

# 课外小组辅导计划(模板5篇)

时间流逝得如此之快，前方等待着我们的是新的机遇和挑战，是时候开始写计划了。优秀的计划都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

## 课外小组辅导计划篇一

一、教学训练的任务：

- 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。

二、教学训练内容：

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) 垫上练习等。

三、训练次数与时间：

每周训练1次，每次1小时左右。时间定为每周四下午第三节课。

四、训练要求：

1、学生训练课的内容、形式、节奏安排等，要求多种变化

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。

五、思想教育和管理工作：

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，创造更好的成绩。

## 课外小组辅导计划篇二

体育，广泛地应用于我们生活的各个方面。为适应时代的发展，体育兴趣小组已被纳入到各级学校必修课程之中。为了适应现代教育形势发展的要求，为了充分培养学生的能力，促进学生的特长与能力协调发展，本学期我校将继续开展体育兴趣小组活动，并努力提高活动质量，使学生学有所得，学有所长。

一、情况分析：

为要更好地开展体育兴趣活动，首先对我校的体育教学方面作一简要情况分析：我校底子薄，师资力量薄弱。难度很大，可想而知。学生在态度方面不够端正，认为体育兴趣小组就是玩，也有相当一部份学生对体育兴趣只是一时的冲动，没有恒心，遇到困难就倒下。

二、活动措施：

为能更好地完成活动辅导任务，特制定计划如下：

1、做好报名工作

先初步设定体育活动兴趣小组人数约10人左右，由各班主任利用班会做好宣传发动工作，让学生自由报名，学校再根据各班得报名人数从中选出10名具有运动基础的学生作为学员，时间为每周三下午课外活动。

## 2、加强管理

为能更好地完成课外活动的学习目标，必须做到认真备课，耐心辅导，全面关心爱护学生，管理组织教育好学生遵守学生日常行为规范，文明守纪，讲究卫生，更要爱护来之不易的体育器材。

## 3、重视体育课的教学，培养学生的学习兴趣

学习兴趣是学生基于自己的学习需要而表现出来的一种认识倾向，它是学好一门课的内驱动力。俗话说：“良好的开端是成功的一半。”这就要求我们在体育课中，要从运动的产生、发展、最新动态的有关常识的介绍，同时结合本地区、本校进行教学，体育也是个人成才的需要，激发他们的求知欲望，充分调动学生的学习积极性。

## 4、注重运动能力，使学习兴趣持久不息

体育学科是一门实践性极强的学科，应该说学生每时每刻都离不开运动。学生刚开始学习时还有兴趣，但慢慢地运动因累的热情就会下降，不感兴趣。这就要求我们教师在上课过程中采用“任务驱动”教学法，明确每节课的教学目标，给学生“主动发展”的空间，大力推行“发现式”教学，同时要保证学生充裕的运动时间，着重培养和锻炼学生的运动技能。当学生通过自己的运动提高了身体素质时，便会增添一份喜悦之情，充满一股运动的热情。

## 三、活动安排：

每周三下午课外活动

四、活动内容：

3月份 传球

4月份 运球

5月份 移动运球

6月份 线路运球

9月份 移动中传球

10月份 滑步运球

11月份 折运跑运球

12月份 后转身运球

### 课外小组辅导计划篇三

新的学期开始，学校体育工作是全面贯彻党的教育方针的一个重要方面，也是社会主义精神文明建设的重要内容。竞技体育是学校体育工作的一个重要组成部分。为了进一步搞好学校的体育工作，并将其作为一项长期的工作来抓，我们经过认真筛选，从四到六年级中找队员组建了学校田径兴趣小组。并结合了学校的实际情况制定了田径兴趣小组的训练计划。

一、教学训练的任务：

- 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、弹跳等身体素质。

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。

5、引导学生通过训练获得一些运动和健康的基础知识，初步掌握运动技术与技能。

## 二、兴趣小组开展内容：

### 1. 速度、灵敏练习：

(1) 高抬腿跑、小步跑、后踢腿跑、十字交叉步，

(2) 加速跑 30、60 米。

(4) 各种快速反应练习。

(5) 30 米、60 米计时跑。

### 2、耐力练习：

12 分钟跑、变速跑、走跑交替等。

### 3、弹跳力和力量练习：

(1) 各种跳跃练习。

(2) 各种腰、背、腹肌练习。

## 三、训练时间及地点：

1、训练时间：每周三、五第六节后

2、训练地点:田径场

四、训练要求:

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、各种练习中,要指导学生进行正确科学地联系方法与技能。

五、思想教育和管理工作:

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,通过田径兴趣小组的开展以及在师生的共同努力下,希望我校在田径活动方面有所成就!

## 课外小组辅导计划篇四

一、教学训练的任务:

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。

二、教学训练内容:

## 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。

三、训练次数与时间：

每周训练5次，每次1小时左右。下午第四节课后

四、考核：

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。

五、训练要求：

1、学生训练课的内容、形式、节奏安排等，要求多种变化

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。

六、思想教育和管理：

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，创造更好的成绩。

## 课外小组辅导计划篇五

一、活动目的：

通过体育兴趣小组的活动，进一步了解体育的基本知识，提高学生的运动水平及运动技能，使学生的身体得到更好的发

展。

## 二、活动要求：

- 1、每周二下午第四节课后进行活动，小组成员必须准时到达操场集中。
- 2、体育小组成员应严格遵守纪律，在体育室不准大声喧哗，在操场不准做与体育学习无关的事，应听从体育教师的安排，保证体育过程中的安全。
- 3、爱护体育教室内的设施和用品。
- 4、努力学习，致力于提高自身的身体素质和运动技能，培养吃苦耐劳的良好品质。

## 三、活动内容：

- 1、使学生了解一些简单的体育常识知识，（体育项目、体育设施、基本的使用方法、尝试各种田径运动项目。）。
- 2、以集体训练为主，以个人练习为辅，以培养技能为主进行教学。
- 3、给学生自己活动的时间和空间。
- 4、进行体育游戏，培养体育兴趣，调动学习积极性。
- 5、进行体育竞赛，训练学生的运动能力和协作能力。

## 四、采取的措施：

- 1、体育教师要认真负责，把它看成是学校教育的组成部分，使小组活动开展得生动、活泼、丰富。

2、做好组织工作。在学生自愿报名参加的基础上，要挑选各班有一定体育基础、成绩较好的学生参加。要选出身体素质较高、成绩也好的学生担任组长。兴趣小组要在教师的指导下充分发挥学生的骨干力量。

3、安排好活动时间和活动地点。根据学校的统一安排，一般情况下每周组织两次，要坚持课余活动的原则。

4、订立必要制度，抓好思想工作。要教育学生自觉遵守学习制度，准时参加体育活动。明确学习目的，培养勤奋好学，积极进取的精神，促进学生的全面发展。在学期结束时，要举办全校性的体育竞赛，检验学生的训练成果。