训练学生熟悉球性。

2. 让学生准确掌握技术动作要领。

## （二）技术训练的主要内容

1. 以带球为主，在带球中学习基本技术动作和带球方法。

2. 让学生初步接受和学习传球、接球方法。

3. 单一的射门训练和接球后的射门训练。

## （三）守门员的训练

1. 手型训练。

2. 自由训练。

3. 下手球和上手球接法练习。

#### 4. 踢手抛球训练。

##### （一）战术训练的目的

1. 培养接球和进攻意识。
2. 培养阻击和防守方法。

##### （二）战术训练的主要内容

1. 学习二人一组的传接球和接球后即快速推进，接球后带球过人。
2. 学习基本的护球和盯人战术。
3. 在小型对抗中体会什么叫“二过一”，在训练中练习“二过一”的战术。

##### （一）目的

1. 通过游戏，提高学生参加足球训练的兴趣。
2. 通过小型比赛，领会足球比赛方法，培养学生的对抗意识。

##### （二）比赛方法

1. 一对一、二对二的传接球比赛。
2. 三对三、五对五的有门踢球比赛。
3. 开展“五人制”训练比赛。

##### （一）身体训练的目的

1. 培养学生的灵敏、速度和跑的能力。

2. 让学生学习正确的快跑动作。

## （二）身体训练的主要内容

1. 学做简单的专项准备活动。

2. 以跑为主的身体灵敏、速度训练，学习快速跑和正确的动作。

（1）慢跑：20米x2□30米x2□要求学生跑的动作准确。

（2）快跑：60米、200米。

（3）曲线跑：用曲线跑绕过障碍，培养学生侧向快速运动，达到灵敏和快速的目的。

（4）变速跑：要求时快时慢跑。

3. 跳：学习蛙跳和单足跳。

4. 进行游戏比赛。

## （一）技术训练的目的

1. 继续培养学生对足球运动的兴趣。

2. 提高带球能力和运球的技术。

3. 用各种手段学习传接球技术。

## （二）技术训练的主要内容

1. 以带球为主，学习带球的变向动作和过人技术。

2. 让学生初步学会二人一组的传接球方法和学习有障碍的传



接方法，体会“二过一”传接技术。

3. 学习单一射门、接球射门和有阻挡、过障碍的射门技术。
4. 学习移动时的传接球。

### （三）守门员的训练

1. 继续训练接球手型和倒地接球的护球方法。
2. 进行接射门练习。
3. 巩固上手球和下手球的接球方法。
4. 学习踢手抛球和定位球，要求踢手抛球有指定的落点。

### （一）战术训练的目的

1. 培养接球、传球的集体进攻意识。
2. 培养防守和站位，增强集体防守意识。
3. 通过练习和比赛，提高比赛的实战能力，为参加校间教学比赛做准备。
4. 接自抛球练习：脚内侧身侧、底部和头部四个部位接传球。

### （二）战术训练的主要内容

1. 学习二人一球传接球和移动传接球的方法。
2. 学习有障碍的接球后带球过人及射门技术。
3. 练习盯人、堵截和补位。

- 4、在训练中学习三人一组的“二过一”战术。
5. 学掷界外球。

### （一）目的

1. 通过游戏和小型比赛，让学生初步理解足球比赛的规则。
2. 通过游戏和小型比赛，让学生学习掷界外球的技巧。
3. 提高和加强对抗意识，让学生进一步热爱小足球c

### （二）游戏比赛方法

- 1, 一对一、二对二、四对二传抢球游戏比赛。
2. 有门的“五人制”比赛。
3. 本校“七人制”比赛和校间友谊比赛。

### （一）身体训练的目的

- 1、通过节奏操训练，促进学生的四肢灵敏、协调能力，提高作的准确性和节奏感。
- 2、在跑动中提高跑动作的正确性。

### （二）身体训练的主要内容

- 1、练习节奏操。可根据学生实际自编节奏操内容。
- 2、加强短跑叨米训练。
- 3、折回跑，15米x2□15米x4直线跑训练和曲线跑训

4、耐力跑练习：每周一次，每次跑200米400米。

5、下肢韧带练习和训练结束后恢复身体的放松练习。

### （一）技术训练的目的

1. 通过带球和带球变化，提高带球和运球的节奏。
2. 在传接球训练中加强一脚出球、二脚出球的准确性和分量，同时培养学生在运球时开阔视野。
3. 通过对墙踢球和射门训练，让学生进一步掌握正确的脚法，尤其是摆动脚的方法。

### （二）技术训练的主要内容

1. 有节奏地快速带球。
2. 练习快速带球时的球向变化和继续带球。
3. 开展人一球传接球活动。
4. 对墙踢球和射门训练。重点练习摆动脚的摆腿和触球的脚型及出球的力量。
5. 掌握一人一球的自控球动作。

### （一）技术训练的目的

使学生树立战术意识，初步掌握传接球和各项战术训练的基本技能。

### （二）战术训练的主要内容

1. 学习二人一组和三人一组在跑动中交叉传接球战术。

2. 学习个人突破战术。
3. 学习二人一组传切射门战术。
4. 练习沉底传中和包抄战术。
5. 练习掷界外球战术。
6. 学习比赛中常用的盯人防守和后插上战术。

#### （一）目的

1. 通过小型对抗性游戏，增强学生参加比赛的欲望。
2. 通过自行练习比赛，认识位置职责和加强配合的重要性，提高战斗力。
3. 通过校间教学比赛，让学生认识到，只有全面地掌握和运用好技术战术才能使比赛取胜。

#### （二）游戏内容和比赛方法

- 1、一对一射门游戏。
- 2、四对二传。
- 3、三对一十传球（二脚出球）。
- 4、五对五足球比赛（小门）。

### 足球队活动计划篇三

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,争取在片比赛中获得好的成绩,同时为校足球梯队建设打好基础。

小学一至六年级。

校操场

周二下午第四节课

- 1、制定严格的队伍管理制度与纪律。
- 2、培养荣誉感、责任感,树立为队、为校争光的信念。
- 3、形成梯队队伍。
- 4、培养球队有骨干力量,加强团结和自我管理能力。
- 5、保持并提高队员的训练比赛作风。

训练作风方面:

- 1、严格的组织纪律性
- 2、严格的训练自觉性

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。

技术训练手段：踢球、颠球、停球、头顶球、运球、抢断球、掷外球等。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。

a□低年级部：1-2年级

a□培养低年级学生对足球运动的兴趣；

b□培养和发展球感和控制球基本能力；

c□学习基本的运、传、接、射门等技术动；

d□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；

b□高年级：3-6年级

a□进一步提高高年级学生对足球运动的兴趣和爱好；

b□继续熟悉球性和控运球基本技术；

c□学习与掌握比赛相关的技术：运、传、接、射、抢和头顶球技术；

d□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。

## 足球队活动计划篇四

通过去年一年的活动，孩子们在走、跑、踢、等动作方面得到了很好地发展。实验证明，足球社团孩子的协调性、灵敏性、反应能力都要比以前好的多，体质明显增强。在练习过程中，孩子们的自护意识和自护能力也渐渐增强，相撞现象较少。通过有目的、有计划的足球活动，孩子们养成了坚持不懈的好习惯，初步形成孩子活泼开朗的性格。家长们参与的积极性较高，活动中承担责任的意识较以前有所增强，家长之间的配合也渐渐协调了。家长们在看待自己孩子的优缺点时较以前客观、公正些了，也更加有耐心的对待自己的孩子，促进亲子关系良好的改善。同时，也存在一些不足，如：导师在教授过程中的游戏性、趣味性不够，助导师较少，孩子的坚持性较差，注意力易受干扰，家长们的制定活动计划能力还较弱。针对以上情况，特制定以下计划，将从四个方面进行训练：

一、教学中采用游戏的活动形式，发挥孩子的主动性和创造性，增强孩子的身体素质，提高动作技术的正确性。

二、把学习的目标或较复杂的动作进行分解成，使孩子每学一个动作都可以看到自己的进步，从而产生成功感，以激起他们进一步学习的欲望。

三、根据教学的客观规律不断地改革、创新足球活动的教学形式。

四、在足球教学活动中，给孩子充分的自主权发挥，孩子的想象创造力，激发他们练习的积极性和主动性。

五、通过交流、讨论、座谈等形式促进家长参与的积极性，并提高每次活动的有效性。

具体活动安排如下：

第一次活动：

活动时间□20xx年9月18日

活动地点：西南财大

活动内容：绕障碍与射门的结合

第二次活动：

活动时间□20xx年10月15日

活动地点：土而奇农庄

活动内容：

- 1、参观农庄
- 2、沙滩足球
- 3、游戏：踩踩球

第三次活动：

活动时间□20xx年11月

活动地点：玫瑰园

活动内容：

- 1、顶球练习活动
- 2、分组玩踢球，
- 3、比赛：谁进球多



第四次活动：

活动时间□20xx年12月

活动地点：西南财大

活动内容：

1、综合练习

2、亲子比赛

第五次活动：

活动时间□20xx年1月

活动内容：总结会

活动地点：待定

## 足球队活动计划篇五

为大力开展丰富的课余文化生活，活跃校园文化气氛，积极开展素质教育，树立“健康第一”的指导思想，更好地贯彻学校的教育方针、培养学生对体育运动的兴趣，促进学生身心健康，增强学生体质，发展学生体育特长，调节紧张的学习气氛，丰富学校文化生活，推动我校足球运动的开展，进一步提高足球队员的技战术的水平。特制定校足球兴趣小组训练计划。

1、指导教师：本学期乡村学校少年宫足球活动小组指导教师继续由李生宝和曹学晶两位教师担任。

2、学生来源：

(1) 双湾镇中心小学36年级有一一定足球基础的同学。

(2) 附近学校有一定足球基础的同学。

### 3、训练时间

(1)、队员应准时参加训练，不得无故缺席。

(2)、坚持在不影响学习的情况下进行训练，努力做到训练学习两不误。

(3)、队员们在训练中发扬吃苦耐劳和团结合作的精神。

(4)、有目的，有计划的针对队员身体情况提高他们的技，战术能力。

(5) 在训练中注重个人技术的训练，以及队员配合的训练。

(6) 在身体，技战术训练的同时更要注重队员心理和智力的训练。

1、通过对足球技能的学习，培养学生对足球运动的兴趣。

2、培养队员的团队精神，足球运动是一项集体项目，需要每个队员努力，才能取得好的成绩。

3、充分利用足球运动的竞争性强的特点有效地锻炼身体，促进身心健康，培养集体主义精神。

4、进一步提高足球队员的技战术的水平，为足球运动早日成为我校的特色之一做准备。

#### (一)、身体训练

1、身体训练的目的

(1)、使学生热爱足球。

(2)、培养学生反应灵敏。并提高身体素质。

## 2、身体训练的主要内容

(1)、做徒手操

(2)、以跑为主的身体训练。

a□慢跑：15米x2□指导学生跑的动作□b□快跑：10米x2□15

米x2□要求跑的动作正确□c□曲线跑：培养学生的灵敏□d□自

由跳：培养学生的后蹬方法。（二）、足球技术训练1、技术训练的目的（1）、训练学生熟悉球性。（2）让学生准确掌握技术动作要领。

## 2、技术训练的主要内容

(1)、以带球为主，在带球中学习基本技术动作和带球方法。

(2)、让学生初步接受和学习传球、接球方法。

(3)、单一的射门训练和接球后的射门训练。

### （三）足球战术训练

#### 1、战术训练的目的

□□□培养接球和进攻意识。

(2)、培养阻击和防守方法。

#### 2、战术训练的主要内容

(1)、学习二人一组的传接球和接球后即快速推进，接球后

带球过人。

(2)、学习基本的护球和盯人战术。

(3)、在小型对抗中体会什么叫“二过一”，在训练中练习“二过一”的战术。

(四)、游戏和比赛1、目的

(1)、通过游戏，提高学生参加足球训练的兴趣。

(2)、通过小型比赛，领会足球比赛方法，培养学生的对抗意识。

## 2、比赛方法

(1)、一对一、二对二的传接球比赛。

(2)、三对三、五对五的有门踢球比赛。

(3)、开展“五人制”训练比赛。

九月：

1、学习基本理论知识，了解脚与球接触的各部位。

2、脚的各部位，以及各动作符号，脚背外侧运球、颠球、左、右脚背外侧运球。

3、脚背内侧运球，左、右脚背内侧运球、转体180°、接双脚交替后拖球。

十月：

1、脚背接、外侧运、颠球。2、大腿接、外侧运、颠球。3、

胸接、脚背接、外侧运、颠球。十一月：

1、单脚足球拨球，行进中单脚挑拨球，单腿侧跨左、右脚后拖球，运球转体180°拖球。

2、横拨球、拖拨球，脚背内侧扣球，晃拨球，左、右侧跨踢球，外跨外拨。

3、身后拖拨球，脚内侧对传地滚球，脚内侧对传地滚球接身后拨球，脚背外侧对传地滚球。

十二月：

1、脚背内侧对传地滚球，脚背内侧低传球，脚内侧左右横拨球。2、向两侧接半高球，快跑脚背接半高球，两侧移动，胸部接球。3、四种头部前额顶球，原地前额顶球，两侧移动、跳起正面顶球。向前跳起额侧顶球，后退跳顶。

一月：

1、右脚内侧传、转身向后跑，左脚内侧传、转身向后跑，横转斜面、斜传横插。

2、直传、斜跑接传，斜传，直跑接传，运球脚跟传，背后插上接传，绕8字运传。

3、割断护球，护球后拖过人，晃扣过人，晃拨过人，左拖右拨过人。二月：

1、二过一，背后插上二过一，二过二，小场三打二，七打七。

2、射上角靶心、射下角靶心、射远上角靶心，射远下角靶心，原地顶射靶心，一过一射门，一过二射门。

3、正面拦截球、正面铲球、头顶抢球等。注：

- 1、双休日：星期六进行5v5足球比赛活动，星期日巩固本周未掌握的技术要点。
- 2、颠球：每课时都有这方面的训练内容。
- 3、本活动内容：先易后难，在训练中不断总结与完善。