

高三年级组高考备考方案 高三体育高考 备考计划(大全5篇)

当面临一个复杂的问题时，我们需要制定一个详细的方案来分析问题的根源，并提出解决方案。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、风险的评估以及市场的需求等，以确保方案的可行性和成功实施。下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

高三年级组高考备考方案篇一

今年我校高三现有体育生38名，（一名借读于襄樊二十四中）其中男生31人，女生16人，这批学生进队时，大多数体育素质较差，身体单薄。经过两年的专业训练，体育成绩有了大幅度的提升。但是文化成绩还很差，需要各位老师多多费心，多多关注体育生，争取今年高考能够有更大的收获。由于我校近年来招生不理想，招收的大多是各初中学校的中下等生，这些学生往往都是厌学情绪比较重的学生，在文化课上很难有提高，参加体育训练以后，有了目标，学习积极性反而增强了。但与其他同类学校的学生相比还有很大的差距。

针对上述情况，结合我校实际特制定一下-体育高考备考方案

1、2月初训练以速度力量为主，根据学生具体情况制定单人训练计划，区别对待，因材施教，有的放矢。具体训练如下：

1、周一周四训练铅球、速度。单个指导纠正错误动作。100米两组，150米两组200米两组。

2、周二周五训练五米三项折返跑，三角障碍跑。每人测试三次根据情况单独指导。

3、周三周日训练卧推、挺举、深蹲。卧推60公斤4组，深蹲80公斤4组。女子卧推30公斤深蹲60公斤。

4、周六训练铅球、长跑

2、3月份主要以技巧速度专项练习为主，配合力量训练。结合学生情况把文化课好体育成绩差的同学抽出来利用下午第四节课的时间单独训练，查漏补缺。3月中旬参加市教育局组织的全市高中体育生对抗赛，根据学生的成绩调整训练计划，对弱项进行针对性的专项训练。主抓体育训练，禁止学生一切与体育训练无关的体育活动，以免受伤影响训练。

每周早上训练卧推三角障碍跑，五米三项折返跑

1、周一周四训练铅球、100米主要以测试为主

2、周二周五专项训练三角障碍跑、五米三项折返跑

3、周三周六测试二级蛙跳

4、周日力量专项练习

3、4月份主要以高考各项项目测试强化为主，配合力量速度练习。每天早训训练时间加长，专项训练三角障碍跑和五米三项折返跑。

4、成绩分析，高考项目是100米、二级蛙跳、三角障碍跑、（华师）五米三项折返跑、铅球、800米（湖大）目前100米男生100米大部分能达到13秒以内的有28人，12秒以3人，女生基本能达到16秒以内达15秒以内的有4人。二级蛙跳，男生达到5.4米有25人，女生达到4.3米的有12人，三角障碍跑，五米三项折返跑，一直是我校强项，铅球男女都不是很理想，800米成绩还比较理想。

5、本届高三体育生文化课与往年相比差距很远，想到达以往水平困难重重任重道远，希望各位高三教师通力合作，齐心协力共同刷新2017年随县二中高考新记录！

合肥市城市建设学校自2017年9月1号开始招收首届高考体育班，为了使他们能够在三年的学习和训练中取得优异的成绩，并考取自己理想的大学，在教务处的统一安排下，由专业课的任课老师制定了具有针对性的体育高考训练计划，该项训练计划涵盖了从高一到高三的整个高中训练阶段，我们在制定计划的同时尽可能从学生的角度并结合安徽省体育高考的特点将计划制定的详细而具体，希望通过老师们的辛勤努力和同学们的刻苦训练能够在三年后取得巨大收获，也祝愿合肥十六中的体育教学水平能够更上一层楼！

具体的训练计划：

安排体育班的学生每周进行三次专业训练课，每次两节课（时间大约为90分钟）。具体的上课时间建议教务处安排在每周一、三、五的下午最后两节课。并且同时安排两名教师上课，这样便于分组教学，分项教学和分层次教学。另外要求学校添置一些训练所必需的器材，这些包括杠铃、哑铃、跨栏架、铅球等。整个训练计划分为四个阶段，第一阶段为基础训练阶段，也就是学生处在高一的时候，训练的内容以基本的身体素质训练为主（不结合专项身体素质训练），包括弹跳力、一般耐力、柔韧性练习、上肢、腹肌、背力量练习、灵敏性练习、绝对速度练习。第二阶段为学习掌握专项阶段，也就是学生处在高二的时候，训练的内容上学期为专项的技术动作教学（包括专项技术、专项比赛方法、专项理论），下学期为专项的身体素质练习（包括专项速度、专项耐力和专项爆发力），第三阶段为专项提高阶段，也就是学生处在高三上学期的时候，训练的内容包括1、提高专项技术，掌握专项比赛战术 2、培养良好的心理素质和独立比赛能力 3、提高指导专项训练的能力 4、学习掌握副项正确的基本技术，第四阶段为调整和巩固阶段，也就是高考体育加试的前两个

月，该阶段要加大大强度的练习，适当减少量和次数。

第一阶段的训练计划：

《高三体育高考备考计划》全文内容当前网页未完全显示，
剩余内容请访问下一页查看。

高三年级组高考备考方案篇二

一、指导思想

1、精心选择好复习：

高中物理课本(必修1、必修2、3-1、3-4、3-5)、

第二轮复习时间：2017年3月上旬——2017年5月上旬

1. 以知识专题为主线，整理知识体系，夯实各章节具有基础性、常规性和典型性的物理模型，以提高学生的解题能力为主要任务。

2. 以实验专题为主线，将实验进行归类整理，掌握同类实验的关联关系。

第三轮复习时间：2017年5月上旬——2017年6月上旬 1. 学生回归基础、回归课本，对知识方法回顾整理，同时针对物理学科各个知识点和理、化、生各学科之间知识点进行大组合复习训练，通过三科备课组根据各地最新信息组合做理科综合试卷，体会考试策略，答题规范，提高应试能力。

2. 针对高考试卷中高频率出现的考点知识，完成基础题与中等题等训练。

3. 重视学生考试心理因素的调整。找准自己的目标定位，充分发挥非智力因素，最大限度地减少考试失误。

高三物理总复习策略及学法指导

学习新大纲，钻研新教材，研究新高考，处理新信息，交流新体会，学习新方法。紧扣课本，科学计划，注重基础，强调能力，提高复习效率，高考复习备考方法和策略虽是个陈旧的话题，但它又具有现实性、实践性和可探究的价值。复习备考方法和策略是否合理、科学，直接影响复习备考的针对性和有效性。

一、一轮备考策略和方法

1、夯实基础

人们常说：“一轮夯基础，二轮练技法，三轮定乾坤。”此话说得很有道理。因此，我们把夯实基础放在一轮复习的首位。

2、狠抓落实

复习备考中发现，即使较简单的物理题，让中等成绩的学生去做都会出现各种各样问题。如：受力分析不正确；画图象时横、纵坐标无单位；运用矢量规律时不设正方向；计算公式变形出错；计算错误等。我们发现让学生在易错问题上演排，问题在众人面前暴光后，教师适当点评，效果往往较好。对学生课外练习，我们的观点是：有练习必然要批改，要及时评讲，它是复习备考注重落实的重要手段。

二、二轮备考策略和方法

1. 依托考纲，回归课本。在后期的复习中考生应回归课本，课本中的很多内容都体现了新课程的思想，尤其是加入很多

与生活、生产实际和新科技相联系的知识，学生可以依照考纲的考点，有针对性地回归课本，一一对照，对于考纲上的考点，全面复习，做到各个击破。尤其是那些平时不太注意的边缘知识，必须认真阅读课本，做到心中有数。

那些同学们在历次练习过程中、模拟考试中“丢分”比较集中的知识点。对这些重点知识，我们要进行定点清除。如果觉得哪部分知识中有很大的问题，在每次做题过程中只要碰到就感到十分棘手，应尽快加大投入，定点攻破，不应再留有此类死角。

3. 规范解题过程，以提高计算题的得分率。物理计算题在考试过程中规范性是很重要的。很多同学平时做题不计步骤，导致考试时会感到无从下手，因此现阶段做题时应认真按高考要求规范步骤。

三、第三轮复习：

1. 学生回归基础、回归课本，对知识方法回顾整理，同时针对物理学科各个知识点和理、化、生各学科之间知识点进行大组合复习训练，通过三科备课组根据各地最新信息组合做理科综合试卷，体会考试策略，答题规范，提高应试能力。

2. 针对高考试卷中高频率出现的考点知识，完成基础题与中等题等训练。

3. 重视学生考试心理因素的调整。找准自己的目标定位，充分发挥非智力因素，最大限度地减少考试失误。

《高三年段高考备考计划》全文内容当前网页未完全显示，
剩余内容请访问下一页查看。

高三年级组高考备考方案篇三

班级基本情况：

高三（3）总人数50人，由文科生和音乐生组成。男生19人，女生31人；文科生27人，音乐生22人，外出术科学习12人，留校音乐生10人。住宿生29人。班级学习氛围较浓厚，大部分同学目标坚定，较自觉。

班级管理：

根据学校的值周班制度，严格管理，把学生每天出勤、卫生、纪律、课堂、作业、自习等各方面的表现登记下来，转化成对应的分数，实行量化管理，每周一统计，月月评比。目的是使同学养成良好的学习习惯和生活习惯，为学习的未来发展打下良好的基础。重视赏识教育和成功教育。

学习情况：

成绩方面：作为文科音乐班，就整体而言，本班成绩居年级的上游，但仔细研究分析个体，就会发现存在较多的问题，成绩仔年级排名较前的有龚美瑶、张泓。音乐生方面，总体比较稳定，在术科学习方面更主动，更自觉，进步也更大。像邓博思、邱彦仪、萧敏婷、陈子健等一直以来学习上都比较认真，成绩较好，在班级管理中认真负责、是老师的得力助手。

学习目标及学习动力：学生基本都有自己的学习目标，但是目标都过于模糊，部分学生由于其基础差底子薄，导致学习动力不足，自觉性也不强，故不能向着自己的目标前进。

纪律情况：总的来说，本班的班干队伍管理能力比较强，课堂纪律相对较好，但仍有几个人爱讲话，失去学习的动力。积极思考主动发言的学生并不很多，这还需老师加以引导。

（一）树立信心，明确目标，全力以赴针对本班学生学习状况，加强信心教育和高考目标规划，营建高考氛围，让学生尽早进入状态。

1、通过主题班会、讲座，让学生了解和认识高考形势和动态，以及高考对人生的影响，强化高考在学生心目中的份量，激发学生的参与热情和对知识的渴望。

2、通过往届考生的经验教训和心理体验的交流，消除学生对高考的恐惧感、陌生感，让学生零距离地感悟高考。

3、通过主题班会和高考理想目标的规划，激发学生对理想追求的欲望和对高考的亲近感。

4、吸收优秀学生组建一个敢负责、有威信、思维活、方法巧、善沟通的班级管理队伍，全方位参与班级管理，让每一位学生都能感觉到时时有人管，事事有人做，处处有监督。

5、强化科代表的责能和作用，使他们真正成为学科学习带头人、老师的好帮手、同学的益友。

（二）狠抓常规管理，培养学生良好的行为习惯。

2、根据学校值周班管理规定，结合班级实际情况，由学生共同讨论制定出班级管理细则。从出勤、纪律、卫生、作业四个方面提出具体要求。每周进行德育的常规登记和考核，每月进行德育评定，力争保持良好的班风学风。

3、加强宿舍管理，营造良好的氛围。定期召开舍长会议，及时关心学生的校园生活。多到宿舍，了解学生的生活，关心他们的内心感受，与宿管做好沟通协调工作。给学生一个校园如家的感觉。

（三）营造班级文化氛围，积极开展班级活动，调节学生压

力。

1、互相学习，取长补短，互相促进，共同进步。把不同门类的偏科生组成互帮互学小组，如甲以优异学科帮助乙提高薄弱学科，同样乙也以自己的优势学科帮助甲提高薄弱学科，全班一共分为6组，每组5至7人，各项活动的展开都是以小组为单位进行，发挥优生的传帮带作用，促进后进生学习上的转化，同时，在一阶段考试后，采取召开学习经验交流会，增强学生的合作意识，强化合作行为，促使学生普遍提高学习水平。

2、开展阅读活动：针对本班学生的知识面、视野非常狭窄，时事的关注度不高等情况，我班继续开展一系列的阅读活动，给学生一个良好的读书氛围。每周确保一节课进行课外阅读的指导，促进学生有效阅读。学生以小组为单位进行，并将其读书心得在早读课时进行交流，从而培养学生的读、说、写、合作等能力，扩大学生视野。

（四）密切配合科任老师，齐抓共管，形成合力。

首先，增强科任老师与学生之间的交流，增进双方的了解，提高教与学的效率。开展的方式主要有：师生交流会；组织安排部分主动寻求科任老师的帮助；其次加强与学生的沟通，充分了解班内的具体情况，以便及时调整策略。

（五）加强与学生、家长的沟通、交流。真正成为他们心灵上的贴心人、知心朋友，学习上的好帮手，以自己的身体言行和思想情感潜移默化地影响学生，增强班级的凝聚力和向心力，提高学生积极向上的内在动力。

（六）通过有效形式加强对后进生的思想、情感交流，学习方法的引导、行为习惯的纠正与监督，大力帮助他们提高自信心、自尊心。

我们这一届任重而道远，但是我们坚信在学校科学正确的领导下，认真开展备考工作，通过全体师生的共同努力，一定会实现我校高考新突破！

高三年级组高考备考方案篇四

坚持以“惠阳一中实验学校20xx届高考备考工作计划”为指导思想，以学生为本，关注每一名学生的发展，培养学生具有健全人格，具有拼搏、不甘人后的进取精神，建设一个“和谐、自信、奋发向上”的班集体，争创20xx年高考佳绩。

本届高三（12）班共56位学生，其中男生32人，女生24人；住校生56人（全部内宿）。总体上学生的学习成绩一般，无突出、明显的尖子生，而且弱科比较普遍、明显。班上绝大部分学生的学习热情较高，学风较浓，但仍有部分学生学习基础较差，自信心不足，也有部分学生因努力了、奋斗了，但成绩不是很理想，产生了一定的焦虑甚至个别还产生了想放弃的思想与念头；另外我班学生学习上还是欠积极主动，不懂就问的学习习惯还没大养成，似乎有害羞的感觉，总之学习方法还不是很得当、有待改进。

- 1、力争高重点本科实现零的突破。
- 2、力争高考上本科线人数达到45人。
- 3、力争高考上专科线人数达到55人。

高三（2）班、活力无限！

二班同学，潜力无穷

做最好自己、勇于争先！

自强不息，我要成功！

再努力！再坚持！再拼搏！一定成功！

周一、每一天都是一个起点，每一天都有一点进步，每一天都有一点收获！

周二、人活着要呼吸。呼者，要出一口气；吸者，要争一口气！

周三、超越自己，向自己挑战，向弱项挑战，向懒惰挑战，向陋习挑战！因为奋力拼搏才是我们的选择！

周四、拼一年春夏秋冬，搏一生无怨无悔！要成功，下定决心——往前冲！

周五、贵在坚持、难在坚持、成功也在坚持！坚持就是胜利！

周六、不是尽力而为，而是全力以赴！脚踏实地山让路，持之以恒海可移！

周日、没有豪言壮语，只有丝丝情感；没有轰轰烈烈般行动，只有扎扎实实地学习！

《奔跑》

（一）认清形势，做好班级稳定工作。

1、通过“奋斗一年，幸福一生”、“人生像一杯茶，不能苦一辈子，总要苦一阵子”等主题班会，让学生了解和认识高考形势和动态，以及高考对人生的影响，强化高考在学生心目中的份量，激发学生的拼搏精神。营建竞争与积极的高考氛围，让学生尽早进入状态，从思想上给学生讲清我们面临的高考的严峻形势，使学生明白——只要有信心，再加上刻苦，朝着自己的目标发展奋力拼搏定能成功。

2、通过班会等活动，逐步消除学生对高考的陌生感、恐惧感，让学生感悟高考，少走弯路。

3、有效地利用好每周的班会课开展一些专题性的活动，如：微笑面对高考、学习经验交流会、意志品质教育、如何做时间的主人等，希望这些活动能大大地促进良好的学风、班风的形成。

（二）严抓班级量化考核、纪律管理，营造良好班风、学风

以身作则，努力做学生的榜样，早晚自习、两操时间段勤跟班，平时经常深入宿舍了解情况，解决问题，使班风、学风逐渐浓厚。努力使我班在学校的各项管理评比中都能取得较好的成绩，使班级管理工作向着健康的方向发展。

（三）加强对学生的思想教育，密切配合科任老师搞好培优补差工作

1、每周至少一次与科任老师进行交流，了解班级情况及存在的问题，共同探讨处理方案。

2、跟踪重点学生和临界学生的成绩变化。适时对这类学生的优势和劣势学科进行培优和补差，目的是为实现重点突破、本科上线、省专上线服务。

3、通过有效形式，加强与落后学生的沟通交流。尤其注意发掘他们的“闪光点”，肯定其长处或进步（哪怕是一点点进步），激发自尊心及荣誉感，还要善于抓住谈话的契机，提高他们的学习积极性、自信心——让学生给自己一个恰如其分的自信。

4、每次周考、月考模拟后根据每位学生具体测试情况和考后思想状况，与任课教师一道有针对性的做好每一位学生的思想工作，把考后波动降到最低限度，把考后反思精细化，月

考后因势利导，把月考后学习潜能发挥到极致。

（四）加强与家长的沟通、交流

定期将学生成绩汇报给家长，将学生的在校表现反映给家长，肯定孩子的进步，客观反映孩子存在的问题，把家长的积极性调动起来，协助老师共同教育好学生。

（五）加强班级文化建设，完善班级宣传建设，强化班级环境育人功能完善班级环境布置和宣传栏工作，充分利用班级黑板报和教室空间，通过名人名句来激励、鼓舞学生，营造良好的学习环境。创设一个“团结、活泼、严谨、求学”的良好氛围，在潜移默化中对学生进行教育。

（六）配合学校与年级组做好工作

认真学习和严格执行学校的各项规章制度，在做好班上工作的同时还要配合好学校和年级组做好相应的工作。

高三年级组高考备考方案篇五

我班生源质量虽然不是很好，教师们普遍感到高考压力很大，但是我们班的科任老师认为，在学校领导的正确领导下，我们有信心有决心备战xxxx年的高考。我们会克服困难，优化管理，求真务实，勇于创新，开拓进取，不断完善各项规章制度和考评机制，用精致的管理促进教育教学质量的提高，实施过程跟踪考核，争取xxxx年高考实现新的跨越。特制订本学年高考备考工作计划。

一、指导思想：

坚决贯彻执行学校高考工作指导思想：即以提高教育教学质量为中心，以科学管理和集体备课为两个基本切入点，扎实、有效、创造性地开展工作。全体科任老师将坚持“以校为家、

以人为本;勇担责任、强调奉献;团结协作、务实求真;责任到人、制度落实;敢于创新、鼓励冒尖”的工作方针，力求xxxx年高考大面积丰收。

二、工作思路:

强化目标意识，落实备考常规，注重复习研究，抓好细节管理。按照市教科所的总体要求和方案部署，按照学校高考备考方案和高三年级高考备考工作计划，以科学发展观为指导思想，遵循客观规律，结合学校实际，把高三工作抓早、抓紧、抓细、抓实，整个备考过程按照市教科所的要求做到“六个有效和三个加强”，即有效德育、有效管理、有效备课、有效课堂、有效训练、有效辅导，加强研究、加强交流、加强调研，力争实现高考奋斗目标。

三、奋斗目标

1、学习风气浓厚，班风较好

本班是学校文科重点班，同学们好学上进，争强好胜，朴素踏实，有一批勤奋认真的同学做领头羊，把班级的整体风气朝良性的方向引领。科任老师和家长都很重视和支持。

2、学生心理亟待调整部分同学心理上过于紧张，学习上急于求成。一些同学提前进入了高考前冲刺状态，实施疲劳战术。不注重复习方式和复习效率，而是下死力气。现在就进入“靠、拼、豁”的状态，这种急于求成的学习方法在摸考中的成绩不理想，学习热情受到打击，出现疲惫、焦虑、烦躁等精神现象，在心理上陷入不自信、自我否定等状态。

3、学习方法有待改善

部分学生轻视基础知识，偏重题海战术。这类问题主要有以下几个方面:

其一，不注重课本知识的融会贯通，对课本知识一知半解，就放弃课本，跳入题海。

其二，忽视老师的讲授。这类同学主要是成绩较好者。他们对老师的讲授可能领会得较快，却不肯做进一步的探究，不亲自去演试，结果造成基础知识把握不牢。在考试时看似简单的东西，因基础掌握不好，答起来却似是而非。

其三，在做课内外习题时，不注重题型的积累，不注重规律的归纳，无目的而做，造成大量重复性劳动；在改错时，仅止于改过，不作进一步的反思，以致在甲题犯的错，在乙题中还是照旧。

四、今后主要措施

1. 确立奋斗目标，克服盲目性

千里之行，始于足下。明确的奋斗目标是鼓动他们学习热情与激发学习动力的根本源泉，为此，要求每位学生客观的、公正的、实事求是的评估自己的学习实力，准确的定位自己、确定自己的高考目标。使学生对各科学习中存在的主要问题及漏洞做到心中有数。做到“长计划、短安排”要求自律性差的同学把计划写在日历上，督促自己按时完成。

2. 培养良好的学习氛围

通过严格班级管理制度、强化日常行为规范，营造一个奋进的学习氛围，现身说法，使学生们有急迫感，同时鼓励同学，天道酬勤，每个同学通过努力，都可以实现自己的目标。

3. 指导学生劳逸结合，科学安排生活

由于学习紧张，多数学生不注意锻炼，不会合理的科学的安排生活，因此，要求学生科学合理的安排生活，充分利用早

操，课间操，课外活动加强锻炼，积极参加一些其他有益的活动让学生在紧张之余适当放松，达到事半功半的效果。

4. 重视抓两头、促中间

勤奋认真、成绩好的学生是本班的苗子和财富，学习有困难，成绩暂时落后的学生更是需要特殊关爱的对象。要想完成任务，一定要抓好尖子生和后进生的培养工作，并以此带动整个班级学习状况的提升和保持。对尖子生通过个别谈话激发他们的冒尖意识，加强它们的竞争意识，根据每位尖子的特点帮助其制定相应的复习计划，并督促落实。让他们充满信心，勇往直前不甘落后。对尖子生要比其他人要求更高。