

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 |