# 体育中考备考工作计划(通用6篇)

来源：网络 作者：静谧旋律 更新时间：2025-04-16

*百度百科是一部内容开放、自由的网络百科全书，旨在创造一个涵盖所有领域知识，服务所有互联网用户的中文知识性百科全书。在这里你可以参与词条编辑，分享贡献你的知识。以下是小编为大家收集的体育中考备考工作计划(通用6篇)，仅供参考，欢迎大家阅读。 ...*

百度百科是一部内容开放、自由的网络百科全书，旨在创造一个涵盖所有领域知识，服务所有互联网用户的中文知识性百科全书。在这里你可以参与词条编辑，分享贡献你的知识。以下是小编为大家收集的体育中考备考工作计划(通用6篇)，仅供参考，欢迎大家阅读。

style=color:#006aff>体育中考备考工作计划1

>　　一、指导思想

　　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。

>　　二、训练目标

　　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。

>　　三、训练时间

　　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。

>　　四、训练项目

　　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)

>　　五、根据我校的实际情况，确保顺利完成训练任务，特拟定以下计划：

　　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：对训练的量和强度都有所减少，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。

>　　六、其他方面

　　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!

style=color:#ff0000>体育中考备考工作计划2

　　为了加强学生的体育锻炼，提高体育中考的测试成绩，按照往年体育中考的要求，结合所任教的九年级1班学生体质情况，作中考体育备考方案如下：

　　>一、指导思想；

　　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。

　　>二、基本情况；

　　九年级1班开学至今进行了国家学生体质健康项目的测试，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，有待于今后不断加强与提高，尤其是加强班级前20名同学的指导和训练，做到有的放矢。

　　>三、具体措施；

　　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。（20XX年体育中考有可能进行改革，总分提高至60分，取消原有的一些项目，增加800米耐力跑项目，按照学生真实得分计入中考成绩。）

　　2、班级建立学生体育成绩测试表。

　　测试表分男女两部分，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、女分小组练习，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、按照往年备考经验，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：（12--1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。

　　第二阶段：（2-5月份）提高阶段，对所有考试项目进行强化训练，力求在短时间内有所提高。

　　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，需要吃苦耐劳的的精神，坚持不懈的毅力和很长时间的一个训练周期才会有所提高。

　　（1）本学期，学生每天围绕田径场跑3圈，女生跑内道，男生跑外道，基本上能满足每天女生跑一个800米、男生跑一个1000米的训练量。

　　（2）下学期开学后，坚持大课间跑步3圈，然后班级到指定的区域，进行立定跳远练习，每人跳10次---20次左右，进一步加强学生的体能训练。

　　（3）四月份左右，大课间跑步4圈，前3圈以班集体进行跑步，最后一圈完全放给学生，跑的快可以上前领跑。

　　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，在下学期开学初利用体育课进行一次测试，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。

　　总之，目前初三（1）班的体育考试成绩现状不容乐观，学生的身体素质亟待提高，在今后的日子里，我们体育教师会与班主任团结奋进、积极进取，积极备战，向学校、年级交上一份满意的答卷。

style=color:#006aff>体育中考备考工作计划3

>　　一、指导思想：

　　贯彻“体育与健康”新课程标准，以促进学生健康成长以及体育中考为目标，激发学生运动兴趣，培养他们终身体育的意识。在教学中，重视学生的主体地位，发挥学生的创造力，以学生发展为中心，关注个体差异与不同需求，确保每一位同学受益。

>　　二、课程标准对本学期教学要求

　　1、课堂教学资料、教学方法的制定要以学生为主体，注重学生的发展;

　　2、帮忙学生增强体能，掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能;

　　3、培养运动的兴趣和爱好，构成坚持锻炼的习惯;具有良好的心理品质，表现出人际交往的潜力与合作精神;

　　4、提高对个人健康和群体健康的职责感;构成健康的生活方式;发扬体育精神，构成用心进取、乐观开朗的生活态度;

　　5、使学生基本掌握所学体育技能，有1至2项擅长的体育项目;

　　6、基本掌握中考体育项目的技术要领，到达熟练程度。

>　　三、学习目标：

　　1、了解项目的简单规则，熟悉中考体育项目并到达熟练水平。

　　2、结合游戏和降低规则要求的比赛，提高技战术的运用潜力。

　　3、用安全的方法进行运动，发展体育的广泛兴趣、爱好。提高自学自练和自我保健潜力。

　　4、全面发展体能的基础上，透过多种练习继续发展灵敏、速度和有氧耐力，明白营养需求及选取对健康的影响。根据自己的生理特点，了解体育活动中应注意的事项。

　　5、正确的评价自己的运动潜力，了解身心之间的关系，逐步掌握设置适宜的体育学习目标方法，增强自尊和自信，在克服困难的学习中，体验成功和活动的乐趣。

　　6、增进同学间的交往，建立体育活动中的合作意识，指出体育活动中的不道德行为，结合感兴趣的体育项目，多渠道搜集信息，并能评说比赛和表演。

>　　四、教材分析：

　　结合本校实际状况，有目的、有计划地进行体育教学工作，传授基本的体育卫生保健知识和体育技能，培养良好的卫生习惯;掌握科学锻炼身体的基本方法和体育文化知识，在传授中渗透思想道德教育。让每个学生都发展成为德、智、体、美、劳全面发展的好学生。教材资料有：体育与健康基础知识;田径：跑、跳、投;球类：篮球、乒乓球;身体素质练习。

　　教材的重点：跑中的快速跑;跳跃中的立定跳;投掷中的实心球与铅球技术。

　　教材的难点：弯道跑与呼吸调解;跳跃中的起跳各环节;球类中的人球结合。

>　　五、具体措施：

　　1、适时了解、分析学生的学习信息。

　　2、营造贴合学生年龄特征的、有利于学生学习的运动环境。

　　3、根据学生年龄特征，采用兴趣化和多样化的教法和手段，充分发挥游戏、竞赛的\'能动作用，让学生在自主游戏中练习，充分体现学生的主体地位。

　　4、根据学生实际，不断变化练习方式，不断激发学生的练习兴趣。

　　5、发展学生个性，培养勇敢、顽强、朝气勃勃和进取向上的精神，启迪思维，培养学生的主动性、造性。

style=color:#ff0000>体育中考备考工作计划4

　　>一、考试对象

　　考试对象为20xx年参加高中阶段招生考试的初中毕业生。

　　>二、考试项目及计分办法

　　1、考试项目：立定跳远、坐位体前屈、800米跑（女）或1000米跑（男）。

　　2、计分按《国家学生体质健康标准》单项计分办法计算，折算后，考试成绩以满分为70分计入中招成绩总分。

　　>三、考试的时间和形式

　　1、体育考试时间：4月中旬，具体时间另行通知。

　　2、每位考生只能在统一安排的时间内参加一次体育考试，并将考试成绩计入该生升学考试总分，且不得因任何理由进行补考。

　　>四、考场及考试器材

　　1、有确保各项目顺利进行，免受外界干扰的全封闭条件；

　　2、具有保障体育考试所需要的设施、器材和其它有关条件。

　　3、我市中招体育考试考场全部使用智能化测试仪器，以实现考试手段的现代化、科学化。

　　>五、考试办法

　　1、考试采取全封闭方式进行。考试期间监考人员（初中学校的体育教师应予以回避）应与外界隔离，不得以任何理由外出或与外界人员接触。为了便于统一标准，监考人员必须保持稳定，考试期间不得更换。

　　2、考生报名及考试顺序编排采用微机管理办法。考生准考证内容及照片由市教体局统一按中招序号由微机编号打印。

　　3、每个单元时间内测试完毕后的原始记录必须加封，并由两名机要员直接送往微机室。

　　>六、考试规则

　　1、考生参加体育考试，要身着运动服装或轻便服装，穿运动鞋或平底轻便鞋。

　　2、体育项目考试按照先进行柔韧性项目和力量性项目，最后进行耐力性项目的顺序。

　　3、每位考生三项考试应在一个单元时间内完成。如因天气变化考生不能在一个单元时间内考完三项，可延长至当天完成。当天不能够完成三项考试的考生，已考项目成绩无效，另行安排时间重新进行考试。

　　4、立定跳远

　　受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。每人连续试跳三次，测试仪自动记录其中成绩最好的一次。以“米”为单位，保留两位小数。

　　5、坐位体前屈

　　受试者赤足，两腿伸直，两脚平蹬测试纵板坐在平地上，两脚分开约10—15厘米，上体前屈，两臂向前伸直，用两手中指尖轻轻地逐渐向前推动游标，直到不能前移为止。每人连续测试两次，测试仪自动取最好成绩。以“厘米”为单位记录成绩，保留一位小数。测试时，不得有两腿弯曲或两臂突然发力动作，否则视为犯规，成绩无效。

　　6、800米跑（女）或1000米跑（男）

　　受测者10—20人一组进行测试，站立式起跑。受试者在监考人员的指导下佩戴终点信息接收器，当听到“跑”的口令后开始起跑。计时员看到旗动开始计时。当受试者的躯干部到达终点线垂直面时仪器自动录入该生成绩。以“分、秒”为单位记录成绩。

　　7、考生每考完一项，考生可当场知悉本人的考试成绩。

　　8、考生参加各项目考试，每项目点名三次不到者，按放弃考试处理，该项成绩按“0”分计算。

　　>七、严格体育考试纪律

　　1、为确保体育考试工作顺利进行，教体局将加强领导，做到严密组织、严肃考风、严格纪律，同时要使考试工作做到公开、公平、公正。

　　2、凡弄虚作假、冒名顶替等违反考试纪律的考生，一经查实，体育成绩按“0”分计算，并取消该生报考重点高中的资格。

　　3、凡徇私舞弊、违反考试纪律的考务人员，一经查实，应立即停止工作，并视情节轻重，按考试纪律严肃处理。

　　4、凡有意破坏考场秩序，故意延误考试时间的人员，一经发现，交有关部门严肃处理。

　　>八、体育考试的安全工作

　　1、各单位在体育考试前要加强宣传工作，结合体育学科特点，科学地指导学生进行锻炼，同时要教育学生根据自身实际情况报考，既不要隐瞒病情，也不能虚报疾病。

　　2、各初级中学要做好考前体检工作，对不应参加体育活动的心脑血管疾病患者要做好劝阻工作，不准他们参加体育考试。

　　3、对赴城区考试的考生，学校一定要做好路途安全、驻地安全和饮食卫生等安全工作，确保考生的安全。

style=color:#006aff>体育中考备考工作计划5

　　初三体育中考即将到来，为了提高学生体育中考成绩，在学校的协调下，全体初三体育教师通力合作共同制定体育中考训练方案，确保学生的身体素质及体育成绩有显著提高。具体训练内容及要求如下：

　　一、训练对象

　　初三全体学生

　　二、训练组织

　　全体初三体育教师及各班班主任

　　三、训练阶段

　　1.恢复体能阶段(第1周至第2周);

　　2.分层巩固阶段(第3周至第6周);

　　3.提高冲刺阶段(第7周至第8周)。

　　四、训练时段

　　体育课、大课间(30分钟)、第八节课后(30分钟)

　　五、组织形式和基本要求

　　1.恢复体能阶段：

　　体育课：

　　训练内容：1000米/800米、篮球/排球/足球、

　　三级蛙跳/10米X4往返跑、实心球/100米

　　训练措施及要求：

　　1.按照初三教学进度对每个中考项目进行教学，巩固提高动作熟练程度，并对每个学生项目进行纠错改进，巩固动作的形成;

　　2.通过跑、跳、投等形式恢复与提高学生的各种体能，教授学生各个l项目的练习手段与方法，提高动作水平

　　3.进行第一次体育中考模拟测试(包括游泳测试)。

　　大课间：

　　主要恢复体能为主，每次大课间完成5—6圈(1500米—1800米)，练习时间三十分钟;

　　第八节后：

　　完成一般耐力练习，以班为单位，完成5-6圈(1500米—1800米)，练习时间三十分钟。

　　2.分层巩固阶段

　　体育课：

　　训练内容：1000米/800米、篮球/排球/足球、

　　三级蛙跳/10米X4往返跑、实心球/100米

　　训练措施及要求：

　　1.按照前一阶段的学习情况，课堂上主要对班级学生进行分层即分项目、分小组练习，重点安排困难学生的指导与帮助，增加每个项目的练习密度，优化动作技术。

　　2.通过跑、跳、投等形式提高学生的各种体能，体育课主要针对学生薄弱项目重点学习与指导;

　　3.进行第二次体育中考模拟测试(包括游泳测试)。

　　大课间：

　　主要提高体能为主，每次大课间完成6—7圈(1800米—2100米)，练习时间三十分钟;

　　第八节后：

　　完成一般耐力练习，以班为单位，完成6-7圈(1800米—2100米)，练习时间，练习时间三十分钟。

　　3.提高冲刺阶段

　　体育课：

　　训练内容：1000米/800米、篮球/排球/足球、

　　三级蛙跳/10米X4往返跑、实心球/100米

　　训练措施及要求：

　　1.课堂上主要对班级学生进行分层即分项目、分小组练习，重点薄弱项目的教学指导，发现问题，解决问题。提高练习密度与运动负荷，提高运动成绩。

　　2.通过跑、跳、投等形式提高专项体能，加强考前心理及安全防范的教学

　　3.课堂上对各项目教学进行不定期的测试，掌握学生练习情况，查漏补缺。

　　大课间：

　　以班级为单位，分区域、分小组、分项目巩固提高动作质量，提高成绩。练习时间三十分钟;

　　第八节后：

　　完成专项耐力练习，以班为单位，完成5圈(1500米)后再完成1圈+3次的速度冲刺练习，练习时间三十分钟。

style=color:#ff0000>体育中考备考工作计划6

>　　一、学生现状分析

　　所任教的2个班学生年龄在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，表现与强;女生趋于文静，不好活动。因此要因势利导，加强男生的身体素质练习，培养女生积极参与体育锻炼的习惯。

>　　二、教材的知识系统和结构

　　本册教材内容有：体育基础知识(身体素质的基础知识)田径类、体操类及民族传统体育。

>　　三、目的任务

　　1、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。

　　2、进一步增强体质，特别是耐力素质和力量素质。

　　3、通过体育锻炼，培养集体主义精神，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。

>　　四、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。

>　　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的效果。

　　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：200米跳远立定跳远。

　　女：200米跳远立定跳远。

>　　七、本学期达标项目

　　男：50米200米立定跳远。

　　女：50米200米立定跳远。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn