

2023年田径年度训练计划书 合阳中学田径男队训练工作计划(大全9篇)

计划在我们的生活中扮演着重要的角色，无论是个人生活还是工作领域。那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来看看吧。

田径年度训练计划书篇一

业余训练是体校和学校体育工作的重要组成部分，承载着培养和造就有运动天赋学生的成绩达到一定竞技水平，为高级院校输送体育人才，参加上一级的田径比赛，为校争光的重要任务。体校和中学业余训练的结合是一个重要的环节。

一、体校与中学有机结合，营造学校良好的体育氛围

1. 学校领导应重视体育工作，支持体校选材并利用业余时间参加训练。学校应该把体育工作列入全校的工作计划中，建立健全学校体育工作的竞争和激励机制，根据上级对学校体育工作的指示精神和要求，合理地安排体育活动和运动竞赛，锻炼师生的身体，提高健康水平，养成顽强的拼搏精神，营造一个良好的体育氛围。

2. 体育教师要身体力行，掌握校内体育动态，在搞好体育课教育、教学、管理的前提下，利用业余时间，组织开展好相应的体育活动和竞赛，有计划地进行田径业余训练。在教学、体育活动和竞赛中发现体育“苗子”，及时调整训练队成员，健全业余训练的管理制度，分析研究队员的身心状况，制订合理的训练方法，科学的安排训练的负荷量，使队员的素质技术成绩都有理想的提升。

3. 体校教练要经常到学校，了解学校学生情况，观察学校的

业余训练，了解队员，指导训练，做到掌握一手材料，跟学生搞好关系，真正地为了学生去选材、去训练、去培养。

二、重要的环节——对业余训练队员的选材要求

1. 热衷于体育运动，有积极主动参加业余体育锻炼的愿望，这是必备的内外在因素。
2. 田径运动项目众多，教师要根据校情，确立具有校情特色的优势项目为主训项目，来选择体育“苗子”。
3. 重视文化课成绩，运动员不是别人想象的头脑简单四肢发达的人，体育运动是一项体力加脑力的综合活动。
4. 要有吃苦耐劳的精神，田径训练单调、枯燥乏味、艰苦、缺乏像球类一样的兴趣。
5. 要有家庭的支持，人的成长离不开家庭的关怀和支持。良好的家境可以为其发展起到坚强的作用，并有可能造就一个优秀的运动员。

三、坚持科学合理训练，严格管理

要建立科学的发展思路、管理制度，体校跟学校的业余体育训练要有机结合。各级教练员都要根据实情，确立训练目标和任务，制订远期训练规划，做好训练计划，合理安排科学合理的训练，保证每天训练要有收获，保证队员的健康与安全。

体校和学校业余训练工作涉及双方领导的重视度和整合，涉及场地器材设备、教练员的责任心和专业能力训练方法等等。协调好各方面工作才能促成中学和体校田径业余训练工作和谐发展，通过训练并发掘运动员的潜力，不埋没人才，培养出优秀的体育尖子，为学校、为家庭争光，使具有优秀潜质

的学生成才。

田径年度训练计划书篇二

(1) 绕操场慢跑四圈，徒手操，拉韧带，跳绳等。

(2) 体验站立式起跑和正确的摆臂动作，跑的专门性练习(高抬腿、后蹬跑、小步跑等)。

(1) 根据参赛项目进行针对性练习。短跑练习起跑和冲刺;铅球项目练习快速推杠铃、俯卧撑等;中长跑项目练习在跑的过程中注意手臂的摆动、步频。

(2) 200米、400米项目练习弯道跑技术;短跑项目根据实际情况练习手臂、起跑等;铅球项目练习拉橡皮带和俯卧撑;中长跑项目注意呼吸转换及手臂的摆动。

(3) 短跑项目练习150米跑;200米、400米项目练习追逐跑;跳高、跳远项目练习助跑和起跳;铅球项目继续进行力量练习(如:前抛、后抛实心球);中长跑项目练习变速跑。

(5) 短跑项目练习起跑和途中跑;200、400米练习追逐跑(150—300—400—300—150米);铅球项目练习推实心球。

(1) 继续练习以上项目，稍微加大训练强度和运动量;

(2) 强化基本技术、技能的训练;

(3) 模拟测试;

(1) 运动量和强度逐渐减少;

(2) 进行趣味性活动(如:打篮球、跳绳比赛、游戏比赛等);

(3)做好学生思想工作、积极备战。

田径年度训练计划书篇三

抓好中学生的关键期

“关键期”就是生命体内的某种潜能,这种潜能只在生命的特定时期出现,再加上外界环境的刺激,才会使之得到良好发展。这样的“关键期”体现在人身上较为突出。对中学体育教师来说,要特别重视关键期的现象,这是因为关键期正处在中学生的年龄阶段。所以体育教师假如能够很好的抓住关键期来对队员进行适当训练,就会收到事半功倍的成效。反过来,假如运动员的年龄过了关键期,则会出现事倍功半的恶果。

对运动员要因材施教

对运动员进行训练不能“一锅端”,在一个运动队中,无论是队员的运动能力、年龄、项目都有所不同,如果教师不对他们区别对待,只是一味的让运动员统一执行运动训练,这对年龄跨度大的队员来说,很容易出现“有的饿肚,有的胀伤”的局面。所以在训练中要坚持“因材施教,区别对待”的教学原则。

(一)从学校和学生的实际情况出发,制定训练计划。中学生的田径训练与专业训练还是存在很大差距的。所以教师在安排训练时,要充分考虑学校的教育条件、场地设施、运动员特点等。(二)在进行训练时要在统一的指导之下进行,依照队员的特点,突出对个人的重点训练。教师对运动员个人的重点训练要坚持“扬长避短”的原则。(三)依据运动员在个体上的差异,对其训练方法要区别对待。例如,在同样的短跑队伍中,有的队员是以增加步频的方式来加快速度,而有的则是通过加大步幅来加快速度。(四)要让运动员参与到计划的制定中,教师要充分的听取他们的意见,特别是对个人计划的看法,将执行的训练计划转化为运动员自觉训练中来。

教师要处理好专项训练与身体全面训练的关系

目前,有些中学为了可以在各类比赛中多得名次,提升学校的名誉,或者是有的教师有“育人心切”的思想,对学生运动员开始过早的进行专项训练计划,忽略了学生的全面训练,导致一些学生虽能够早早的取得好成绩,却很难有进一步的提升空间。所以在实际训练过程中,要把握好学生身体全面训练与专项训练之间的关系。

(一)中学生运动员进行全面的身体训练,是将来能获得成绩的一个保障。事实证明,对中学生运动员进行全面的身体训练,广泛的学习以及掌握多项技能,对运动员在今后的专项运动技术、延长运动寿命起着决定性的作用。(二)对中学生运动员进行专项训练,应该强调基本技术为主,完整的技术为辅,还要狠抓学生的基本功训练。教师在对运动员开始训练的时候,就要使其树立正确的技术规格和技术概念,在训练中要严格要求自己,不能偏离正确的动作要领,否则一旦形成错误定型,就会对今后的训练和竞技能力的发展造成严重的影响。(三)对运动员专项素质的要求。田径项目的不同,就决定了专项素质的要求也有所不同。所以对专项素质的培养,必须通过保质保量的训练来得到。

合理的安排中学生运动员的运动量

中学生正处于身体和心理生长发育的关键时期,在对运动的负荷能力和生理机能等方面与成人有很大差别。对他们增加运动量要依照循序渐进、从小到大的原则。对运动量的安排,应按照这样的程序:对一定的运动量,适应,加大、适应,再加大、再适应等。另外,学生的运动量和自身的体质、训练水平、营养、训练质量等都有着密切的关系,这就需要教师因人而异。教师不仅在课余训练中要安排紧凑,要有高质量的训练,还应该在项目之间适当的穿插游戏或者放松,使得中学生能始终有饱满的情绪去训练。

总之,提高中学生的田径训练只依靠几个环节是远远不够的,在训练中要注意对学生的意志培养、合理营养以及恢复手段的使用等,这些都对提升训练质量有很大的帮助。中学生不仅是国家的未来和希望,同样也是国家田径水平飞跃的未来和希望。因此,体育教师一定要对中学生的田径课余训练加强重视。

田径年度训练计划书篇四

学校的田径队训练是培养体育人才的基地,体育教师肩负着为祖国培养和输送人才的重任。必须明确本职工作,树立起责任感和事业心,这样才能脚踏实地地进行工作。其次体育教师要有敬业精神,体育教师工作辛苦,社会上对体育训练仍有偏见。特别是与某些主科比较起来,社会、家长、学生仍存在重视文化知识学习轻视体育的思想,这对我们开展田径队训练带来许多困难。怎么办?我觉得,作为体育教师,我们对体育课和业余训练工作的重要性要有足够的认识,而不能自轻自贱,用我们自身的言语和行为改变社会的偏见。为培养德、智、体、美、劳全面发展的人才,为增强学生体质做出应有的贡献,这样才无愧于我们的事业和责任。体育教师还要有吃苦奉献精神。体育训练工作既是脑力劳动,又是体力劳动,工作时间长,体力消耗大,工作辛苦,没有顽强的吃苦精神和无私奉献精神是不行的。我们的工作环境,在我国目前的实际情况来看,绝大部分是“露天作业”,“夏天太阳猛,冬天西北风”,而且工作量大,除了每天上课外,课间操,下午上完课还要带运动队训练,此外还有各项体育竞赛的训练、组织和实施等;我们还要不断充实自己,要善于积累经验,总结成败得失,勇于思考敢于创新。不断提高自身的素质。

二、制定训练计划,从严进行训练

我认为高水平运动员的培养，不可能一蹴而就，必须要有长远的训练计划. 不急于求成，特别是田赛项目，要有多年计划也要有近期训练目标。计划内容的安排应重视基础训练和基本运动能力培养。先发展学生协调能力和基本运动能力，后根据专项的需要及运动员的特点对学生进行全面体质训练，进而把专项技术训练紧密结合起来，在训练内容上重点加强基础素质训练和一些基本的运动技能，使学生从小养成正确的跑、跳、投的姿势，培养节奏感，速度等良好感觉。在训练方法上，根据学生的实际情况，我们采用多种训练法。在技术训练方面，只有掌握好的技术，才能充分发挥学生的身体训练水平，创造优异成绩，我在运动训练的同时强调技术，在学生一进队开始抓好基本技术，随着学生技术的提高，仍然不断地完善基本技术。对某些难以掌握的动作，自己比较肯动脑筋想办法，利用辅助练习等帮助学生掌握其要领。使他们从小建立起一个正确的动作模式，如：蹲踞式的腾空动作，仅仅是示范、讲解、练习是不够的，还要常常注意利用一些手段去刺激学生，克服心理障碍，挖掘潜力，如训练跳高时，横杆的实际高度是125cm□是该运动员从未跳过的高度，而我在跳高架旁布置有较宽大的物体高高堆起(如海绵垫之类)，使学生造成视觉上的误差，我还告诉学生此时高度为115cm□如此，学生在克服心理障碍且又在视觉差的影响下激发出其最大的潜力及跳高欲，奋力拼搏的结果是可想而知的。

三、做好思想工作，争取家长支持。

要带好学校田径队，首先要加强对运动员的思想教育。例如经常讲一些我国优秀运动员是怎样刻苦训练，顽强拼搏创造好成绩为国争光的事例。使学生从小树立起认真训练，为校争光的信念。当然，单有学生积极性是不够的，还要取得家长们的支持。父母非常疼爱孩子。少数家长仍有顾虑，一则怕参加训练后影响学习成绩，二则心疼孩子，怕累坏了，练坏了。我们也常碰到这个问题。我们向家长讲清道理，讲明训练目的、时间、方法等具体问题，消除家长的顾虑，保证

她的学习成绩不下降。另一方面通过学校领导和班主任一起做家长工作。

四、加强思想品德教育

平时除了抓好学生的训练外，还及时了解学生训练的身体状况反应。为了加强学生的营养供给和思想品德的教育。

田径年度训练计划书篇五

本学年开始，在校长的组织与帮助下，各学科老师的支持下，进行田径队的训练工作。在训练前认真制定了学期训练计划，从初中部和小学部各年级中挑选运动员，并同各班班主任了解训练队中学生的学习情况，同家长取得一致认可。训练开始后，经常与领导和教师间去听取训练队的意见和建议，对提到的问题进行一一处理。如果学生学习成绩下降，就采取短时停训的办法，促使其提高学习成绩；对品质薄弱的队员，进行思想教育，勒令其改正。

二、抓好训练队伍建设，树立起责任感和事业心

作为一名教练首先必须明确本职工作，树立起责任感和事业心，这样才能脚踏实地地进行工作。其次要有敬业精神，不怕辛苦，但社会上对体育训练仍有偏见。特别是与某些统考科目比较起来，社会、家长、学生仍存在重视文化知识学习轻视体育的思想，这对我们开展的训练带来许多困难。而我们在训练工作中要有足够的认识训练工作重要性，而不能自轻自贱，用我们自身的言语和行为改变社会的偏见。为社会培养德、智、体、美、劳全面发展的人才，为增强学生体质做出应有的贡献，这样才无愧于我们的事业和责任。因此在训练中，还要不断充实自己，要善于积累经验，总结成败得失，勇于思考敢于创新。不断提高自身的素质。

三、认真选好体育苗子，争取家长支持

我们只是学校的业余训练，又不是运动专业队训练，学生的条件好不好并不重要，关键是能应付比赛。我觉得，不论是专业队还是业余队，选苗工作一样不可忽视。俗语说：选材的成功就等于训练成功的一半。因此选苗的工作是训练的前提，有了好苗，就有成功的希望，如果忽视了这一点，就会事倍功半。然而，这个学期在选苗工作上还做的不够，应该不辞劳苦地深入到各班，仔细观察每个学生的表现。其次选苗工作还贯穿在一年四季，无论在操场上课，课外活动等活动场所，处处留意，发现好苗去问，并作好记录，目的是观察学生各人的反应、模仿、步型、灵敏、耐力、弹跳等能力表现如何。这样选苗比较准确，入队后队伍也较稳定，运动水平也会提高得更快。业余训练单有学生自己的积极性是不够的，现在的父母非常疼爱孩子。少数家长仍有顾虑，一则怕参加训练后影响学习成绩，二则心疼孩子，怕累坏了，练坏了，坚决不准他参加训练。我们常碰到这个问题。所以要带好学校田径队，还要取得家长们的支持。

四、规范田径队管理，培养学生良好道德品质和体育风尚

一个好的班级，需要规范的管理，同样，一个好的田径队，也需要严格的管理。过去的一学期，我们制定了一系列的制度来约束运动员。如运动员训制度、奖励制度、带操制度、打扫体育室制度、定期与班主任和家长沟通制度等。通过这些制度的制定，规范了运动员的不良行为，提高了训练效果。

五、制定训练计划，从严进行训练

在训练时间上，严格要求纪律，但有为了不耽误学生的学习，我特地的做了些调整。在训练过程中我努力做好学生的思想工作，使学生能够安心训练和快乐训练。在训练内容上更重点加强素质训练和针对性的运动技能，使学生更好地提高自身的项目成绩，培养节奏感和速度等良好感觉。

六、存在不足

本学年的训练工作开展得还比较顺利，和队员们努力克服着辅助器材上的不足和匮乏，基本纠正和解决了学生在训练中出现的一系列不良习惯和现象。但是，田径训练队工作任然存在不足：第一、学生参加业余学习班过多与训练时间冲突；第二、运动量安排不够适当；第三、学校场地与比赛场地不符，学生比赛难以适应；第四、学生比赛经验不足，心理素质和意志品质差。

在学校领导的关心下，我们希望田径队所有队员能够在训练中刻苦拼搏、锐意进取，发扬不怕苦不怕累的精神，争取能在明年的县运会上我校的运动成绩有更大的提高，为学校争取好的荣誉。

田径年度训练计划书篇六

2017年度田径队训练计划(三)

一、指导思想

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。

二、组建队伍

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，从四、五、六年级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。

三、训练计划

我校的田径训练主要集中在每周五天的上(7：15—8：10)、下午(4：00—5：15)

第一阶段：时间为一周，采用一般的训练强度，进行恢复体力的身体训练。

第二阶段：时间为三周，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，迎接我区小学生田径比赛，同时加强队员战术以及心理素质的训练，参加镇运动会。

第四阶段：认真总结在小学生田径比赛的得失，及时查漏补缺，改进训练方法。

四、训练措施

- 1、对学生项目的训练，我们体育组的老师也有很明确的分配。
- 2、为迎接我区的田径运动会，我们选择了一些主训项目：短跑、中长跑；跳远、跳高、跨栏；铅球。
- 3、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。
- 4、训练必须以学生身体系统训练为主。注重学生的专长发展。
- 5、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。

运动员名单：

四2何舒健陈唐凯

四3管楚阳恽佳翰陆科玮

四4邢涯蕾谢栋

四5郭令时吕明璋

五1邵致於

五2孙晟强嶝

五3周嘉豪居白云黄星凯

五4岳阳钱涛

五6张茹殷琪孙怡雯徐嘉煜

六1薛仪吴逸

六2孙季寒许诺张俊杰夏蕊

六3邓翔钱裕

六4赵子斌胡雪婷

六6周铭涵

田径队训练计划(短跑100、200、400、)

准备活动

1、慢跑：排队慢跑8圈，或以出汗，跑热为准，时间控制

在15分钟左右。

2、准备活动操：扩胸运动，体转运动，腹背运动。主要目的是为压腿压肩做好准备防止受伤。

3、压韧带：压腿(正压，侧压，抬腿压，背压，拉小腿)

压肩(正压，双人配合压)

左右两侧交替进行，主要要求多耗时间一点点压开，压腿脚尖向前，要求循序渐进，防止拉伤。

4、行进间准备活动：踢腿(正踢，侧踢，左右绕环，小步跑，折叠跑，车轮跑，高抬腿，单脚跳，跨步跳，后蹬跑，加速跑)

行进间准备活动要求每个动作做两个来回(一个来回约20到40米)根据学生训练特点由教练选择动作。

短暂休息

短暂休息时运动员可更换钉鞋、坐姿压腿，补充少量水分和糖。稍作休息。

训练部分

训练部分由速度训练、速度耐力训练、力量训练构成。

速度训练：(1)行时间跑30—60米，3—4次x2—3组。

(2)让距离追赶跑60—100米，3—5次x3组。

(3)短距离组合跑(20米+40米+60米+80米+100米)x2—3组。
或(30米+60米+100米+60米+30米)x2—3组。

(4) 短距离变速跑100—150米(30米快跑+20米惯性跑+30米快跑+20米惯性跑)3次x2—3组。

(5) 胶带牵引跑或称拉牛(30—60米)，4—5次x2—3组。

(6) 反复跑80—100米4—5次x2—3组。

速度训练组数距离和强度可根据运动员状态、教练总体训练安排、是否比赛期等视情况而定。

耐力训练：(1) 长距离变速跑800—1000米(200米快跑+200米慢跑+200米快跑+200米慢跑)

(2) 150米快速跑5—6次x2—3组

(3) 250米快速跑3—4次x2—3组

(4) 500米快速跑2—3次x1—2组

(5) 400米交代牵引跑或称拉牛2—3次x1—2组

耐力训练组数距离和强度可根据运动员状态、教练总体训练安排、是否比赛期等视情况而定。

力量训练：下肢力量1、深蹲8—12个一组3组

2、负重半蹲20—30个一组3组

3、仰卧位小腿折叠拉皮带20—30个一组3组

4、纵向蛙跳30—50个一组3组

5、负重提踵联系80—100个一组3—5组

腰腹力量1、负重仰卧体坐30—60个一组3组

2、两头起30—60个一组3组

3、卧姿抬腿两人配合30—60个一组3组

4、卧姿转腿30—60个一组3组

5、反卧负重单头起两人配合30—60个一组3组

上肢力量1、负重卧推8—12个一组3组

2、卧推30—60个一组3组

3、站姿快速卧推30—60个一组3组

4、坐姿上举30—60个一组3组

5、负重摆臂练习30—60个一组3组

小学生力量训练应作为辅助训练一周一至两次不宜过多，训练组数和强度可根据运动员状态、教练总体训练安排、是否比赛期等视情况而定。

训练周安排(冬季应以发展耐力为主，多做耐力练习，速度训练与力量训练每周一至两次即可)

周一：速度训练

周二：大强度耐力训练

周三：以技术动作为主的调整练习

周四：耐力训练

周五：力量训练

备注：1、速度训练与力量训练可在耐力训练中穿插练习。具体周安排可根据运动员状态、教练总体训练安排、是否比赛期等视情况而定。具体训练内容根据上面列举方法由教练员视具体情况搭配训练。

2、另外短跑训练中应注意在训练中穿插对起跑、途中跑、冲刺跑、弯道跑的讲解和针对练习。

3、比赛前应注意训练起跑的反映能力和比赛战术的教学。

4、运动员除了必须的体能训练外还应加强营养补充和休息睡眠。

运动员名单：管楚阳郗家翰陆柯伟钱裕蘑菇头岳阳徐嘉玉

吕明张张茹温诗韵

教练员：孙辰纲

2017年度田径队训练计划

文档为doc格式

田径年度训练计划书篇七

社团英文名[massorganizations是由具有共同特点和爱好的人组成的互惠互利的组织。以下是为大家整理的关于, 欢迎品鉴!

本社团面广量大, 牵涉到3个班的学生, 约有一百五十人, 纪律非常难以维持, 安全更不能保证。

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。

第一阶段:时间为一周,采用一般的训练强度,进行恢复体力的身体训练。

第二阶段:时间为三周,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,迎接我区小学生田径比赛,同时加强队员战术以及心理素质的训练。

第四阶段:认真总结在小学生田径比赛的得失,及时查漏补缺,改进训练方法。

1、我们选择了一些主训项目:短跑、中长跑;跳远、跳高、跨栏;铅球。

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,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。

忙碌又紧张的2015年过去了,我校田径社团取得了一些成绩,在每周两次训练的情况下我们在区市两级运动会上取得了优

异的成绩，但也存在着很多不足的地方。但我相信通过我们师生共同努力，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：

我们的运动员选拔对象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: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: 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。

每周训练两次, 每次1.5小时左右(每周二、四下午两节课后)。

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。

指导思想:

为了更好地贯彻德、智、体、美全面发展的教育方针, 全面推进素质教育, 培养学生的创新精神和实践能力, 体现健康第一的指导思想, 结合我校队的具体情况, 做好训练、比赛以及思想工作, 促进学生身心和谐发展, 发展队员的身体素质, 学习和改进专项技术水平。培养队员综合素质及能力, 提高训练成绩, 把学校田径队工作做得更好, 力争在明年的县田径运动会取得优异的成绩, 并为学生的终身体育和可持续发展奠定基础。

现状分析：

我校田径兴趣小组28名队员，学生自愿报名参加田径学习，教师要根据学生技能水平制定教学计划。

教学目标：

- 1、增强队员的体质，全面恢复队员的体能；
- 2、通过训练巩固提高队员参赛项目的基本技术、基本技能；
- 3、通过训练提高队员各项专项成绩

1、训练时间：

每周三下午第三节课为田径兴趣小组活动

2、训练地点：

学校操场

3、训练方法：

每周根据教学内容教学进度表制定方法

4、训练对象：

庄圩小学田径兴趣小组队员训练过程

第一阶段：采用一般的训练强度，进行增强体力的身体训练。

第二阶段：采用高强度的训练，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，作风与心理素质的培养。

第三阶段：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，同时加强队员战术以及心理素质的训练。

第四阶段：认真总结田径训练的得失，及时查漏补缺，改进训练方法。训练措施

1、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。

2、训练必须以身体系统训练为主。

3、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“爱学校、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，无“后顾之忧”。通过师生的共同努力，从难、从严、从实战出发，进行严格训练，注意加强意志品质培养，争创良好训练佳绩。

田径年度训练计划书篇八

我校是田径项目省级传统学校，学校田径运动队训练工作是一项长期任务，体育组老师要团结协作，分工明确，坚持长期抓，抓好梯队。运动教学训练工作应根据少年儿童的特点，循序渐进区别对待，合理安排运动量，严格训练、严格要求，精讲多练，以直观教学法为主，重视身体训练和基本技术训练，从小打下良好的基础。为更好的抓好学校田径队训练工作，特制订以下学校田径队训练工作计划：

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。

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。

4、在训练过程中努力培养学生守纪律、爱集体、懂礼貌、爱学习、勇于吃苦、意志顽强的品质，使其能够全面发展。

1、每学期组织一次田径队的考核测试，各个年级的优秀体育苗子都要参与；

3、各组别老师要训练计划，做好平时的考核记载工作。

1、学生训练课的内容、形式、节奏安排，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，以技术、技能为主，加入适量的力量练习。

3、各种练习中，渗透技、战术教学，把握各项比赛的竞赛规则。

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，培养学生勇于战胜困难、能吃苦耐劳的品质。

5、加强与班主任、年级组长、各管领导的沟通与交流，请班主任、校领导参与学生的思想管理，做学生家长的思想工作，使学生能安心训练。

田径年度训练计划书篇九

一、思想品德方面：

在一年的教育教学工作中我能认真学习国家的有关教育方针，认真学习党的先进理论知识以及党的十八大会议精神，自觉践行“三个代表”精神，热爱教育事业，始终不忘人民教师职责，爱学校、爱学生。作为一名教师，我从自身严格要求自己，通过政治思想、学识水平、教育教学能力等方面的不断提高来塑造自己的行为。使自己在教育行业中不断成长，为社会培养出优秀的人才，打下坚实的基础。

二、教学工作方面

根据教材内容及学生的实际，设计课的类型，认真写好教案。每一课都做到“有备而来”，每堂课都在课前做好充分的准备，并制作各种利于吸引学生注意力的有趣教具。在课堂上特别注意调动学生的积极性，加强师生交流，充分体现学生的主作用，让学生学得容易，学得轻松，学得愉快。课后及时对该课作出总结，写好教学后记。为了提升自己的理论素养，我不但自己订阅了体育杂志进行教学参考，而且还借阅大量有关中学体育教学理论和教学方法的书籍，对于里面各种教学理论和教学方法尽量做到博采众家之长为己所用。

三、班主任工作

作为班主任，我深深懂得教师的一言一行都影响着学生，对学生起着言传身教的作用。所以在工作中我一直遵循“严要求，高标准”的指导方针。

1、思想教育常抓不懈：利用班会，晨会进行思想品德教育，卫生、纪律、安全等经常讲，着重培养学生良好的道德品质、学习习惯、劳动习惯和文明行为习惯等。

2、发挥“小干部”的大作用：大胆放手使用班干部，通过制定班级管理制度，对学生各方面做出了严格要求，班内形成了团结向上的优良班风。

3、经常与任课教师取得联系，了解学生的学习情况，协同对学生进行学习目的教育，激发学习兴趣，培养刻苦学习的意志，教会学习方法，学好各门功课，并掌握学生的课业负担量。

4、关心学生身体健康，注意保护视力，指导开展丰富多彩的班级活动，积极参加学校组织的各项活动，搞好班级的经常性管理工作，对学生进行常规训练，培养学生养成良好的学习、生活习惯。

5、经常与家长保持联系，互通情况，取得家长的支持和配合，指导家长正确教育子女等。

四、业绩方面

1、在教学工作中，我的努力得到了回报，所任班级初三学生中考体育成绩喜人，初一学生的体质健康标准合格率达100%。在课余运动队训练方面，我带领学生坚持业余训练，并做到训练有计划、阶段有测验、测验有记录、带领学生科学系统的进行训练。在训练过程中我努力做好学生和家的工作，使家长能够让学生训练，使学生能够安心训练。

2、在班级管理中，我的班级成绩及班级量化管理始终排在全校前列，由于工作突出，我荣获了2015年xx市“优秀班主任”称号。

3、撰写的论文《浅谈农村初中体育教学改革》获国家级一等奖，论文《初中体育游戏在教学中的运用》自治区级二等奖。在今后的工作中，本人将会更加努力，争取做得更好。

当然，我还有这样和那样的不足，主要表现在一是吃苦精神不够，二是工作的主动性不够，三是业务能力还有待于进一步提高。在今后的工作中，我将扬长避短，努力学习，不断提高，努力工作，再创佳绩，做好工作计划，有条理地开展工作，不负教

师这个光荣称号。

在过去的一年中，在教学教学方面，我担任九年级131、132班的物理科教学工作。在教育教学中，我坚持努力提高自己的思想政治水平和教学业务能力，我从各方面严格要求自己，结合本校的实际条件和学生的实际情况，勤勤恳恳，兢兢业业，使教学工作有计划，有组织，有步骤地开展。在学校工作方面，我积极配合学校领导、团委的工作，负责管理学校图书室和并协助团委开展学校广播站的工作。为使今后的工作取得更大的进步，现对本学期教育教学工作作出总结，希望能发扬优点，克服不足，总结检验教训，继往开来，以取得更大的进步。

在教育教学工作方面：

一、坚持认真备课，备课中我不仅备学生而且备教材备教法，根据教材内容及学生的实际，设计课的类型，拟定采用的教学方法，并对教学过程的程序及时间安排都作了详细的记录，认真写好教案。每一课都做到“有备而来”，每堂课都在课前做好充分的准备，并制作各种利于吸引学生注意力的有趣教具，课后及时对该课作出总结，写好教学后记，并认真按搜集每课书的知识要点，归纳成集。

二、努力增强我的上课技能，提高教学质量，使讲解清晰化，条理化，准确化，条理化，准确化，情感化，生动化，做到线索清晰，层次分明，言简意赅，深入浅出。在课堂上特别注意调动学生的积极性，加强师生交流，充分体现学生的主作用，让学生学得容易，学得轻松，学得愉快；注意精讲精练，在课堂上老师讲得尽量少，学生动口动手动脑尽量多；同时在每一堂课上都充分考虑每一个层次的学生学习需求和能力，让各个层次的学生都得到提高。

三、与同事交流，虚心请教其他老师。在教学上，有疑必问。在各个章节的学习上都积极征求其他老师的意见，学习他们

的方法，同时，多听老师的课，做到边听边讲，学习别人的优点，克服自己的不足。