

体育教学年度训练计划表格(通用5篇)

计划是一种灵活性和适应性的工具，也是一种组织和管理工具。那关于计划格式是怎样的呢？而个人计划又该怎么写呢？那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看看。

体育教学年度训练计划表格篇一

(一) 生理发育的特点

(二) 生心理发展的特点：

安全教育，队列队形，立定跳远

安全教育，前滚翻

3、因材施教，以增强学生的自信心，在运动中享受到锻炼的乐趣。

一

引导课，课堂常规

学习课堂常规，养成良好的课堂习惯

二

1、安全教育；

2、游戏：一切听从指挥

三

1、徒手操；

2、正确做眼保健操

四

1、队列队形

五

1、复习广播操预备节、伸展运动、扩胸运动、踢腿运动；

2、复习广播体操，认识到广播体操的健身健心作用

六

七

1、蹲踞式起跑；

八

1、蹲踞式起跑；

2、游戏：换物接力

九

1、30米加速跑

十

1、30米加速跑

2、游戏：迎面接力

十一

1、跳长绳

十二

1、跳长绳

2、游戏：跳大绳接力

十三

1、立定跳远

十四

1、立定跳远

十五

1、前滚翻

十六

1、前滚翻

2、游戏：叠杯游戏

十七

期末测试

测评

十八

期末测试

体育教学年度训练计划表格篇二

时间过得飞快，我们迎来了新的学习生活，做好教学计划，让自己成为更有竞争力的人吧。如何把教学计划写出新花样呢？以下是小编为大家整理的体育中考训练教学计划，仅供参考，希望能够帮助到大家。

同学们可根据自己的实际情况进行有选择的训练。但要求同学们一定要在每次的训练过程中必须围绕自己的弱项强化练习，认真完成各组的运动量。分清主次安排好各项练习时间比例。

方法与步骤：

1、先进行热身：内容：跑步较差的可选慢跑2*200m,较好的可选跳绳3分钟。再做几节徒手操如膝、踝关节、腹背运动、弓箭步压腿等可结合原地支撑摆臂练习50-100次。（用时5-6分钟）

3、素质练习：单脚交换跳（每只脚连跳三个换另只脚跳）要求：跳30m*4—6组。每步越大越好；高而远。每组间隔2分钟（用时8-12分钟）

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*4-6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。

方法与步骤:

1、热身运动:慢跑2*200m再做手腕、肩关节运动、腰部运动。

2、头顶手腕抛球:两脚前后开立,双手持球高举于头顶手腕后屈,抖腕将球抛出。(可先徒手无球进行动作模仿练习数次)20次。要求:要用手腕的力量将球抛出。

3、上体后弓抛球:两脚前后开立,双手持球高举,上体做后弓,重心落于后脚。后脚湾曲。用腰的力量将球抛出。20次。要求:尽可能用腰部的力量将球抛出。

4、全身协调用力抛球:后脚蹬地-腰部用力-手臂前挥-手腕抖腕的用力顺序。反复多次练习。要求:各环节要协调一气呵成。开始时不要用太大的劲抛球。不要一时追求远度,要认真体会用力的顺序掌握好动作要领后渐渐加大力度。

体育教学年度训练计划表格篇三

- 1、学生乐于参加各种游戏活动，认真上好体育课。
- 2、了解课堂常规，培养学生形成良好的课堂练习秩序。

1、队形队列

2、基本体操

3、游戏

4、田径的各种跳动和投掷动作

重点：队形队列

难点：田径的各种跳动和投掷动作

时间

教学内容

第1—3周

队形队列及游戏

第4周

复习队形队列，游戏

第5—8周

基本体操，游戏

第9周

复习基本体操，游戏

第10—12周

田径的各种跳跃和投掷动作，游戏

第13—14周

全面复习

- 1、采用直观的教学方法
- 2、上课多采用鼓励的语言，实事求是
- 3、教师处处以身作则，为人师表

体育教学年度训练计划表格篇四

本学期年在认真钻研教学大纲和结和本校实际的基础上，制定出如下教学计划。

所任教的班级学生年龄在15——16岁之间，处于青春发育的高峰期，身体发育较快，男女差别较大，男生活泼好动，表现欲较少强；女生趋于文静，不好活动。因此要因势利导，加强学生的身体素质练习，培养学生积极参与体育锻炼的良好习惯。

本学年教材内容有：体育基础知识(篮、排、足球的`基础知

识)田径类、体操类、球类、民族传统体育项目。

1、掌握基本的体育基础知识，明确体育锻炼的作用，在锻炼中运用学到的知识。并不断巩固和提高。

2、进一步增强体质，特别是耐力素质和力量素质。

3、通过体育锻炼，培养集体主义精神，进行爱国主义教育，增强自信心，为终身体育打下坚实的基础。

1、重点是田径和各种球类运动。

2、难点是一些基本技术动作的应用。

1: 随着学生身体和年龄的增长，可多采用一些对抗性的游戏。

2: 初中生对抗性强，可采用一些教学比赛，以增强学生锻炼身体效果。

3: 因材施教，分组时采用男女分组或按身体素质分组，以增强学生的自信心，在运动中享受到锻炼的乐趣。

100米、男1000米、女800米、立定跳远、坐位体前屈、肺活量、握力测试等

体育教学年度训练计划表格篇五

2、学习基础活动、小游戏、节奏练习的方法，提高自身素质。

3、不断了解参加体育课和体育活动带来的乐趣。

4、尊重老师，团结学生，努力学习，培养学生不怕苦不怕累

的精神。

- 1、训练学生养成正确的坐姿。
- 2、提高队列形成的均匀性。
- 3、提高学生广播体操动作的规范性。
- 4、掌握正确的跑、跳、投技术。