

# 最新初三体育备考计划 九年级下体育教学计划(优秀8篇)

时间过得真快，总在不经意间流逝，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。通过制定计划，我们可以将时间、有限的资源分配给不同的任务，并设定合理的限制。这样，我们就能够提高工作效率。下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢!

## 初三体育备考计划篇一

### 一、学情分析：

我校初三共有学生78名，他们的身体素质各异，此外，初三面临着中考，学习压力也十分大，由于长时间中考制度的影响，课堂上学生学习进取性不是很高。所以本学期将经过与学生的沟通交流，首先从思想上让他们认识到上好每一节体育课重要性，及早转变观念，养成良好的锻炼习惯，以期在中考中取得优异的成绩。

### 二、指导思想：

以新课程理念为指导，充分发挥学生的主体地位，培养他们的创新意识、敢打敢拼勇争一流以及优良的团体主义精神。以校为本，抓常规落实，培优补差，甚至要做到单人单项训练，鼓励每一名学生都能进取投入到体育锻炼中去，增进体能储备，让每个学生都健康成长。

### 三、学期总目标：

- 1、养成良好的锻炼习惯，掌握好毽球和实心球、800米1000米等项目。

2、同时也要正确对待身体形态指数、肺活量身高体重指数等统测项目。

3、让学生体验到运动的乐趣，能够在玩中学，在学中锻炼身体。

#### 四、业务学习：

1、认真领会新课改精神，熟练教材资料，加强业务理论学习，在教学实践中提高自我的授课水平。

2、多听课、评课，参与教学研讨，取其长补己之短，以丰富自我的阅历。

3、充分利用多媒体备课室、图书室等查阅教学训练资料，学习新的好的教学方法。同时抓好特长小组的训练，争取在比赛或中考特长生考试中取得较梦想的成绩。

4、学习电脑知识，能够做出相应的课件，以便用于教学。

5、多与同事沟通交流，共同研讨，共同提高。

#### 五、具体教学措施：

1、利用课前、课中、课后的时间多与学生沟通交流，转变他们的观念，变被动为主动。

2、认真备好课，确保学生们能够在愉悦的气氛中投入到每节课的学习中。

3、课堂上，参与到学生当中去，以此拉近与学生之间的距离，注重培养体育骨干，起到率先作用。多采取比赛形式教学，鼓励他们敢于争创好成绩。

4、课后做到及时反思总结。

## 六、其它方面：

- 1、认真落实两操，尤其是课间操的跑操，必须要严抓。
- 2、进取协助学校和班主任抓好学生的思想工作。
- 3、与同事共同协作，完成各项活动。

总之，要以饱满的精神状态投入到初三的体育教育教学中，勤勤恳恳做事做贴心事，踏踏实实做人做贴心人。

## 初三体育备考计划篇二

全面贯彻国家体育教育方针，落实市教育局体育工作部署。认真做好体育教学工作，本着发展学生身体素质为目的，最终为九年级学生三年来体育学习做好一个圆满的句号。在九年级第二学期，调整教学内容做好工作安排，迎接市体育测试工作。

### 一、教学重点内容

依据测试要求，重点在于学生身体素质提高，有一个良好的测试习惯。教学内容主要以力量练习、耐久跑、坐位体前屈、仰卧起坐、引体向上、握力、立定跳远和50米跑。

### 二、教学工作措施

#### 1、抓好学生思想工作

九年级学生面临毕业一部分学生将要走向更高的学府，另一部分学生将要走向社会，各自的目标有所不同，为了使学生都有一个共同的奋斗目标，要让所有的学生都要有信心，为自己的初中学习做一个最后冲刺。其次体育锻炼是伴随终身的，有了好的身体才能做好其他的事。每一个学生都要一个

参加体育锻炼正确的认识。

## 2、定期测试，制定科学合理的教学计划

开学第一周对学生的体质进行测试，让学生了解自己的身体状况，激励学生在以后的学习中更加努力。另外通过学生的体育成绩了解到学生运动能力的弱项，制定以后的教学内容，强化训练。在四月初进行一次测试，培养学生的考试习惯，总结前面教师的教和学生学结果，为后期到考试期间体育训练计划内容做一个好的依据。

## 3、确保足够的活动时间

响应国家“阳光体育”方针，每天确保学生锻炼1小时。重点练习安排在早操20分钟和体育课上，早操时间主要练习学生的耐力素质和心肺功能，项目以1500米为主。体育课上主要是运动技能的练习及力量素质练习。让每一位学生都能得到充分的锻炼。

## 三、本学期教学进度安排：

第一周到第三周：体能恢复训练以及课间长跑的进一步加强训练，体育专业生的选材与训练工作。

第四周到第五周：50米跑的有关教学。

第六周到第七周：立定跳远教学以及测试工作。

下一页更多精彩“初中体育学年教学计划”。

第八周到第九周：坐位体前屈的辅导训练。

第十周到第十一周：仰卧起坐的练习。

第十二周到第十三周：中考项目混合测试与个别学生的加强

指导。

第十四周到第十八周：中考体育测试结束后的体育创新教学与期末测试。

遇五一假期或意外天气情况有关教学进度和教学内容可灵活临时调整，采取室内教学的方式等。

## 初三体育备考计划篇三

### 一：学生情况

本学期九年级共一个班50余人，他们正处于青春发育的高峰期，身体发育较快，男女差别较大，男生有一定的体育运动基础，课堂表现欲较强，对体育运动有浓厚的兴趣，但还不够稳定；女生积极性不高，甚至课堂出现退缩行为，练习的自觉性一般。

### 二、教学设想：

初三学生面临中考，今年中考由去年的45分上升到60分，所以在本学期应以学生的身体素质训练和中考测试内容为主，多给学生运动空间，加强学生的自我锻炼意识，在课堂应改进教学方法，充分发挥学生的主动性和积极性。增强课堂气氛，使学生有目标的去学习、去锻炼。

定期测试，制定科学合理的教学计划。

开学第一周对学生的体质进行测试，让学生了解自己的身体状况，激励学生在以后的练习中更加努力。另外通过学生的体育成绩了解到学生运动能力的弱项，制定以后的教学内容，强化训练。在四月初进行一次测试，培养学生的考试习惯，总结前面教师的教学和学生学习结果，为后期到考试期间体育训练计划内容做一个好的依据。

### 三、具体时间安排：

#### 早操训练安排：

- 1、三月份进行200米和立定跳远的练习
- 2、四五月份就中考内容进行全面训练。

#### 体育课具体安排：

- 1、第一周就中考项目进行全面测试。测试成绩进行针对性训练。
- 2、课堂前半部分进行项目练习，后半部分因材施教学生根据自己的弱项进行专项练习。
- 3、制定后期教学内容和训练计划。

### 四：针对性的`训练

- 1、加强对文化成绩好但体育成绩不理想的学生进行针对性的训练，加强监督，培养他们的积极，宣传体育中考不亚于文化课的意识。
- 2、加强对偏科学生的训练，对偏科的学生进行技术上的指导，争取在这些项目有所突破。

### 五、加强业务能力学习

认真钻研体育新课改，根据新课改制定新的教学方法，加强与体育教研组各教师之间的沟通和学习，认真备好每一堂的教案。摸清体育中考各项政策，指定科学合理的备考计划，指引学生认真的备战，填报自己所擅长的项目，加强与家长之间的沟通，师生合力打好中考这一仗，争取获得全面胜利。

## 初三体育备考计划篇四

在《体育与健康》课程标准中，明确地规定了中学体育的目的：“通过体育教学，向学生进行体育卫生保健教育，增进学生健康，增进体质，促进德、智、体全面发展，为提高全民族的的素质奠定基础。

### 一、指导思想

学校遵循“健康第一”的教育指导思想和“育人第一”的宗旨，积极推进素质教育，加强体育课改教研活动，努力施行新课程标准，用新的理念来强化教育教学活动，从学生的兴趣出发，培养学生勤于锻炼的良好习惯，使学生得到身心健康和协调发展。

### 二、本学期教学目标：

学习田径、体操、小球类、民族传统体育、韵律活动和舞蹈等项目的基本技术，掌握简单的运动技能，进一步发展身体素质，提高身体基本活动能力。

培养学习各项基本技术的兴趣和积极性，以及勇敢，顽强，胜不骄、败不馁，自觉遵守规则，团结协作等优良品质。

#### 教师方面：

认真备课，精心写好教案，不备课，无教案不准上课。

认真学习和贯彻教学大纲，钻研教材，明确教材目的与任务，掌握教材重点、难点明确本课的教学任务、几为完成任务而采取的教学原则、教学方法，组织措施等。

根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材、及教学用具、教师不准旷课、丢课的因故不能上课，必须经学校领导同意，

并做好妥善安排。

在教学中，加强与重视“三基教学”同时要注意对学生能力的培养，努力完成体育三个方面的任务。

教学原则、教学方法的运用，要从增强学生体质出发，根据青少年的心理生理特点及学生的实际情况，科学地安排好、密度和运动量。

教师要注意仪表整洁，举止大方，教态严肃、自然、注意精神文明的建设，并在课前三分钟前换好服装。

在上课现场等候上课。

认真做好学生的学期、学年体育成绩的考核和评定，重视资料的积累和保管，并且定期进行科学的分析和归纳，指导和改进教学工作，不断提高教学质量。

教学中要充分发挥体育委员，小组长及积极分子的作用并且经常做好对他们的培养和训练工作，使他们真正起到教师助手作用。

教学中要有严密的组织纪律，严格的安全保护措施与要求，严防伤害事故的发生一旦发生伤害事故要及时向领导汇报并作好妥善处理。

学生方面：

学习目的明确，积极自觉的上好体育课。

注意听讲，积极学习掌握必要的体育基本知识技能与科学锻炼身体方法，逐步养成自觉锻炼的习惯。

上体育课，着装要轻便，整齐，做到穿轻便运动鞋上课，不带钢笔，小刀等提前按教师要求，在指定地点等候上课。



站队时要做到快、静、齐。

不得无故缺课，不迟到、不早退，服从领导，听从指挥，遵守课堂各项规定。

在课堂上严格执行教师的各项要求，未经允许不得随意移动器材教具要严格执行教师规定的各项保护措施。

要爱护体育器材，不得有意损害各种体育设备和用品，课后要按教师的要求如数送还各种器材。

## 工作要求

认真学习，转变观念，力求创新

学习强化新课程标准，加深对课改工作的认识，在工作中积极实施课改要求，转变观念，用现代教育教学的新理念来指导本职工作，用创新的思维，改革课堂教学的模式，从学生的认知特点和兴趣爱好为出发点，培养学生终身锻炼的好习惯。

对学生进行正确的课堂评价

正确评价学生能提高学生对活动的积极性，根据学生的心理特点，体育教师在课堂教学中，应及时对学生进行正确的评价。

评价分教师对学生的评价，学生自评，学生互评。

在课堂中，评价要从学生的自身条件出发，因材施教，提高学生的活动兴趣。

抓好“两操”，积极贯彻全民健身活动纲要

学校“两操”是反映学生整体面貌的形象“工程”，是学校

整体推进素质教育的一个窗口，抓好“两操”也是学校管理工作方面的一项重要内容。

抓好“两操”更能促进学校的全民健身活动的开展。

现在针对学生的实际情况，组织学生开展大课堂活动。

依照新课程标准，搞好体育课改活动

在教学中，要全面开展体育课改活动。

在体育课中要有新的理念，要有创新意识，在上好平时家常课的同时，还要上一堂课改实验课，力求有新意。

符合现代教学的发展趋势，并且每位任课教师都要交一份详细的教案和教学设计，逐步使我校的体育课正规化。

让学生在体育活动中得到锻炼，身心和谐地发展。

## 目的任务

掌握基本的体育基础知识，明确体育锻炼的作用，在锻炼中运用学到的知识，并不断巩固和提高。

## 初三体育备考计划篇五

一、学生现状分析所任教初三年学生年龄在15——16岁之间，处于青春发育的高峰期，身体发育较快，男女差别较大，男生活泼好动，表现力强，喜好球类，不喜欢枯燥无味的田径，身体素质不均衡；女生趋于文静，不好活动，身体素质较薄弱。因此要因势利导，加强男生的全面身体素质练习，培养女生积极参与体育锻炼，发展体质体能。

二、教材的知识系统和结构本册教材内容有：你的身体健康；积极自觉地参与体育锻炼；体育与心理健康；体育与社会适应；

篮球、排球、足球的基本知识;田径类、体操类、球类、韵律体操等。

### 三、教学目标

1. 合理安排体育锻炼时间，充分利用各种条件进行体育活动。
2. 完成和掌握本年级选择项目的规定动作，通过运动实践提高对已学过各项技术和战术的综合运用能力，熟悉所学项目的简单规则，活动中无粗野的动作，养成良好的体育锻炼习惯，进一步提高自练自评和自我保健能力。
3. 在全面发展体能的基础上，进一步发展灵敏、力量，速度和有氧耐力，知道饮食体育锻炼对控制体重的作用。
4. 引导学生学会合理安排作息时间，了解实现目标时可能遇到的困难。在不断体验进步和成功的过程中，表现出适宜的自信心，形成勇于克服困难积极向上，乐观开朗的优良品质。
5. 认识现代社会所必需的合作和竞争意识，在体育活动中学会尊重和关心他人，将自身健康与社会需要相联系，表现出良好的体育道德品质，结合感兴趣的体育项目了解一些体育名人并能对他们进行简单的评价。

### 四、重点与难点

- 1、重点是田径的耐久跑,实心球与篮球运球排球垫球。
- 2、难点是耐久跑的呼吸,篮球运球协调能力,排球垫球全身协调用力击球动作,实心球的最后用力等。

### 五、教学措施与教改思路

- 1、随着学生身体和年龄的增长,可多采用一些对抗性的游戏。

2、初中生对抗性强，可采用一些教学比赛，以增强学生锻炼身体效果。

3、因材施教，分组时采用男女分组或按身体素质分组，以增强学生的自信心，在运动中享受到锻炼的乐趣。

## 六、本学期考核项目

男：100米跳远1000米引体向上篮球运球排球垫球

女：100米800米跳远实心球仰卧起坐篮球运球排球垫球

## 初三体育备考计划篇六

本学期我教初三年级体育课的教学任务，初三年级为毕业年级。新的学期，新的开始，为了搞好本学期的教学工作，制定教学工作计划如下：

新学期里，本人将积极接受学校分配给自己的各项教育教学任务，以强烈的事业心和责任感投入工作。遵纪守法，遵守学校的规章制度，工作任劳任怨，及时更新教育观念，实施素质教育，全面提高教育质量，保持严谨的工作态度，工作兢兢业业，一丝不苟。热爱教育、热爱学校，尽职尽责、教书育人，注意培养学生具有良好的思想品德。认真备课上课，不敷衍塞责，不传播有害学生身心健康的思想。

我将积极从提高课堂教学效益的各个侧面探讨提高课堂教学效益的因素。我将积极学习，翻阅有关资料，对教育理论、目标教学、教学方法、学法指导、智力因素和非智力因素等进行再认识，提高用理论来指导实践的能力。积极实行目标教学，根据教材和学情确定每节课的重难点。平时备好课，上好课，向40分钟要质量。坚持周前备课，努力做到备课标、备教材、备学生、备教具，备教法学法。从知识能力两方面精心设计教案，并积极地使用各种电教器材，提高课堂教学

效益，坚决杜绝课堂教学的盲目性和随意性。在课堂教学方面我力争课堂解决问题，在教学中抓关键，突重点，排疑点，讲求教法，渗透学法，既教书更育人，使学生的身心得到全面和谐的发展。课堂上语言准确简洁，突出重点，突破难点，精讲多练，充分发挥教师的主导作用和学生的主体作用。

我将积极参加教学研究工作，不断对教法进行探索和研究。进一步完善课题研究，努力探索体育教学系统化，注重学生的兴趣的培养，提高学生的身体素质，为“健康第一”打下坚实的基础，为学生的终生体育打下良好的基础。

在工作中我一定要做到不迟到、不早退，按时坐班，平时团结同志。作为一名教师，我一定自觉遵守学校的各项规章制度，以教师八条师德标准严格要求自己，工作严肃认真，一丝不苟，决不应付了事，得过且过，以工作事业为重，把个人私心杂念置之度外，按时完成领导交给的各项任务。

通过本期教学，使学生能更好地提高自己的身体素质，为今后继续学习打下良好的基础使学生在德、智、体各方面全面发展，使初三在中考体育中取得很好的成绩！

## 初三体育备考计划篇七

新的学期开始了，这是一个紧张的学期，因为九年级面临着中考，而体育也是中考科目之一。中考体育考哪几项，目前已有定论，共三项，身高体重指数、肺活量体重指数、跳绳与男生1000米女生800米二选一，根据以往经验对考的项目做全面的体能训练。为了能使九年级学生在中考时体育能取得优异的成绩，特制定新学期教学计划。此计划分两部分：一部分是体育课，一部分是课外体育训练。

### 一、指导思想：

以新课程理念为指导，充分发挥学生的主体地位，培养他们

的创新意识、敢打敢拼勇争一流以及优良的团体主义精神。确保每一个学生都能够进取投入到体育锻炼中去。

## 二、学情分析

1、三月份加大运动训练量，提高学生的力量和耐力，使学生出现短期的疲劳，在篮球项目上要求动作到位，态度端正。

2、调整平时的训练计划，将上学期两天一练改为四天三练，确保学生出效果，出成绩。

3、开展班级讲座，对学生的心理进行教育。

4、欢乐训练，杜绝学生出现倦怠，让学生在一个简便的环境里学习，做到学中练，练中学。

5、体育教师和学生一同训练，从而提高学生训练的进取性。

## 三、教材分析

本学期教育主题一是围绕中考项目开展相关的速度、耐力、力量等练习，二是能够以游戏形式给学生涉及一些球类、武术等科目，在紧张的训练之余得到放松，也使学生的协调性发展有所提高，为进入高中或走向社会进行体育锻炼作一些铺垫。

## 四、全期总目标：

(1)养成良好的锻炼习惯，掌握好九年级中考要应对的二十多个可能被测试的项目。

(2)收集并引导他们掌握更多的体育时事，丰富他们的知识，以备综合本事考试。

(3)让她们体验到运动的乐趣，能够在玩中学，在学中锻炼身

体。

(4)掌握基本的体育基础知识，明确体育锻炼的作用，在锻炼中运用学到的知识。并不断巩固和提高。

(5)进一步增强体质，异常是耐力素质和力量素质。

(6)经过体育锻炼，培养团体主义精神，进行爱国主义教育，增强自信心，为终身体育打下坚实的基础。

## 五、九年级体育教学计划的具体教学措施：

(1)利用课中和课后的时间多与学生沟通交流，转变他们的观念，变被动为主动

(2)认真备好课，确保学生们能够在愉悦的气氛中投入到每节课的学习中。

(4)课后做到及时反思总结

(5)认真研读体育与健康教科书及教学课标的基础上备好每一节课，写好每节课教案。

(6)合理安排教学程序每节课的开始部分、准备部分、基本部分和结束部分都能使学生精神饱满，进取参与，欢乐身心，使每个学生都能有所收获。

(7)认真搞好课外体育训练工作，使每个学生的全面素质都有所提高，在次基础上，教会学生能自我调节自我的情绪。

(8)随着学生身体和年龄的增长，可多采用一些对抗性的游戏。

(9)初中生对抗性强，可采用一些教学比赛，以增强学生锻炼身体效果。

(10)因材施教，分组时采用男女分组或按身体素质分组，以增强学生的自信心，在运动中享受到锻炼的乐趣。

## 六：重点与难点

1、重点是田径的耐久跑与跳远及200米。

2、难点是耐久跑的呼吸，跳远的助跑与踏跳。

## 七、教研教改课题及研究措施：

课题：寓教于乐于体育教学之中

1、实践法(以课堂为载体，精心设计每一堂课，让学生能够在玩中学，在学中玩)

2、问卷调查法(经过对学生的调查反馈，加以改善)

## 八、评价教育教学：

经过测试和平时的练习采取教师或生生相互评价的方式，分优、良好、还需努力三个层次。

(1)学习态度与行为：是否能够以端正进取的心态投入到体育锻炼及体育课的学习中去

(2)体能与技能：动作的掌握与运用情景

(3)交往与合作精神：能否正确处理好与同伴的合作关系

## 九、教研课安排：

(1)争取在系列课达标中取得较优异的成绩，以提高自我的授课水平。



(2) 认真落实两操一课活动。

## 初三体育备考计划篇八

本学期我将以“健康第一、面向全体、培养本事、发挥特长”为我的教学宗旨。结合实际进取开展体育教学研究，提高教学质量。

### 一、教学质量基本情景分析

1、走进学生心灵，尊重学生选择，给学生一个欢乐的青春。

初三年级是我从初一带上来的学生，上课有严格的规范要求，大部分学生体育素质较好，他们敢于实践。学生体育基本功也不错，上学年体育达标成绩令人满意。本人异常喜爱学生。虽然我上课严格要求学生，但平时与学生一齐玩乐，游戏，关心学生，所教学生都很喜欢我，听我的话，愿意和我交流，这些给我的教学实施带来了有利的条件。初三学生已经具有独立思考问题的本事，教师重视学生的心理感受和情感体验对学生而言才是最重要的。所以，在教材的选择上，我将进行大胆地创新，进取创设情景，从学生兴趣出发，选择富有生活气息的形式进行教学。所以，本学期在课堂教学中，让学生更加自信地想、大胆地体验。教学中，注重与孩子之间建立良好的师生感情，时刻观察他们的一举一动，对于他们的每一点变化，力求做到了如指掌，一旦发现问题便立刻从中想对策，对他们进行有针对性的培养与教育。除了对各别同学进行有针对性的辅导外，继续经常与同学们一齐做游戏，在课堂上进行师生互动等。

### 二、教学质量目标及措施

1、加强安全防范措施，始终把“安全意识”放在首位，切实做好学校体育的安全工作，确保活动场地设施的完好与安全，确保学生人身安全。

2、继续学习和研究《体育与健康》教材，坚持相互听课和评课，不断提高教师的业务水平与本事，对新教材加以研究，参与课程改革，进取探索教学新思路。以学生为本，以“健康第一”为原则，促使学生养成自我锻炼的习惯，掌握科学锻炼的办法，树立终身锻炼的思想。

### 3、体育课教学要开放化

在课程改革、教学不断创新的今日，体育课教学也应以创新为主，面向未来、面向社会。不应再是以教师为主的传授性教学为主，而应是以学生为主体的尝试性教学为主，要根据学生的身心发展特征、兴趣和水平目标来安排课的资料，资料应以协作性和互助性为主，重视对学生体育本事的培养。

### 4、根据目标来科学、合理地安排教材

对教材的安排要科学化、合理化、灵活化；课的资料要单一化，资料的形式要多样化、全面化；课的设计要新颖化、趣味化、个性化。体育教学要始终贯彻一个主题——健康第一、欢乐体育、以学生为主。尽量让枯燥、单调的教学变得新颖、活泼、简便，让学生的身、心、德、智在愉悦的活动中得到全面地发展，同时还要注重学生本事的培养，异常是创造性思维的培养。体育课教学仅有不断地创新、不断地探索，才能不断地提高，不断地在实践中优化体育课教学。

### 5、选择适宜的教学环境

场地、环境的选择要有助于课堂教学，有利于提高学生的进取性、能动性和创造性。新颖别致的场地布置以及有选择地变换运动地点，都能调动学生的练习兴趣，同时环境具有调节情绪的功能，当学生处于一个整洁优美，生机盎然的环境中时，能产生简便、愉悦、安宁等进取的情绪，表现出活泼开朗、自信大方、朝气蓬勃、乐观向上与人友好相处易于理解别人的意见；反之，则表现出萎靡不振、情绪底下、烦躁不

安、不友好等不良行为。

## 6、上体育课应注意的安全事项：

体育课是锻炼身体、增强体质的重要课程。体育课上的训练资料是多种多样的，所以安全上要注意的事项也因训练的资料、使用的器械不一样而有所区别。

(1)、短跑等项目要按照规定的跑道进行，不能串跑道。这不仅仅是竞赛的要求，也是安全的保障。异常是快到终点冲刺时，更要遵守规则，因为这时人身体的冲力很大，精力又集中在竞技之中，思想上毫无戒备，一旦相互绊倒，就可能严重受伤。

(2)、立定跳远时，必须严格按教师的要求执行。起跳后要落入沙坑之中。这不仅仅是跳远训练的技术要领，也是保护身体安全的必要措施。

(3)、在进行投掷训练时，如投实心球等，必须要按教师的口令进行，令行禁止，不能有丝毫的马虎。这些体育器材坚硬沉重，如果擅自行事，就有可能击中他人或者自我被击中，造成受伤，甚至发生生命危险。

## 三、体育中考项目具体安排

1、9月份身体素质耐力、定量素质、定性素质恢复阶段。

2、10月份主要是耐力素质、定量、定性素质训练、提高阶段。

(1)、男同学1000米、女同学800米；

(2)、篮球；

4、12月份：排球。

5、1月份：足球。巩固练习准备迎接考试阶段拓展活动、课堂常规训练提高。

四、附教学进度：

（略）