

2023年个人学期运动锻炼计划书(实用5篇)

计划是指为了实现特定目标而制定的一系列有条理的行动步骤。计划书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇计划呢？这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

个人学期运动锻炼计划书篇一

讲

教学目标

能够知道制定锻炼计划和运动处方对体育锻炼的重要性。2、技能目标：学生能够初步掌握制定锻炼计划和运动处方的方法。3、情感目标：学生乐意听讲，并能积极提问，课堂气氛活跃。

授

新

课

引言：同学们都知道体育锻炼能够增强体质。但是，不是随便怎样活动都可以达到最佳锻炼效果，只有结合自身的实际，有计划、有步骤、有针对性地锻炼，才能有效地增强体质。为了选择最适宜的锻炼内容，采取最佳的途径与方法，取得最佳的锻炼效果，同学们必须学会制订锻炼计划和运动处方。提问：什么是运动处方？提问：1、什么是运动处方？运动处方2、制定锻炼计划和运动处方的意义与作用是什么？制定锻炼计划和运动处方的意义与作用是什么？一、运动处方：运动处方：

内 容

（一）根据体育锻炼的“四条原则”，安排锻炼计划。根据体育锻炼的“四条原则”安排锻炼计划。1、从实际出发；2、循序渐进；3、持之以恒；4、全面发展。根据自身的形态、机能、素质现状，（二）根据自身的形态、机能、素质现状，确定锻炼内容练习的内容要根据性别、健康状况和锻炼水平差异，因人而异，有的放矢。根据运动技术掌握的水平 and 体育课成绩，确定锻炼的内容。（三）根据运动技术掌握的水平 and 体育课成绩，确定锻炼的内容。在制订锻炼计划和运动处方时，要考虑自己在体育学习中的弱项是什么，薄弱环节在哪里，可以有针对性地加强这方面的练习，使体育技术、技能和成绩尽快提高。根据学习、生活的规律，确定锻炼时间。（四）根据学习、生活的规律，确定锻炼时间。锻炼的时间可以在早起或下午课后。这样才能使学习、生活更有规律和节奏，使身体健康，精力充沛地投入学习。根据个人兴趣、爱好，确定锻炼内容。（五）

根据个人兴趣、爱好，确定锻炼内容。根据个人的兴趣爱好。选择适宜的运动项目进行锻炼，能取得较好的效果。根据人体生理机能活动规律，合理安排运动负荷。（六）根据人体生理机能活动规律，合理安排运动负荷。运动负荷过小或过大，都不能对身体产生积极的影响；运动负荷过小，达不到锻炼目的；运动负荷过大，会影响健康甚至损伤身体。四、制定锻炼计划和运动处方的步骤和方法（一）制订锻炼计划与运动处方的步骤1. 制订前要对自己的体能、健康状况、各项素质进行检查与预测；2. 根据检查与测试结果确定锻炼计划或运动处方；3. 按锻炼计划或运动处方积极锻炼；4. 对锻炼的过程进行评价；5. 适当修订锻炼计划与运动处方；6. 按修订后的内容进行锻炼。7. 经过一定的时间再行评价，检查锻炼效果。（二）制订锻炼计划与运动处方的方法1. 划分锻炼阶段；2. 确定每个阶段的锻炼任务、重点

和指标；3. 确定每周练习的次数和时间；4. 确定每周练习负荷的节奏；5. 确定每次练习的内容。（三）制订锻炼计划与运动处方须注意的问题1. 锻炼计划与运动处方制订得要全面；2. 要从个人的实际出发，有针对性；3. 要循序渐进；4. 要有合理的运动负荷；5. 要留有余地。锻炼计划与运动处方示例。（四）锻炼计划与运动处方示例。五、结束语学会制订锻炼计划和运动处方，是提高自我体育锻炼中自测、自练、自调、自控、自评能力的基础，并对终身从事体育锻炼大有益处。制订锻炼计划和运动处方应从实际出发，循序渐进，持之以恒，全如何制定锻炼计划和运动处方好面锻炼。经过长期的身体锻炼，一定会练就一副强健的体魄。课后作业：课后作业：根据自身情况，制订一个简单的锻炼计划。

讲授新课内容

运动是根据参加健身活动者的体质和健康情况以处方的形式确定运动的'种类、时间、强度、频率与注意事项。运动处方一般分成三类：1、健身运动处方2、竞技运动处方3、康复运动处方四、制定锻炼计划和运动处方的意义和作用制定锻炼计划和运动处方的意义和作用锻炼计划和运动处方能保证身体锻炼有目的、有计划、有步骤。有针对性地进行，克服体育锻炼的盲目性和随意性，以便更充分运用时间，选择科学有效的方法，取得预期效果。高中学生对体育理解的加深，逐步从单纯追求兴趣，向追求锻炼的实效性和社会价值转化。因此，制订锻炼计划与运动处方，对于结合自身特点，合理安排锻炼内容具有指导作用。

课后小结：巩固新知课后小结：

布置作业课后小结

1、通过本节课，大部分学生知道了

制定合理的锻炼计划和运动处方对身体锻炼的重要性。2、在课堂上，同学们能认真听讲，积极踊跃的回答老师的问题，并能结合自己的实际情况提出问题，课堂气氛活跃。3、学生于教师共同探讨，共同学习，较好的完成了教学任务，达到了课前所预想的目标。

个人学期运动锻炼计划书篇二

在日常生活中很多人都遇到过心肺上的疾病，人体结构十分复杂，在日常饮食难免会发生一些身体疾病，而心肺是人体最重要的器官，如果一旦心肺出现了任何问题就会引起一些人体心脑血管疾病，对身体非常不好，严重危害到身体健康，那么什么运动锻炼心肺呢？下面就让我们一起来了解一下。

如果要用运动来进行锻炼心肺功能的话，运动的方法就一定是 aerobic 运动了，而且必须要做有效的运动，没有用的是没效果的，而且一定要长期的坚持下去，如果运动的间隔时间太长的话就不会有明显的效果了。平常的时候也是可以用步行的办法来进行锻炼的，但是步行的速度一定要比平常的快很多才可以有效果出现，而且还能有效的丰富人的脑思维。跳绳运动也是一个不错的选择。

提高心肺功能的最好的方法就是经常地做 aerobic 运动，比如每天可以骑单车或者跑步。每次训练的时间也不用特别长，每周坚持三次就可以了每次大概保证连续锻炼在三分钟左右就可以。如果感觉这些不适合自己的，我们也可以做 aerobic 健身操或者跳绳游泳，这对锻炼我们的心肺功能都是一些特别好的而且特别有效的方法。不管用什么样的方法去锻炼我们的心肺功能，最主要的就是一定要做到长期的坚持，如果坚持几天就不做了，一点效果都不会有的。

锻炼心肺功能最好的就是 aerobic 运动。对很少运动的人，最初的半个月很辛苦。坚持一下就好。我每天慢跑6公里，出汗感觉很舒服。热身，3公里慢跑，拉伸腿部肌肉，在3公里，肌

肉拉伸。避免腿部肌肉太发达。慢跑是呼吸要注意。鼻进嘴处。

综上所述便是是什么运动锻炼心肺的详细介绍，相信大家通过以上内容所阐述的什么运动锻炼心肺一定对心肺有了深入的了解，也希望大家在日常生活中要注意自己的身体健康，注意日常饮食的营养搭配，适当的时候多到郊外走动，多呼吸一些新鲜空气对身体好。

个人学期运动锻炼计划书篇三

腰部是身体非常重要的部位。腰部由于年纪增大或者是长期的重体力劳动的原因都是可能会造成一些疾病的症状发生。这样的情况下如果还不能及时的进行有效的治疗和控制的的话，那么身体健康就会出现很大的问题。严重的情况下，还可能会有疾病症状发生。那么哪些运动锻炼腰部？下面我们来介绍下。

- 1、仰卧起坐：（仰卧起坐时也可以配合一些别的工作，如仰起时同时左右转动腰）。能有效锻炼腹部、腰部肌肉。
- 2、腰部转动练习：竖立站立，双脚打开与肩同宽（或坐在凳子上）腰伸直，收腹挺胸；手在胸前稍下位置，曲肘，双手叠放，下半身不动，手臂尽量右移，同时腰转动。回到正中位置后反向转动，整个动作重复做10次以上。
- 3、腹部弯曲练习：身体保持直立；双脚打开与肩同宽，左臂伸直举过头顶，并且腰部弯曲，向右倾斜上体，尽可能向右向下倾，腿不能弯曲，右手向地板用力伸直。感觉左腰肌肉的拉伸。停留几秒重复换方向做。做6次以上。
- 4、强化姿势：俯卧，双臂张开与肩在同一直线上。额头触地。吸气，缓慢地将头、双手、双脚抬离地面，静止，自然呼吸（根据自身情况2~5个呼吸）。呼气，同时有控制性地缓缓

放平身体。放松背部及全身肌肉，调整呼吸。重复练习3次。能有效锻炼腰部、脊椎、腹、臀部肌肉。

第2个姿势在上班时也可以做。这些姿势在做了一段时间后，再查看健身书或上网找一些难度较大的姿势来做，这样才能有效的增强腰部力量。平时还应多注意坐姿、站姿。

哪些运动锻炼腰部的问题，上面已经介绍的非常清楚了。在平常的时候我们就可以按照正确的方法进行锻炼。在锻炼的时候一定要选择适合自己的方法来进行锻炼。另外还要注意运动的量，如果运动量比较大的话，对身体可能产生一些额外的负担。

个人学期运动锻炼计划书篇四

学校遵循“健康第一”的教育指导思想和“一切为了学生的发展”的宗旨，积极推进素质教育。加强体育课改教研活动，努力施行新课程标准，使学生得到身心和协地发展。做一切活动为学生，为学生的健康成长教学，为学生健康发展开活动，为学生能力培养开展研究。

二、工作目标

- 2、继续推广学习武术操，全面规范学生的大课间活动，营造一个严谨有序、活力朝气的袁小。
- 3、继续加强第二课堂和各训练队的训练工作，争取在本学期的各项竞赛中取得好成绩。
- 4、继续深入学习市体育三年规划，树立足球推广学校的品牌，全面提高学生的足球运动技能和身体素质。

三、工作要求

把德育放在首位，从小抓起，打好基础，并培养学生吃苦耐劳，顽强拼搏的精神，在体育课中渗透团结协作、互相帮助的优良品质。以发展全体学生身体基本活动能力和身体素质、增强体质作为出发点，逐步改变以群众体育为主的教学思想，确立以发展人体基本运动能力为主的教学体系。

四、改进教学和提高教学质量的措施

- 1、重视教学内容的选择、搭配及方法的更新，提高学生的运动兴趣。
- 2、在课前布置预习内容，准备好下一节课的器材，尤其是自制器材，培养学生的动手能力。
- 3、从教与学两方面及时取得反馈信息，以改进教学质量，促进教学质量提高。
- 4、注重学生的个体差异与不同需求，根据差异性确定学习的目标和评价方法。

五、本学期工作重点：

- 1、加强学生的体质训练，作好每课的课课练和早操的素质训练；
- 2、组织训练好五年级学生参加市举办的体育技术技能比赛；
- 4、做好二操和大课间的组织和练习，全面提升学生的体质；
- 6、做好“三八”妇女节的趣味运动会的竞赛工作；
- 7、注重各训练队的梯队培养，选拔各兴趣小组的梯队人才。
- 8、加强课堂实效，组织一、三、四、五年级的体育教师进行体育公开课。

个人学期运动锻炼计划书篇五

金秋时节，天高气爽，是运动锻炼的好时期，此时机体活动随气候变化而处收”的状态，阴精阳气也处在收敛内养阶段，所以秋季运动项目不宜过猛。

登山

冷水浴

秋高气爽，气温、水温、体温比较接近。冷水对人体的刺激较小，所以此时最适宜开始冷水浴。冷水浴健身可以提高身体对寒冷的快速适应力，不易患因着凉而起的疾病，如感冒、支气管炎、肺炎等；同时冷水浴会促进皮肤与内脏间的血液循环，预防血管硬化及因此而引起的疾病，如冠心病及高血压病等；冷水浴还能使内脏血管包括消化道血管内血流量增多，增强消化系统功能。

运动禁忌

秋日清晨气温低，锻炼时不可穿单衣去户外活动，应根据户外的气温变化来增减衣服。锻炼前一定要做好充分的准备活动，因为人体在气温下降的环境下，会反射性地引起血管收缩，肌肉伸展度降低，神经系统对运动器官调控能力下降，因而极易造成肌肉、肌腱、韧带及关节的运动损伤。锻炼时，衣服不宜一下子脱得太多，待身体发热后，再脱下多余的衣服。锻炼后不要穿着汗湿的衣服在冷风中逗留，以防身体着凉。