

# 最新体育的训练方案 体育考前训练方案(优秀5篇)

为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。那么方案应该怎么制定才合适呢？下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 体育的训练方案篇一

本阶段约2个月，主要进行速度、力量、弹跳、耐力和灵敏等身体素质的全面综合训练，为形成较全面的身体素质打好基础。在教学训练中应采用各种训练方法和手段，努力提高身体各器官的运动机能水平。在全面发展素质的同时，一般应以发展速度、弹跳为重点，应以中等运动训练量为主。

此阶段应在第一阶段的基础上，注重发展和提高力量素质，特别是上肢力量、下肢力量及腰腹肌力量，并结合跑、跳、投等考试项目，采用各种行之有效的手段，如杠铃、沙包、健身器等，发展各个项目必须具备的专项素质，尽快提高掌握各项技术的速度。

本阶段运动量应以大运动量训练为主。由于在该阶段的12月份，也是学生学习任务繁重，面临紧张期末复习考试时期，训练应予调整，不要与文化复习考试争时间，但我们可争取每个星期天安排一定的训练内容。

这样既不间断训练，又不影响文化学习，值得一提的是，在期末考试之后，正是寒假休息之时，我们可以利用寒假的充裕时间，进行较大负荷的训练或布置较大负荷的家庭训练任务。

该阶段时间约2个月。要在第二阶段大运动量训练的基础上，

调整运动强度和运动负荷，并逐步以提高和巩固运动成绩为目的。

由于此阶段一般尚未公布考试项目，因此，在有可能要考的项目，我们都应认真抓好，不可提前抓题。

在教学训练中，坚持一般身体素质与专项身体素质相结合，为适应考试做好充分准备，当然，此阶段的训练强度应偏大。

本阶段为考试前的最后一个阶段。

考生应该针对考试项目，在继续提高身体素质和运动水平的基础上，进行完整技术练习。由于我们面临的是考试而不是比赛，因此，我们在此阶段应多采用区别对待，因人而异教学原则。

例如某些学生已经能在其中一项考试项目上能够轻松达到满分规定线，那么我们就可以让这一部分学生多化些精力去练习他的弱项，而不必在已经达满分的项目上下功夫了；而对于一些体育成绩相对较差、素质相对较弱的同学来说，则应以充分掌握好技术动作的前提下，结合个人特点，稳打稳抓。从他相对容易进步的项目上进行训练，结合个人特点，稳打稳抓。从他相对容易进步的项目上进行训练，以激发他们斗志，切不可因不行而放弃。

## 体育的训练方案篇二

1. 青春无畏，逐梦扬威。
2. 体育使城市充满活力，城市因体育勃发生机！
3. 比出风采超越自我。
4. 奥运精神永驻我心。

5. 勇争第一，团结一心，共创佳绩。
6. 挑战自我，超越梦想，团结互助，共创佳绩。
7. 重参与，展风采。
8. 振兴中华，爱我x班；奋勇拼搏，永创辉煌。
9. 积极进取，努力拼搏，磨练意志，强健体魄。
10. 人人关心体育，体育造福人人！
11. 互相学习，取长补短，再接再厉，勇攀高峰。
12. 秀出自信，展现自我，非比寻常□xx班最强。
13. 强身健体，立志成材，班班，非同一般。
14. 与时俱进，奋力拼搏，齐心协力，争创一流。
15. 七班脸皮厚，子弹穿不透，心狠又手辣，是人都害怕！

## 体育的训练方案篇三

利用课外活动时间通过对部分学生进行系统、重点训练，有效提高体育中考成绩，力争20xx年初三体育中考合格率达100%。

初三各班体育中考项目成绩较差的学生。

1、学生认识不足、重视不够，尤其是生、地会考成绩优异的学生，对体育中考成绩的比重重视不够。

2□20xx年体育中考将有所变动，必考项目的实心球改为引体

向上(男)和仰卧起坐(女);选考项目排球改为对墙垫球,所有选考项目在技术掌握和稳定性方面都增加了难度。

3、中学生的力量基础差,排球对墙垫球技术难度大,尤其是男生的引体向上能做的'同学极少,排球的对墙垫球技术要求也非常高,这些项目如果不经过长时间、系统的训练,成绩很难得到提高。

4、训练、练习时间不够,差生面积大,仅利用体育课时间远远不够。文体活动时间由于缺乏必要的组织和周密的安排,学生练习效果不佳。尤其是差生很难得到照顾。

1、保证课堂质量,制定详细的课程计划(针对中考项目研究教学法),严格考勤,不允许其他老师利用体育课补习文化课。

2、完善练习场地:抓紧时间建造排球墙和单杠场地;利用新宿舍一楼场地,划好排球、足球、篮球场地;添置排球和篮球。

3、成立初三体育中考训练队:

(1)自愿报名参加,年级会动员学生参加。

(2)体育老师筛选较差的学生,组成训练小组。

(3)体育组选派教练进行训练,制定详细的训练计划。

(4)训练时间:早操时间和文体活动时间或周末时间。

(5)针对初中体育中考坚持训练队训练常态化。并成立此训练队的教练班子。

## 体育的训练方案篇四

在学校领导的大力支持和协调下,全体九年级体育教师通力协

作，认真组织九年级学生进行体育强化训练。针对九年级各班学生的具体情况，结合学校现有的体育活动场地、器材等现状，学校教导处和体育教研组共同制定体育中考强化训练方案，确保学生的身体素质和体育成绩能有显著提高。

方案内容包括：

1、成立九年级体育中考强化训练领导小组。

2、工作要求：分工到人、明确职责、落实到班、落实到每一个学生。

3、训练目标：通过训练，增强学生的'体能，提高身体素质，力争在2012年体育中考中取得优异成绩。

4、具体实施：利用体育课、大课间体育活动、课外活动课分三个时间段重点展开，确保九年级所有班级的学生每天都能接受到体育强化训练，每次训练均以100米和自选项分组轮换强化训练。

1、100米项目：首先，要抓起跑，起跑节奏不合理等造成学生起跑速度过慢。因此建议多跑100米，加强学生的身体素质和耐力训练。这样对学生的体能储备会很有好处。

2、仰卧起坐各俯卧撑项目：首先，要抓动作的规范，也就是学生的态度。由于平时不抓动作，到考试时会很吃亏，学生不适应。其次，大课间和课外训练由以前的分散式变成集中式，这样更方便检查和督促，同学训练的积极性会高，效果更好。最后，限时间（从20秒到30秒再到50秒不等）和达目标结合在一起激励同学，对不达标的采用加练的方法。上体育课时可采用背屈身（负重）和斜波仰卧起坐练习。

3、立定跳远项目：立定跳远练习对学生的短跑帮助是最大的，其动作技术要领也是最难的。

### 1、抓好平日的心理辅导：

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。学生一般心理素质不稳定，比赛经验少，自信心不足，因此要经常和学生谈心，使其提高自信心，增强求胜的欲望和不服输的精神；要多安排学生参加一些体育竞赛，增加比赛经验；要增强学生临场兴奋性，消除心理的紧张情绪；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。

### 2、抓好考前的心理疏导：

教师要把考试中可能会出现的问题，提前想到，要有应急预案，要教会学生，对那些成绩不太理想的学生要鼓励他们。临场考试前，体育教师应向考生进行心理战术布置，使其采用自我暗示的方式进行有效的心理调控。

### 3、抓好考前的模拟考试：

4月初进行第一次模拟测验，月底再进行第二次测验。在模拟考试过程中一定要严格按照考试的程序来操作，从队伍的集合、热身活动、检录、入场、测验到成绩当场公布等整个过程严格按体育中考的模式进行，这样能给学生创设一种逼真的氛围，以更好提高学生的适应能力，不至于到真考时产生怯场的心理现象。

## 体育的训练方案篇五

6、排球测试场地：南面排球场地测试人□1□xx□2□xx□3□

7、长跑场地：塑胶跑道1000米测试人

800米测试人

8、跳绳场地：北区篮球场测试人：九年级体育教师

协调统筹

1、各班主任负责带领学生做好整队工作，准备活动，吩咐学生随机到各个测试点测试。各班表格一式两份，以班级分组，班主任负责，测试时测试人及时记录成绩。

2、测试顺序：（各班主任与体育老师协调）

（1）武术集中辅导，以班级集中展示。

（2）九（1）九（2）九（3）先测试“三选一”项目。

九（4）九（5）九（6）测试排球。

（3）九（1）九（2）九（3）测试排球。

九（4）九（5）九（6）先测试“三选一”项目。

（4）长跑项目，跳绳项目测试。

4、各班主任负责检查核对学生选项测试情况，以及测试的参与情况。测完后把测试表交给任教体育老师。模拟测试各测试员、学生必须严格按照考试要求，不得虚报成绩，把学生成绩如实填写在成绩单内。

5、各班主任对近期不能参加剧烈体育运动，特别是患心血管、呼吸系统疾病的学生，坚决实行免测试。

6、各班提醒自愿测试的学生测试前要充分做好准备活动，防止发生伤害事故。

7、学生第二节下课由各班主任集中点名，各测试点测试人到岗到位。

8、如遇雨天，本时段模拟测试暂停！

提前准备器材（九年级体育老师）

由各班班主任带队。