

中学田径兴趣小组计划方案 体育田径兴趣小组的活动计划(汇总5篇)

为了确保我们的努力取得实效，就不得不需要事先制定方案，方案是书面计划，具有内容条理清楚、步骤清晰的特点。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

中学田径兴趣小组计划方案篇一

本学期，我校的体育兴趣小组活动在领导的大力支持下，诸位老师的配合下，学生的积极参与下，开展得十分成功。

首先，我们辅导教师思想一致，积极参与教改，认真钻研业务，人人具有高度的责任感和强烈的事业心，工作塌实能干，不等不靠，任劳任怨。

其次，在开展体育兴趣小组活动中，我们做到：学期初根据教学大纲，把握教材的重点、难点制订出科学地、切实可行地教学计划。在训练中因材施教、因人因地制宜，科学地训练队员，使学生的技术在原有的基础上提高了许多。另外，我们除了坚持正常的训练时间外，有时还牺牲个人的节假日。为了更好的训练学生，我们和学生达成一派，做学生的知心朋友，树立他们的信心鼓励他们勇敢、坚强、不怕苦不怕累、奋力拼搏，培养他们的团结合作的集体精神。同时，我们还细心观察学生的一举一动，及时发现他们的反常现象，帮助他们解决生活和学习中的实际困难。由于我们教师在训练中身先士卒，训练效果立竿见影，十分显著。此外，我们还成功地举行了校长跑运动会。

一份汗水，一份收获。本期我们所带领的队员在参加全镇举行的小篮球和冬季长跑运动会中克服了重重困难，取得了优

异的成绩。四位长跑运动员有两位代表镇里参加了全县的冬季长跑运动会，并为县体校输送了一批苗子队员。

总之，在以后的工作中我们一定再接再厉，扬长避短，乘胜前进！

一学期的时间又过去了，这一学期我们的体育课外兴趣小组有序的在双周四下午第四节课开展活动。体育课外兴趣小组活动给学生们带来了欢乐，带来了喜悦，学生们在活动中让我们看到他们的另一面。现将本学期的活动总结如下：

一、学生情况分析：

学生们天真、活泼好动，很喜欢体育课外兴趣小组活动。要利用体育课外兴趣小组活动的有利时机，为学生身心的发展打好基矗通过体育课外兴趣小组活动，锻炼学生的体力，开发智力，提高文化素质，促进学生个性发展，培养优良品德，陶冶美的情操。

二、任务完成情况

本学期的体育课外兴趣小组活动组织严密，活动有效。严格按照学期初制定的计划，及早动手，积极筹划，使体育课外兴趣小组活动时间、地点、人员固定，保证了活动的稳定性。另外，活动内容全面、具体，教师提前备课，活动时扎实有效。小组成员对活动内容掌握较快，每次都达到了较好效果。学生不仅掌握了更多的知识，而且思维能力、动手能力大大提高，自学能力也有一定发展。

二、主要经验和体会

1、内容多样化。本学期主要以任务完成型完成，还有集体活动型，教师讲解型。任务完成型可以促进学生的探索问题能力，集体活动型可以集中全组学生的智慧，使问题的解决更

灵活、更全面。

2、针对性教育。活动时要根据每个学生的特点和特长分配不同的学习任务。发挥他们的长处，补足他们的短处，教师要分类指导，指定不同的目标，实施不同的教育。

三、存在的问题及改进方法。

活动有时比较缺少目的性，学生不知如何学习。以后要制定具体、明确的目标，严格要求和管理学生，要形成正规的管理模式，制定良好的纪律来规范学生，让学生学有所得。

二十一世纪需要高素质的人才。因此，我会继续把提高学生素质放在首位。为体育活动培养学生能力提供了更好的园地。

中学田径兴趣小组计划方案篇二

一、本队概况：

本队属于校级田径兴趣小组，组员来自五六两个年级，现有队员28名，在28名队员中，只有9名队员是老队员，即上学期参加本队训练的队员，其他队员均为新队员。

新老队员明显存在着身体素质差异，主要表现在：速度、力量、耐力、技术、训练习惯等方面。在9名老队员中，有8名队员参加界首市中小学田径运动会比赛，运动水平及运动能力明显高出一筹。

二、对策与手段：

针对本队队员特点及运动水平能力，开学初就认真制订了详细的训练计划，在训练中采取了针对性的训练方法和手段。首先，根据队员的运动特长。

将队员分为三大组，即跳高组：4人，投掷组：4人，短跑综合组：20人，然后采用针对性的训练方法手段，对跳高组重点发展队员的下肢爆发力，改进助跑与起跳衔接技术及过杆落地技术；对投掷组重点是发展队员上肢力量，改进投掷垒球鞭打技术及投掷步与出手动作技术衔接。

对短跑综合组重点是提高快速奔跑能力，增强下肢力量及腰腹肌力量，改进起跑技术；其次，采用普及与提高相结合的训练原则，在全面提高队员身体基本素质的同时，大力提高队员的专项身体素质，如：对跳高队员牛桂金同学的训练，在着重训练其下肢弹跳力及改善其动作技术的同时，不断加强其速度、耐力等素质的训练。

至此，在本学期的训练中，队员的基本身体素质提高的同时，运动水平、能力有了大幅度的提高。此外，在本学期的训练中，还采用了符合小学生生理心理特点的训练方法手段，利用小学生队员不服输爱赢的心理，经常采用pk对抗赛，在激发队员运动兴趣的同时也提高了队员的运动成绩，磨练了队员敢于拼搏、不畏强手的意志。

三、取得的成绩：

近年来，队员身体专项素质大幅度提高的同时，运动水平也有了大幅度的提升□20xx年，在市田径运动会上取得了可喜的成绩，获得了团体总分小学组第二□20xx年，在市田径运动会上获得了小学组团体总分第二的优异成绩。

中学田径兴趣小组计划方案篇三

课外音乐活动是音乐教育中的重要组成部分，是音乐课外教学的延伸。它丰富学生校园文化生活，启发学生对音乐的兴趣，培养学生的音乐审美能力，艺术修养及表现能力，并有助于青少年美化心灵，扩大知识视野，陶冶情操和身心健康发展。为了扩展学生的知识面，提高学社综合素质，满足

部分音乐爱好者的兴趣。我校开展了丰富多彩的第二课堂，先将本学期音乐兴趣小组的活动计划简介如下：

深入学习十六大精神，贯彻落实中共中央、国务院关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定，不断深化学校教育学的整体改革。促进学生的全面发展。

本学期将具体教给小组学生的有：音乐知识、歌曲。

1、培养学生的音乐兴趣和良好的音乐素养

2、通过不同的发声训练来规范学生的声音

3、展现我校的素质教育和精神风貌

1、教师认真的准备好每一次活动，要求知识通俗易懂，有一定的兴趣型。

2、学生不得旷课迟到，教师认真的做好每一次活动纪录。学生认真完成辅导老师布置的作业。

3、学生积极和辅导教师进行配合，以便使音乐兴趣活动小组开展的具有生动性、活泼性。

1、上好音乐活动课，做到“四定”。即定内容、定人员、定时间、定地点，发展学生的个性特色，以此推动学生音乐素质的全面发展。

2、扩大学生的音乐视野，丰富学生的精神生活，进一步培养、发展学生的音乐兴趣，使他们学有所长，培养学生的集体主义精神。

3、经常督促学生完成一些学习音乐的好习惯，并使之不断巩固、加强。定期不定期的向学生推荐一些好的音乐，好的舞蹈。

4、提高学生学习兴趣，培养音乐能力为主要内容，不让学生放任自由。

5、培养学生的特长，并在一定的时间让他们发挥自己的特长，锻炼和发展学生的能力。

利用每周四下午第八节课外活动时间进行训练。

1、声乐：培养学生用正确的方法唱歌，组织合唱队。

2、学习乐理知识，并通过练习巩固。

3、舞蹈训练：形体训练，并排练成品舞

4、在各年段中选拔歌唱条件好的学生参加。

5、训练学生的节奏感，使学生体态、动作协调优美。

6、丰富学生的想象力，对学生进行情感教育，提高音乐表现力，促进创造性的发挥。

中学田径兴趣小组计划方案篇四

20体育兴趣小组活动计划(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、腹机练习。

(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。

点击下页进入更多精彩内容

中学田径兴趣小组计划方案篇五

- 1、通过组建兴趣小组活动，发挥学生的个性，实现学生的全面发展，培养学生对田径运动的兴趣和特长。
- 2、通过组织学生参加多种田径活动，使他们在课内所学的技能得到巩固和加深，增强自信心和表现力，使他们的身体各项基本素质得到良好的发展，同时让他们生活愉快，身心健康。
- 3、根据学生的特长，充分发展学生的专项运动水平，能为田径运动队选好苗子，为各级各类比赛做好准备。
- 4、通过本活动，能使学生了解体育运动的基本常识、运动规律和安全注意事项等。

- 1、制定好兴趣小组辅导活动计划和活动内容。
- 2、做好田径兴趣小组的动员、报名、选拔工作，成立兴趣小组
- 3、按期开展田径兴趣小组活动，记录活动情况和成果，促进活动顺利开展。

- 1、柔韧性的练习：身体各关节的屈、伸、绕环练习。
- 2、协调性的练习：各种行进间准备活动的练习、技巧练习。
- 3、速度、灵敏性的练习：原地高抬腿跑、后抬腿跑、后蹬跑等辅助练习，各种快速反应练习。
- 4、耐力练习：变速跑、越野跑、上下坡跑等。
- 5、弹跳力和力量练习：各种单双脚跳跃练习、腰腹肌练习、

上下肢各种力量辅助练习。

1、活动地点：校运动场

2、时间：周二至周四下午 4:50--5:30