

# 2023年个人课外体育锻炼计划书(优秀5篇)

光阴的迅速，一眨眼就过去了，成绩已属于过去，新一轮的工作即将来临，写好计划才不会让我们努力的时候迷失方向哦。我们在制定计划时需要考虑到各种因素的影响，并保持灵活性和适应性。下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 个人课外体育锻炼计划书篇一

1、从实际出发。根据不同年龄阶段的身心特点，科学地选择锻炼内容和确定锻炼方法及合理安排运动负荷。如中年时期人体各组织器官逐渐老化，机能逐渐衰退，病患增多，故锻炼需求逐渐提高。

2、循序渐进。在锻炼内容、方法手段的安排上，要注意连贯、系统、由简到繁、由易到难，逐步提高。对运动负荷也要由小到大，逐渐增加，如果违反循序渐进的原则，不仅不能有效地增强体质，而且还会损害健康。

3、坚持不懈。人体机能水平的提高是一个逐步发展的过程，通过锻炼所引起身体形态、生理、生化等方面的良好变化，需经过由少到多逐渐积累，只有坚持不懈的科学锻炼，才能产生量的积累，收到良好效果。

因为我是网球的初学者，所以为了更好的学会如何打网球，我为自己制定了网球学习计划：

1、徒手模仿正确动作，进行挥空拍练习用意念方法，在大脑默念正确的动作，按照动作的要求，边默念，便做动作，在挥击时，设想确有其球，保持正确的位置和准确的击球点，由慢到快的反复作徒手挥拍动作的练习，直到动作被熟练、

自如的掌握，达到动作定型。

## 2、对着镜子来检查挥拍动作

站在一面大镜子前，挥拍时可看到自己的全身，通过镜子检查自己后摆时球拍的最远位置、击球点位置以及随挥动作完成的位置。重复做挥拍击球动作，直到头脑里对正确的击球动作有了概念。在球场上，当击球动作不对时，要回想这些概念，就会有助于作出正确的挥拍动作。观察镜子里自己的击球姿势，并纠正那些不正确的动作。例如，许多运动员正拍击球的后摆过高，可以在镜子里看着自己的球拍向后拉到什么位置，如果太高了，则自行调整并继续在镜子前练习，直到获得正确的姿势。

## 3、练习抛球的稳定性

抛球不稳定会影响发球的稳定性。练习抛球的方法是在家中找一间高天花板的房间，或在户外靠近建筑物的地方，或者在网球场周围的'围栏处练习抛球，用拍子伸向前方来确定一个点或线，并注意这个点或线与参照物的关系，然后进行反复练习抛球，使球总能抛到那点或线上。当把球每次抛到这个位置上时，即可挥动球拍，但不是去击球，目的是帮助改进发球节奏。同时，球抛起后，可让它直接落地，以检查是否抛在身体的前侧方。

## 4、对墙练习使击球动作定型

对墙练习是练习基本功的最好方法，墙是理想的陪打者。不但初学者进行练习对墙练习，即使职业选手也常用对墙练习，以达到“学而时习之”的目的。对墙练习比赛更能集中思想。几乎所有击球技术都能对着墙练。但是，对墙击球不能太用力。有人喜欢猛力击球，结果球回来得太快，以致没有时间作好下次击球的预备姿势。练习落地球时，应站在离墙9米处，手握拍充分后场，做完挥拍动作，目的是练习击球的稳定性，

在墙上作一个记号，记下命中的次数。也可以和同伴一起对墙练习，两个人打，用近似于网球比赛的节奏，并且在击球后也象比赛一样移动，不象一个人打墙时，总在同一位置上。对墙进行连续击球连续时，要注意掌握节奏，不断增加正确击球的次数，一旦失去节奏就停下来，重新开始。

## 5、连续拍球来提高控制能力

任何时候只要手里有一把球拍，都可以简单的拍球练习。用球拍对空中或地面拍球来提高手、眼的配合。可以做这样的游戏：看自己不丢球能够连续弹拍多少次，这个练习看似简单，但做起来确比想象的要难得多，因为获得稳定总是不容易的。这个拍球练习还可提高球感。如果想提高放小球的感觉，就练习把球抛入空中，在用球拍接住它，并尽量不让球弹起。

## 6、与同伴配合练习

在练习某一项特定技术时，可以和同伴商量，相互配合训练。如果能找到一位对某一项技术也感兴趣的伙伴，于他一起练习是再好不过的了，练习时最好有6-12个球。例如：你想练习发球，同伴可以练习接发球，预先告诉他，你要打他的正拍还是反拍，使他可以集中注意力，击好球。然后两人交换，使双方都可以练习发球和接发球技术。甲以正确动作发球5-10次，乙以正确动作接发球5-10次，回击给甲方，争取多打几个回合。完成次数后，双方交换，改为甲接球发球，乙发球，再换其他技术的练习。完成5-10次以后，以同样的方法两人还可以一起练习挑高球、高压球、正拍球、反拍球、落地球和截击球等技术。但训练时，一定要有足够的球，并使动作稳定连续地进行。

## 个人课外体育锻炼计划书篇二

1、由于一年级学生还不会写字，表格由家长代填，周一上交。

2、在校时间内容请按照表格红色字的内容照抄。（我已经把在校体育课以及大课间时间写明）

3、在家锻炼项目和时间可以根据学生实际情况填写，以上表格的蓝色字部分是我给大家举的例子。

4、一年级学生体育锻炼项目可以参照一下内容：跳绳、沙包、立定跳远、跑步、游泳、篮球、足球、羽毛球、乒乓球、呼啦圈。（如果有其他项目，也可以如实填写）

5、最重要的是，请计算好每天学生体育锻炼时间，不得少于一小时。

感谢您的配合，认真填写表格！相信根据您和孩子共同制定的体育锻炼计划表进行锻炼，孩子的身体一定会越来越好，孩子也将快高长大！

## 个人课外体育锻炼计划书篇三

在国家大力发展全民健身运动的今天，器械健身有很强的吸引力，原因在于它简单易行、适用性强，能有效地增强人们的体质，增进人们的健康，发达全身肌力，增强力量，加强个人意志力；它可以使瘦弱者变强壮，使肥胖者变结实，使少儿健康成长，使老年人健康、长寿。所以深受大众特别是文化知识水平较高的人们的欢迎。而就我个人而言，身体偏瘦，体质较弱，力量不够，所以一直需求一种科学有效的改善形体的方法，器械健美便是我最好的选择。

我们在进行器械健美时必须根据个人身体状况，实施科学的系统的锻炼方案制定，这样才能克服锻炼的盲目性，片面性，随意性，同时，也便于检查锻炼效果，总结经验，改变方法，提高健美效果。故而我自己制定了下表，从该表很清晰全面的了解到自身的身体状况和存在的问题。这对我的健美计划制定会有很大的参考作用的。

## 二、一周计划制定

既然是个人健美计划的制定，就必然突出个性化的特点，除了考虑上表个人身体状况外，还要综合考虑个人对各器材的兴趣喜好，健身房设施条件，季节气候条件，营养补充条件和自己课余时间情况等因素。我以一周为一个健身周期，确定了一周的健身目标，运动项目，运动时间和频率，运动强度和运动量。主要健身目标为：提高自己全身各部位的肌肉力量，具体表现在卧推达到50kg□硬拉110kg□相关安排如下：

热身活动：绕体育馆慢跑两圈，做准备运动。

时间安排□6:00-7:30pm□因为我晚上都没有课，所以把健身安排在每晚进行，同时也接着进行洗浴，补充营养和休息睡觉）

以下每组间隔1分钟。换动作间隔3分钟。

星期一：胸肌、肱三头肌

第1个动作：平板杠铃卧推，4-6组每组8-12个

第2个动作：上斜杠铃卧推，4-6组每组8-12个

第3个动作：平板哑铃卧推，4-6组每组8-12个

第4个动作：上斜哑铃卧推，4-6组每组8-12个

第5个动作：平板哑铃夹胸（小重量），4-6组，每组30个

休息10分钟左右

第6个动作：平板杠铃窄握推举，4-6组每组8-12个

第7个动作：反握拉力臂屈伸，4-6组每组8-12个

第8个动作：俯身臂屈伸。4-6组每组8-12个

星期二：背肌、肱二头肌

第1个动作：引体向上，4-6组，每组做到不能做为止

第2个动作：坐姿划船，4-6组，每组8-12个

第3个动作：站姿划船，4-6组，每组8-12个

第4个动作：硬拉(60kg)□4-6组，每组8-12个

第5个动作：俯身飞鸟，4-6组，每组20个

休息10分钟

第6个动作：2头杠铃弯举，4-6组，每组8-12个

第7个动作：2头哑铃弯举，4-6组，每组8-12个

第8个动作：集中弯举，4-6组，每组8-12个

星期三：三角肌、腿

第1个动作：站姿杠铃上举，4-6组，每组8-12个

第2个动作：坐姿哑铃上举，4-6组，每组8-12个

第3个动作：哑铃前平举，4-6组，每组8-12个

第4个动作：哑铃侧平举，4-6组，每组8-12个休息20分钟

星期五——星期日重复以上的运动。

# 个人课外体育锻炼计划书篇四

在国家大力发展全民健身运动的今天，器械健身有很强的吸引力，原因在于它简单易行、适用性强，能有效地增强人们的体质，增进人们的健康，发达全身肌力，增强力量，加强个人意志力；它可以使瘦弱者变强壮，使肥胖者变结实，使少儿健康成长，使老年人健康、长寿。所以深受大众特别是文化知识水平较高的人们的欢迎。而就我个人而言，身体偏瘦，体质较弱，力量不够，所以一直需求一种科学有效的改善形体的方法，器械健美便是我最好的选择。

我们在进行器械健美时必须根据个人身体状况，实施科学的系统的锻炼方案制定，这样才能克服锻炼的盲目性，片面性，随意性，同时，也便于检查锻炼效果，总结经验，改变方法，提高健美效果。故而我自己制定了下表，从该表很清晰全面的了解到自身的身体状况和存在的问题。这对我的健美计划制定会有很大的参考作用的。

## 二、一周计划制定

既然是个人健美计划的制定，就必然突出个性化的特点，除了考虑上表个人身体状况外，还要综合考虑个人对各器材的兴趣喜好，健身房设施条件，季节气候条件，营养补充条件和自己课余时间情况等因素。我以一周为一个健身周期，确定了一周的健身目标，运动项目，运动时间和频率，运动强度和运动量。主要健身目标为：提高自己全身各部位的肌肉力量，具体表现在卧推达到50kg□硬拉110kg□相关安排如下：

热身活动： 绕体育馆慢跑两圈，做准备运动。

时间安排□6:00-7:30pm (因为我晚上都没有课，所以把健身安排在每晚进行，同时也接着进行洗浴，补充营养和休息睡觉)

以下每组间隔1分钟。换动作间隔3分钟。

星期一：胸肌、肱三头肌

第1个动作：平板杠铃卧推，4-6组 每组8-12个

第2个动作：上斜杠铃卧推，4-6组 每组8-12个

第3个动作：平板哑铃卧推，4-6组 每组8-12个

第4个动作：上斜哑铃卧推，4-6组 每组8-12个

第5个动作：平板哑铃夹胸(小重量)，4-6组，每组30个

休息10分钟左右

第6个动作：平板杠铃窄握推举，4-6组 每组8-12个

第7个动作：反握拉力臂屈伸，4-6组 每组8-12个

第8个动作：俯身臂屈伸。4-6组 每组8-12个

星期二：背肌、肱二头肌

第1个动作：引体向上，4-6组，每组做到不能做为止

第2个动作：坐姿划船，4-6组，每组8-12个

第3个动作：站姿划船，4-6组，每组8-12个

第4个动作：硬拉(60kg)□4-6组，每组8-12个

第5个动作：俯身飞鸟，4-6组，每组20个

休息10分钟



第6个动作：2头杠铃弯举，4-6组，每组8-12个

第7个动作：2头哑铃弯举，4-6组，每组8-12个

第8个动作：集中弯举，4-6组，每组8-12个

星期三：三角肌、腿

第1个动作：站姿杠铃上举，4-6组，每组8-12个

第2个动作：坐姿哑铃上举，4-6组，每组8-12个

第3个动作：哑铃前平举，4-6组，每组8-12个

第4个动作：哑铃侧平举，4-6组，每组8-12个 休息20分钟

星期五——星期日重复以上的运动。

## 二、 注意事项

### 1、 注意安全

健美锻炼的器材都有一定的重量，锻炼前一定要认真做好准备活动，锻炼时注意检查器材安装得是否牢固，以防不测。锻炼时要注意重量是否适度，切勿做力不能及的练习。使用杠铃等重器械时，要有人在旁保护。

2、 营养补充：我们知道，没有适宜的营养补充，训练是不会有效果的，每次训练结束应补充足够的热能和优质蛋白，但是考虑到学校食堂条件和自身经济能力的限制，我的营养计划定为：训练时佳得乐饮料一瓶，一块巧克力。训练后在二食堂打鸡腿，鱼，牛排，豆腐等，一瓶营养快线。饭后稍作休息后冲热水澡，放松全身肌肉。晚上11点时候喝一杯热牛奶，吃一块巧克力，然后进行充足、舒适的睡眠。

### 3、少练其它项目

在一周锻炼期间，最好少参加其它运动项目的锻炼，特别是耐力性项目的运动，如长跑、踢足球、打篮球等。因为这些运动消耗能量较多，不利于肌肉的增长，而且会越练越瘦。此外，平时不要做耗费精力太多的其它活动。

### 4、坚定信心持之以恒

健身是一件长期艰苦的运动，只有坚定胜利的信心做好吃苦的准备，以高昂的情绪积极进行科学的、有计划的、坚持不懈的锻炼，才能获得最后成功。

## 三、个人心得

一直以来，我都想对自己的体质和体型进行个大的改变，然后了解到器械健美运动是最科学，有效，快速的方法。所以，这学期很有幸的选上了梁老师的课，每节课有老师悉心的教导，有完善的器械，有同学间的互相鼓励帮助。虽然我的底子很差，但我每次练得都很刻苦，考验耐力，挑战身体的极限，好几次回去后腰酸背痛，爬楼梯都很辛苦。但看到自己的卧推、硬拉等重量的一点点提升，还是十分的自豪的。

真正喜爱这项活动的话，就会觉得器械健美不只是一门课，不只是一项简单的运动，不只是为了提高哪块肌肉，而应该是一种生活习惯来一直坚持下去，它代表着一种健康，积极，坚持不懈的生活态度，对于身体和心理的健康都有极大的好处。所以，我想在大学的以后日子里，在今后进入社会工作的日子里，还会经常有我在健身房流汗的场景，我会一直把这项运动坚持下去！

## 个人课外体育锻炼计划书篇五

### 1、训练原则□fitt□

□1□f频率□frequency□□进行运动的频率

□2□i强度□intensity□□练习的强度

为显著提高心血管耐力，会员应在他们的心血管范围内进行练习，控制在目标心率范围内。以这样的速率练习就会有足够的效果锻炼心血管而不是会伤害它，使会员逐步提高心血管水平。由于安全考虑会员应从心率的下限开始运动。

□3□t时间□time□□一次练习持续的时间

为显著提高心血管耐力每次练习时间为30-60分钟，有些人开始无法达到这个时间，开始的时候可以选择一个他们可以接受的时间，通过调整可增加运动量。研究表明每天30分钟的有氧训练对人的益处最大。刚开始时最好运动是会员喜欢并愿意做的运动。

□4□t类型□type□□练习的方式

2、超量恢复原理：肌肉或者肌群在适当运动练习之后，会使肌肉产生适度的疲劳和形态功能等等方面一定程度的下降。通过适当时间的休息，可以使肌肉的力量和形态功能等方面恢复到运动前的水平，并且在一定时间之内，还可以继续上升并且超过原有水平。随休息的时间延长，又逐渐下降回原有的功能水平。如果下一次练习是在超量恢复（肌肉功能上升并超过原有水平的一段时间内）的阶段进行的，就可以保持超量恢复不会消退，并且能逐步积累练习效果。如此通过反复的肌力练习就可以使肌肉体积增大，肌肉力量增强。这就是“超量恢复”。

3、能量供应原理：

1、目的：健身、减肥，并增强身体的协调性。

## 2、项目：跳绳

### 3、跳绳的优缺点：

力、协调性和柔韧性都有奇妙的促进作用。能使力量得到发展，尤其是下肢力量。跳绳能让小腿肌肉变得有爆发力，使大腿和臀部肌肉纤维更结实。跳绳一下，犹如背负相等于个人体重之对象跳一下，有助增强个人的肌肉耐力和心肺功能。运动量遍及全身，体态较易均匀发展。加速人体新陈代谢，增强血液运行，强化心、血管功能，有助身心健康。

缺点：跳绳的时间和次数问题，理论上说饭前和饭后一小时是不可进行剧烈运动的，有人想减肥便在饭前进行跳绳运动以便减少食欲，这是不科学的。人体活动状态最好的时段应该是下午3点到晚上8点，想提高跳绳水平的朋友不防在这时段进行。我个人是不提倡晨练的，有的人晨练而“闻鸡起舞”，甚至三四点钟就起来锻炼，然后再回去睡个“回笼觉”，这不但易受空气污染，还会使生物钟错乱，导致疲劳、早衰。因为日出前地面空气污染最严重且此时氧气也少。日出后绿色植物开始光合作用，吸入二氧化碳吐出氧气，空气才开始清新。所以有时间的话不防日出后再进行跳绳活动。每周跳绳不应少于4次但也不可多于6次，一般需要有一天的休息和思考，这样提高地更快。每次跳绳时间控制在半小时到两小时之间，太少起不到健身的效果，多于两个小时的过度训练也会使身体极度疲劳。

1、强度：每次跳绳不得低于30分钟，但也不能大于2小时。

2、时间：每天3点到8点之间。

3、频率：一分钟平均调30到50下。

4、安全注意事项：

(1.) 跳绳者应穿质地软，重量轻的高帮鞋，避免脚踝部受伤。

(2.) 选择软硬适中的草坪、木质地板和泥土地的场地较好，切莫在硬性水泥地上跳绳，以免损伤关节，并易引起头昏。

(3.) 胖人和中年妇女宜采用双脚同时起落。同时，上跃也不要太高，以防止单脚跳时关节因过于负重而受伤。

(4.) 跳绳时需放松肌肉和关节，脚尖和脚跟需用力协调，防止扭伤。

跳绳肯定是累的，我在跳绳的时候经常感觉就是腿都跳麻木了，可是我还是机械的坚持在跳，因为我觉得我并没有气喘，说明我可以承受，我就一直坚持跳……直到拌绳我才停下……跳完绳后我感觉特别舒服，心情也很愉快。觉得精神抖擞的。看来运动真的能调节自己的心态呢。

最后我反复强调一下循序渐进，千万不能一下子就跳得太猛，那样第二天腿会非常疼……就没有办法坚持了。一点点酸疼当然没有关系，而且可以让我们有小小的满足感……运动时很累的，这时候就需要心理暗示了。我常常想，马上就结束，再累就是这么一会了，再多做一点点，所以每次都能比预想的多做一会儿。当跳绳跳了10分钟有点累的时候，懒惰的心情谁都有啦，可是转念一想，都跳了10分钟啦，身体都热了，反正都累了，就再累5分钟吧。既然都开始，累也累，衣服也打湿了，汗也流了，那无所谓再多流一会了。运动的时候多给自己。

一点鼓励，会更容易坚持的。