# 2024年体育锻炼计划表(模板14篇)

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2024-05-31

*计划是指为了实现特定目标而制定的一系列有条理的行动步骤。那关于计划格式是怎样的呢？而个人计划又该怎么写呢？以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。体育锻炼计划表篇一要想取得良好的锻炼效果，实行“计划锻炼”是最好的`方...*

计划是指为了实现特定目标而制定的一系列有条理的行动步骤。那关于计划格式是怎样的呢？而个人计划又该怎么写呢？以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

**体育锻炼计划表篇一**

要想取得良好的锻炼效果，实行“计划锻炼”是最好的`方式。一个科学的锻炼计划能提高一个人的身体素质。大学生要养成坚持体育锻炼的习惯，形成勇敢顽强和坚韧不拔的意志品质，促进学生在身体、心理和社会适应能力等方面健康、和谐地发展，从而为自己以后的人生打下坚实基础。

在度过了漫长而又艰难地高中生活之后终于迎来了轻松而又自由的大学生活。按理说心情应该没有任何负担，身心较于高中应该会更加强健，但我却感觉自己的体质以及耐久力竟然在一点点的退步。其实我的体育一直都很差，从小到大都很害怕上体育课体育成绩也都不太理想，我的身体素质一向都很不好经常会生一些小病。根据我的自身状况，我做了以下一些锻炼计划：

一、周一到周五每天早上六点十分起床洗漱完后，坚持跑步去学校上课，尽量少坐车上课，从而到锻炼的目的。之后在进行一些基本的拉伸运动将身体活动开，然后在背会儿英语单词这样可以提高自己的肺活量还可以预防小感冒。周六周日可以多休息一些时间，充分保证睡眠也是提高身体素质的一种方法。其他时间都要早睡早起养成良好的作息习惯。另外，可以利用周末时间到宿舍附近的公园去逛一逛，呼吸一下新鲜空气，放松一下身心。

二、下午7,8节没课时到学校操场上跑3圈，每天晚饭后一小时进行慢走、呼吸、舒缓身心、自我反省。

三、按时吃饭，不在偏食多吃一些蔬菜水果，提高身体免疫力，尽量少吃零食注意自己的饮食，注重均衡营养，每天定量喝水预防感冒。

四、每天晚上学习过后，没事时可以在宿舍的练练健美操或跳跳绳或摇摇呼啦圈，可以和宿舍同学一起练，这样既锻炼了身体又可以很容易进入睡眠，提高了睡眠质量，有助于第二天的学习，保证新的一天精力充沛。

以上是我个人的身体锻炼计划，常言道：“生命在于运动。”我会坚持按照自己的计划好好锻炼，争取早日将自己的身体素质提高。

**体育锻炼计划表篇二**

神奇运球手游戏目标：

1、喜欢玩球和圈，体验游戏的乐趣，练习用圈带球走。

2、在带球走时，感受手、圈和球的关系，提高控制能力，锻炼手眼协调的能力。

游戏准备：

1、经验准备：玩过皮球，知道皮球会滚动。

2、物质准备：圈、皮球人手一个、体操垫、标志物（小椅子）球架、磁带。

游戏玩法：

1、在起点处准备一个球架，许多球；

2、游戏开始，幼儿取一球平放在地面上；

3、将圈套在球上用圈的边缘赶着球行进；

4、将球赶至中场处地垫前，将圈套在标志物（椅子背）上；

5、双手举球至头顶，从体操垫上横滚过去；

6、将球按颜色分放在球架上。

情境：皮球场生产了许多皮球，现在请小朋友帮助他们把皮球运到超市的球架上去，由于球总是会乱滚，所以给小朋友每人准备了一个道具“圈”，大家开始帮忙吧！

游戏规则：

皮球在四处乱滚时，不可用手帮忙，只能靠圈。

情况分析：

区角活动时间。只见朵朵一手抱着娃娃，一手给娃娃“喂饭吃”。陈奕涵说：“这是我的娃娃，我是她的妈妈。”说着把娃娃夺了过去。朵朵说：“是我先拿的，应该我先玩！”就这样，她俩开始争执起来，朵朵抢不过陈奕涵，就把头转向我，向我求助，我连忙以“妈妈”的身份走过去，和蔼地问：“发生什么事了？”朵朵噘着小嘴，向我告状。我对陈奕涵说：“这个娃娃真漂亮，你们一个抱娃娃，一个给娃娃喂饭，好吗？”“好吧”。在我的建议下，她俩愉快地玩了起来。

调整计划：

朵朵在班里，她是年龄较小的幼儿，语言表达能力强，情感丰富，但常规意识差，自理能力较弱。

在幼儿活动过程中，我努力为幼儿营造一个宽松、民主、自由的环境，能够尊重幼儿，因材施教，关注幼儿的变化与需求，并能及时引导、解决问题，促进了幼儿情感、态度、交往等方面的发展。

在娃娃家游戏时，她在我的建议下学会了合作游戏，但同时由于我师介入太快，使孩子失去了一次独立解决问题的。

**体育锻炼计划表篇三**

以增强学生体质和抗病能力为目的，促进学校形成浓郁的校园体育锻炼氛围，培养学生体育锻炼的.兴趣和习惯，提高学生体质健康水平，让学生度过一个健康、愉快的校园生活，现结合本校实际，加强体育课的教学与体育各方面的管理，使学生的身体素质不断提高。

一、加强领导，建立白山小学“留守儿童体育锻炼”领导小组，坚持领导带头并坚持经常检查，号召全体教师都积极参加“体育锻炼”活动。

二、召开班主任会议，传达白山小学“留守儿童体育锻炼”的活动方案，落实体育锻炼活动鼓励发展创新项目，活动内容丰富，形式新颖，提高认识，把体育锻炼工作当做大事来抓，抓出成效。

三、全员参加训练，做到人手一绳、一毽每天保证有一小时的活动时间，早7：30～7：50分进行长跑训练，利用课间和体活时间进行跳绳、踢键活动，按小学生体育课标准进行训练。

长跑：五年级每人每天跑1500米。

三、四年级每人每天跑1000米。

一、二年级每人每天跑800米。

跳绳：每人每天400～600次。

要求：一、二、三年级单摇；四、五年级要求双摇。

踢毽：每人每天400～700个。

要求：一、二、三年级单踢；四、五年级要求盘踢。

四、各班以小组为单位，活动有详细记录，统计数字准确，成绩以表扬形式上墙。

五、正常开展学校课余体育训练工作，培养优秀的苗子，力求更上一个台阶，争取在镇、校比赛中获得好成绩。

六、认真做好体育锻炼活动，做到有检查、有评比、有总结，使全体学生人人参加活动，个个在活动中得到锻炼，体质有明显增强。

上午：7：30～７：50

长跑

第一节下课

跳绳

第三节下课

踢毽

下午：第五节下课

跳绳

第六节下课

踢毽

**体育锻炼计划表篇四**

大家好！我是咱班体委赵天壹。

在辛苦了一个学期后，最后迎来了同学们期盼已久的暑假，为了让大家在假期里过的充实学校留了不少的作业，体育作业也是其中必不可少的一部分。

在此我提醒大家在假期里必须要注意饮食、每一天都要有体育锻炼，避免开学后体育考试时不满意的成绩。

下面是我依学校体育作业按每位同学的水平进行改善的假期训练计划：

郝景：

1、中速跑：10分钟

2、俯卧撑：10个/组做3组（第3组做13个）

每组间隔5分钟-10分钟

3、仰卧起坐：30个/组做3组（前两周）

40个/组做3组（后两周）

4、俯卧挺身：25个/组做3组-逐渐增加到-40个/组做3组

5、蹲起：20个/组做3组（前一周）（天天做）

30个/组做3组（第二、三周）（隔一天，做一次）

50个/组做2组（最后一周）（隔一天，做一次）

6、跳绳：短跳绳600个

（累计，中间不休息）

**体育锻炼计划表篇五**

一．制定原理

1、训练原则（fitt）

（1）f频率（freguency）：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

为显著提高心血管耐力要求参加周期性、重复性、连续性、使用大肌肉群的训练。如：爬山、跑步、游泳等。当选择练习类型推荐给会员时，应当记住有些人会从中得到收获，综合练习一周以上的训练，如：周一：游泳，周二：跑步，但是每一种练习至少保持在20-30分钟以上，多个活动间隙不要超过1分钟以便从中获得充分的心血管益处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：

二、运动项目的选择

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。

三、计划的实施

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，以免损伤类节，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。

四、自我体育感受

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.

一点鼓励,会更容易坚持的.

**体育锻炼计划表篇六**

（1）每一天帮妈妈做家务，帮妈妈买菜，洗碗。

（2）每一天向妈妈学习烧一种菜

（3）爸爸妈妈下班主动端茶给父母

（4）每一天晚上向父母汇报当天的所见所闻所想

（5）坚持练习拉丁舞基本功

2.暑假学习

（1）完成老师布置的暑假作业

（2）坚持每一天写日记

（3）每一天阅读一篇文章

（4）每2周写一篇读后感

（5）每一天复习30分钟（巩固以前所学资料）

3.暑假体育锻炼

（1）每一天坚持晨跑30分钟

（2）每一天早上做广播体操1次

（3）每一天下午打羽毛球，跳绳增强体质

（4）每周去体育馆游泳1次（条件允许）

（5）晚饭后，散步30~60分钟

**体育锻炼计划表篇七**

健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要贯彻“一切为了学生，健康第一”的可持续发展的理念，切实加强体育工作，让每一个学生都能感受到运动的快乐，从而丰富校园生活，促进学生身心健康和谐发展。

为贯彻《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神，落实“生命—和谐”教育理念和阳光体育行动，全面实施素质教育，培养德智体等全面发展的人才，积极贯彻“健康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念，以全面实施《学生体质健康标准》、大力推进体育大课间活动为重点，蓬勃开展“阳光体育活动”。将加强学校体育课程建设与提高德育工作实效、促进和谐校园紧密结合，养成学生积极主动的体育锻炼习惯，提高学生的思想道德素质、文明礼仪素质和身体健康素质，进一步推进校园体育文化建设。

（一）目标

1、促进学生健康成长，并形成健康意识和终身体育观，确保“健康第一”思想落到实处。

2、让学生有选择地参与、学习、享受体育，激发学生的运动兴趣，发挥学生的学习积极性和潜能。

3、改革学校课间操，优化课间操的时间、空间、形式、内容和结构，使学生乐于参加，主动地掌握健身的方法并自觉锻炼。

（二）原则

1、以人为本，树立“健康第一”、“终身体育”的意识。实施体育育人功能，根据学生的发展需求，有效地设置和开展各项活动，以达到对学生的促德、健体、调智、审美等的教育功能，重视活动过程的教育。

2、增强体质，全面实施《国家学生体质健康标准》。营造人人参与、生气勃勃的校园体育氛围，创造良好的体育锻炼条件，促进师生间、生生间的和谐关系，确实保证《国家学生体质健康标准》有效实施。

3、根据学生的身心发展的规律及特点，以及学校的实际情况，因地制宜，科学合理的安排大课间的课程计划和活动内容。

1、时间安排

下午4：30—5：10，任何老师不得挤占阳光体育活动时间。

2、活动保障

加强领导健全组织机构

班级特色活动以学生爱好为主，根据实际情况操作，尽量做到顾全点面，让每个学生活动起来，并注意安全。

1、班主任到本班活动场地，组织安排本班学生站队和活动。并注意安全。

2、体育老师负责场地安排，并对学生的站队、广播操、分散活动进行指导与监督。

1、活动必须由班主任到场负责管理，做必要的技术指导。

2、加强安全防范管理。加强教育，引导学生安全、文明、有序的参加活动。

3、遇到阴雨天不能进行正常室外活动时，自行在教室进行室内游戏（器材自备）。

**体育锻炼计划表篇八**

1、训练原则（fitt）

（1）f频率（freguency）：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

为显著提高心血管耐力要求参加周期性、重复性、连续性、使用大肌肉群的训练。如：爬山、跑步、游泳等。当选择练习类型推荐给会员时，应当记住有些人会从中得到收获，综合练习一周以上的训练，如：周一：游泳，周二：跑步，但是每一种练习至少保持在20-30分钟以上，多个活动间隙不要超过1分钟以便从中获得充分的心血管益处 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，以免损伤类节，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.

一点鼓励,会更容易坚持的.

**体育锻炼计划表篇九**

以《体育与健康课程标准》和体育组的工作计划为指导。制定身体锻炼目标，落实体育教学常规，增强学生体质，强化学生习惯培养。注重两操的管理，提高学生健体意识。开展课题研究，建立体质健康反馈系统。加强教学研究，提高自身素质。团结合作，齐心创先进。

经过一学期的教学，本班学生积极参与运动，体育运动能力较强，整体体育素质好，运动技能熟练掌握，身体健康状况良好，学习与锻炼能吃苦、勇敢顽强，较好的处理同学之间的人际关系，游戏与锻炼中能团结合作，学生喜欢体育游戏活动，更喜欢体育比赛。但班级之间学生的体育水平与体育素质存在差异，有的学生比较活跃，喜欢一些竞技较强的体育项目，有的学生更趋向于小游戏及小运动量的体育内容。体育课堂常规存在不足。本学期要根据以上情况制定出相应的策略，促进教学质量提高。四年级学生注意力不够稳定，不易持久，有意注意虽有发展，但还很不完善。集中注意力的能力较好，交换练习的时间应控制在20分钟内。

1、积极参与体育学习，能向同伴展示学会的简单运动动作，能向家人展示学会的运动动作。

2、能说出所做身体各部位简单动作的术语，如转头、侧平举、体侧屈、踢腿等。说出所做简单的全上身动作术语，如蹲起、踏步、滚动、跳跃等。会做简单组合动作，如球类、体操、舞蹈、韵律活动。知道不按规则运动和游戏会导致身体受到伤害，知道在安全的环境中运动和游戏。

3、在日常学习和生活中初步具有正确的身体姿势。在徒手操、队列等练习中保持正确的身体姿势。通过多种游戏发展位移速度和动作的灵敏性。通过多种练习形式（跳跃游戏和跳绳等）发展跳跃能力。能描述自己的身体特征。

4、体验参加不同项目运动时的心理感受，如紧张、兴奋等。在体育活动中展示自我，对体育活动表现出较高的热情，能克服困难，有意志坚强品质。

5、体验并说出个人参加团队游戏时的感受。知道在集体性体育活动中如何与他人合作，并与他人合作完成体育活动任务。

1、牢固树立“健康第一”思想，把握新课程的四个教学理念，有效促进学生健康、快乐成长。

2、发扬教学民主，融洽师生关系，经常听取学生的意见，师生共同练习、游戏，提高学生学习兴趣，树立自信，提高课堂教学效益。

3、加强对学生学法的指导。提高学生自学、自练的能力。

4、给学生营造合作学习的氛围。在学生自学、自练的基础上，可以组成学习小组，让学生相互观察、相互帮、相互纠正，使学生在合作学习的氛围中，提高发现错误和改正错误的能力，不断提高动作质量，并在合作学习过程中发展社会交往能力。

5、教师要为学生提供机会，培养他们的创造力、竞争力以及迎接挑战的能力。在教学过程中，有些教学内容教师可以只提要求，不教方法，让学生自己去尝试学习。

6、通过布置适当形式的课外锻炼作业，培养学生的锻炼习惯以及对社会健康问题的责任感。

第一周：（1）运动前后的注意事项（2）玩与心理健康

第二周：（1）生理卫生常识（2）复习儿童广播体操

第四周：(1)列队形：向后转走游戏：冲过火力网：（2）队列队形；游戏：穿过小树林

第五周：（1）400米走、跑交替（2）追逐跑

第六周：（1）技巧：仰卧起坐；2、游戏：快跳快跳；

第七周：（1）立卧撑；2、游戏：绑腿赛跑；

第八周：（1）检测：身高标准体重球类活动

第九周：（1）立定跳远（2）立定跳远

第十周：（1）检查：立定跳远（2）篮球

第十一周：（1）坐位体前屈（2）坐位体前屈

第十二周：（1）检查：坐位体前屈（2）球类活动

第十三周：（1）快速跑（2）弯道跑30—40米

第十四周：（1）篮球（2）篮球游戏：接力跑

第十六周：（1）乒乓球游戏：大网捕鱼（2）乒乓球

第十八周：（1）游戏课（2）小足球

第十九周：（1）机动

备注：因天气、假期和特殊原因将对进度作适当的调整。

**体育锻炼计划表篇十**

学校体育运动队训练，以《学校体育工作条例》为依据，以培养合格加特长的学生为目标展开工作。为能够有的放矢、更好的工作，特制定计划如下：

学校开展体育运动队的目的就是要在学生中深入发展体育运动，增强学生体质，增进学生健康，活跃学校文体活动，以体育运动队这个点来带动学校体育教学工作整个面的发展。要实现这一目标在开展活动时就必须树立一定的教学目标：

1、锻炼学生身体，增强体质

小学生的身体正处在迅速生长发育的时期，因此要着重锻炼他们的身体，促进身体的生长发育，培养正确的身体姿势，健美的体格，提高身体各器官的机能，增强机体的活动能力。

2、掌握体育基本知识、技能和能力，培养独立锻炼身体的态度、能力和习惯。

教会学生懂得锻炼身体的基本原理，学会生活和运动中所需要的基本技能，技术和锻炼身体的方法，体育娱乐方法，培养学生对体育的兴趣，爱好和习惯，以适应终身体育的需要。

在教学中要重视发展基本活动的能力，基本技能，为增强各器官系统技能打下基础，扬长避短，注意加强薄弱环节的锻炼，使身体协调发展。

3、通过体育对学生进行共产主义思想品德教育，审美教育、发展智力，培养文明行为促进学生个性的全面发展。

运动队成员，对于体育都有浓厚兴趣，有体育锻炼的愿望，并乐于参加锻炼，在练习和学习的过程中有一定的自觉性。

这些队员在他们班级中都是体育骨干，有一定的威信，相信这些同学经过练习，有一定的技能和成绩后，一定会带动其他的同学积极投身于体育运动中。

1、田径方面：

（1）认真研究各项运动的基本技术动作的组成，加强对学生的基础知识、技能的培养，发展学生身体素质，不断提高运动技术水平和运动成绩。

（2）因材施教，合理分项。在学生有了一定身体素质的基础上，针对不同学生的体质、特长的具体情况，进行专项训练。

（3）在活动中遵循由易到难、循序渐进的教学原则，展开各项运动技术的教学。

（4）锻炼学生身体，锤炼学生意志。培养学生终身体育的意识，使学生自我发展。

2、乒乓球方面

（1）坚持面向全体队员，严格组织纪律，加强训练管理。

（2）加强基本知识、技术、技能的培养，进一步熟悉球性。在此基础上进行教学比赛，在比赛中不断巩固技战术，提高运动成绩。

3、篮球方面

（1）进一步熟悉球性，多进行传接球练习，实施细则进行练习比赛。

（2）要求学生积极练习，全面提高身体素质，特别是弹跳力，身体柔韧性和身体协调能力。

（3）组织队员多进行教学比赛，以赛促练，进一步提高队员篮球能力。

田径队由xxx带领；乒乓球队由xxx带领；篮球队由xxx带领。

）

**体育锻炼计划表篇十一**

9月24日开始;篮球场。

1、以班为单位,各班设监督员一名,运动员10人(男女人数超过10人)。

2、参赛队员必须身体健康。如有心脏病、高血压病史者不得参赛。

3、一位运动员只能代表一个班级参赛。

4、每班参赛人员必须携带能证明身份的证件,如:校卡、学生证。没有证件不得参赛(新生除外)。

5、比赛设男、女子组比赛。若班级的男、女人数均超过10人,均可报名参加男、女子组比赛。否则只参加一个组别的比赛。

6、9月20日前于中午时分将报名表上交到综合楼5楼团委室。

1、每场比赛上场人数为10人,监督员不参赛(监督与本队比赛的队伍的比赛情况)。每局比赛不得换人,各场比赛的第一局,一经派出10位上场队员,该10位队员必须连续参加三局比赛,直至赛出结果后,对另一个队比赛时方可换人。

2、比赛采取淘汰制。各班经抽签确定对手。

3、比赛采用三局两胜制,局与局之间休息1分钟,赛前抽签选择场地,每局赛完交换场地。

4、比赛时运动员严禁带手套。

5、各单位必须依时参赛,迟到10分钟当弃权处理。

6、下列情况出现时,即判该队该局失败:

a、非参赛人员在比赛中接触拔河绳或参赛队员任何部位时;

b、该队在比赛中人数超出规定时;

c、违反换人规定当局换人时。

d、邀请非本班级的其他人员进行比赛时。

男、女子组均奖励前四名。

**体育锻炼计划表篇十二**

由于年龄所致，二年级体育课依旧以基础知识为主，针对学生的理解本事灵活安排，小学体育课以指导、活动实践为原则，在教学资料中，根据参与、运动技能、身体健康、心理健康和身体适应五个学习领域安排课程，把队形练习、基本体操、走、跑、跳、投以及简易的韵律操等逐项资料作为基本活动，因为这些资料都是一些简单的身体活动和生活中所需要的使用性较强的技能。

二年级相比一年级来讲，体育基础有了必须的积累，学生对体育知识及技术技能有了必须的认知，自控本事和组织纪律还需进一步加强，但学生们依然体现出了活泼好动，喜欢上体育课和参加体育活动。上一学期学生队列队形的整齐度较好，本学期从学生实际情景出发，因材施教、合理安排教材、充分调动学生上课学习体育知识和技能的进取性。

1、进一步使学生了解上好体育课对自身带来的益处，掌握一些提高身体健康的知识和办法。

2、学会基本活动、小游戏、韵律操的方法，从而提高自身素质。

3、不断领会参加体育课、体育活动所带来的乐趣。

4、尊敬师长、团结同学、刻苦学习，培养学生不怕苦不怕累的精神。

1、培养学生养成正确的坐姿。

2、提高队列队形的整齐度。

3、提高学生广播体操动作的规范性。

4、跑、跳、投正确技术的掌握。

更多的培养体育人才，培养学生对体育的兴趣，使学生的运动本事和技术水平得到提高，学生的身心健康和体能得到全面发展，不断提高学生综合本事。

1、首先，认真备课，课后认真总结，利用课余时间认真学习教材以及与教材有关的书籍，上课期间做好示范和讲解。

2、上课期间，教学方法多样性、灵活性，以学习和练习为主，及时纠正学生错误动作，时刻做到以学生为主。

3、及时进行测评，利用学生自评、小组之间的互评以及教师总评的办法来评价学生体育课学习及表现情景。

**体育锻炼计划表篇十三**

本班47位孩子，男孩26个、女孩21个，个性活泼好动、喜欢与同学游戏、模仿性强，但也有部分孩子自制能力差，在游戏时存在争执、不遵守游戏规则的行为。

（一）《幼儿园教育指导纲要》《指南》中关于教育目标的论述：促进幼儿身体正常发育和机能协调发展，增强体质。培养良好的生活习惯、卫生习惯和参加体育活动的兴趣，培养自信、友爱、勇敢、守纪律等良好品质和行为习惯。

（二）掌握幼儿身心发展规律，重视幼儿动作发展的辅导。0—6岁是儿童动作发展的关键期。最初始的动作和基础性的动作都是在这个时期学会。儿童的基本动作都要经过练习帮助其掌握，指导孩子掌握动作要求一定的技术。有目标、有计划地分步训练。

1、幼儿积极主动地参加集体活动，在集体生活中保持安定、愉快的情绪。

2、练习幼儿走、跑、跳、投掷、平衡、钻爬等基本动作，帮助幼儿掌握有关的粗浅知识，使其动作灵敏、协调、姿势正确。

3、培养幼儿在体育活动中团结合作、遵守规则、勇敢竞争、不怕挫折等良好品质。

4、幼儿有基本的体操和队列、队形变化的简单知识和技能，逐步提高幼儿的做操兴趣和能力，发展幼儿的空间概念。

5、创设一个幼儿喜欢的、自由的、开放的环境，引导幼儿自主地进行活动，培养幼儿积极主动、活泼开朗的个性，促使幼儿乐意和他人交往、学习互助、合作和分享。

6、激发幼儿对各种游戏的兴趣，鼓励幼儿积极参与游戏活动中，体验游戏活动带来的乐趣。

7、促进幼儿在操作过程中发展他们的手部肌肉，自我协调能力和控制能力，锻炼他们的动手能力和言语交往的能力。

1、能姿势正确、自然协调地走和跑，能向指定方向走和跑。

2、能较轻松自然地双脚同时向前跳、向上跳。

3、能从25—30厘米的高处自然跳下。

4、能走跑交替100米，或连续跑约半小时。

5、能一个跟着一个走，走成一个大圆圈。

6、培养幼儿参加体育活动的兴趣，能和老师一起收拾使用过的体育器械。

7、培养幼儿积极参加体育活动的兴趣和习惯。

8、培养幼儿在活动中互助合作、遵守规则、具有一定的集体意识。

9、在活动中使左右手相互合作，发展幼儿的左右脑，以增强幼儿的体质。

10、培养幼儿及时收拾小型器材的能力。

2月份：

抽中拍、学习解放军、点手指、找小熊、小蜗牛、小皮球真可爱

3月份：

钻鱼网、泡泡不见了、抛雪花、包饺子、自己的事情自己做、三条鱼

4月份：

到小动物家做客、小蜘蛛、学学小动物、绿灯行、拍手歌

金苹果、银苹果

5月份：

我会变、迷迷转、我们都一样、红灯停、小动物真爱玩、小狗送信

6月份：

会变颜色的小手、小汽车嘀嘀嘀、小兔子采蘑菇、木头人

**体育锻炼计划表篇十四**

二:力量训练计划:(强度根据自身情况来掌握)

1.跳绳热身10分钟

2.伸展伸展

3.哑铃练习每周7次

4.(次)是指你勉强能完成的数量!(根据次数选择重量)

第一天腿部训练日(高强度的腿部训练,有利于激素的分泌)

第二天胸部训练

第三天背部训练

哑铃单臂划船:8-12rm(次)x3

哑铃屈腿硬拉:8-10rm

哑铃俯身划船:8-12rm

第四天肩部训练日

第五天2头训练日

坐姿哑铃交替弯举8-12rm(次)x3

哑铃锤式弯举8-12rm

外旋哑铃弯举8-12rm

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn