

最新田径课工作计划措施和方案 田径训练工作计划(汇总8篇)

为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。我们应该重视方案的制定和执行，不断提升方案制定的能力和水平，以更好地应对未来的挑战和机遇。以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

田径课工作计划措施和方案篇一

为进一步提高我校田径队队员的训练成绩,本着打好基础,发挥特长的目标,积极准备参加10月份镇海区田径运动会。

全面发展身体素质、学习和改进专项技术、学习和提高理论知识以及思想品德教育。使运动成绩有大幅度的提高,力争在区运会上取优异成绩。

1、准备期:

全面发展身体素质和专项身体素质,改进技术,培养意志品质,为竞赛时期训练和提高专项成绩打好基础。准备时期身体训练和技术训练的安排应根据运动员水平、个人特点和比赛任务等而定。准备时期训练特点是运动量较大,强度较小,训练时间较长,身体训练多,完整技术训练少。总的强度相对应以中等为主,大强度和小强度为次。竞赛时期的训练任务主要是提高专项素质和专项能力,巩固与提高专项技术,改进技术,保持良好的状态,在比赛中争取优异成绩,丰富比赛经验,培养意志品质。

2、竞赛期:

竞赛时期一般身体训练较少,技术训练增多,运动量相对较小,

强度大。应在体力和技术较好情况下,保证大强度训练课的质量。

1、正常教学训练阶段:周一至五下午15:00——16:00。

1、切实抓好训练计划的制订落实工作。

2、重点加强运动员的思想、文化学习和运动训练的管理。

3、抓好专项负荷强度的增加,保证训练的科学性。

4、抓好运动训练后的恢复,避免损伤。

5、做好训练成绩的汇总与分析。

6、组织好成绩的测试和与高水平队员的对抗,切实抓好以赛代练工作。

对小学田径训练走向的探讨教育论文

田径协会社长竞聘书

田径运动加油稿范文

田径运动会致辞模板

大学田径运动会简报

田径运动的广播稿

田径运动会闭幕致辞

田径运动会闭幕词

田径运动会观后感

田径课工作计划措施和方案篇二

一年一度的市田径运动会以经过去了，显然校运动队的训练又要从紧张的赛前训练转入漫长的日常训练中来，老师苦、学生苦，但我相信通过我们师生共同的努力，明年我们一定能向前迈出喜悦的一步。下面我们就田经队日常的训练工作安排如下：

由于河间市田径比赛的运动员向低龄化发展，那么我们的运动员选拔对象也要趋向于中低年级的学生，从而形成一个良好的运动梯队。作好向上一级学校输送体育人才的准备。

在今后训练中我们一方面要认真把握“训练和思想教育结合的原则”，有意识地在教学训练过程中，培养学生“爱祖国、爱学校、爱吃苦”的品质，有计划地安排优秀运动事迹的讲解，经常和运动员的家长、班主任和任课老师联系、沟通，从而来缩短彼此之间的距离，减少不必要的矛盾发生，从而使学生能安心训练，无“后顾之忧”。另一方面在业余训练上严格要求、严格训练，从提高学生身体素质的基础上来培养运动员的运动技术和专项技能。

- 1、保证训练时间、保证训练内容、保证训练器材和场地。
- 2、学生训练课的内容、形式、节奏安排等，要求多种变化，各种练习手段尽量与游戏活动相结合，以激发学生对田径运动的爱好与兴趣。
- 3、训练必须要有持久性和合理性。

（一）、准备期：（二周内）

- 1、选拔、招集运动员，召开全队队员会议。

2、宣布训练制度纪律。

3、准备训练所需器材。

（二）、第一阶段□□20xx□10—20xx□11月）：身体素质训练阶段，以身体训练为主。

1、以力量训练为主，辅以基本技术。

2、以柔韧性训练为主，辅以力量和耐力。

3、以灵敏性训练为主，辅以力量和耐力。

1、以基本技术为主，辅以力量训练。

2、以基本技术为主，辅以柔韧性、灵敏性和耐力训练。

3、基本技术综合练习。

（四）、第三阶段□□20xx□2—20xx□4月）：专项技术、战术养成训练阶段。

1、以专项技术为主，辅以综合身体素质练习。

2、以专项技术、战术为主，辅以模拟比赛练习。

3、备战市中学生田径运动会。

每周训练四次，每次1小时左右（第三节下课开始）。

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。

我校田径运动队处于初级阶段，运动水平和竞技水平相对比较、运动员身体素质参差不齐，理论知识缺乏，训练时间少，因而面临重重困难。我们相信，在校领导的重视与关怀下，班主任的支持下，我们有信心培养出一支具有较强实力的校运动队队伍。

文档为doc格式

田径课工作计划措施和方案篇三

学校体育工作是全面贯彻党的教育方针的一个重要方面，也是社会主义精神文明的重要内容。参加各部门组织的体育比赛是学校体育工作的一个组成部分。随着学校各项工作正常有序的开展，校运动队在校领导、全体教师及各家长的关心和支持下正式成立。

为丰富校园文化生活，提高学生体育运动水平，提高我校体育竞赛水平，迎接各个级别的竞赛活动，特制定本计划。

学校田径运动队处于初创阶段，学生来自不同地区，竞技水平、基本功不相同，而且身体素质并不突出，理论知识缺乏，训练时间少，因而面临重重困难。其优点是学生积极性高，具有吃苦耐劳、敢打敢拼的精神。在校领导的重视与关怀下，上下齐心协力，培养一支具有较强实力的队伍。

将全年分为三个阶段

（一周）

- 1、召开动员会、招运动员。
- 2、召开全队队员会议，制度训练纪律。
- 3、准备训练所需器材。

第一阶段（20xx年11月-20xx年1月）：身体素质训练阶段，以身体训练为主。

20xx年11月：以力量训练为主，辅以基本技术。

20xx年12月：以柔韧性训练为主，辅以力量和耐力。

20xx年1月：以灵敏性训练为主，辅以力量和耐力。

第二阶段（20xx年2月-20xx年4月）：基本技术训练，巩固及提高阶段

20xx年2月：以基本技术为主，辅以力量训练。

20xx年3月：以基本技术为主，辅以柔韧性、灵敏性和耐力训练。

20xx年4月：基本技术综合练习。

第三阶段（20xx年5月-20xx年6月）：专项技术、战术养成阶段。

20xx年5月：以专项技术为主，辅以综合身体素质练习。

20xx年6月：以专项技术、战术为主，辅以模拟比赛练习。

田径课工作计划措施和方案篇四

放学后，我急匆匆地跑向操场，这么赶去干什么呢？告诉你，是去魔鬼训练营——田径队。

一提起田径队，我们训练的队员都忍不住打起鸡皮疙瘩，这不，让我带你们“领略”一番的“训练之旅”。

“快快快，你们先跑五圈热身，谁走一步就罚他多跑一圈！”远处传来一阵吼叫，原来是李老师。我们都被丝毫不敢懈怠，赶紧跑了起来，新来减肥的张振涛，吃惊地下巴都快掉到地上了，自言自语地说：“热身都要跑五圈，那后面还会发生什么可怕的事？”一旁的柳婧婧听了，不急不躁地说：“都让你别来，你还偏要来，我们想退还退不出呢！接下来可有你跑的，可能要去跑中山公园，跑弯道，来回跑，200，400，800米，还有跑楼梯等等你想也想不到的项目，反正有你跑的！”张振涛听了，连忙找理由请求李老师让他退出田径队：“李老师，我——我胃结石！”李老师一看就知道张振涛在撒谎，不仅没答应，反而还说他无病呻吟。哎，可怜的张振涛！

接下来，我可支持不住了——跑200米！200米在我眼中可算是长跑了，可我却更擅长短跑。李老师突然发话了：“男生40秒内跑完，女生42秒内跑完，多出来的人重跑一组，一共跑两组，听清楚了吗？”“听清楚了！”我们懒洋洋地喊道。

我跟柳婧婧，林佳涵还有杨洋一组。第一个跑的是童好箴小组，”预备，跑！”只见童好箴像一支离弦的箭一样冲出起跑线，紧接着超过其他三位同学，抢夺了第一的位置。快到终点了，他们个个咬牙冲刺。“36秒38秒39秒——咦？还有一位同学呢？原来他是老驴拉磨——动不了了，都已经开始走了起来。我的心砰砰地跳着，心想：“这回等着给自己‘收尸’吧。”“预备，跑！”李老师又一次发令了。我像一匹脱缰的野马“飞”出起跑线，奇怪的事发生了，我竟然一个又一个的超上了她们，真是太不可思议了！快到终点时，我早就跑得精疲力尽了，可我咬着牙，脚一蹬，冲过终点后，累得瘫倒在了地上，腿发软了，也站不起来了。”王柳清，小组第一，36秒！”李老师用标准的方言说。哎！终于解脱了，回家了！

田径课工作计划措施和方案篇五

全面贯彻党的教育方针，在实施素质教育的同时，培养学生各个方面的能力，提高我校在田径比赛中的成绩，把学校的体育工作做的更好。

为了进一步搞好学校的体育训练工作，并将训练作为一项长期的工作来抓，我们经过认真筛选，从全校中找队员组建了学校田径队。并集合了学校的实际情况制定了田径队的训练目标。

我校的田径训练主要集中在每周一、四、五下午(4:10—5:40)和每周星期一、二、三、四、五的早晨(6:20—7:10)。第一阶段：时间为前四周，采用一般的训练强度，进行恢复体力的身体训练。第二阶段：时间为两周，采用较高强度的训练，加强技术训练和专项素质训练，有意识地把专项素质和技术结合起来。加大训练负荷。在训练中注重技术、战术、作风与心理素质的培养。第三阶段：时间为一周，采用中等强度，调整运动量，降低练习次数，消除疲劳，积蓄并超量恢复。第四阶段：内部测试，及时查漏补缺。改进训练方法。

- 1、对学生项目的训练：短跑、中长跑、跳跃、投掷项目。
- 2、学生训练课的内容、形式、节奏等安排，要求形式多样，各种练习手段尽量与游戏活动相结合，以激发学生对田径运动的爱好与兴趣。
- 3、训练必须以学生身体系统训练为主。注重学生的专长发展。
- 4、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、肯吃苦”的品质，加强跟班主任、家长、校领导的联系，使学生能安心训练。通过师生的共同努力。从难、从严、从实战出发，

系统地进行严格训练，加强意志品质培养，争创佳绩。

9月份(15—30)和10月份：

- 1、对全体运动员身体素质训练(强化基本动作训练)。
- 2、制定详细训练内容(跑：训练内容；跳：训练内容；投：训练内容)
- 3、全体运动员进行力量与耐力素质训练。(内容：跳台阶、跨步跑台阶、负重蹲摆相结合)(内容：变速跑、匀速跑、定时跑、计时跑相结合)以及专项训练。

11月份：

- 1、针对县田径运动会进行训练
- 2、对运动员进行专项测试并记录成绩进行分析并不断改进训练方法。

具体训练内容：

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、纵横叉等练习。
- (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、腹肌练习。

(3) 橡皮条。

(4) 扛铃等。

田径课工作计划措施和方案篇六

一、指导思想：

以县局20xx年体育工作相关文件精神为指导，结合我校实际促进我校部分体育特长学生的第二课间活动，提高我校在市县田径比赛中取得优异成绩，力争我校九年级体育特长生升学人数再上新台阶。提升学校体育教育教学工作特色。特成立铁锁关中学田径队。

二、组织机构：

组长：

教练：

成员：

三、田径队组建

从初一、初二年级选拔身体素质优异，且队员自身条件好的队员，无特异特质的学生。按照宁强县第二届中小学生运动会参赛队员年龄执行。

四、训练目标

- 1、本学期全面提高队员的体能素质。
- 2、通过训练参加市县田径比赛，力争在比赛中取得好成绩。

五、训练重点

重点抓住我校优势项目，中长跑，投掷，跳跃项目，以争取在市县及我校运动会中取得优异的成绩。

六、训练时间

20xx年2月-20xx年7月，每天早晨6:40-7:40（放假时间除外），每周星期三下午6:00-7:00。

七、训练计划

1、准备阶段。

2月-3月，以身体素质为主，提高运动员的柔韧、弹跳、协调性，耐力训练为主。

要求：备力队员准时参与训练、不得无故缺席，队员之间以互帮互助，养成吃苦耐劳的精神，培养学生为学校争光的思想。

2、巩固和提高阶段。

要求：加强队员思想教育、树立科学锻炼意识，增强学生营养、全面提高运动成绩。

八、训练措施

2、以身体素质练习为主；

3、把训练和思想教育相结合，严格要求队员行为习惯养成教育。确保所有队员文化课不调队，解决各班后顾之忧。

九、队员名单

田径课工作计划措施和方案篇七

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、弹跳等运动能力。

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。

二、教学训练内容：

1、柔韧性的练习：

(1) 两腿的屈、伸、压、踢、摆、绕、纵横等练习。

(2) 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。

(3) 站立式起跑30—40米。

(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

5、弹跳力和力量练习：

(1) 各种跳跃练习。

(2) 各种腰、背、腹肌练习。

(3) 橡皮条。

(4) 扛铃等。

三、训练次数与时间：

每周训练5次，每次2小时左右。

四、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，各种练习手段尽量与游戏活动相结合，以激发学生对田径运动的爱好与兴趣。
- 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。

五、思想教育和管理工作：

- 1、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。
- 2、加强跟班主任、家长、校领导的联系，使学生能安心训练，无“后顾之忧”。

通过师生的共同努力，我相信我校的田径运动在区秋季田径运动会上，一定能获得比以前更上一层楼的佳绩。

田径课工作计划措施和方案篇八

一年一度的市田径运动会以经过去了，显然校运动队的训练又要从紧张的赛前训练转入漫长的日常训练中来，老师苦、学生苦，但我相信通过我们师生共同的努力，明年我们一定能向前迈出喜悦的一步。下面我们就田经队日常的训练工作安排如下：

由于河间市田径比赛的运动员向低龄化发展，那么我们的运动员选拔对象也要趋向于中低年级的学生，从而形成一个良

好的运动梯队。作好向上一级学校输送体育人才的准备。

在今后训练中我们一方面要认真把握“训练和思想教育结合的原则”，有意识地在教学训练过程中，培养学生“爱祖国、爱学校、爱吃苦”的品质，有计划地安排优秀运动事迹的讲解，经常和运动员的家长、班主任和任课老师联系、沟通，从而来缩短彼此之间的距离，减少不必要的矛盾发生，从而使学生能安心训练，无“后顾之忧”。另一方面在业余训练上严格要求、严格训练，从提高学生身体素质的基础上来培养运动员的运动技术和专项技能。

- 1、保证训练时间、保证训练内容、保证训练器材和场地。
- 2、学生训练课的内容、形式、节奏安排等，要求多种变化，各种练习手段尽量与游戏活动相结合，以激发学生对田径运动的爱好与兴趣。
- 3、训练必须要有持久性和合理性。

（一）、准备期：（二周内）

- 1、选拔、招集运动员，召开全队队员会议。
- 2、宣布训练制度纪律。
- 3、准备训练所需器材。

（二）、第一阶段（20xx年10—20xx年11月）：身体素质训练阶段，以身体训练为主。

- 1、以力量训练为主，辅以基本技术。
- 2、以柔韧性训练为主，辅以力量和耐力。

3、以灵敏性训练为主，辅以力量和耐力。

1、以基本技术为主，辅以力量训练。

2、以基本技术为主，辅以柔韧性、灵敏性和耐力训练。

3、基本技术综合练习。

（四）、第三阶段（20xx年2—20xx年4月）：专项技术、战术养成训练阶段。

1、以专项技术为主，辅以综合身体素质练习。

2、以专项技术、战术为主，辅以模拟比赛练习。

3、备战市中学生田径运动会。

每周训练四次，每次1小时左右（第三节下课开始）。

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。

我校田径运动队处于初级阶段，运动水平和竞技水平相对比较、运动员身体素质参差不齐，理论知识缺乏，训练时间少，因而面临重重困难。我们相信，在校领导的重视与关怀下，班主任的支持下，我们有信心培养出一支具有较强实力的校运动队队伍。

.....

合集8篇日子在弹指一挥间就毫无声息的流逝，我们的工作又进入新的阶段，为了今后更好的工作发展，此时此刻我们需

要开始做一个计划。什么样的计划才是有效的呢？以.....

合集八篇时光飞逝，时间在慢慢推演，很快就要开展新的工作了，请一起努力，写一份计划吧。你所接触过的计划都是什么样子的呢？以下是小编为大家收集的田径训练工作计.....