

2023年体育训练计划书(通用5篇)

计划是提高工作与学习效率的一个前提。做好一个完整的工作计划,才能使工作与学习更加有效的快速的完成。那么我们应该如何写一篇较为完美的计划呢?以下我给大家整理了一些优质的计划书范文,希望对大家能够有所帮助。

体育训练计划书篇一

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。

体育训练计划书篇二

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x4-6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。

体育训练计划书篇三

2、以市中小学体育教师基本功考核、区教坛新秀评比为契机，多方位加强对青年教师的培养和指导，为他们的快速成长搭建平台。

3、通过多种渠道加强对全区体育教学现状的调研，并形成调研报告供领导参考。

4、组织区第二十届中小学田径运动会和初中组篮球比赛；做好有关学校领导参谋创建学校体育特色、设计学校体育场馆。

二、具体活动安排

九月份：1、学期工作计划制定。

2、市体育教研员会议。（九月七日）

3、组织参加市第二届中小学体育教师基本功比赛。中旬

5、博平小学体育特色项目创建。

6、梅山小心体育武术传承课题与浙师大联系。

7、制订、公布区第二十届中小小学生田径运动会规程。

十月份：1、10月7—10日组织部分体育教师参加省轮滑教练员、裁判员培训。（丽水）

4、制订区初中生篮球联赛规程。中旬

十一月份：1、汇编区第三届中小学体育“同课异构”教研活动材料。

2、组织区中学生篮球联赛。

3、组织部分中学体育教师参加市中学体育教学观摩活动。

十二月份:1、区小学体育教坛新秀评比。上旬

2、体育教师基本功考核补考。中下旬

3、全区各校体育现状调研。

4、组织部分小学体育教师参加市小学体育教学观摩活动。

体育训练计划书篇四

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。

体育训练计划书篇五

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。学期终了，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