

社 团 名 称 田径火 社团负责人 冯锦川 时 间 2022.09—20223.06

新北区奔牛初级中学社团 **2022**—**20223** 学年工作计划

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序号 | 活动内容 | 主讲人 |
| 1 |  跑的功能性练习（1） | 冯锦川 |
| 2 | 跑的功能性练习（2） | 冯锦川 |
| 3 | 基础与核心力量练习（1） | 冯锦川 |
| 4 | 起跑练习 | 冯锦川 |
| 5 | 加速跑练习 | 冯锦川 |
| 6 | 基础与核心力量练习（2） | 冯锦川 |
| 7 | 最大加速跑的练习 | 冯锦川 |
| 8 | 变速跑练习 | 冯锦川 |
| 9 | 长距离速度耐力练习（1） | 冯锦川 |
| 10 | 长距离速度耐力练习（2） | 冯锦川 |
| 11 | 跨栏跑（1） | 冯锦川 |
| 12 | 跨栏跑（2） | 冯锦川 |
| 13 | 蹲踞式跳远（1) | 冯锦川 |
| 14 | 蹲踞式跳远（2） | 冯锦川 |
| 15 | 背越式跳高（1） | 冯锦川 |
| 16 | 背越式跳高（2） | 冯锦川 |

新北区奔牛初级中学社团活动记录

|  |
| --- |
| 活动主题 跑的功能性热身（1） 活动时间 2022. 09.21 地 点 田径场 活动负责人 冯锦川 参加对象 全体成员 活动过程记录:一、社团人员点名：二、宣布本次训练的内容：跑的功能性热身（1）三、慢跑2公里四、拉伸（交替打水式、蝶形曲腿、弓步转身、花式回旋、）1. 跑的专门练习
2. （小垫步、垫步绕肩、直腿跑） 30米
3. （A式技术垫步跳行进、B式技术垫步跳行进）30米

3、（活塞动作跑、单腿快步跑） 30米教师讲解示范、学生分组练习、教师巡回纠错1. 慢跑2公里

七、拉伸（双臂交叉拉腿、上身侧屈、支撑式旋转、鸟姿伸展)八、教师总结点评 |

新北区奔牛初级中学社团活动记录

|  |
| --- |
| 活动主题 跑的功能性热身（2） 活动时间 2022. 09.28 地 点 田径场 活动负责人 冯锦川 参加对象 全体成员 活动过程记录:1. 社团人员点名：
2. 宣布本次训练的内容：跑的功能性热身（2）
3. 慢跑2公里

四、拉伸（双臂交叉拉腿、上身侧屈、支撑式旋转、鸟姿伸展）1. 跑的专门练习
2. 克力欧卡舞步 30米
3. 快抬快下压 30米
4. 逐渐增速的快步跑 30米
5. A-C技术的垫步跳行进 30米
6. 对墙练习
7. 左右摆腿 15次
8. 前后摆腿 15次
9. 弓步踏向墙面练习 15次
10. 摆动腿绕栏练习 15次
11. 慢跑2公里
12. 拉伸（双臂交叉拉腿、上身侧屈、支撑式旋转、鸟姿伸展）

九、教师总结点评 |

新北区奔牛初级中学社团活动记录

|  |
| --- |
| 活动主题 基础与核心力量训练(1) 活动时间 2022. 10.12 地 点 田径场 活动负责人 冯锦川 参加对象 全体成员 活动过程记录:1. 社团点名、宣布本次训练的内容：基础与核心力量练习(1)
2. 慢跑2公里

三、拉伸（双臂交叉拉腿、上身侧屈、支撑式旋转、鸟姿伸展）四、跑的功能性练习（1）**五、基础与核心力量训练(1)**1、基础力量引体 10次俯卧撑 20次深蹲 20次臀桥 20次2、核心力量 双手持药球前平举旋转 15次双手持球侧上举 15次双手持球下砍跨步 15次六、慢跑2公里七、拉伸（双臂交叉拉腿、上身侧屈、支撑式旋转、鸟姿伸展）八、教师总结点评 |

新北区奔牛初级中学社团活动记录

|  |
| --- |
| 活动主题 起跑练习 活动时间 2022. 11.23 地 点 田径场 活动负责人 冯锦川 参加对象 全体成员 活动过程记录:1. 社团点名、宣布本次训练的内容：起跑练习
2. 慢跑2公里

三、拉伸（双臂交叉拉腿、上身侧屈、支撑式旋转、鸟姿伸展）四、跑的功能性练习（2）**五、起跑练习**1、站立式起跑 2、前倾式起跑3、三点式起跑4、蹲踞式起跑六、慢跑2公里七、拉伸（双臂交叉拉腿、上身侧屈、支撑式旋转、鸟姿伸展）八、教师总结点评 |

新北区奔牛初级中学社团活动记录

|  |
| --- |
| 活动主题 加速跑练习 活动时间 2022. 11.30 地 点 田径场 活动负责人 冯锦川 参加对象 全体成员 活动过程记录:1. 社团点名、宣布本次训练的内容：加速跑练习
2. 慢跑2公里

三、拉伸（交替打水式、蝶形曲腿、弓步转身、花式回旋、）四、跑的功能性练习（2）**五、加速练习**1、走入式40米加速跑2、三点式30米加速跑3、触信号式30米加速跑4、蹲踞式起跑30米加速跑六、慢跑2公里七、拉伸（双臂交叉拉腿、上身侧屈、支撑式旋转、鸟姿伸展）八、教师总结点评 |

新北区奔牛初级中学社团活动记录

|  |
| --- |
| 活动主题 基础与核心力量练习（2） 活动时间 2022. 12.07 地 点 田径场 活动负责人 冯锦川 参加对象 全体成员 活动过程记录:1. 社团点名、宣布本次训练的内容：基础与核心力量练习(2)

二、慢跑2公里三、拉伸（双臂交叉拉腿、上身侧屈、支撑式旋转、鸟姿伸展）四、跑的功能性练习（2）五、基础与核心力量练习(2) 深蹲(IRM的75％至80％，重复6次)深蹲跳(重复10次)卧推(IRM的75％至80％，重复6次)药球胸前上推(10次)高翻(IRM的75％至80％，重复6次)台阶跳(重复10次)六、慢跑2公里七、拉伸（双臂交叉拉腿、上身侧屈、支撑式旋转、鸟姿伸展）八、教师总结点评 |

新北区奔牛初级中学社团活动记录

|  |
| --- |
| 活动主题 最大速度跑的练习 活动时间 20223. 02.15 地 点 田径场 活动负责人 冯锦川 参加对象 全体成员 活动过程记录:1. 社团点名、宣布本次训练的内容：最大加速跑的练习
2. 慢跑2公里

三、拉伸（双臂交叉拉腿、上身侧屈、支撑式旋转、鸟姿伸展）四、跑的功能性练习（2）**15 米加速＋20米最大速度跑练习**使用15米的距离进行加速，速度建立起来后以最大速度跑20米。每组5次，3 至4组，只计20米最大速度跑时间。次间间歇3分钟，组间间歇6分钟。总量：300 至400米**40-60米跑练习**进行40-60米全力跑练习。每组5次，2至5组，次间间歇4分钟，组间间歇8 分钟总量：400至1500米六、慢跑2公里七、拉伸（双臂交叉拉腿、上身侧屈、支撑式旋转、鸟姿伸展）八、教师总结点评 |

新北区奔牛初级中学社团活动记录

|  |
| --- |
| 活动主题 变速跑练习 活动时间 20223. 02.22 地 点 田径场 活动负责人 冯锦川 参加对象 全体成员 活动过程记录:1. 社团点名、宣布本次训练的内容：变速跑练习
2. 慢跑2公里

三、拉伸（双臂交叉拉腿、上身侧屈、支撑式旋转、鸟姿伸展）四、跑的功能性练习（2）五、 **变速跑练习1**进行不同速度变换的跑的练习：15米的加速跑，10米的最大速度跑，15米的高 速放松跑，10米的最大速度跑和20米的高速放松跑。每组3次，2至4组，次间间 歇4分钟，组间间歇8分钟。总量：420至840米。**变速跑练习II**进行不同速度变换的跑的练习：20米的加速跑，10米的最大速度跑，15米的高 速放松跑，10米的最大速度跑，15米的高速放松跑，10米的最大速度跑。每组3次， 2至3组，次间间歇5分钟，组间间歇10分钟。总量：480至720米。 六、慢跑2公里七、拉伸（双臂交叉拉腿、上身侧屈、支撑式旋转、鸟姿伸展）八、教师总结点评 |

新北区奔牛初级中学社团活动记录

|  |
| --- |
| 活动主题 长距离速度耐力练习 （1） 活动时间 20223. 03.01 地 点 田径场 活动负责人 冯锦川 参加对象 全体成员 活动过程记录:1. 社团点名、宣布本次训练的内容：长距离速度耐力练习（1）
2. 慢跑2公里

三、拉伸（双臂交叉拉腿、上身侧屈、支撑式旋转、鸟姿伸展）四、跑的功能性练习（2）五、长距离速度耐力练习（1）**200米跑练习**采用95％的强度进行3至6次的200米跑，间歇10至12分钟。总量：对于100 米和200米运动员，总量为600至800米；对于400米运动员，总量为1200米。 **300米、200米混合跑练习**进行一次300米跑，然后重复进行3次200米跑。90％的强度。在跑完300米后 休息8分钟，在200米跑之间休息6分钟。总量：900米。300米跑练习采用90％的强度进行2至3次的300米跑，间歇12至15分钟。总量：对于100 米和200米运动员，总量为600米；对于400米运动员，总量为900米。六、慢跑2公里七、拉伸（双臂交叉拉腿、上身侧屈、支撑式旋转、鸟姿伸展）八、教师总结点评 |

新北区奔牛初级中学社团活动记录

|  |
| --- |
| 活动主题 长距离速度耐力练习（2） 活动时间 20223. 03.22 地 点 田径场 活动负责人 冯锦川 参加对象 全体成员 活动过程记录:1. 社团点名、宣布本次训练的内容：长距离速度耐力练习（2）
2. 慢跑2公里

三、拉伸（双臂交叉拉腿、上身侧屈、支撑式旋转、鸟姿伸展）四、跑的功能性练习（1）五、**长距离速度耐力练习（2）**4**00-200-400米跑练习**进行一次400米跑，然后再进行一次200米跑，最后进行一次400米跑。95％或 以上强度。采用完全恢复间歇。总量：1000米。这个练习模拟了一个400米运动员 在一场比赛中跑了3个项目的典型场景。**300+100米跑练习**以95％的强度跑300米，然后逐渐减速停下来并走回300米标记点处，接着全 力跑100米，结束整个400米跑。计400米总用时。执行2组练习，组间间歇15分 钟，总量：800米。六、慢跑2公里七、拉伸（双臂交叉拉腿、上身侧屈、支撑式旋转、鸟姿伸展）八、教师总结点评 |

新北区奔牛初级中学社团活动记录

|  |
| --- |
| 活动主题 跨栏跑（1） 活动时间 20223. 04.26 地 点 田径场 活动负责人 冯锦川 参加对象 全体成员 活动过程记录:1. 社团点名、宣布本次训练的内容：跨栏跑（1）
2. 慢跑2公里

三、拉伸（双臂交叉拉腿、上身侧屈、支撑式旋转、鸟姿伸展）四、跑的功能性练习（1）五、攻栏腿对墙练习起跨腿对墙练习栏侧过栏练习垫步跳过栏练习两腿交替功栏练习六、慢跑2公里七、拉伸（双臂交叉拉腿、上身侧屈、支撑式旋转、鸟姿伸展）八、教师总结点评 |

新北区奔牛初级中学社团活动记录

|  |
| --- |
| 活动主题 跨栏跑（2） 活动时间 20223. 05.06 地 点 田径场 活动负责人 冯锦川 参加对象 全体成员 活动过程记录:1. 社团点名、宣布本次训练的内容：跨栏跑（2）
2. 慢跑2公里

三、拉伸（双臂交叉拉腿、上身侧屈、支撑式旋转、鸟姿伸展）四、跑的功能性练习（1）五、**五步上栏练习**第一个栏架摆放在正常位置，从第一个栏开始测量并标记其他栏架位置，对于 男子运动员，栏间距为11.5至12米，对于女子运动员，栏间距为11至11.5米。运 动员在这个栏间距离内可以跑进5步，这个练习使运动员在跑到下一个栏之前更容 易建立起速度，从而建立更快过栏的神经模式。还可以交替使用3步上栏和5步上栏两种模式进行练习。以下是两个例子，其 中包括起跑后的8步上栏。●8步，5步，3步，5步，3步，5步，3步，5步。●8步，3步，5步，3步，3步，5步，3步，3步。另一个选择是在一条跑道上以3步上栏模式的栏间距摆放栏架（发展速度），在 另一条跑道上以5步上栏模式的栏间距摆放栏架（发展节奏），首先进行5步上栏练 习，然后到另一条跑道上进行3步上栏练习。六、慢跑2公里七、拉伸（双臂交叉拉腿、上身侧屈、支撑式旋转、鸟姿伸展）八、教师总结点评 |

新北区奔牛初级中学社团活动记录

|  |
| --- |
| 活动主题 蹲踞式跳远（1） 活动时间 20223. 05.10 地 点 田径场 活动负责人 冯锦川 参加对象 全体成员 活动过程记录:1. 社团点名、宣布本次训练的内容：蹲踞式跳远（1）
2. 慢跑2公里

三、拉伸（双臂交叉拉腿、上身侧屈、支撑式旋转、鸟姿伸展）四、跑的功能性练习（1）五、三步跑栏立定跳远练习**使用相同起跳腿的"跑一跑一跑一跨步跳"练习**用40至50米的距离重复进行"跑一跑一跑一跨步跳"练习。在这种变化中， 每次都用同一条腿起跳。在前进的方向上，使用左脚﹣右脚一左脚一右脚的交替顺 序或右脚一左脚一右脚一左脚的交替顺序。可以在跑道上重复进行几次练习。**格劳乔练习格**劳乔练习是指用稍微下蹲跑的姿势（质心下降5至8厘米）进行跑的练习。最 好用一个扫帚横放于双肩来进行格劳乔练习。使用20至30米的距离重复进行此训 练，同时保持身体质心比平时低5至8厘米。快速跑，但在后面的脚不用完全伸展。六、慢跑2公里七、拉伸（双臂交叉拉腿、上身侧屈、支撑式旋转、鸟姿伸展）八、教师总结点评 |

新北区奔牛初级中学社团活动记录

|  |
| --- |
| 活动主题 蹲踞式跳远（2） 活动时间 20223. 05.17 地 点 田径场 活动负责人 冯锦川 参加对象 全体成员 活动过程记录:1. 社团点名、宣布本次训练的内容：蹲踞式跳远（2）
2. 慢跑2公里

三、拉伸（双臂交叉拉腿、上身侧屈、支撑式旋转、鸟姿伸展）四、跑的功能性练习（1）五、**不用跳箱的起跳练习**不借助跳箱进行起跳练习，使用高抬膝盖的跑姿助跑6至8步。 离地面时，摆 动腿的大腿与地面平行。手臂的制动有助于转移动量。摆动腿对侧的手臂停止摆动， 并在肱二头肌和前臂之间形成90度的角度。保持这个姿势，以延迟腾空动作顺序并 抵抗身体向前的旋转。**腾空的技术练习**不管是挺身式还是走步式，腾空的技术 练习可以使运动员掌握合理的腾空动作顺序。 腾空是身体离开地面还没有进入沙坑的这个阶段。练习手臂和腿的动作、把握好各个旋 转动作的时机对于每种腾空技术都很关键 可以使用5至10厘米的弹性跳箱来增加腾空 的时间六、慢跑2公里七、拉伸（双臂交叉拉腿、上身侧屈、支撑式旋转、鸟姿伸展）八、教师总结点评 |

新北区奔牛初级中学社团活动记录

|  |
| --- |
| 活动主题 背越式跳高（1） 活动时间 20223. 05.31 地 点 田径场 活动负责人 冯锦川 参加对象 全体成员 活动过程记录:1. 社团点名、宣布本次训练的内容：背越式跳高（1）
2. 慢跑2公里

三、拉伸（双臂交叉拉腿、上身侧屈、支撑式旋转、鸟姿伸展）四、跑的功能性练习（1）五、**三步跑栏架练习**这个练习可以帮助运动员在倒数第二步时将身体质心降得更低，髋部伸展的幅 度更大。使用3至5个76至84厘米的栏架，以7米左右的间距摆放，这个长度的栏 间距恰好可以让运动员在栏架之间采用三步上栏的节奏。在栏间采用“左一右一 左”或者“右一左一右”的迈步顺序过栏的同时，注意保持水平速度。**交替双腿起跳的“跑一跑一跳”练习**重复“跑一跑一跳”的模式行进40至50米，在跑道上重复练习2至3次，最后 一跳 进沙坑。这个练习也可以通过曲线模式来完成，最后一跳跳上跳高垫。 **以相同腿起跳的“跑一跑一跑一跳”练习**重复“跑一跑一跑一跳”的模式行进40至50米，在跑道上重复练习2至3次， 最后一跳跳进沙坑。这个练习也可以通过曲线模式来完成，最后一跳跳上跳高垫。六、慢跑2公里七、拉伸（双臂交叉拉腿、上身侧屈、支撑式旋转、鸟姿伸展）八、教师总结点评 |

新北区奔牛初级中学社团活动记录

|  |
| --- |
| 活动主题 背越式跳高（2） 活动时间 20223. 06.07 地 点 田径场 活动负责人 冯锦川 参加对象 全体成员 活动过程记录:1. 社团点名、宣布本次训练的内容：背越式跳高（2）
2. 慢跑2公里

三、拉伸（双臂交叉拉腿、上身侧屈、支撑式旋转、鸟姿伸展）四、跑的功能性练习（1）五、**原地背越式跳高练习**两脚站立，背对横杆，跳起并向后翻越横杆，在杆上时背部向上拱起。在落地 前，下巴向胸部收紧，以肩膀后部落向跳高垫。**利用跳箱起跳的背越式跳高练习**进行原地背越式跳高，但从一个15至46厘米高的跳箱上练习，这可以加深体 会身体下降的感觉，并可以教会运动员在做过杆姿势时保持耐心。**背桥练习**躺在垫子上，双脚脚掌和肩膀与垫子接触，臀部向上顶起，保持肩膀始终贴在 垫子上，双脚脚掌平踩垫子，腰背部向上形成一个弧线。在能够用肩膀完成背桥动作后，可以尝试去做一个"手一脚"桥动作，在抬起 臀部形成背桥时，仅留下双手和双脚支撑在垫子上。更进一步的练习方法是将双手 和双脚靠拢，形成镰刀式折体姿势。**背越姿势练习**以背越式技术向后跳到垫子上，注意背部向上拱起，在落到垫子之前，下巴向 胸部收紧，以肩膀后部落向垫子。六、慢跑2公里七、拉伸（双臂交叉拉腿、上身侧屈、支撑式旋转、鸟姿伸展）八、教师总结点评 |

新北区奔牛初级中学社团荣誉栏

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 姓名 | 获奖情况 | 级别 |
| 1 | 孙城龙 | 常州市中小学生田径锦标赛初中男子400米第四 | 市级 |
| 2 | 孙城龙 | 常州市中小学生田径锦标赛初中男子800米第三 | 市级 |
| 3 | 郁思源 | 常州市中小学生田径锦标赛初中男子1500米第一 | 市级 |
| 4 | 郁思源 | 常州市中小学生田径锦标赛初中男子3000米第二 | 市级 |
| 5 | 李杭伟 | 常州市中小学生田径锦标赛初中男子跳远第二 | 市级 |
| 6 | 李航伟 | 常州市中小学生田径锦标赛初中男子三级跳远米第一 |  |
| 7 |  |  |  |
| 8 |  |  |  |
| 9 |  |  |  |
| 10 |  |  |  |
| 11 |  |  |  |
| 12 |  |  |  |
| 13 |  |  |  |
| 14 |  |  |  |
| 15 |  |  |  |
| 16 |  |  |  |
| 17 |  |  |  |
| 18 |  |  |  |
| 19 |  |  |  |
| 20 |  |  |  |

社团成员花名册

社团负责人：冯锦川 性别：男 年龄 25

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓名 | 性别 | 年龄 | 特长 |
| 1 | 孙城龙 | 男 | 14 | 篮球 |
| 2 | 郁思源 | 男 | 14 | 篮球、排球 |
| 3 | 李航伟 | 男 | 13 | 篮球 |
| 4 | 夏沁 | 女 | 13 | 篮球、乒乓球 |
| 5 | 周敏 | 女 | 14 | 篮球 |
| 6 | 史嘉义 | 女 | 13 | 篮球 |
| 7 | 何宇翔 | 男 | 13 | 篮球 |
| 8 | 张哲铭 | 男 | 13 | 乒乓球 |
| 9 | 张恩树 | 男 | 13 | 篮球 |
| 10 | 刘子俊 | 男 | 13 | 篮球 |
| 11 | 马豪杰 | 男 | 13 | 篮球 |
| 12 | 邱添 | 女 | 13 | 篮球 |
| 13 | 王鑫宇 | 男 | 13 | 篮球 |
| 14 | 肖毅郡 | 男 | 13 | 篮球 |
| 15 | 颜庆麒 | 男 | 13 | 篮球、足球 |
| 16 | 邓琳 | 女 | 13 | 篮球 |
| 17 | 陶叶媛 | 女 | 13 | 篮球 |
| 18 | 王晓雨 | 女 | 13 | 篮球 |
| 19 | 王硕 | 男 | 13 | 篮球 |
| 20 | 张凯东 | 男 | 13 | 田径 |
| 21 | 王梓羽 | 男 | 13 | 篮球 |
| 22 | 熊程杰 | 男 | 13 | 篮球 |
| 23 | 卞西 | 男 | 13 | 篮球、素描 |
| 24 | 刘俊 | 男 | 13 | 篮球 |