

最新体育训练计划书 竞技体育训练工作计划(精选5篇)

在现实生活中，我们常常会面临各种变化和不确定性。计划可以帮助我们应对这些变化和不确定性，使我们能够更好地适应环境和情况的变化。计划书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇计划呢？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

体育训练计划书篇一

2、把农民体育健身工程抓实起来。围绕社会主义新农村建设，不断活跃农村体育健身活动。大力挖掘具有地方特色的体育传统项目，贴近农民，开展经常性、群众喜闻乐见，寓教于乐的体育活动。扎实推进农民体育健身工程，今年拟建好50个农民体育健身工程点。在农村开展社会体育指导站的试点工作。

3、把学校体育力量凝聚起来。认真宣传贯彻《学校体育工作条例》，继续搞好《国家体育锻炼标准施行办法》的实施，加强体教结合，积极配合教育部门抓好学校的课余训练工作。将成立体育教师联谊会，凝聚体育教师力量，发挥体育教师的积极性和创造性。

4、把体育协会的工作进一步活跃起来。采取鼓励和扶植政策，支持专项体育协会开展工作。加强对体育协会的指导和管理工作，充分发挥体育协会在全民健身工作中龙头和纽带作用。

今年是竞技体育新周期的启始年，要以只争朝夕的精神，实事求是的作风，切实抓紧抓好业训各项工作。

一是整合运动项目，开发金牌新增长点。从实际实战出发，对原有项目进行调整、整合。集中力量，侧重抓好举重、田

径、游泳、射击、排球（沙排）、羽毛球、跆拳道、武术、拳击等项目。进一步拓宽工作思路，创新工作方法，巩固发展已有较优势项目，努力挖掘扶持一些潜优势项目，新上一些夺金项目。聚合人才资源，努力打造一批适合山区特点具有**特色，有竞争力的优势项目。

三是着力培养尖子，突出人才输送工作。要把选拔、培养、输送优秀体育后备人才作为工作的重中之重，加大科学选材力度，采取有效措施，适时地、不断地向高水平运动队输送队员。每年要适当增加重点项目的比赛，以发现人才和提高竞技水平。加强与高水平运动队的沟通与联系，千方百计，畅通人才输送渠道，以保证体育后备人才的输送率与成功率。

四是建立责任机制，不断提高训练实效。要进一步加强业余训练单位的管理，完善以工作任务为核心的投入机制和突出实绩的考核评估奖惩机制，完善培养输送竞技体育后备人才输送奖励制度。建立目标管理责任制，市体育局在适当的时候，将同各县（市）文体局、市少体校等训练单位鉴定目标管理责任状。少体校也要对每个教练进行目标管理，签订责任状，做到奖罚分明。

五是注重调查研究，加强对外合作交流。在新上项目时要充分调研论证，避免盲目性，增强实效性；在训练工作中要通过调查研究，发现问题及时解决问题；在各类比赛前，要认真调查分析，吃透规则、掌握信息、知己知彼、克“敌”制胜。为了加强这方面工作，我们拟成立调研室，专事研究有关政策规则和策略，了解搜集情报信息，指导对外合作交流。要把与兄弟市和省外地区合作交流摆上更加重要的位置，加大合作交流的工作力度，借助外力，以增强我们的综合竞争实力。

三、积极发展体育产业

目前，**市体育产业规模较小，竞争力不强，存在着群众日

益增长的体育需求与供给不足的矛盾，存在很大的发展空间，要以改革创新的精神，大力发展体育市场，使体育产业有一个新的发展。

1、推动竞赛表演市场。要打好大武夷这个品牌，利用“双世遗”这个优势，争取承办更多的省以上体育竞赛和体育表演，按照“政府支持，市场运作，协会承办、市民参与”的思路，进一步推动体育竞赛社会化进程，积极开发赛事冠名权，体育广告经营权等各类无形资产。

2、开发体育健身市场。坚持政府与社会共同兴办健身市场的路子，鼓励发展健康向上，适合群众健身需求的健身、健美、羽毛球、乒乓球、篮球、足球、游泳、武术、跆拳道等项目。市体育中心要积极探索体育健身管理路子，最大限度发挥体育场馆的社会功能。要结合《**省体育经营管理条例》的出台，积极推动体育健身娱乐业的发展，提高服务质量和水平。

闽北体育设施滞后是制约**体育发展“瓶颈”，加快体育场馆建设迫在眉睫。**年市本级体育场馆建设主要抓好以下几项工作：

1、完成江南新区500亩体育中心用地的审批、征用工作，确保体育用地。

2、举重馆即可铺设塑胶，要在正月竣工投入冬春训。

3、要抓紧市少体校射击馆和小游泳池改建改造工程，小游泳池要争取在今年五月份前建成投入使用；射击馆务必在年内竣工。

体育训练计划书篇二

我校成立体育工作领导小组，由校长担任组长，做到专项管

理，专人负责，规范体育工作，建立联席会议制度。体育工作作为素质教育的重要组成部分列入学校总体规划，作为学生和谐发展的重要内容。并严格执行国家教育课程管理计划，按要求开足体育课程，充分发挥体育课堂的主阵地作用。一、二年级体育课每周4节，三、四、五、六年级体育每周课3节，学校不挪用体育课时间，同时开展大课间操活动，保证了学生每天一个小时的体育活动时间。乒乓球是学校特色，以提高群体素质为基础，以校本课程作保证。学校每年举行两次专项性的体育竞赛，校领导小组还对落实情况进行定期巡查。

1、严格按照课程计划，配备专职1位和兼职3位的体育教师，确保每个教学班保质、保量的上好每一节体育课和每一次活动课。教师做到爱岗敬业，团结协作，为人师表，无体罚和变相体罚学生现象，具有体育理论知识和从事体育教学必需的基本能力；有组织体育竞赛和运动训练的能力；学历达到国家规定的要求。

每位教师每年接受多种形式的业务培训。学校并配备了兼职卫生保健人员，定期对学生进行健康教育，坚持眼保健操制度，利用宣传栏、家长会、班队会，向学生家长宣传卫生保健知识。

2、体育器材、场地的管理有专人负责，设置有体育器材室和体育活动室，每学年对体育器材的数量品种、添置、损耗有明确的记载。学校教室的采光照度达到《国家体育卫生条件基本标准》，教室课桌椅的配备达标率也达到了100%。食堂能严格执行《食品卫生法》，环境整洁，有管理制度和措施，炊管人员每年体检，有合格证书。学校能为学生提供充足的、符合卫生标准的饮用水，为学生提供洗漱、洗澡等卫生设施。学校厕所达到《国家体育卫生条件基本标准》。

3、学生每年进行一次体质健康检查，体检率达100%。我校始终把学生安全放在第一位，动员学生参加人生保险，给学生购买了校方责任险，得到了家长和学生的欢迎。

对学校提供饮用水消毒与检测、预防、保健等服务。并不定期接受县食品卫生监督局人员的检查。长期将校乒乓球室免费开放，得到了许多民众声声赞许。

我校建立体质健康监测与公告制度，学生视力状况监测率达75%，新生入学预防接种率达到90%以上。学校重视对学生的安全教育，近年来，学校无传染病和中毒事件。

体育训练计划书篇三

为了认真贯彻落实《学校体育工作条例》和教育部《关于落实保证中小學生体育活动时间的意见》精神，有效保证我校学生每一天一小时的课外体育活动的落实，促进学校体育工作深入开展，全面推进素质教育，特制定《燕龛学校学生每一天一小时课外体育活动方案》如下：

以“健康第一”为指导，把学校体育运动作为全面推进素质教育的重要突破口和切入点，紧紧把握提高学生体能，增强体质，促进健康成长这个核心，充分发挥体育的育人功能，促进学生全面和谐发展。

建立健全组织机构，切实加强对每一天1小时阳光体育运动的领导。成立以校长为组长，各年级班主任为成员的阳光体育运动领导小组。

明确工作职责制，确保每一天1小时阳光体育运动不折不扣的施行。

建立健全多部门负责的学校阳光体育活动工作职责制和保障机制，确保活动时间上课表、组织人明确、活动资料有安排、场地器材有保障、安全及医务监督有保证，确保每一天1小时阳光体育运动不折不扣的施行。

班主任是落实每一天1小时阳光体育运动的直接负责人，负责

活动的组织、规划、监督、落实。

体育教师、科任老师是落实每一天1小时阳光体育运动的实施负责人。

大课间30分钟，上午眼睛保健操广播操，下午二节课后后活动30分钟。

广播操、眼保健操、长跑、打篮球、打排球、踢足球、打乒乓球、打羽毛球、跳绳、跳皮筋、踢毽子、跳高、跳远、赛跑、仰卧起坐等。

1、当天的课任老师为课外体育活动的老师，各位老师要加强课外活动的巡查，及时妥当地处理活动中的突发事件。

2、上午广播操由体育教师和班主任老师负责，眼保健操由当堂授课教师负责。

3、下午二节后的活动由班主任和科任老师分天负责值班，其中班主任负责三天，科任老师负责两天，具体时间安排由班主任和科任老师协商解决。

4、冬季长跑活动期间，当天没有体育课的班级，课外活动务必组织学生长跑。

5、其他活动，值班老师要根据学生的兴趣爱好分成若干个活动小组，选好组长，由组长带领大家活动。

6、值班老师要严密关注学生活动的安全。遇到突发状况要及时妥当地处理，如果状况比较严重，要及时报请值班领导甚至报请校长妥善处理。

每学期期末都要组织一次“一小时课外活动”专项评价活动，按比例(每个班评比十多个优秀学生)评选该项活动的合格、

优秀学生。

课外体育活动是学校体育工作的重要组成部分，是实现学校体育的目的与任务的重要途径。透过开展课外体育活动，促使学生增强体质，强化体育意识，养成锻炼习惯，从而提高学生体质健康水平。

体育训练计划书篇四

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x4-6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。

体育训练计划书篇五

为了认真贯彻《中央关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》，在学校教育中树立“健康第一”的指导思想，

切实加强体育工作。促进学生积极参加体育锻炼，养成经常锻炼身体的习惯，提高自我保健能力和体质健康水平。

以发展个人爱好，开展各种身体练习为主，以小部分带动一大部份人，使多数学生养成自觉、主动的锻炼身体，根据各自的特点，对学生进行第二课堂教学，以学习、比赛为进行训练，通过这些活动内容，强化学生健身的意识，培养学生对体育认识和理解，丰富学生的课余生活，从而达到提高学生体质的目的。

二、

学校课外体育活动目标是在巩固课堂教学内容的同时，结合我校实际，尽可能开展内容较丰富，形式多样的体育活动来使学生达到健身和活跃学生生活的目的，也同时为促进学生体格体能的完善和发展，培养学生对体育的情趣，坚强的意志和良好的社会情感，形成为较为良好的人际关系，学生通过参与这些活动，增强了他们的自信心以及形成公平、公开竞争的意识，使学生在今后的学习生活中不断自我完善。

- 1、制定详细的活动计划；
- 2、做好宣传工作，使学生明确意义，积极参与；
- 3、定期组织竞赛活动，增强学生的竞争意识；
- 4、指导教师组织学生进行有效的活动，负责学生安全；
- 5、做好总结，不断改进。

每周三下午课外活动