

2023年培训方案的格式及 健身培训方案 格式(通用8篇)

营销策划的核心是以市场需求为导向，通过创新和差异化来提升产品或服务的竞争力。下面是一份较为完整的调研方案，希望对大家进行类似工作的提供一定的参考。

培训方案的格式及篇一

为进一步贯彻《全民健身计划(20xx-20xx年)》以及《xx经济特区促进全民健身条例》，推进我市全民健身工作的开展，在全市范围内营造浓郁的全民健身氛围，今年11月将在全市范围内开展20xx年xx市全民健身活动月活动。为切实做好全民健身活动月活动的组织实施工作，现将有关事宜通知如下：

全面贯彻实施《全民健身计划(20xx-20xx年)》，促进全民健身活动蓬勃开展

20xx年11月1日至11月0日期间

全市各有关单位及全体市民

(一) 11月1日在市民中心广场举行“xx市第7届市民长跑日活动暨全民健身活动月启动仪式”，市委大院、全市十区将设立市民长跑日分会场；全市各学校组织学生开展长跑活动，各区政府要广泛动员辖区群众参加长跑活动，以此揭开20xx年全民健身活动月序幕。

(三) 各区和各单位要认真组织策划，并根据本辖区、本单位实际，因地制宜地举办健身运动会、行业运动会、社区运动会(嘉年华)、趣味体育比赛、体育培训、体质测定等形式多样、内容丰富、易于参与的全民健身活动，以满足广大群众的健身需求，丰富群众体育化生活。

培训方案的格式及篇二

防火安全教育主题的班会策划方案【一】

第一课时

2、认识各种灭火设备，牢记灭火方法 3、学会背诵《儿童防火歌》--(1-3年级) 4、以小组为单位制作防火宣传墙报共同提高防火意识。

(一)火灾事件介绍

方法：运用幻灯片展示各种火灾现场图片，学生谈观后感受。

教师总结：“生命如此美丽，又是如此脆弱爱惜生命提高防火意识”

方法：运用幻灯片介绍各种灭火设备，牢记各种灭火方法。

培训方案的格式及篇三

交互式电子白板为教学活动提供了一个更为强大的交流平台，为师生提供和展示了丰富的教学资源，激发了学生的学习兴趣，提高了学生的注意力和理解力，使课堂教学更具有开放性和发展性，实现真正意义上的互动式教学模式。使教学方式更加多样、教学内容更加直观，教学更加精彩。根据我校电子白板配备实际情况，特制定此培训方案。通过此次培训，教师将了解和掌握交互式电子白板的各种功能，有意识地将白板所特有的交互能力融入到自己的教学设计理念中，丰富教师的备课方式和备课内容，改变了传统多媒体教室环境的种种弊端，技术真正融合于课堂之中的情况得以实现，从而有效地提高教学效率。

我们将坚持培训从教师实际应用需求出发，坚持以学科一线

教师为主体，以提高交互式电子白板常态教学应用效应为宗旨，以提高教学效率、突破互动技术应用瓶颈为前提，努力做好电子白板教学应用培训的支持，使教师迅速适应交互白板的教學环境，有效开发基于交互式平台的教学资源，并在常态教学中发挥互动教学优势。

1、对互动教学理念的认同交互式电子白板的使用重在落实到日常课堂教学中，使大多数学科的教师能够在日常的教学工作中有效应用，把交互式电子白板作为支持教学的工具、助手和伙伴，提高教学效果和效率，完成教育教学目标，实现交互式电子白板和日常课堂教学的有机融合，而互动教学理念的认同，则是交互式电子白板应用的基石。

2、提高教师基于互动技术的教学技能。教师在培训的过程中，逐步掌握电子白板及互动教学综合应用平台的操作技能，引领教师探索基于交互白板的教學和研究：如基于交互白板的教学中交互策略、基于交互白板的小组协作活动的开展、基于交互白板的学科教学资源的建设、改进教学观念、探索信息技术支持条件下新的教学方法、教学模式。

3、在促进信息技术条件下的教师，专业发展教师培训是教师专业发展的重要手段。通过培训的引导和支持，帮助教师按照理论和实践相结合的方法解决课程整合中的实际问题，提高一线教师的研究技能、教学技能、基于电子白板的信息技术操作、交互式互动教学综合应用平台各授课系统应用等专业技能。

（一）交互式电子白板基础功能培训，意在通过电子白板的教學应用特色理念及操作，让教师对电子白板应用有一个细致的认识，产生兴趣。在演示型培训的过程中，讲师会逐步渗透电子白板初级使用的基本功能，如产品硬件的使用、操作、保养的培训。交互式电子白板基础知识和教學应用技巧培训。

（二）交互式电子白板基础知识和教学应用技巧的培训，制定了以下三个方面：

- 1、电子白板使用前驱动安装方法及注意事项，硬件连接方式及连接原理。
- 2、培训教师灵巧使用智能键的方法，使教师们可以上手使用电子白板的基本功能：控制、书写、擦除等功能。
- 3、培训教师如何在电子白板上调用已有教学资源，帮助教师更好的应用原有教学资源，如ppt的友好写入。

培训方案的格式及篇四

20xx年中山镇雨露计划培训任务总计90人，按400元/人标准补助。

经20xx年精准识别的建档立卡农村贫困人口，其他农户不纳入培训补助范畴。

主要开展农业实用技术和职业技能培训。紧紧围绕因户施策的工作要求，根据每个建档立卡贫困户的培训需求，因地制宜，创新培训形式，采取宜工则工、宜农则农、分类指导的办法，实行集中培训与分散点对点培训相结合，突出针对性，提高实效性。

坚持专款专用的原则，严格按照规定的范围、标准使用，不得用于“三公”消费开支，不得用于与培训无关的接待消费，不得用于发放农民误工补贴。可用于培训宣传、聘请专家或专业能手授课、编印文字或音像教材、租赁培训场地、到企业跟班学习、现场操作实训、培训食宿和交通差旅、制作证书等专项用于培训的相关支出，学员误餐补贴每人每天不超过30元。原则上，到村、到户或在乡镇所在地举办的培训按每人每天不超过150元的标准核定经费预算；在县城举办的培

训按每人每天（6个课时）不超过200元的标准核定经费预算。异地学习培训、企业跟班学习的班次经费预算标准另外再提高100元。每位贫困人口培训费用原则上不超过600元。

培训结束后，及时向县扶贫办提供培训班经费决算单、培训人员签到表、培训人员台账、培训课程安排表、培训现场全景照片和培训费用开支票据原件等相关材料审查，县扶贫办根据各乡（镇）上报材料及工作开展情况进行检查验收、认定并报县财政，县财政根据县扶贫办审定的材料拨付资金。

1、要结合实际，根据培训班次的日期、天数、人数、地点、内容、形式等提出培训计划和经费预算，制定培训实施方案。

2、于7月中旬前组织至少1个班次的培训班，7月中旬、12月中旬将培训工作情况汇总表（附件3）盖章后报县扶贫办（同时附电子档）。

3、按培训班次将教学计划、课程表、教材讲义、培训台账、学员身份证复印件、培训现场照片、学员签到表等装订成册。

4、严格按照培训要求及资金管理辦法组织实施好培训，将雨露计划培训列入20xx年脱贫攻坚县对乡（镇）绩效考评，对未完成培训任务的予以通报批评并扣减考评分，对违规使用资金的按国家有关规定处理并追回补助资金。

培训方案的格式及篇五

为了使学生们学习和训练中取得优异的成绩，并考取自己理想的重点高中，在制定计划的同时尽可能从学生的角度并结合宜春市中考体育特长生招生考试的特点将计划制定的详细而具体，希望通过老师的辛勤努力和同学们的刻苦训练能够在七个月后取得成功。

整个训练计划分为三个阶段，第一阶段为基础训练阶段，也

就是学生处在初三上学期20xx年12月—20xx年1月的时候，训练的内容以基本的身体素质训练为主，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。第二阶段的训练计划20xx年2月-20xx年4月，针对宜春市重点高中招收体育特长生设置的项目，在基本身体素质训练的同时安排专项技术动作的教学。第三阶段为调整和巩固阶段20xx年5月—6月，也就是体育加试的前一个月，该阶段要加强大强度的练习，适当减少运动量和次数。

（一）第一阶段的训练内容20xx年12月—20xx年1月

1. 弹跳力：立定跳远、兔跳、蛙跳、多级跳远、跳远腾空步、台阶上下跳、跑台阶、原地纵跳练习。
2. 柔韧性练习：
 - （1）两臂的平、侧、上等各方位的举、屈、伸、摆和各种形式的绕环练习。
 - （2）两腿的屈、伸、压、踢、摆、纵横等练习。
 - （3）整个身体的各种屈、伸、绕环等练习。
 - （4）站立体前屈、俯卧臂伸、正侧踢腿、交叉步、悬垂等。
3. 上肢、腹肌、背力量练习：俯卧撑、击掌俯卧撑、杠铃抓举、挺举。
4. 灵敏性练习：穿梭跑、转身跑、后退跑、侧身跑、闪身跑、看信号跑等各种快速反应练习。
5. 绝对速度练习：30—50米最大强度底跑、复跑、上下坡跑、顺风跑、阻力跑、加速跑等循环练习法每周3—4次每次5—6项。严格控制时间、次数。一般4—6次为一组，做5—6组。每组结束后穿插几个20—30米加速跑。

6. 弹跳力练习：（1）台阶跳。

（2）立定多级跳（三级、五级、七级、九级、十一级）。

（3）原地纵跳。

（4）助跑起跳摸高练习。

（5）单脚跳练习。

（6）蛙跳练习。

注意事项：初期以掌握技术和力量为主。循序渐进合理安排负荷量、强度。防止中过渡疲劳和运动损伤。

（二）第二阶段的训练计划20xx年2月-20xx年4月

针对宜春市重点高中招收体育特长生设置的项目，在基本身体素质训练的同时安排专项技术动作的教学，具体内容有：

1. 100米：起跑器的使用、起跑、起跑后的加速跑、途中跑、冲刺跑。此外还包括跑步的步伐、频率、摆臂动作、呼吸等。

2. 铅球：原地推球技术要领

（1）握球手的手指自然分开，把球放在食指、中指和无名指的指根上，大拇指和小指支撑在球的两侧，以防止球的滑动和便于控制出球的方向。掌心不触球。

（2）握好球后，身体左侧对投掷方向，两脚左右开立比肩稍宽，左脚脚尖指向斜前方并与右脚弓在一直线上；右膝弯曲，上体向右倾斜扭转，重心落在右腿上；左臂微屈于胸前，使球的垂直线离开右脚外侧，以加长用力距离和拉紧左侧肌肉。

（3）推球时，右脚迅速用力蹬地，脚跟提起，右膝内转，右

髋前送，使上体向左侧抬起，朝着投掷方向转动。当身体左侧接近于地面垂直一刹那，以左肩为轴，右腿迅速伸直，身体转向投掷方向，挺胸、抬头，右肩用力向前送，右臂迅速伸直将球向前上方约40-42度角左右推出。球离手时手腕要用力，并用手指拨球。与推球的同时，左腿用力向上蹬直，以增加铅球向前和向上的力量。球出手后，右腿迅速与左腿交换，左腿后举，降低身体重心，缓冲向前的力量，以维持身体的平衡。

3. 跳远：起跳、踏跳、腾空、落地以及每一跳的技术要点。

力量辅助练习：

(1) 俯卧撑、指卧撑练习。

(2) 仰卧起坐；

(3) 悬垂举腿；

(4) 高翻杠铃；

(5) 杠铃深蹲；

(6) 负杠铃交换跳（每组间加快速高抬腿跑20次接快跑20米）；

(7) 大腿后肌群抗阻力练习。

4. 1500米：变速跑、间歇跑是体育考生1500米训练的主要手段。

第一阶段逐渐增加运动负荷量，第二阶段在增加运动负荷量的同时加大运动负荷强度，第三阶段只上强度而不增加运动量（或适量减小运动量）。下面是第二阶段800米训练运动量及

强度的课计划安排。(1) 变速跑的运动量及强度安排：每次训练课的跑量是1500米专项距离的3倍左右，如采用150米、200米快速跑，中间用100米慢跑作为调整，训练量为：跑12~14个快跑150米+慢跑100米；或者跑10~12个快跑200米+慢跑100米。快跑段的强度不低于70%，慢跑段的时间不超过快跑段时间的三倍。

(2) 间歇跑的运动量及强度安排：每次训练课的跑量是1500米专项距离的2倍左右，如采用200米、300米、400米的间歇跑，训练量为：10~12个200米跑；或者6~8个300米跑；或者5~6个400米跑。跑的强度不低于自己最高速度的80%为最佳。如果跑的强度在70%以下，对人的机体就没有足够刺激，对提高成绩意义不大。

(一) 第一阶段20xx年12月—20xx年1月

1500米练习每周一般要有两次，必须与力量素质训练(特别是杠铃负重练习)叉开。

星期一进行专项力量练习下肢力量为主。

星期二进行进行耐力练习和速度练习

星期三以力量训练为主，上肢力量为主

星期四进行速度练习，以短距离冲刺为主，运动量要以中等，不宜过大。

星期五主要是上肢力量与耐力练习。通过星期天的调整，以求达到超量恢复。

(二) 第二阶段20xx年2月-20xx年4月

星期一进行专项技术训练，与力量练习下肢力量为主。

星期二进行进行耐力练习和100米技术训练为主。

星期三以铅球技术训练、上肢力量训练为主。

星期四进行速度练习，以短距离冲刺为主，运动量要以中等，不宜过大。

星期五主要是上肢力量与耐力练习。通过星期天的调整，以求达到超量恢复。

（三）第三阶段20xx年5月—6月

最后一个月的目的和重点是调整和巩固，要加大大强度的练习。适当减少量和次数，以每周2—3次为佳。其他的课外训练取消（比如晨练、周末训练），只安排较短的技术练习和柔韧练习，使学生机体不在过渡疲劳的情况下，下午进行1—2个小时的练习。另外要求学生尽量避免从事剧烈的体育活动，以防止运动受伤导致无法参加中考，最好不要去打篮球。

注意事项：在整个训练计划的教学中，每次课都要做好考勤制度和充分的准备活动，活动的内容包括：慢跑800—1200米热身，各种拉长活动、协调练习、跑的专门练习、冲跑或弹性跑。各种体育游戏、球类活动和多种方式的徒手操练习。结束部分也要做好放松练习，在教学中既要重视练习的效果也要重视学生的思想教育，要把训练与思想教育结合起来，有意识地在教学训练过程中培养学生“严谨律己、不怕苦、不怕累、顽强拼搏”的品质，有计划地表扬优秀者鼓励后进生，加强与学校、家长、班主任的联系，出现问题及时解决，使学生的学习和训练能够得到充分的保障。通过师生的共同努力，在中考中取得优异的成绩。

培训方案的格式及篇六

一、市场定位

第一类：有一定经济基础，家境殷实，注重养生的老人。

第二类：喜欢群居生活，向往社会温暖，注重个人品味的老人。

第三类：不愿给子女增添麻烦，向往晚年自由的老人。

二、战略定位与项目规划

战略定位

一是完善养老院管理体制，明确政府和企业对养老院的帮助、扶持与责任；

二是规范养老院的服务标准，提高服务质量；

三是加强养老院从业人员的培训，提高管理和服务水平；

四是创新养生养老院的经营方式，鼓励吸收社会资本投入；

五是加强财务监管，实行成本核算，为政府购买服务提供依据，为企业利润提供保障。

项目规划

1、善抓机遇，强化政府和企业共担主体责任

2、多措并举，解决项目资金难题（采用多种营销模式）

3、加强从业人员的培训，提高管理和服务水平

4、创新经营方式，鼓励吸收社会资本投入；

5、完善管理体制，明确政府和企业投入的责任；

6、规范服务标准，提高服务质量；

三、爱之家养老院商业运营模式

1、合作商户经营上 选择当地旅行社、老年大学、保健品、保健器材销售公司、保健院为合作伙伴。鼓励合作商户员工推荐客户，以红利方式根据推荐客户数量让出适当利润，可以具体为每一个推荐客户每年养老院收益中的百分比。最好能推荐一个客户，合作商户长期享有红利。这样，可以刺激合作商户的推荐力度。

2、合作个人经营上 重点就是养老院的老人，满意的方式是满足老人的愿望，因为老人不只是病人，老人不只是旅客，让老人成为养老院的红利分享者才是关键。让老人明白住养老院也能幸福经营人生是运营目的。鼓励入住老人推荐老人入住，可以具体为每一个推荐客户每年养老院收益中的百分比。最好能推荐一个客户，合作老人长期享有红利。

3、不定期为老人提供老人兴趣服务 把老人兴趣和养老院收益相结合，更重要的是，老人兴趣有相当部分与其职业技能相关，可以在达成老人愿望后共同经营项目。

4、在养老院创办老年人培训中心、在养老院附近开夕阳无限老年人用品店、对外开放老年活动中心。

营销战略（多种营销模式）

一、活动营销

根据地区特色可以与当地的老年协会或老年大学合作举办麻将、书法赛、个人选秀赛、老年时装展、歌咏赛老年戏曲卡拉ok大赛、厨艺大赛，一则会非常吸引老年人参加；二则会引起媒体的报道而且通过举办这些比赛，也可以让未入院的老人也看到入院老人的天伦之乐的晚年生活。三则会提高贵

养老院在老百姓心中的形象，树立养老院的品牌。

二、公益营销

组织养老院的护理医疗人员，免费为当地老人测血压、拍背、翻身或者教他们如何做晨练等。

三、会所营销

利用养老院自身会所区域，聘请专业养生老师及技能老师，向周围居住的老人传授养生常识

和各种娱乐活动项目等，既提高了养老院的荣誉，同时可以吸引当地的老人加入养老院，还可以近距离的了解周边老人的生活情况。

四、口碑营销

谁是“口碑领导者”？他们可能是行内的专家，可能是媒体的记者，也可能是喜欢每天发表新评论的博客。如何让你行业中的“口碑领导者”爱上你的企业、品牌及产品，就是口碑营销需要做的工作。

大学生社会实践者和青年自愿者慰问养老院，也是养老院进行宣传的好机会，“心贴心社区服务”，比如大学生帮爷爷奶奶的搞卫生等。大学生的口碑比一般的推销员更让人信服，大学生敬老宣扬传统美德，没有金钱的味道，纯纯的人性美，以亲和力感动其他人。

五、线上营销

1、 添加友情链接

培训方案的格式及篇七

老年趣味活动策划书

尊老爱幼一直以来都是我们中华民族的优良传统。在今天这个经济繁荣的时代里，中年一代的人们工作日益繁忙，无暇顾及身边的父母。所以，现在的社会有了很多内心孤独无依的老人。我们作为新时代的大学生和青年志愿者就非常有义务来担起这个社会责任，继续发扬这个延续不灭的传统美德。同时，为了培养我们青年志愿者的服务技能和积极贯彻^v^关于构建社会主义和谐社会的要求，我们开展了这个主题为“爱驻夕阳，关爱老人”的活动。作为大学生和青年志愿者，我们身上荡漾着青春的气息，是感染社会的最强力量之一。我们需要通过自己的一份努力，给老人带去关爱、快乐和温暖，树立榜样，营造全社会尊老敬老爱老的良好风尚，培养和提升公民的社会公德意识。我们希望能够通过我们的绵薄之力，传递爱的接力棒，给老人们带去物质支持和精神关怀，引起社会各界对老年人群体更多的关注。 活动主题：“爱驻夕阳，关爱老人”

□

□

6、收集一些冬天的健康知识和养生之道以及适合老人的笑话。

4、相关工作人员负责全程跟踪拍摄，记录下大家与老人们度过的每一分每一秒。

进入老年公寓后，见到老人们一定要微笑打招呼，因为这是对老人的一种尊重和认可。

遇到突发问题要及时上报学院领导。

□

活动时间：

活动地点：老年公寓 主办单位：

活动负责人：

策划人：

老人趣味运动会项目

活动地点：老年公寓

活动人员：

活动项目如下：

项目一 筷子夹弹珠（适合老人）

准备：小脸盆两个，弹珠五十个左右，筷子一双。

比赛规则：将弹珠从一个盆子夹到另一个盆子里，一分钟之内，

加入八个以上算过关。

项目二 端乒乓球竞走（适合老人）

准备：乒乓球若干，拍子若干。

比赛规则：参赛人员端着乒乓球走，最快到达终点者获胜。

项目三 投圈

准备：小礼物若干，套圈五到十个。

比赛规则：比赛者站在场地线外，将5—10个套圈投向目标，套住目标者即可得到一份奖品。

项目四 小保龄球（适合老人小孩）

准备：篮球一个，矿泉水十瓶。

比赛规则：每个人有1次机会掷球，砸倒5瓶以上矿泉水即算获胜。 项目五 吹蜡烛（适合老人小孩）

准备：桌子两个 蜡烛若干。

比赛规则：把15根蜡烛吹熄，看谁最快就是胜利。

项目六：盲人吃香蕉

材料：每人一根香蕉、蒙眼黑布

规则：

蒙眼面对面而坐，右手各拿香蕉一根。

3. 旁观者可以指示，但不可动手帮忙。如大家十分熟稔，不怕引起不快，偶尔也可以故意误导把香蕉送入鼻子。

项目七、夹气球跑

这个游戏是我亲身经历的。两人一组，一男一女背靠背夹住一只气球在起点向终点跑，终点还要放一个椅子，到了终点后要把气球放到椅子上然后坐爆，再返回起点继续夹气球。如果在跑动时 气球落地，两人要从起点重新出发。在同样时间内哪组爆破的气球最多哪组胜出。一般爆破气球的任务都是先生完成，女士此时要尽快返回起点准备好气球，在跑动时，两人双臂最好能挽在一起，始终夹住气球，这是我的经

验之谈。：)

项目八：三人抱成团

规则：每次参与活动为10人，在乐曲中听主持人的口令“三人抱成团”，参与者在最短的时间内找到两人抱好，这样就剩一人被淘汰！主持人可按实际情况喊口令！

项目九：心有灵犀猜成语

规则：以两人为一组。一个用肢体动作或语言（但不能说出成语中的任何一个字）向同伴提示！（纸片a4□成语）

项目十：盲人打鼓（适合老人）

规则 先用手绢把眼睛蒙上，五米处放一个鼓或锣，然后让参赛者转两圈去打鼓，打到鼓为胜利。

“关爱老人，趣味健身，你我同乐”老年运动会

策划书

经济管理学院

主办方：凉水井社区

承办方：六、活动背景：

尊老敬老是中华民族的传统美德，老吾老以及人之老。“家家有老人，人人都会老。”我们每个人都要走过少年，青年，壮年，老年的人生之路，这是任何人都不能抗拒的自然规律。尊重老人，敬爱老人，说到底就是尊敬自己，敬爱自己。

基于如今的老年人参与活动的积极性不高，并且相关部门组织的活动具有强制性，老人们抱着一种应付了事的心态参与

活动，因而在活动中并未获得真正的快乐。虽然我们很多人都懂老年人他们在想什么，但我们还是要尽可能的让他们活的更快乐，给他们欢乐，给他们祝福，给他们带来美好的回忆，陪伴他们去寻找年轻的辉煌和对明天的希望。祝福他们安享晚年，老有所乐，老有所爱。 七、活动目的及意义：

（三）活动后期阶段

游戏方法：

用粉笔在水泥地面上画一个正三角形，边长40cm□以其中一角正对方向外6~9米画一直线为起点。将10只瓶子分别以1个、2个、3个、4个的顺序分四排立于正三角形内（注意瓶与瓶间距离均匀，像摆好的保龄球样），派一个专门负责打完后塑料瓶的复位。其他的游戏者则可以按顺序排在起点线后，以篮球为保龄球，前滚撞击塑料瓶。 游戏规则：

3、以篮球为撞击物，应以前滚撞击为方式 游戏注意事项：

在抽取完终极大奖后，由工作人员在抽奖箱内抽取1名超级幸运老人，由民政局领导颁发奖品（电饭煲）

人员安排：本次活动分为三组（活动组、机动组及宣传组）

活动组成员： 简易保龄球组：（负责人）

抬乒乓球组：（负责人） 插筷子组：（负责人） 唱歌组：
（负责人）领奖台组：（负责人） 机动组成员：（负责人）
宣传组成员：（负责人）主持人：

老年活动中心方案

老年活动中心设计方案

对老人献爱心活动方案

社工老人活动方案

关爱老人活动方案

培训方案的格式及篇八

从本学期的具体情况来看，我校初三学生表现为：

1、由于考试成绩标准的调整，再加本届学生练习时间较短，取的好成绩有难度，但希望通过训练，能让学生的成绩能有好的提高和突破。

2、由于考试标准调整，分为50米跑，立定跳远和实心球投掷三项。由于年前的时间用的较少，也没有量和强度的增加，那么现在就只能靠这不到3个月的时间来进行尽可能的突训；实心球由于标准较高，拿满分比较困难，尤其是女生力量较差，满分很难。由此，可以想象初三三年级整体所面临的形势十分严峻。

1、加强思想教育，端正训练态度。

由于一部分学生对中考体育的认识不够，造成平时训练不积极。因此，要让学生有紧迫感。体育老师在体育课上，班主任在课余锻炼中要重点加强思想教育，使他们了解中考体育的重要性。体育考试是第一仗，打了胜仗必然会使增强自己的自信心，对后面的文化课考试有很大的促进意义。

2、改进动作技术，提高成绩效果。

提高体育考试成绩的最重要的是掌握正确的动作技术方法，而大多数学生的动作都不同程度的存在着错误或变型。跑的项目的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。投掷项目则强调的是三要素：出手的初速度、角度和高度。针对以上存在问题，体育老师和班主任在日后指导学生训练当中，必须加以重视和提醒。我们会利用好每一节课，改进错误动作，提高动作质量。

3、强化考前训练，全面促进素质提升。

体育考试项目，无论哪一项，决定成绩的主要因素是全面素质而不是单一素质。跑的项目对下肢力量、速度和耐力要求较高。投掷项目对上肢和腰部力量和全身协调性要求较高。每个项目同时又与其它各种素质紧密相连。因此，要本着全面发展和循序渐进的锻炼原则，科学的安排运动量，合理的组织考前训练，努力使学生的各项身体素质得到提高。

1、早上6:20—6:50为锻炼时间。由班主任监督督促，体育老师指导，进行50米跑和实心球投掷训练。

2、体育课、大课间和中午，进行立定跳远训练，要背书包跳（从往年经验来看，效果不错）。

3、对训练有困难学生，能够做到包干到人使其尽可能的提高成绩。

4、根据实际情况和考试时间，定于三月下旬、四月下旬、五月下旬、和六月上旬进行四次模拟测试，根据测试情况再对症下药。

1、认真做好运动前的准备活动。田径运动很容易造成肌肉、关节和韧带损伤，尤其下

2、提醒一下每个学生我在初三第二学期每一节体育课上完成布置的任务情况：每晚坚

持做到仰卧起坐和俯卧撑，循序渐进提高手臂和腹肌的力量，

利于成绩的提高；