尊敬的各位老师：
大家好！今天我们来共同探讨2025年4 - 5月高二体育课程安排。作为南京市秦淮中学高二体育备课组，我们的目标是通过科学规划，切实提升学生田径运动能力与身体素质。

接下来两个月，课程将围绕田径项目展开，重点进行短跑、中长跑和跳远教学。短跑训练注重起跑反应与途中跑技术，中长跑侧重耐力与呼吸节奏培养，跳远则强化助跑起跳的协调性。同时，结合高二学生体能现状，合理安排力量训练与柔韧性练习，穿插趣味田径游戏，如接力赛、障碍跑，激发学生参与热情。另外，我们要紧密对接体育学业水平测试要求，有针对性地开展训练，帮助学生夯实基础、提升成绩。

期待大家畅所欲言，提出宝贵建议，一起完善课程计划！