

最新高三高考总结会级长发言稿(汇总7篇)

总结是把一定阶段内的有关情况分析研究，做出有指导性的经验方法以及结论的书面材料，它可以使我们更有效率，不妨坐下来好好写写总结吧。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

高三高考总结会级长发言稿篇一

1. 联系、发展、矛盾是唯物辩证法的总特征。(提醒：联系和发展是唯物辩证法的总特征，矛盾是唯物辩证法的实质与核心。)
2. 实践活动可以割断不利于人的联系。(提醒：实践不能割断联系，联系具有客观性。)
3. 人为事物的联系具有主观性。(提醒：自在事物和人为事物的联系都是客观的。)
4. 整体功能是部分功能之和。(提醒：整体功能不是部分功能的简单相加。)
5. 整体功能总是大于各个部分功能之和。(提醒：当部分以有序合理的结构形成整体时，整体功能大于部分功能之和。)
6. 关键部分对整体起决定作用。(提醒：必须在一定条件下。)
7. 发展是一种运动和变化，运动和变化也是一种发展。(提醒：并非任何运动和变化都是发展，只有前进的、上升的运动和变化才可能是发展。)

8. 发展就是曲折的运动。(提醒：事物的发展是前进性与曲折性的统一。)

9. 事物的发展是周而复始的循环。(提醒：发展的实质是新事物的产生和旧事物的灭亡，发展是前进与上升。)

10. 事物量变过程实质上就是质变的过程。(提醒：量变与质变有本质区别。)

11. 事物总处在渐进和不显著的变化中。(提醒：事物发展是量变与质变的统一，并不是总处在渐进和不显著的变化中。)

12. 双方力量的此消彼长是战争发展过程中的质变。(提醒：双方力量的此消彼长是战争发展过程中的量变。)

13. 事物的联系是普遍的、客观的、无条件的。(提醒：联系是有条件的。)

14. 任何变化都是发展。(提醒：只有前进的、上升的、进步的变化才是发展。)

15. 新出现的事物就是新事物。(提醒：新出现的事物不一定是新事物，不能用时间标准来判断。)

16. 没有质变就没有发展，所有的质变都是发展。(提醒：质变不一定是发展，发展是前进的向上的质变。)

17. 发挥了主观能动性，消除事物之间的矛盾。(提醒：矛盾具有客观性，不能消除矛盾。)

18. 战争中的中日双方只有斗争性没有同一性。(提醒：矛盾双方既对立又统一。)

19. 即使客观条件不变，主次矛盾也可能相互转化。(提醒：主次矛盾在一定条件下才可能相互转化。)

20. 在事物发展过程中，主要矛盾通过次要矛盾起作用。（提醒：在事物发展过程中，次要矛盾通过主要矛盾起作用。）

21. 矛盾就是构成矛盾的双方相互排斥、相互斗争，矛盾可以调和，不可以缓和。（提醒：矛盾双方既对立又统一。矛盾可以缓和，不可以调和。）

22. 矛盾的基本属性是普遍性和特殊性。（提醒：矛盾的基本属性是同一性和斗争性。）

23. 任何事物都存在两个方面，即都有自己的优点和缺点。（提醒：不能将两方面理解为就是优点和缺点。）

24. 矛盾是事物发展的源泉和动力，所以矛盾越多越好，制造的矛盾越多就越有利于事物的发展。（提醒：矛盾是客观的，不能制造，人为制造的矛盾只会阻碍事物的发展。）

25. 人们在改造自然的斗争中，有意识地制造出自然界原来不存在的东西，而这些事物中包含着矛盾，所以意味着人可以有意地“制造”矛盾。（提醒：矛盾的产生与消亡是客观事物自身运动的结果，不是人能够有意识地制造出来的。）

26. 矛盾的普遍性包含特殊性，特殊性寓于普遍性之中。（提醒：普遍性寓于特殊性之中，特殊性包含普遍性。）

27. 普遍性与特殊性的关系就是整体与部分的关系。（提醒：是共性与个性、一般与个别的关系。）

28. 主要矛盾就是急需解决的矛盾。只要解决了主要矛盾，办事情就能取得成功。（提醒：二者不能划等号，因为在特殊的情况下，却要先解决好次要矛盾，才能解决好主要矛盾。主要矛盾是必要条件不是充分条件，解决主要矛盾只是取得成功的关键。）

29. 丰富的专业知识是创新思维的源泉。(提醒：实践是创新思维的源泉。)
30. 制定创新是社会变革的先导。(提醒：正确反映时代精神的哲学是社会变革的先导。)
31. 理论创新决定实践创新。(提醒：实践创新决定理论创新。)
32. 辩证否定的实质是创新。(提醒：实质是扬弃。)
33. 创新是人们思维的产物。(提醒：创新离不开人的思维，但创新归根到底是在实践的基础上产生的。)
34. 发展是新事物全盘否定旧事物。(提醒：不是全盘否定，而是辩证否定或扬弃。)
35. 创新就是科技创新。(提醒：创新包括实践创新、理论创新、制度创新、科技创新、文化创新等。)

高三高考总结会级长发言稿篇二

让他们意识到这就是一个全新的高三四班班委会，大家只有共同努力心往一处使，才能创造一个和谐稳定的氛围，才能使大家全身心地投入到学习中。并且通过召开“我们是一家人”的主题班会，打破学生的原班级意识，形成高三四这一集体意识。经过多次的强调学生较快的形成了班级集体意识，班级氛围和谐融洽，同学们较快的将主要精力投入到学习中。

在班级稳定之后，我便召开了班级高三学习动员大会。在大会上通过引导学生分析自己的两年来的学习情况以及自己的学习水平，正确认识自己的现状。大家在分析讨论过程中较好的分析了自己的不足以及今后努力的方向。并且通过介绍

使他们认识到高三学习的紧迫性。虽然时间紧任务重，但并不是不能取得辉煌的成绩，通过给学生提供一些程度不是太好的学生经过艰苦拼搏努力学习考上不错的大学的例子鼓舞了学生的士气，学生产生了高昂的斗志。

通过这一次的动员会学生明白了“尺有所短，寸有所长”每个人都有自己的优势和长处。学会欣赏自己，学会暗示自己：我可以，我能行。更明白了不是因为有些事情难以做到，我们才失去自信；而是因为我们失去了自信，有些事情才显得难以做到。明白了拥有自信们就能逐步摆脱“事事不如人”阴影的困扰，产生了奋发向上的劲头。班级较早的形成了浓厚的学习氛围。

高三年级学生面临着毕业、升学等实际问题，随着课时和知识复杂程度的加重，容易产生两极分化，有的学生甚至会感到迷惘，对前途失去信心。在这个学期里，我的班级管理工作从三方面入手：一方面，我结合学校德育处的管理要求加大了对学生自治自理能力培养的力度，宿舍管理、卫生方面，我都放手让学生管理，并加强指导和要求。一个学期下来，形管、宿舍总分、卫生，取得较好的成绩；还注意培养学生的自我服务的能力，让学生学会规划、料理、调控自己，使自己在集体中成为班集体的建设者，而不是“包袱”。

另一方面，我有效地利用好每一周的班会课开展一些专题性的活动，例如，学习经验交流会，意志教育，如何做时间的主人，习惯养成教育等，这些活动大大地促进良好的学风、班风的形成。

再一方面，我自己也以身作则，努力做学生的榜样，勤跟班，使班风正、学风浓。而我班在学校的各项管理评比中都取得较好的成绩，这又进一步鼓舞了同学们的士气，使班级管理工作向着健康的方向发展。

在与任课教师的交往中，我尊重他们的意见，同时又把他们

当作班级的主人，视为自己的良伴、知己。凡事都主动地同任课教师协商，倾听、采纳他们的意见。能够慎重地处理学生和任课教师的关系，在处理师生矛盾时，尽量避免了激化矛盾，在这方面，我平时注意到多教育学生，让学生懂礼貌，尊重老师的劳动，树立老师的威信，增进师生情谊。

高三高考总结会级长发言稿篇三

但具体的方法一直没有确定，今年的考试在不时变化。所以我认真分析考纲，不放过一个可疑和不确定的地方，多渠道去寻找相关资料，确定具体的考试模式，让学生进行各种形式的训练，从而保证了学生在高考时能沉着应变。

三、教师教学方法的改革

对学生进行分层次教学，色彩默写的内容是多变的有时很偏。针对这一情况。以抓好基础内容为教学的根本，对专业水平好的学生再进行拓宽。事实证明，这个方针是正确的高考试题中的所有物品都是平时训练的内容，且80%物品在考试前一天的模拟试卷一样，使得学生在高考中水平充分发挥。

四、教师对培优补差工作的重视

学生的水平高低不平，高三教学中。特别是几个从文秘专业转来的同学专业水平很差，学生自己也很没有信心，犹豫不决。做好他思想工作，让他放下包袱，并在教学中和课后加强辅导，使他水平迅速提高，终于在高考中取得了较满意的成果。

高三的教学研究中还存在着一些问题，当然。如：怎样协调好专业与文化效果等。还有待我今后的教学中不断深入。总之，抱着对学生负责的态度我将努力做好我本职工作。

高三音乐高考教学总结三

为专职音乐教师已有一个学期了，现将这一学期的教学工作总结如下，以便今后更好地开展工作，弥补不足，精益求精。

一、课堂教学：

坚持以审美教育为核心，注重培养学生对音乐的兴趣、爱好及情感。努力做到通过音乐教育陶冶情操、启迪智慧、激发学生对美的爱好与追求。注重以学生为主体，让学生在愉快的音乐实践活动(听、看、唱，讨论、联想、想象及律动)中，主动地去发现、去探究，去感受音乐、理解音乐、表现音乐，并在一定基础上创造音乐。高中的音乐欣赏课还加入了一项让学生自己介绍音乐，表达自己艺术见解的实践活动，这也使学生的能力得到了锻炼。

不足之处是侧重了情感、兴趣的培养，稍微忽略了对初三、高一学生乐理知识的传授。毕竟三者是相互作用、相互促进的。掌握了乐理知识才能更深层次地感受、理解音乐。

二、课堂管理：

为了使学生能轻松、愉快地上音乐课，多用鼓励的方式使学生表现出良好的品质。努力做到用好的设计抓住学生的注意力。对于破坏课堂秩序的行为也进行了善意的批评与纠正。

不足：对于学生的一些扰乱课堂的行为批评力度不够。总以为学生不是恶意，只是不成熟的表现。所以给他们的环境较为宽松。致使他们不能真正认识到自己的错误而有恃无恐。因此，今后应特别注意赏罚分明、把握尺度。特别是对于坐在没有桌子、讲台的教室中的一群群倍有优越感的中学生。还有，幽默力量运用不够。

三、课外活动：

为了更好地培养学生对音乐的兴趣，按学校的计划，在宝贤

初中组建了合唱队和器乐队。合唱队的队员基本上是自愿报名参加的。没周一、周四的课外活动时间训练。器乐队的队员则是由具备器乐演奏基础的学生组成。每两周的周末排练。

在这个学期里：举办了宝贤中学第一期音乐会(器乐专场)；组织学生参加了我校与香港加拿大国际学校交流的联欢会演出；举行了附中高中的“三独”比赛活动；在校领导、老师们的共同努力下较成功地举办了一年一度的“宝积山之声”大型文艺汇演。

不足：没能实现在高一组建管乐队的计划。学习器乐是一种很好的艺术实践。对于音乐课少、学习紧张的高中生来说，学习演奏一些乐器对他们的学习和生活是大有裨益的。市里很多所中学(包括几所重点)都有学生的管乐队。报告已递交，相信不久我校也能组建自己的管乐队。没有参加市里的合唱比赛，使学生失去了一次展现自己的机会，学习、锻炼的机会。心里着实愧疚。关于“宝积山之声”文艺汇演。以为只是年末师生同乐、喜迎新年的一个大型活动，在节目把关上不是很严格，从而影响了整台晚会的质量和效果，略显冗长了。主持人更是不能将就的，应经过严格选拔，以保证晚会质量。还应做好文艺汇演前的准备工作。如：场地、音响、工作人员及其负责工作。节目得事先在演出场地彩排。

四、考试：

为了是音乐考试不流于老套、死板，使学生能更自然地表现音乐，表达自己对音乐的理解，也让我对每位学生有个基本的了解，这学期的音乐考试我采用了：(宝贤初一、附中初三)让学生选择一种表演方式，即唱、奏、舞等来表现。(附中高一)每人写一篇500字左右的文章，内容是关于音乐的，可以是鉴赏、评论，音乐功能的实验或调查报告等。

五、其他：

我经常利用休息时间去自费收集各种音乐文化资料，以便让学生能多听、多看、多接触优秀的作品，从而增长见识，并获得更多美的感悟。要是条件允许的话，还可以让学生适当地接触一下电脑音乐。此外，我还很注意自身的学习。如：参加市里的音乐教研活动；练习专业技能；阅读一些音乐、教育、文化等方面的报刊、杂志；上英特网里上的教育工作站与各地的中小学教师进行交流。但做得非常不足的是听课太少，使我失掉了很多直接学习的机会。

自觉做事还算细心，但考虑太多缺乏魄力。还有不太会运用学生会、校团委的力量开展活动。凡事都要有计划，重要的得做详细计划。还有一个较重要的是，在交际方面，还应多学习。处理事情要灵活。这写能力都有待提高。

高三高考总结会级长发言稿篇四

一、按照通史体系，尽快构建完整、系统的知识框架。

按照惯例，历史学科的第一轮复习应按照通史体系进行，其基本目标在于掌握基础知识，培养基本能力与方法，并建立起相对完整的知识体系：将纷繁复杂的历史现象置于相应的知识框架内，形成立体化的知识网络。

时间是构成历史的最重要因素。以往的教材一般都按照先中国史后世界史、先古代后近现代的通史体例编写。而现行高中历史教材采用的是与以往不同的模块式(或称专题式)叙事方式，即将人类历史发展进程中的某一类问题(如政治、经济、思想文化)概括提炼，集中叙述，打破了过去的通史体例，客观上对学生的复习造成了不便。如果处理不当，易造成同学的知识体系支离破碎，不能把具体的历史现象置于相应的历史背景中去理解掌握，甚至连历史事件发生的前因后果都易造成混淆。因此，高三年级历史学科的第一轮复习应按照通史体例，对教材的内容进行重新整合，按照通史体例，建立起规范的学科知识结构，这是掌握基本历史知识，形成历史

学习能力的基础。

二、应重视历史基础知识的掌握。

历史是由众多历史事件和历史现象构成的。对历史事件和历史现象的本原进行全面而准确的掌握，是历史学习的重中之重，历史学科需要同学具备的各种能力与方法，都要在掌握基础知识的过程中逐渐形成。因此，对历史基础知识的考查，是高考的应有之意。因此，掌握基础知识自当成为历史学科复习的重点内容。

高三高考总结会级长发言稿篇五

高三语文备课组是一个团结、向上的集体。在这一学期中，我们团结合作，立足学生，立足教材，立足高考实际，密切关注相关信息，使高三语文的学习、复习能够紧跟最新形势，取得了一定的成绩。展望高考，我们信心百倍！-第一学期接近尾声，现将本学期语文教学工作总结如下：

一、落实县教研室高三语文复习精神，认真研究考纲和考试说明，确保教学对路。

在开学初的县高三语文教师培训结束后，我们针对2010年的新形势，认真研究考纲和考试说明，深入领会，争取把考试要求落实在每个专题中。整理归纳，精心选题，重点突出，忙而不乱，稳扎稳打。针对学生普遍基础较差的实际情况，制定新学期的教学工作计划，确保教学目标定位准确，教学工作踏实对路。

二、研究学生实际情况，了解现状，摸清学情，力争把目标落到实处。

我们认真分析上学期的学生成绩，找出薄弱环节与存在的问题，与学生交流，弄清失利的原因和教与学双方存在的问题。

针对学生的学情和教学工作中存在的问题，及时调整教学思路、教学内容、教学方法，在教学中注重过程管理，从四个方面落实教学任务：

4、深化辅导。课后辅导是提高学生成绩的重要一环，尤其对后进生来说具有更重要的意义，我们针对学生的学情，主动找学生交流，把工作做到学生心里，把学习任务落到实处。

三、狠抓薄弱环节，挖掘新的增长点，向规范训练要成绩。

1、基础知识的复习：注意长短线结合，对字音、字形、词语、病句等内容在第一轮复习之中，穿插在各专题的复习中，进行不间断的训练，反复抓，抓反复。在穿插复习的过程中注意精选题目，做到短平快，尽量不影响专题复习的正常进行。

2、文言文复习：要求学生把学过的课文再对照注释，认真地看一遍，让学生利用熟悉的知识积累文言文的感性材料，培养文言文的语感，师生共同归纳大纲要求掌握的实词、虚词的意义和用法。

3、诗歌鉴赏复习：分三步进行复习：

(1)进行题型示例，精选出诗、词、曲鉴赏题作为例子，让学生对这类题有一个感性的认识，消除其神秘感。

(2)把诗歌中常见的意象、表现手法等整理出来交给学生，引导学生领悟诗歌中的意象，体会其思想感情，把握其表现手法。

(3)归纳诗歌鉴赏的一般方法，引导学生理清鉴赏思路，注意答题的针对性和完整性。

4、努力创设语文学习氛围：尽可能地拓宽学生的视野，提高读写能力。要求学生坚持练笔、积累材料。注重作文实战训

练，认真选题，在审题立意、谋篇布局、表达技巧等方面多加指导，在卷面、书写、标点等方面严格要求。

四、关注高考动态，广泛搜集有效信息。

我们非常重视信息的搜集，经常利用手头上的报刊，电脑网络以及教研员发来的资料，进行信息的搜集和整合。同时还与兄弟学校保持联系，及时沟通，共同探讨，不放过一条有价值的信息，让有效信息能为教学服务。

五、我的思考：

在高中教学方面，我“遭遇”了新课程改革，这对我来说既是机遇，又是挑战。新课改强调课程教学要促进每个学生身心健康的发展，培养学生良好的品质的终身学习的能力；新课改倡导建设性学习，注重科学探究的学习，提倡交流与合作、自主创新学习。这对教师的教學能力提出了更高的要求。

课堂教学改革是新课程实施的关键。第一轮课程改革以来，语文课堂教学面貌发生了根本性的变化，语文课堂充满了生机，焕发出活力，令人欣喜，叫人振奋。但是在教学实践中，语文课堂教学中的以下几个方面的问题值得引起我们的关注与思考。

1. 语文课的人文性与工具性。

新的课程标准把情感态度和价值观等人文性因素放在教学目标的突出地位，突出了语文教育应有的丰富内涵，充分展示语文自身的无穷魅力，还语文以本来的面目。但在教学中不能忽视其工具性，应当使语文的工具性与人文性水乳交融。语文学科的人文性和工具性是相辅相成的，是高度统一的。

因此，我们强调提升学生的人文素养，决不能以削弱学生的基本语文训练为代价。应在兼顾语文教学人文性的同时，扎

扎扎实实抓好语文基础知识的传授和语文基本能力的培养。只有在教学中真正做到了语文的人文性和工具性的统一，把提升人文素养渗透于扎实的语言文字的训练之中，语文教学的理想境界才有可能实现。

2. 合作学习与独立思考

提倡学生的合作学习不能忽视学生的独立思考。合作学习作为一种新型的学习方式，被老师们广泛采用。那种人人参与、组组互动、竞争合作、时有思维碰撞火花闪现的课堂确实能给人以享受与启迪。实施合作学习是有一定条件的，要以学生个体的自主学习和独立思考为前提。

语文课堂少不了品读，感悟，玩味，思考，涵泳。语文课“心动”比“形动”更为重要，有时“沉静”比“活跃”更有效。见问题就讨论，动不动就合作的语文课堂只能是华而不实的泡沫语文课。我们要倡导在自学、自悟基础上的各种形式的合作学习，通过互相启发，共同探究，培养合作精神和协作能力。只有在学生充分的独立思考的基础上，再加强学生之间的交流，才能使他们互相取长补短，实现真正意义上的合作。因此，教师要精心组织学生的学习活动：一要组织好学生自学，使每个学生都能独立思考；二要组织好合作学习，培养学生的合作技能，教给合作的方法，重视对合作学习的评价，做到互动学习与个别辅导相结合；三要组织好全班交流，在交流中加强引导，全面实现教学目标。

“真理向前迈一小步，就会变成谬误。”传统语文教学的弊端必须革除，但我们不能矫枉过正，从一个极端走向另一个极端。在新课程的语文教学改革实践中我们只有不断地深入学习，冷静地思考，不断的反思，才能让我们的语文课堂真正的走进新课程。

这阶段的教学实践让我深刻认识到一名好的教师不仅要有过硬的专业知识，还有有耐心、爱心。要把理论和实践想结合，

不断的提高自身素质，多参加教研活动，多听有经验老师的课，取其精华，并将其运用到自己的教学当中，不断反思自己教学中的不足。而且作为新课改成功与否的关键性因素，我们教师自身要深刻理解课改精神。

高三高考总结会级长发言稿篇六

第二轮复习，教师必须明确重点，对高考考什么，怎样考，应了若指掌。只有这样，才能讲深讲透，讲练到位。

二轮复习中要进行模拟练习并提高模拟练习效果，模拟练习效果直接关系到最后的成绩。

(1) 明确模拟练习的目的。考生一要检测知识的全面性，方法的熟练性和运算的准确性，发现自己的某些不足或空白，以求复习时有的放矢；二要在平时考试中练就考试技能技巧，学会合理安排时间，达到既快又对；三要提高应试的心理素质，能够在任何状况下都心态平和，保证大脑对试题的兴奋度。

(2) 严格有规律地进行限时训练。二轮复习时间紧，任务重，学生要进行限时训练，特别是强化对解答选择题、填空题的限时训练，并在速度体验中提高正确率，将平时考试当作高考，严格按照时完成。

(3) 先做练习后看答案。模拟练习时应该先模拟高考完成整套练习，最后对照答案给自己打分，甚至可以记录时间及分数，感受自己进步的过程。边看答案边做练习的过程是很难使自己的 ability 得到提升的。

(4) 注重题后反思。出现问题不可怕，可怕的是不知道问题的存在。对错题从各种角度反复处理，争取相同的错误只犯一次及时处理问题，争取问题不过夜。

高三文科数学第二轮复习课程实施

备考复习资料编写要求

- 1、科学性：知识必须准确无误，表述要严谨、科学；试题要精选，要紧扣提纲，不能有偏、怪、错题。
- 2、系统性：条理清楚，有利于学生复习、巩固和练习，有利于教师课堂教学及反馈指导。
- 3、针对性：针对本校、本年级学生实际，所选例题、练习题，及针对性训练应有层次性以适宜不同班学生的需求。所有例题、练习题及专题都应有答案提示。
- 4、分文、理科编写。每个专题在实际实施前两周将电子稿件与文本一并提交编写组讨论，实施前一周打印分发。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

高三高考总结会级长发言稿篇七

浅析高考体育训练

高考体育训练的目的在于培养输送体育院校的后备人才;进行全面身体素质训练,学习和掌握基本动作技术,基本战术;进行思想品德教育为将来从事专业体育训练,提高运动成绩,在身体、技术、战术和思想品质及心理素质等方面打好基础。由于青少年正处在生长发育的最后时期,各方面生理指标已经完善,因此在训练时应注意以下几点:

一、注意普及训练,在普及训练中发现苗子

选拔苗子是高考体育训练工作中的一项重要任务,选好材是成功的一半,要针对高考的实际要求:一是选一些文化课成绩符合要求,身体素质较好且有体育特长的学生入队,这样既能保证专业合格的同时,又能保证文化课成绩达到高校录取的要求。二是选一些能够吃苦、意志坚定的学生入队,这样才能使训练任务顺利完成,保证训练课的质量和实效。三要选一些遵守纪律、思想品德端正的学生,使训练队成为一个团结向上的集体。四要选心理素质较好、身体素质有发展潜力的学生。五要选到好材,就必须深入到课堂及训练实践中去,仔细观察,全面了解普及训练,尽可能让更多的学生参加到高考体育训练中来。学生在训练中所表现出来的各项身体条件,如身体形态指标(体形、四肢长度、关节围度、肌肉形状等),生理机能(肺活量、心率等),身体素质(速度、耐力、力量、灵敏、柔韧等)都能十分明显地展现。

二、制定出严密、符合实际的训练计划

(一)宏观计划和具体计划相结合

高三年级从前一年的8月份至第二年四月份共有9个月的训练时间,把这9个月自然分成三个阶段,第一阶段主要发展学生综合素质,主要是速度、力量、灵敏、协调等方面的能力;第二阶段进入冬训期,主要是发展学生耐力及意志品质;第三阶段主要加强专项训练并适当安排模拟考试,让学生适应比赛气氛和环境。

(二) 根据宏观计划制定出每月、每周甚至每天的计划

在宏观计划的基础上突出具体的训练计划。考虑到学生整体素质能力，再根据特殊学生(差生和优生)再制定出具体到每个人的训练计划，制定出的计划一式三份，一份送给学生，一份教师保留，一份在更衣室里张贴出来，让每位学生做到心中有数，明确自己每天该练什么，训练量和强度应该达到什么程度，避免盲目性，能大大提高训练效率和训练效果。

三、注意重点发展学生的心肺功能，重视力量素质训练

高中阶段是人生过程中生理、心理日趋成熟的关键阶段，他们的身体机能状态以及思想作风、道德品质等均处于形成和发展阶段。在这个阶段学生的神经兴奋性高、好动、注意力集中时间短，易疲劳、自我控制能力差等，决定了高中学生不宜从事运动量和运动负荷过大的专门性体育训练。心肺功能是机体的“发动机”，入队前两个月主要以发展学生的心肺功能作为主要目的，要掌握循序渐进的原则，安排训练的量 and 强度要从小到大，训练的内容由简单到复杂，可以先安排走跑结合练习，如越野跑、变速跑等，可以根据学生的训练水平，适当调整间歇时间、重复次数和跑距，一般采用：重复跑300~600米，重复4~8次，休息4~5分钟；间歇跑200~400米，4~7次，间歇2~4分钟；变速跑多采用直道加速，弯道减速的训练方法。主要发展学生的速度耐力和有氧、无氧乳酸混合供能能力。否则易造成过度疲劳，不但影响生长发育，还会给他们带来身心不适，影响学习，从而失去对高考体育训练的兴趣，失去拼搏进取的信心和勇气。因此在训练时应时刻注意学生的最高心率不要超过180次/分钟。一般情况保持心率130次/分左右，并保持3~6分钟锻炼效果最佳。而在训练中应注意合理安排心率在140~150次/分的训练，适当安排心率150次/分以上的训练，以保证训练效果，但必须注意学生精神状态，脸部表情，发现运动量过大应及时停止训练。

力量素质是决定各项成绩的重要因素，没有力量成绩就不会

有大的提高，而协调能力是决定力量发挥能动效应的关键，所以要安排力量素质与协调性练习交叉进行、共同发展。根据学生训练水平的不同，采用不同重量的杠铃蹲起、负重跳跃、负重加速跑、上坡跑、加强腿部及腰腹力量，运用华尔兹步、十字往返跑、追逐跑和各种游戏来改善学生的灵敏性和协调能力。训练方法应注意多样化、兴趣化或带竞争性的比赛法。内容上多以基本技术动作和基础战术为主，使学生熟练掌握正确的技术动作和正规的运动方法，为以后的专项训练打好基础。在注意运动量和运动负荷不能过大的同时，还应注意运动量与运动负荷不能过小，以免起不到运动训练的效果，失去高考体育训练的意义。

四、合理安排训练方法和强度

我曾到许多学校观看过体育考生训练，在方法上仍采用一些原始的模式，我也在学生中进行了书面调查，学生也普遍反对单一的训练方法，没有新鲜感，缺乏一些行之有效的新颖的训练手段。所以教师也要经常观看大型比赛，经常翻阅一些体育杂志，学习更多的训练方法和手段，充实自己的业务水平，并运用到训练中去，提高训练效果。

我认为在强度安排上也很有学问，适当强度才能很好提高运动水平，没有一定刺激，成绩就很难提高，只有反复刺激、适应成绩才能有所突破，但高考训练队和职业运动员训练有很大区别，由于高考训练队受身体机能、生活水平、学习因素、最终目不同等因素的影响，所以在平时训练中，不能一味地追求职业化，要根据学生具体情况合理地安排运动强度，才能最终达到高考基本要求。

五、注意多安排心理素质训练

心理素质是运动场上的灵魂，没有好的心理素质就没有学生在考场上的良好发挥。高考训练队的学生，一般心理素质较差，比赛经验少，自信心不足。一、要经常和学生谈心，使

其提高自信心，增强求胜的欲望和不服输的精神；二、要多安排学生参加一些运动会，增加比赛经验；三、要增强学生临场兴奋性，消除心理的紧张情绪；四、在模拟考试中虚拟考试的场景、气氛，如邀请父母、同学到场观看，播放观众噪音进行心理干扰，由陌生的体育老师做裁判等，培养良好的迎考状态和心理素质。

六、注意强调训练后的放松练习和饮食营养、加快恢复

只有恢复才有成绩的提高，教练员一定要把放松性练习放在重要位置，主要做好：

(一)从思想上教育学生，没有放松练习就没有成绩的提高，让学生认识到放松性练习的重要性。

(二)认真安排训练内容，切实能够达到放松的实效。

(三)教师要做好监督作用，每次训练课结束要及时、全面地恢复，并指导帮助学生完成放松练习动作。如两人一组的按摩练习，互相倒立、互背、放松跑、洗热水澡、听音乐等。饮食营养也是影响学生体力恢复的重要因素，要多安排一些高能量的食物，保证机体的能量供应，如鸡蛋、肉类和一些易消化和吸收的食物。

七、注意协调好学习与训练之间的关系，注重加强交流

(一)合理安排训练与文化课学习，尽量不占用文化课学习的时间和学生必要的休息时间。

(二)教练要经常督促学生的文化课学习，主动与班主任配合，保证学生体育和文化课成绩同时提高。

(三)严格遵循循序渐进原则，防止不必要的运动损伤。同时也要遵循从难从严的原则，培养学生吃苦耐劳的精神和动作

的规范化、稳定性。

(四)平时训练要注意锻炼学生胜不骄，败不馁的意志品质。

平时训练要注重与兄弟学校的交流，特别是准备前期尤为重要。通过交流能够取长补短，找出差距并及时补救；可以积累考试经验，适应比赛的环境，对整个比赛有个轮廓上的认识，做到心中有数；可以适应各种场地变化。这种交流对偏远农村地区更为重要，使学生在心理上有了进一步准备，合理交流对教师指导也有很重要的意义，取长补短，及时调整训练计划，从而提高自己的训练水平，更有利于指导学生提高成绩。

八、因人而导，及时补差；制定奋斗目标

高考项目主要考学生的速度、力量等方面的综合能力，凭单一项目的优势是很难达到高考的标准，所以要根据学生成绩及时补差。主要加强个别学生的薄弱环节，这就要求教师对每个学生的特点了如指掌，善于发现学生的不足之处，把补差工作贯彻到整个训练过程，建议教师要有专门的补差计划，并踏踏实实去落实，才能达到更好的补差效果。

教师要根据学生平时测验、身体条件、临场发挥、潜力及个人意见制定出合理的奋斗目标。制定出的目标要比平时成绩稍高一些，使学生认识到只要付出努力就能达到，始终让学生充满信心。制定目标不要太盲目，制定过高的目标会使学生产生畏惧的心理。建议教师可给学生制定出阶段性目标并逐步去实现，最终完成总体目标。