**田径** 项目活动计划

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，培养学生各方面的能力，丰富学生的课余生活，增加我校的校园文化生活，提高我校在田径比赛中的成绩，把学校的体育工作做得更好。

二、训练目标

1.培养学生对运动的兴趣，组织和吸引更多的学生参加田径活动。

2.引导学生通过训练获得一些运动和健康的基础知识，初步掌握运动技术与技能。

3.发展灵敏、协调、平衡、耐力、速度和力量等素质，养成正确的动作姿势和良好的身体形态。

4．在训练中培养学生守纪律、团结合作、竞争进取的精神。

三、训练方法与措施

根据小学生生理、心理特点以及自身的身体素质，在训练中，应采用兴趣化和多样化的教学方法和手段，使每个学生都能做到“乐于学、乐中学、学中乐”。引导学生与学生之间能够互相帮助、学习和提高，共同达到一定的训练效果。

四、训练时间

2021-2022学年 周五（15:30----17：00） 寒暑假（8:00----11:00）

五、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练习为主。

3.各种练习中，培养学生合理的用力顺序和爆发用力等意识。