

2023年体育训练方案内容 体育考前训练方案(汇总5篇)

方案是指为解决问题或实现目标而制定的一系列步骤和措施。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？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。

体育训练方案内容篇一

为增强学生体质，提高中考体育成绩，结合我校实际情况，特制定本方案。

组长：

副组长：

组员：全体行政、初三班主任、体育教师及校医

20xx年体育中考内容确定为“3+1”模式，即基础类三项必考，体能类选考一项。总分为80分，具体项目及赋分情况如下：

2、体能类选考项目为二选一：立定跳远、坐位体前屈，分值10分。

（一）男生1000米、女生800米

考生考试方法：受试者至少二十人一组进行，必须穿考试用背心，站立式起跑。当听到起跑的口令后开始起跑。每个考生只考试一次。

（二）掷实心球

考生考试方法：考试方法：掷实心球考试三次，听到仪器提示音后开始考试，掷实心球双脚前后或左右站立，不准上步、踩线（允许双脚前后站立的原地交叉步），身体正面面对投掷方向，双手头上向前掷出，记录其中成绩最好的一次。以米为单位，保留一位小数。

（三）跳绳（1分钟）

考试方法：

- 1、将绳对折，两手分别握两端绳柄，掌心向内。
- 2、摇绳时大臂夹紧，小臂微屈，用小臂和手腕的力量摇绳；绳摇绕身体1周，计数1次。
- 3、考生听到语音提示后开始跳绳，须用双脚向上跳；60秒后仪器自动停止计时并记录成绩，考生要注意听提示语音，每人考试一次。

（四）立定跳远

考试方法：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。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。每人测试三次，记录其中成绩最好的一次。

（五）坐位体前屈

考试方法：受试者两腿伸直，两脚平蹬考试纵板坐在平地上，两脚分开约10~15厘米，上体前屈，两臂伸直前，用两手中指尖逐渐向前推动游标，直到不能前推为止。受试者应匀速向前推动游标，不得突然发力，两腿不能弯曲。测试仪的脚蹬纵板内沿平面为0点，向内为负值，向前为正值。记录以厘米为单位。考试两次，取最好成绩。

1、3月1日至3月31日学生适应性训练

2、4月1日至4月30日学生全面性训练

(1) 每周星期一至星期日，学生在篮球场、田径场进行强化训练；

(2) 具体训练内容为1分钟跳绳、实心球投掷、中长跑、立定跳远和身体素质练习；

(3) 时间分别为早操、课间操和下午第八节课；每次训练之前学生先做好准备活动。

(4) 技术指导：体育老师

1、所有学生必须穿运动短装、运动鞋，禁止穿牛仔裤、紧身裤、增高鞋、板鞋等；

2、所有学生必须及时赶到操场进行巡训练，任何人不得无故缺训，更不得提前下训；

3、各班由班主任组织、维持纪律并清查人数、处理偶发事件。

4、开学初进行随堂测试一次，3月初完成，要计算各项成绩及四项总分，核算班级平均分，进一步分析原因，找出差距和努力方向，更进一步激发刻苦锻炼和持之以恒的意志，树立坚定的信心。

5、充分利用好晨练、大课间和第八节课体育锻炼的时间

(1) 强化学生身体素质、柔韧和耐力的'训练；

(2) 阶段性的分班分场地进行各个考试项目针对性训练；

(4) 班主任要和体育老师共同抓学生主动锻炼的意识和行为，

重在抓落实；

（5）班主任要关心、关注每一次模拟测试结果，要主动过问本班学生日常的锻炼情况，与体育老师进行沟通，正确干预个别学生的锻炼行为。

1、中长跑项目训练为晨跑、大课间跑，其余项目安排在第八节课强化训练。

2、请班主任按照学校统一安排，按时组织学生到达指定地点，清点人数，维持纪律，保障安全，督促训练，并处理偶发事件。

3、体育教师必须服从学校安排，加强责任心，掌握技术要领，精准传授，以练为主，注重安全，抢抓时间，及时沟通反馈。

4、学生必须穿运动短装、运动鞋上场。训练过程中，必须听从指挥，服从安排，全力以赴。非必要不请假，禁止喧哗吵闹，禁止自由动作，杜绝安全事故发生。

5、督查员按时到岗，做好考勤登记，做好指导工作、配合工作。

6、七、八年级学生及教工小孩不得在训练时间进入训练场地。

7、九年级室外体育课以中考项目强化动作训练为主，如天气原因，须在教室上课，以讲解技术要领和观看课件为主。

体育训练方案内容篇二

毕业生中考体育考试事关学生升学及身体安全，为确保今年我校中考体育工作的顺畅进行，根据上级有关文件精神，结合我校实际，制定本方案。

4月23日，12：40考生集中学校教室；13：00统一坐车出发；13：30到实验中学，考生下车排队到职专学校热身；14：30检录，开始考试；15：30考试结束，返程。

组长□xxxx□

组员：九年级班主任。

1、考务组□xxxx及各班主任与带队老师。主要负责考务工作：联系家长、通知学生、组织报到检录等。

2、安全组□xxxx及各班主任。主要负责安全工作：预案制订、来回交通、安全管理等。

3、技术组□xxxx□主要负责技术指导：考试注意事项、考前准备工作等。

主要工作有：

1、听从学校安排，不得随意离开岗位。

2、分工协作。做好本职工作的同时，做好学生的`服务性工作。

3、班主任考前要向学生强调考试纪律要求，做好学生的心理辅导工作。

4、联系电话□xxxx□

体育训练方案内容篇三

上体前驱手撑地，跳起两腿伸直成俯卧撑姿势，两腿伸直后再回到最初手撑地的`姿势，然后再返回到直立姿势。重复练习20秒，返回到直立姿势后加入向上跳跃动作，再回到直立

姿势。

背部保持挺直姿蹲下，屈膝90度膝盖不要超出脚尖，从半蹲姿势开始尽全力腾空跳起并在空中转体90度，面向左或者右着地，再跳起并在空中转体90度，重复练习20秒。

手撑地，两手间距与肩同宽，成俯卧撑姿势，左膝弯曲向前，左脚着地，膝盖不要超出手臂，右腿充分伸直，蹬脚，使身体稍微有腾空，在空中做左右脚交替动作，脚的交替动作要有节奏，重复动作20秒。

两手触地，指尖朝前，两手间距略比肩宽，臀部抬起左脚着地右腿伸直，向上抬起，然后左脚蹬地，臀部抬起，腾空时左右脚交替，之后右脚着地左腿伸直，向上抬起，两腿交替做，有节奏的练习20秒。

两腿开立，与肩同宽，右左右左交替跳4次，腾空的脚向后蹬起，轻快的做动作。第4次跳完后，两腿并拢并原地做高抬腿跑动作，大腿抬高，左右各做4次。重复练习动作20秒。

体育训练方案内容篇四

目前军事拓展训练已经为更多的企业所采用，军事拓展形式上是在户外拓展的基础上融合军事项目，实质上是将军事理念与拓展技术，军事思想与企业经营管理相结合的一种独特的体验式培训模式，由于其独特的训练方式和授课模式在实际测试中取得了很好的效果。我们通过参加明阳天下拓展训练公司的军事拓展了解到，在拓展的过程中让人们去面对问题、分析问题，解决问题，最重要的是让参训者自己去找到解决问题的方法，让参训者认识到在遇到强大的`困难是个体的力量是脆弱的，只有团结合作采取行动才能战胜困难。

1、部门主管的组织指挥能力的提升。

2、团队协作能力的提升及团队集体意识的强化

3、个人意志力的培养，个人极限的挑战

4、个人敬业精神、团队协同与公司利益、个人收益的统筹认识

1、专项培训

拓展训练是一项有益于企业发展，有益于个人成长的专项训练科目，在当前激烈的市场竞争中有着重要的意义。因此在训练前进行专项培训是必要的。

2、培训内容：

a□□亮剑》精神及团队建设。

b□中华民族企业精神。

训练动员犹如战前动员，动员是否有效将直接影响到拓展训练的直接效果。目前各行业的分工更加明确，专业化要求越来越高，市场在不断细化的同时瞬息万变，竞争非常激烈，技术革新速度很快；天外有天，人外有人；各类专业人员能力素质都在不断提升，所以任何一个人都有随时被超越，随时被取代的可能性；总之，市场经济的游戏规则使得任何企业任何人都无法独善其身，优胜劣汰在所难免，摆在面前的是一种巨大的挑战，也是一种空前的机遇。

应当前同行竞争的需求；所以要想在竞争中脱颖而出就必须不断地提炼自己的内功，提高综合能力的同时更要提高专业化技术水平，否则就会有随时被超越淘汰的危险，这一点企业和个人都一样。

体育训练方案内容篇五

一年一度的暑假即将来临，为保证学校排球队队员平安快乐地度过假期，特对20xx年暑期排球训练安全工作作如下预案：

为提高学生的体育运动水平，保证暑期训练活动的安全进行，现制定训练期间的安全工作方案：

学校排球成员学校体育教师

责任人□xxx

具体安全负责人□xxx

学校操场、活动由学校体育组负责组织、安排活动形式和内容，并具体负责活动安全实施。

- 1、学生由家长负责接送，在训练中密切与家长联系，及时了解学生情况。
- 2、学生到校后立即去老师办公室签到；
- 3、活动前对全体师生进行安全教育；训练前各参加单位和人员开协调会，对活动时间、活动地点、活动内容、活动安排等做出具体要求。
- 4、活动中由后勤处、医务室协助做好服务工作，学生训练、饮水保证安全卫生，学校保安和学校负责安全人员巡视校内安全，学校体育教师负责训练活动处理突发事件，王医生负责伤员送医院治疗工作。
- 5、训练时间避开了一天中的高温阶段，从下午四点训练到七点，训练期间学校老师提前做好训练安排，在学校负责体育工作的xx的关心下订购了一批新排球并购买了一些防暑降温

的药品和水果。

6、在训练对学生要严格管理，不得随意让学生离开场地。在训练中，学生喝水、上厕所和由于其他事情需要离开练习场地时，要向教练请假，教练批准后方可行动，教练在训练前要提前到位，学生都离校后教练再离校。