

最新体育备考方案设计(大全5篇)

无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。方案对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇方案。以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

体育备考方案设计篇一

1、测试目的

测试学生下肢爆发力及身体协调能力的发展水平。

2、场地器材

电子智能型测试仪器，红外线非接触传感器测量，自动测量成绩。

3、测试方法

测试学生两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。考生两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。两次跳完后，记录其中最好一次成绩。

4、注意事项

(1) 脚尖不要踏线犯规，跳出双脚触地时身体向前，手不要背后触地，跳完后都要从正前方走出，并绕过红外测试杆，两次试跳犯规者视为无成绩。

(2) 可以赤足，但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋参加测试。

1、测试目的

测试学生的上肢肌肉力量的发展水平。

2、场地器材

高单杠或高横杠，杠粗以手能握住为准。

3、测试方法

测试学生跳起双手正握杠，两手与肩同宽成直臂悬垂。静止后，两臂同时用力引体（身体不能有附加动作），上拉到下颌超过横杠上缘为完成一次。记录引体次数。

4、注意事项

（1）测试学生应双手正握单杠，待身体静止后开始测试。

（2）引体向上时，身体不得做大的摆动，也不得借助其他附加动作撑起。

（3）两次引体向上的间隔时间超过7秒停止测试。

1、测试目的

测试学生的腹肌耐力。

2、场地器材

垫子若干块（或代用品）、铺放平坦。

3、测试方法

测试学生仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈90度角左右，两手指交叉贴于脑后。用脚背勾住测试仪器，以固定下肢。受试者坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时，记

录1分钟内完成次数。1分钟到时，受试者虽已坐起但肘关节未达到双膝者不计该次数，精确到个位。

4、注意事项

(1) 如发现受试者借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐时，该次不计数。

(2) 两手指没有交叉贴于脑后，该次不计数。

1、测试目的

测试学生耐力素质的发展水平，特别是心血管呼吸系统的机能及肌肉耐力。

2、场地器材

400米、300米、200米田径场跑道，地质不限；

电子智能型测试仪器，电子感应式测量，自动测量成绩。测试学生佩戴感应腕表进行测量。

3、测试方法

测试学生按20人一组，依此类推，尾数组随后，排队站在起点线后，听测试仪器发令声响后开始起跑。

4、注意事项

(1) 如果在非400米标准场地上进行测试，监考员向测试学生报告剩余圈数，以免多跑距离。

(2) 监考员告知学生在跑完后应保持站立并缓慢走动，不要立刻坐下，以免发生意外。

(3) 测试学生不得穿皮鞋、塑料凉鞋、钉鞋参加测试。

体育备考方案设计篇二

1、以“健康第一”为宗旨，提高学生的身体素质和考试项目的运动技能，重点加强训练学生中考项目，纠正学生的技术动作，全面提高学生身体素质。培养学生刻苦耐劳、积极进取、勇于拼搏等意志品质和团队精神。

2、在抓中考项目训练中，应该遵循学生主体，老师为主导的原则。一身心健康基础，以训练为主线，以能力为目标的新型的训练模式进行。采用科学有效的训练方法与手段。

3、还需要依靠学校领导和班主任老师的积极配合，使训练有组织、安全有序地开展。

1、通过集体学习、分散练习、使学生尽快掌握考试项目的动作要领和动作技能。

2、在训练的过程中发展学生的速度、力量、灵敏、协调、柔韧、耐力等身体素质，熟练掌握三大球(篮球、足球、排球)考试内容，促进学生身体素质全面协调发展。

3、培养学生乐观开朗、刻苦训练、勇于拼搏、不怕艰苦、积极进取等优良意志品质。

每天要跑步，一定要坚持住每天早晚跑步！早上早起，离学校近的同学中速跑步到学校，到学校后绕田径场至少跑4圈，跑完后压腿，这样有利于腿部力量的提高，对各个项目都有基础的保障。（每天早6：40—7:10）。下午放学在操场再跑2—4圈，然后回家。每周三节体育课，训练中考各个项目内容，双休日要自觉练习。

项目1：1000米跑（男）、800米跑（女）；（必考项目）

项目2：立定跳远，50米跑；（学生二选一）

项目3：单杠引体向上（男）、一分钟仰卧起坐（女），前掷实心球；（学生二选一）

项目4：篮球技能，排球技能，足球技能；（学生三选一）

1、长跑训练：

每天要跑步，一定要坚持住每天早晚跑步！早上早起，离学校近的同学中速跑步到学校，到学校后绕田径场至少跑4圈，跑完后压腿，这样有利于腿部力量的提高，对各个项目都有基础的保障。（每天早6：40—7：10）。下午放学在操场再跑2—4圈，然后回家。每周三节体育课，每节课上课热身先绕田径场中速跑4圈，跑完后柔韧练习、力量练习。每周安排一次速度耐力测试即800米和1000米计时跑一个。（建议：学生跑步时可以在腿上绑沙袋。因为腿部力量加强了，对各个项目都有好处。）

2、立定跳远、50米跑训练：

这两项主要针对学生的爆发力和下肢力量进行训练，而且还要做到上、下肢的协调用力来完成动作。每周抽出一节课的时间进行针对性的辅助练习（挺身跳、单足交换跳、蹲起跳、收腹跳、摸高跳、蛙跳等）还有专门性的练习：立定跳远完整动作和50米反复跑。

3、引体向上、仰卧起坐、实心球训练：

这几项主要针对学生的上肢力量、腰腹力量的练习。每周也会抽出半节课让学生练习实心球的动作，由于时间关系，会给学生布置家庭作业：要求女生每天晚上回家后都要练习仰卧起坐，男生回家练习俯卧撑，节假日也不例外，因为只有坚持才能出成绩。

4、球类技能训练：

每周必须抽出一节课进行球类技能训练，由于学校器材和场地的原因，所以将各项技能教授给学生后，根据自己掌握技能的熟练程度，来选取自己中考时的球类技能来进行训练，老师在课堂上巡回指导，完善动作技术要领。课余时间也希望同学们抓紧时间进行练习。由于器材的缺乏，学生如果有自己的器材，也可拿到学校来进行练习。

总之，在各项技能都在有序训练的同时，还要对学生的各个项目进行模拟测试。本学期由于是冬季，主要抓了长跑训练和球类技能，下个学期我们还会对各个项目再进行深化训练。每两周都要对个人所选择的不同项目进行模拟测试。下学期开学第二周、第四周、第六周分别进行一次模拟测试，并将每次的成绩公布给教务处、班主任老师及学生。到正式中考的前1—2周对学生进行恢复性训练：对训练的量 and 强度都有所减少，尽量避免学生在训练中受伤。

另外，本学期也即将结束，希望同学们在寒假期间不要放弃锻炼，每人能够给自己制定一份锻炼计划，每天按时去完成。也希望家长朋友们能够担起责任，监督自己的孩子完成训练。

1、体育锻炼对于现在学生来说是枯燥乏味的，为了能在中考不影响学生成绩和录取。离不开体育教师和班主任的关心与管理。体育老师要主动与班主任及时沟通通过问本班学生日常的锻炼情况，正确干预个别学生的体育锻炼行为。

2、没有领导和年级组长的积极参与，没有班主任强有力的日常管理，就不可能有长期持久的良好的体育锻炼风气，以及取得优秀的体育中考成绩，同时谢谢大家的配合！

体育备考方案设计篇三

毕业生中考体育考试事关学生升学及身体安全，为确保今年

我校中考体育工作的顺畅进行，根据上级有关文件精神，结合我校实际，制定本方案。

4月23日，12：40考生集中学校教室；13：00统一坐车出发；13：30到实验中学，考生下车排队到职专学校热身；14:30检录，开始考试；15：30考试结束，返程。

组长□xxxx

组员：九年级班主任

1. 考务组□xxxx及各班主任与带队老师。主要负责考务工作：联系家长、通知学生、组织报到检录等。
2. 安全组□xxxx及各班主任。主要负责安全工作：预案制订、来回交通、安全管理等。
3. 技术组□xxxx□主要负责技术指导：考试注意事项、考前准备工作等。

主要工作有：

- 1、听从学校安排，不得随意离开岗位。
- 2、分工协作。做好本职工作的同时，做好学生的服务性工作。
- 3、班主任考前要向学生强调考试纪律要求，做好学生的心理辅导工作。
- 4、联系电话：

体育备考方案设计篇四

为有效提高体育中考的测试成绩，按照体育中考的要求，结

合九年级毕业班班学生体质情况，作中考体育备考方案如下：

坚持以学生为本，以健康第一为指导，面向全体学生，着力抓好体能、技能训练，全面增强学生的素质，提高中考体育成绩。

确保体育及格率达到100%、满分率达到50%以上。

九年级学生从数据分析上看，大多数学生体育成绩不理想，学生的体育技术技能掌握能力很差，离我们期待的目标还有很大的差距，必须马上加强与提高，尤其是加强班级前20名同学的指导和训练。

1、加强思想教育，提高思想认识。

通过学校、班主任、体育委员、家长等多种途径，加强宣传力度，分析当前教育形势，努力提高大家的思想意识，转变观念，使全体师生和家长更加重视，并能够相互配合，努力使学生形成积极锻炼的态度，让他们意识到中考体育成绩对整个升学考试有着重要的意义。

2、班级建立学生体育成绩测试表。

测试表分男女两部分，按照必考（长跑）和选考项目（分组），名单顺利按照班级的名次依次排序，便于及时了解学生。

3、体育课上实行分男、女分小组训练，每组选出一名负责的同学担任组长，按照老师的要求带领同学加强体育锻炼。

4、紧抓课堂教学工作。

初三年级每周三节体育课，全部安排考试项目的训练内容，每节课加大训练的强度和训练量，提高练习的次数和质量，

加强中考体育项目教学和训练方法的指导。

5、按照往年备考情况，提前做好学生的选项工作，针对自己的选项有重点的强化锻炼。

6、印发中考体育考试项目评分标准，让学生提前了解自己的成绩对应的分值，做到心中有数，调动学生锻炼的积极性。

7、分阶段，制定工作计划。

第一阶段：（9-10月中旬）主要进行考试项目的基础练习，重点抓学生的基本动作要领和技术技能，加强身体素质练习，强化体能训练。

通过选定若干个选考项目进行测试，对比确定学生的选考项目，进行分组训练。

第二阶段：（1-2月份）期末阶段安排制定好寒假训练计划，做到放假不停止训练。

第二阶段：（3-4月份）进入考前强化训练。针对性强化训练，提高分数。

8、合理安排好上午大课间跑步锻炼。

好的体育成绩不是一朝一夕能炼成的，需要吃苦耐劳的精神，坚持不懈的毅力和很长时间的的一个训练周期才会有所提高。

9、利用体育课进行系统的训练和测试，抓好培优补差，强化训练。

针对学生的选项，加大训练量和强度，提高训练标准，把学生按成绩分类、分组进行训练，在10月份前进行一次测试，尤其是对班级前10名的学生，进行重点关注和督促。同时采取好带差的方式，同学间相互关心，相互帮助，最后达到共

同进步的目标。

10、抓好考前模拟测试，让学生熟悉考试流程。

在4月上旬，按照体育考试要求，进行一次模拟测试，实地练习，熟悉考试流程，让学生进一步了解自己阶段性的成绩，消除考试紧张情绪。

体育备考方案设计篇五

坚持以学生为本，以“健康第一”为指导，面向全体学生，着力抓好体能、技能训练，全面增强学生的身体素质，为初三学生把握好时间，争取主动提前进入中考体育备考。

1、坐位体前屈

2、男生1000米，女生800米

经过上个学期期末考试对本届初三学生进行身体素质测试以及对学生身体状况进行全面的分析，发现存在以下几个方面的问题：

1、学生的锻炼意识不强。上体育课时对教师安排的学习任务不积极参与，怕太阳晒，对真正能够提高身体素质的项目统统缺乏足够的耐心与兴趣。课外辅导时，学生活动过于随意，请假过多。

2、学生的锻炼习惯没有形成。很多学生没有锻炼的习惯，每周用于锻炼身体的时间不足一个小时。

3、基本技术技能掌握较差，在上课时，教师已示范正确的动作，但是学生没有认真听讲学习，练习时很多学生的动作要领明显不规范、变形。

1、加强思想教育，提高学生的思想认识。

学校、班主任、家长应该多向学生宣传中考体育的重要性。体育教师分析学生目前的情况并告知学生，让学生意识到中考体育成绩对他们升学的重要性。通过这种方式，一方面通过外部环境，让学生感到中考体育的重要性；另一方面，让学生从内心深处感到中考体育的重要性。内外结合，促使学生尽早重视中考体育成绩并为此作出努力，用心坚持锻炼。

2、改进学生的动作技术

中考体育考试最重要的是掌握正确的动作技术，而大多数学生的动作都不同程度的存在着错误或变形，例如跑的项目关键是运用正确的呼吸方法，调整步幅和步频，懂得运用合理的体力分配但不少学生根本没做到。对于存在的问题，体育教师在上课或者课后练习时，必须加以提醒和重点指导，利用好每次练习的时间，帮助学生纠正错误的动作技术，提高动作的质量。

3、采取有效的教学手段

(1) 按照中考体育项目的内容给学生测试，按测试成绩的总分排名，让学生及时了解自己现在的成绩。

(2) 印发往年中考体育考试项目评分标准，让学生根据自己现在成绩估算的中考体育成绩，让学生心中有数，产生危机感，从而改变懒惰的习惯，积极训练，提高自我成绩。

(3) 初三年级每周三节体育课，全部安排中考体育项目内容，根据学生情况逐渐加强练习的次数或者强度，加强中考体育项目训练方法的指导。

第一阶段(20xx年9月—10月中旬)

1、体能恢复调整阶段

- 1、紧抓体育课，完成必要技能练习和体能练习
- 2、充分利用早操、课间操发展耐力跑
- 3、合理安排课后（下午放学后）进行中长跑
- 4、利用体育课进行系统训练和测试，抓好培优补差，强化训练

第二阶段（20xx年11月—12月）

- 1、体育课中加强练习强度，并及时纠正错误动作
- 2、教师对汇总的差生进行专门的辅导和监管
- 3、12月中旬（期末考试）全年级统一进行一次测试

第三阶段（20xx年1月）

- 1、对未达到目标的学生加强训练，专门性针对性的练习
- 2、对能够达到目标的学生，给予鼓励和制定巩固练习内容。
- 3、安排期末寒假作业

第四阶段（20xx年2月—3月中旬）

- 1、充分抓紧时间（体育课和课后辅导）恢复体能，强化练习强度次数
- 2、按测试的标准，以班为单位、分场进行各项中考体育项目统一测试

3、体育教师讲解中考体育考试中，学生应该注意哪些事项及考试说明

总之，我们会尽自己最大的努力完成本学期的教学目标，争取让学生在中考体育考试中正常发挥。