

# 初三中考备考方案

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1693626372697508.html>

范文网，为你加油喝彩！

希望对您有帮助，谢谢

## 对于自尊的名人名言

导读：本文是对于对于自尊的名人名言，如果觉得很不错，欢迎点评和分享！

1、作家的自尊心是一种近似灵魂发炎的病痛。谁一得上这种病，谁就再也听不见鸟儿的歌声，看不见阳光的灿烂，对春天也置若罔闻了。——契诃夫

2、自尊心是进步之母，自贱心是堕落之源，故自尊心不可无，自贱心不可有。——中国新闻记者政论家、出版家邹韬奋

3、人受到震动有各种不同。有的是在脊椎骨上；有的是在神经上；有的是在道德感觉上；而最强烈的、最长久的则是在个人尊严上。——约翰·高而斯华馁

4、你想成为幸福的人吗？希望你首先学会吃得起苦。——屠格涅夫

5、虽然自尊心不是美德，但它是多半美德的双亲。——柯林斯《警语》

6、自尊自爱，作为一种力争完善的动力，是一切伟大事业的渊源——屠格涅夫

7、不要让一个人去守卫他的尊严，而应让他的尊严来守卫他。——爱默生

8、坚信自己的思想，相信自己心里认准的东西也一定适合于他人这就是天才。——爱默生

## 初三中考备考方案

### 初三中考备考方案

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，通常需要提前准备好一份方案，方案具有可操作性和可行性的特点。那么问题来了，方案应该怎么写？下面是为大家整理的初三中考备考方案，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 初三中考备考方案1

根据开发区教育局、考试中心有关文件通知精神，为了认真做好20xx届九年级学生体育中考的组织工作，明确职责，强化管理，严肃考风考纪，确保考试工作圆满完成，特制定体育中考工作方案，请遵照执行。

### 一、考试时间：

20xx年4月19日上午10：:30分

### 二、考试地点：

开发区实验学校。

### 三、机构设置。

#### 1、考务工作领导小组：

组长：xx

副组长：xx

成员：xx

#### 2、安全应急处置小组：

组长：xx

成员：xx

### 四、具体分工及职责：

1、方绪良：校长，领队，20xx年体育中考总指挥，负责全面工作。

2、孙才光：\*\*\*教主任，负责对考生进行安全、纪律教育及管理。兼任学校安全应急处置小组组长。

3、许昌平：教务主任，负责组织考生学习《中考体育考生须知》，办理免（缓）考手续。协助安全纪律教育。

4、徐国民：招生办主任，负责交通工具及交通安全。对车辆及驾驶人员资质，证照手续，车辆性能等审核，不得雇请无牌无照黑车、带病车和报废车，不得超载超员。

5、王汉平：总务主任，负责后勤保障供给，要求做到安全、可口、卫生、营养。

6、钟三红：九（1）班主任；黄红：九（2）班主任。负责协助学校做好本班考生的思想教育，

安全、纪律教育，了解考生的身体状况。带领学生在指定的区域侯考，未经学校允许不得擅自离开考试区域，不得随便离开考点。

7、刘会龙：体育教师，负责考前组织考生学习、领会考试科目、基本要求及注意事项，做好考前的思想疏导和活动准备，防止在考试过程中出现伤害事故。

## 五、有关要求。

1、各分管人员必须做到统一思想、统一组织、按照分工负责，相互合作、统一领导的原则，严格按照上级要求操作。

2、各成员在考试前和考试中必须保持通讯畅通。

3、凡因责任心不强，工作不到位，出现问题的，一律追究相关责任人的责任。

## 初三中考备考方案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。

### 初三中考备考方案3

根据南教综[20xx]35号文件精神，今年初中毕业生升学继续实行体育统一考试，现将有关事项通知如下：

#### 一、实施对象

全县所有参加初中毕业升学考试的应、往届初中毕业生。

#### 二、组织领导

“体育考试”工作在县招委会统一领导下，成立光泽县初中毕业升学体育考试领导小组，王文卷任组长，成员有凌晨、胡波言、郑碧惠、祝成旺、杨玉清，工作人员有：林家莲、李雄、张和睦，办公地点设在教育局“三站”。

#### 三、考试项目

长跑（男子1000米，女子800米）、立定跳远（一分钟跳绳）、仰卧起坐（实心球）

#### 四、考试成绩记载及等级设定

1、三个项目考试每项满分100分，总分共300分，学科总成绩按A、B、C、D四个等级形式记载。

2、原始分值与等级分折算方法：

255分（含255分）以上为A级，225分（含225分）以上—255分以下为B级，180分（含180分）以上—225分以下为C级，180分以下为D级。

3、初中应届毕业生体育学科成绩达到A级给予5分奖励，B级给予2分奖励，C级和D级不加分。

4、考试成绩作为初中学生毕业的依据之一。

#### 五、免试、缓考规定

对完全丧失运动能力（含身体残疾）的学生，由学生本人提交免试申请表、残疾证、县级以上医院证明原件和有关证件资料，经学校审核批准，在就读学校校务公开栏公示三天以上，接受师生监督，公示无举报后报县局审核批准，方可免试并获B级以上等级。考生因临时伤、病（含女生例假），不能按时参加体育考试，持学校批准证明，经考场主考批准并报教育局备案，可准予缓考，保障措施请各校查阅南教综[20xx]35号文件。

#### 六、收费标准及报名时间

根据省教育厅会同省物价局商定的收费标准收费，各校要按招办要求统一进行报名，填写准考证号，考生名单于3月25日前交体育组张和睦老师，考试安排和考试时间另行通知。

## 七、考点设置与要求

- 1、考点大门口应挂上“xx年xx县初中毕业升学体育考试xx考点”的横幅。
- 2、考场应划好警戒线，实行封闭考试，带队的校领导、老师、学生家长以及与考试无关的任何人员一律不得进入考场。
- 3、设置考点学校应于考试前二天准备好场地、器材、桌椅等设备。
- 4、考点应设立医疗点、茶水供应处、自行车停放处和考生集合休息处。

## 初三中考备考方案4

20xx年中考体质测试工作在中招工作领导小组统一领导下，由市教育考试中心具体组织实施，方案如下：

### 一、测试对象

全市所有参加初中升学考试的在校在籍学生及社会考生。

### 二、测试项目

测试共三项：

- 1、男生1000m跑，女生800m跑。
- 2、立定跳远（男女）。
- 3、男生掷实心球（2kg），女生1分钟仰卧起坐。

### 三、测试分值（后附评分标准）

总分30分，其中每项满分为10分。

### 四、测试时间

测试时间：5月5日20日。

### 五、免试、缓试（后附免试申请表）

#### （一）免试

- 1、对确实丧失运动能力的残疾考生，有国家民\*\*\*部门的残疾证明，其他因患有严重疾病或受伤严重不能参加剧烈运动的考生，持市级或以上医院出据的有效诊断证明以及相关病例和化验、诊查资料，经本人申请、家长签字、学校审核、旗县区教育局审核汇总后报市教育局体卫艺科批准后可以免试；免试考生还应提供初中3年的体检档案。免试学生中考体质测试成绩按18分计入中

考升学考试总分。

2、参加市级及以上\*\*\*门组织的中小学生运动会、篮球赛、校园足球联赛三项比赛，获得个人前八名或团体前六名的学生成绩按满分计。由旗县区教育局在规定时间内将考生提供比赛成绩证书原件及复印件（初中学生在校期间）报市教育局体卫艺科审核，审核通过方可按满分计。

## （二）缓试

因测试前或测试中患病、受伤、女生月经期等原因，经本人申请，经考务领导小组审核批准，可以缓试。缓试时间原则上安排在本校正式测试后一周进行。因测试中受伤需缓试的考生在缓试时必须参加全部规定项目的测试。

## 六、要求

在统一组织中考学生体质测试时，提前安排好具备各项目测试要求的场所，提前对测试所用器材进行安装调试，确保在测试过程中不出差错。加强安全保障措施，提高安全防范意识，防止伤害事故的发生。

## 初三中考备考方案5

### 一、考试领导小组

- 1、组长：xx
- 2、副组长：xx
- 3、组员：xx、初三班主任、校医

### 二、职责分工

- 1、总负责：xx
- 2、教师管理：xx
- 3、考务工作、考试秩序：xx
- 4、后勤交通安全：xx
- 5、考试指导：xx
- 6、学生安全纪律：班主任
- 7、学生健康状况监测：校医

### 三、送考工作流程



- 1、5月4日12:00行\*\*\*会议室送考人员会议
- 2、5月7日，12：00篮球场试排队
- 3、5月7日，16：00阶梯教室召开体育中考动员会。
- 4、5月8日，13：30左右学生做考试准备，换服装检查装备。
- 5、5月8日，13：40整队，检查学生，13：50准时发车。

四、学生在休息区侯考，学生按组别集中，避免走散，各组负责老师负责好各自学生。

- 1、第一批准准备活动（401、404、405、419）开始时间14：10，检录时间14：45（张龙）
- 2、第二批准准备活动（407、408、409、411、413、414、422）（402、403、406、410、412）、417、（418、427）

开始时间14：25检录时间15：00（xx）

- 3、第三批准准备活动（421、423、424）、（415、420、426）、416、425开始时间14：40

检录时间15：15（xx）

- 4、准备活动结束后带领学生到检录处进行检录。
- 5、清点考试结束后的学生数，观察学生的反应，避免出现运动性损伤等状况。
- 6、集中回校。

乘车顺序及各人负责组次

第一批车：

带队老师xx（401、404、405、419）

带队老师xx（407、408、409、411、413、414、422）（402、403、406、410、412）、

第二批车

带队老师xx417、（418、427）

带队老师xx（421、423、424）、（415、420、426）

带队老师xx416、425

初三中考备考方案6

## 一、指导思想

以健康第一为指导，发挥考试导向作用，为学生提供多项选择和多次考试机会，促进学生积极参加体育锻炼，上好体育与健康课，提高学生体质健康水平。

## 二、范围与对象

20xx年全市所有初中毕业生均须参加初中体育与健康学业水平考试。

## 三、考试内容

20xx年青岛市初中体育与健康学业水平考试，采取过程管理考核与目标效果测试相结合的办法。过程管理考核和目标效果测试分为合格与不合格两个等级。过程管理考核合格者方可参加目标效果测试。

### （一）过程管理考核。

考核内容：《体育与健康》课程学习评价；《国家学生体质健康标准》测试；大课间与课外体育活动等。

过程管理考核评定满分为30分，其中，初一、初二、初三每学年为10分。具体量化标准如下：

- 1.体育与健康课成绩4分。优秀4分、良好3分、合格2分、不合格0分。
- 2.《国家学生体质健康标准》测试4分。优秀4分、良好3分、合格2分、不合格0分(此成绩应与学校上报省教育厅和\*\*\*数据一致)。
- 3.积极参加大课间、课外体育活动和冬季长跑2分。无故缺勤或因病事假缺勤超过1/3者，该项目不得分。

过程管理考核成绩18分（含18分）及以上的为合格，以下为不合格。

### （二）目标效果测试。

依据《体育与健康课程标准》和《国家学生体质健康标准》的相关规定，确定每个考生必考1项，选考2项，共计3项。3项考试须在半日内完成。

必考项目：男生1000米跑，女生800米跑。

选考项目：

第一类：引体向上(男)、仰卧起坐(女)、坐位体前屈、立定跳远、50米跑任选一项；

第二类：足球运球、篮球运球、排球垫球任选一项。

场地器材、测试规则和评分标准按照新修订的《国家学生体质健康标准》执行。

考试时间：20xx年4月24日（星期一）-27日（星期四）。

考试地点：分别为青岛一中、青岛二中分校、青岛三中、青岛十七中和崂山二中五个考点。

目标效果测试每项目10分，总分30分，成绩18分（含18分）以上的为合格，以下的为不合格。

#### 四、免（缓）考及其他特殊\*\*\*策

##### （一）免（缓）考。

1.因残疾丧失运动能力或因严重伤、病，长期免修体育课的考生，可申请免试。审核通过后，其测试成绩确定为合格等级。

2.平时能参加体育活动，但由于突发生理疾病或意外伤害等原因，测试期限内不能参加测试的考生，可申请单项或多项免试，各免试项目按6分计入成绩。测试成绩按免试项目和参加测试项目得分计算成绩。

3.过于肥胖或患有心血管等疾病不宜参加长跑的学生，可申请办理1000米（800米）免试，只参加其余两项测试，其测试成绩按免试项目和参加测试项目得分计算成绩。

4.初中段获得市级（含）以上\*\*\*门主办或参与主办的体育类比赛个人项目前3名、集体项目前3名的主力队员，可由本人申请提出免试。经批准后，其测试成绩确定为合格等级。

初中段获得市级（含）以上\*\*\*门主办或参与主办的体育类比赛个人项目4-8名、集体项目4-8名的主力队员，可由本人申请提出除1000米（800米）之外的两项测试项目免试，经批准后，其测试成绩按免试项目和参加测试项目得分计算成绩。

5.因生理、突发事件等情况暂不能参加测试的考生，应在正式测试的前一天申请办理缓考，经审核批准后，方可缓期测试，内容与办法与正常测试相同。

上述2、3、4、5类考生必须有过程管理考核评定(学校提供过程管理考核相应资料)；1、2、3、5类考生由学校和县级以上医院出具证明（含病历、检查检验报告、用药明细及缴费凭证，残疾人须持《残疾证》）。

以上特殊情况需经考生本人提出书面申请，学校、区市教育（体）局和市教育局考试领导小组逐级审核确定，并在学校张榜公示一周。

##### （二）往届考生、外地回青考生。

因往届考生和外地回青考生无法实施过程管理考核评定，其体育与健康学业水平考试成绩按目标效果测试成绩计算。

#### 五、实施期限

本办法自公布之日起执行，有效期至20xx年8月31日。

## 初三中考备考方案7

为确保20xx年我校初中毕业生升学体育考试工作安全顺利进行，根据县局关于体育考试会议中关于安全工作的要求，结合我校实际，特制定本方案。

### 一、体育考试安全工作领导小组

#### （一）学校成立

20xx中招体育考试安全工作领导小组

组长：盘洪琼

副组长：荣平

成员：龙\*\*\*、李华、曹向阳、施令臣、侯尚学、余洪涛、张翎、龚俊兰、高斌、张芹、汪颖、李换

#### （二）工作职责

- 1、负责对考试安全工作进行部署检查，做好现场应急处理工作。
- 2、负责对参考人员安全教育，出现突发事件时统一协调转移参考学生和考务人员，并安排好应急车辆。
- 3、负责各项安全防范措施的检查与落实，出现突发事件时指挥疏散人群。
- 4、班主任负责考试期间考生一般性医务处理，出现突发事件时紧急救护的组织工作。
- 5、校长是学校安全负责人和总指挥，领导小组成员落实好交通安全防范措施的落实，出现突发事件立即报告并与相关部门取得联系，协助处理。

#### （三）安全工作领导小组分工如下：

1、组长：xxX

副组长：xxX

全面负责我校毕业生体育考试的组织实施工作，确保安全。

2、成员：

（1）具体负责组织本校工作人员做好安全防范，维护秩序，出现突发事件时，做好人员疏散工作和组织工作。

(2) 班主任负责组织学生考试前后人数清点统计、组织纪律教育、安全教育等。

(3) 体育教师：负责考试前学生考试运动常识的讲解、考试中安全教育和防范、常见运动创伤的处理等。

(4) 班主任：负责考试期间应急药品的准备和考生的一般性\*\*\*，出现突发事件时，协助做好救护和护送工作。

## 二、各阶段安全防范措施的落实工作前期准备：

### (一) 召开会议

1、召开学校体育考试工作会，学习《20xx年初中毕业生中考体育测试方案》和本考试安全工作应急方案。

2、召开考务人员培训会，并提出安全工作要求。

3、召开体育考试有关人员师生会，传达教育局关于体育考试工作要求，对学生进行交通、饮食、运动常识等方面的安全教育。

(二) 制定体育考试工作《安全预案》。根据《预案》明确分工，落实职责，对可能出现的突发事件，制定安全防范措施和应急处理办法。

(三) 考前做好考生体质的筛查工作，特别是心、肺功能的检查，充分了解学生身体状况，坚决杜绝\*\*\*思想。凡不适合参加考试的考生（经班主任询问、查看体检记录、听取家长建议），做好其思想工作，办理免、缓考手续，坚决不能带病参加考试。

其他安全防范事项：饮食（水）卫生安全、交通安全。

### (一) 饮食（水）卫生安全

1、考生应注意食品卫生安全。学校要安排卫生食品安全监督员对食品卫生工作实施监管。

2、教育学生不吃无卫生保障的小食品，要保证各种饮料的质量。

3、班主任要密切注意和观察考生的身体状况，发现有发热、腹泻、恶心、呕吐、头晕或其他不舒服症状表现的，要立即通知去医院检查\*\*\*，并报告考场安全领导小组。当发现学生有痢疾、流感、食物中毒、传染病等突发公共卫生事件发生时，及时报告疾病预防控制中心，在疾病预防控制中心指导下，采取相应防治措施控制疾病扩散，并尽快转送医院诊治，防止\*\*\*情进一步蔓延或危害进一步加大。

### (二) 交通安全

1、外出考试的师生乘坐车辆时，一定要遵守交通法规要求，确保在往返路途上全体师生的平安无事。

2、参加体育考试的学生来校和返家途中，要严格遵守交通法规和交通秩序。不乘坐无牌无证的车辆，保证不发生交通事故。

### 三、预防和处理突发事件应急工作措施

（一）考试期间一旦发生突发性事件，现场领导及时了解和分析事件的起因和发展态势，第一时间汇报主要领导，采取措施控制相关人员，降低事件的持续时间和影响范围，将损失降低到最小限度。

#### （二）学生出现不同程度意外伤害处理流程

1、考生出现挫伤、扭伤、肌肉拉伤等一般性损伤时，各考务组有关人员要立即请医务人员到现场医治。

2、考生出现剧烈呕吐、眩晕、骨折、休克等较重症状时，采取以下措施：

（1）应立即向考场安全工作领导小组报告，考场安全工作领导小组其它成员按分工立即进入应急工作状态。

（2）医护人员到现场实施救护。

（3）现场领导负责用电话向主要领导汇报相关情况并及时与医院联系，做好抢救的准备工作，便于医院立即安排救护车辆和人员护送伤者到医院救治。

（4）考生是否继续考试必须认真听取考生本人意见，再结合实际情况由相关领导作出处理。

## 初三中考备考方案8

### 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。

### 二、中考体育项目

1、坐位体前屈

2、男生1000米，女生800米

### 三、学生存在问题分析

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。

#### 四、具体应对措施

##### 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。

#### 五、分阶段制定工作计划

##### 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、对能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。

更多 实用文体 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html)

文章生成doc功能，由范文网开发