

最新中学开展体育训练方案 体育训练方案 (优质10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。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？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。

中学开展体育训练方案篇一

考试对象为20xx年参加高中阶段招生考试的初中毕业生。

1、考试项目：立定跳远、坐位体前屈、800米跑（女）或1000米跑（男）。

2、计分按《国家学生体质健康标准》单项计分办法计算，折算后，考试成绩以满分为70分计入中招成绩总分。

1、体育考试时间：4月中旬，具体时间另行通知。

2、每位考生只能在统一安排的时间内参加一次体育考试，并将考试成绩计入该生升学考试总分，且不得因任何理由进行补考。

1、有确保各项目顺利进行，免受外界干扰的全封闭条件；

2、具有保障体育考试所需要的设施、器材和其它有关条件。

3、我市中招体育考试考场全部使用智能化测试仪器，以实现考试手段的现代化、科学化。

1、考试采取全封闭方式进行。考试期间监考人员（初中学校的体育教师应予以回避）应与外界隔离，不得以任何理由外

出或与外界人员接触。为了便于统一标准，监考人员必须保持稳定，考试期间不得更换。

2、考生报名及考试顺序编排采用微机管理办法。考生准考证内容及照片由市教体局统一按中招序号由微机编号打印。

3、每个单元时间内测试完毕后的原始记录必须加封，并由两名机要员直接送往微机室。

1、考生参加体育考试，要身着运动服装或轻便服装，穿运动鞋或平底轻便鞋。

2、体育项目考试按照先进行柔韧性项目和力量性项目，最后进行耐力性项目的顺序。

3、每位考生三项考试应在一个单元时间内完成。如因天气变化考生不能在一个单元时间内考完三项，可延长至当天完成。当天不能够完成三项考试的考生，已考项目成绩无效，另行安排时间重新进行考试。

4、立定跳远

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。每人连续试跳三次，测试仪自动记录其中成绩最好的一次。以“米”为单位，保留两位小数。

5、坐位体前屈

受试者赤足，两腿伸直，两脚平蹬测试纵板坐在平地上，两脚分开约10—15厘米，上体前屈，两臂向前伸直，用两手中指尖轻轻地逐渐向前推动游标，直到不能前移为止。每人连续测试两次，测试仪自动取最好成绩。以“厘米”为单位记录成绩，保留一位小数。测试时，不得有两腿弯曲或两臂突

然发力动作，否则视为犯规，成绩无效。

6、800米跑（女）或1000米跑（男）

受测者10—20人一组进行测试，站立式起跑。受试者在监考人员的指导下佩戴终点信息接收器，当听到“跑”的口令后开始起跑。计时员看到旗动开始计时。当受试者的躯干部到达终点线垂直面时仪器自动录入该生成绩。以“分、秒”为单位记录成绩。

7、考生每考完一项，考生可当场知悉本人的考试成绩。

8、考生参加各项目考试，每项目点名三次不到者，按放弃考试处理，该项成绩按“0”分计算。

1、为确保体育考试工作进行顺利，教体局将加强领导，做到严密组织、严肃考风、严格纪律，同时要使考试工作做到公开、公平、公正。

2、凡弄虚作假、冒名顶替等违反考试纪律的考生，一经查实，体育成绩按“0”分计算，并取消该生报考重点高中的资格。

3、凡徇私舞弊、违反考试纪律的考务人员，一经查实，应立即停止工作，并视情节轻重，按考试纪律严肃处理。

4、凡有意破坏考场秩序，故意延误考试时间的人员，一经发现，交有关部门严肃处理。

1、各单位在体育考试前要加强宣传工作，结合体育学科特点，科学地指导学生进行锻炼，同时要教育学生根据自身实际情况报考，既不要隐瞒病情，也不能虚报疾病。

2、各初级中学要做好考前体检工作，对不应参加体育活动的心脑血管病患者要做好劝阻工作，不准他们参加体育考试。

3、对赴城区考试的考生，学校一定要做好路途安全、驻地安全和饮食卫生等安全工作，确保考生的安全。

中学开展体育训练方案篇二

坚持“健康第一”的指导思想，把加强学校体育作为实施素质教育的重要突破口和主要方面，确保学生“每天一小时校园体育活动”，有效落实“三课、两操、两活动”，培养小学生良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式，使小学生在增长知识、培养品德的同时，锻炼和发展身体的各项素质和能力，促进小学生身心健康发展，努力使我校学生普遍达到国家体质健康的基本要求。

二、活动主题

快乐运动 健康成长

三、活动时间、内容

“每天一小时校园体育活动”时间由早操、大课间活动、眼保健操、体育与健康课、体育活动课等时间组成。

1、早操：每天安排跑操(不少于15分钟)。

2、大课间活动：每天上午第2、3节课之间做课间操(不少于30分钟)。

3、眼保健操：每天下午、晚自习第1、2节之间各组织学生做好1次眼保健操(每次5分钟，共10分钟)。

4、体育与健康课：按照中小学体育与健康《课程标准》的要求组织开展教学活动;(每周三节体育课)

5、体育活动课：围绕《国家学生体质健康标准》的要求，学

校制定了《沙堆中学校园体育活动安排表》，各班级可以自行调节，主要开展小篮球、小排球、羽毛球、踢毽子、跳绳、仰卧起坐、立定跳远、短跑、拔河等活动，掌握多项运动技能。

没有体育课的当天，学校安排一节体育活动课，确保每周至少3节体育活动课时，并排入课表，在正常教学时间段予以安排。如果下雨地湿改由班主任或者辅导老师在教室组织室内操或者下棋，如象棋、军棋、围棋、跳棋等。

(一)建立健全组织机构，切实加强对落实“每天校园体育锻炼一小时”工作的领导。校长是保证学生每天一小时体育活动的第一责任人。学校成立以校长为组长，分管校长为副组长，政教处、教导处、总务处组成的领导小组和年级组、体育组组成的工作小组。切实加强对该项工作的领导、协调、组织、监督和检查。本着对国家、对社会、对学生全面负责的精神，把落实学生每天一小时体育活动作为一项全局性的教育工作来抓，充分落实。

1、领导小组 组长：陈水兵

副组长：宋汉民 柳自威

组员：李志刚 吴忠良 周新民 宋守民 胡元龙

2、工作小组 组长：柳自威

成员：吴亚军 吴和平 杜辉煌 各班主任 体育教师

(二)要将制定的方案在学校公示栏等显著位置予以公示，接受社会、家长、学生的监督，保证“学生每天一小时校园体育活动”的坚决落实。

(三)加大对落实“每天一小时校园体育活动”阳光体育运动

的经费投入。学校加大对落实“每天一小时校园活动”阳光体育运动的经费投入，每年安排一定比例的经费用于保证开展体育活动场地器材设施的需要。同时，要发扬艰苦奋斗的精神，积极发动广大师生因地制宜、因校制宜、废旧利用，切实保证“每天一小时校园体育活动”的开展。

(四)建立体育和健康教育教学调研制度。制定学校体育和健康教育课程教学质量评估指标体系，严格执行教学质量监控制度。对课堂教学实施的效果进行评价、分析和反馈，提高学校体育和健康教育课堂教学质量，充分发挥体育和健康教育课堂教学在促进学生体质健康方面的主渠道作用。

(五)完善班级评估机制。加强学校体育专项督导，制定班级体育工作专项检查评价细则定期组织专项检查并予以公告；对无故挤占体育课、不落实“每天一小时校园锻炼”要求的班级，将予以处理。凡未认真组织、落实每天体育活动课的班级、班主任及学生，不得评为先进班级、优秀班主任、优秀学生。

(六)、加强安全教育、保障学校体育活动的顺利进行 经常向学生进行安全教育，组织活动时学校和教师要考虑到安全因素，防止课外体育活动中伤害事故的发生，以保证活动安全、有序、有效的开展。

五、每周体育、活动课安排

中学开展体育训练方案篇三

为了初三学生能取得更好的体育成绩，并检验前一阶段的训练成果，根据20xx年扬中市初中毕业生升学体育考试的有关要求，做好学生自愿参加模拟测试的工作，力争每位初三考生都能参加体育中考模拟测试。

组长

副组长

成员：全体初三班主任、全体体育老师、部分本校裁判员老师、学生会成员

九（1——6）班周二（4月14日）下午两节课后。

九（7——12）班周三（4月15日）下午两节课后。

九（13——18）班周四（4月16日）下午两节课后。

（一）体育模拟考试项目

1、选项1：男生：1000米跑（或两分钟跳绳）、女生800米跑（或两分钟跳绳）

2、选项2：男生：立定跳远、实心球、引体向上

女生：立定跳远、实心球、仰卧起坐

3、选项3：武术

4、选项4：排球、篮球

（二）测试地点：

市一中田径场

（三）测试地点及裁判安排：

1、集中及准备活动场地：塑胶田径场负责人：班主任各班体育教师、体育委员

2、仰卧起坐场地：草坪西侧测试人

3、引体向上：单杠区测试人

4、立定跳远场地：沙坑测试人

中学开展体育训练方案篇四

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。

3、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。

4、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。

5、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。

6、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。

7、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。

中学开展体育训练方案篇五

认真贯彻两个《条例》精神，推进学生体质健康发展，提高九年级学生身体素质，完成体育中考学生各项任务。

在平时课堂上有针对性的加强比较差的项目的训练工作，落实到个人，加强管理，完成老师布置的任务，增强体质。尤其是耐久跑方面，全体学生要在平时课堂上要认真跑完规定的距离，采取以课带练，以时间控制的往返跑，加速跑，间歇跑，保证耐力跑的提高。

上肢力量的提高，课堂上有目的的训练，上肢力量差的，采取盯住完成课的内容，对个别学生利用可用的时间加强辅导，加强单项的巩固和提高，对他们制定个人训练计划，内容，提高成绩，避免中考拖后腿，发挥个人成绩。

采取周考形式对一周完成的单项，通过考核提高成绩，对个人及时提出技术动作要求，做到不足的地方给予及时的指出来。进行专门的训练和辅导，从而提高成绩，利用午间时间对他们进行训练计划项目的监控，提高成绩。

技站术的专门训练！对耐久跑项目，起跑的动作和要领给予要求和强调，对终点的加速跑能力给予提示，强化细节的过程。对没一个项目的注意点强调和说明，容易错的地方多想，多练，做到心中有数，在测试中技巧给予细化和说明，帮助学生掌握动作的技巧，提高成绩。

训练时间：

1)（周一——周五）上午7：00——7：20

2)（周一——周五）午间1：00——1：20

总的目的是有针对的对学生的中考项目给予辅导和提高，保证训练的时间和内容，完成学生体育考试任务。

中学开展体育训练方案篇六

为了发扬团队精神，共建快乐、和谐校园，调动教职工积极性，在辞旧迎新之际，我校将举行教师趣味运动会。

二、组委会成员

三、活动时间地点： 时间:201x年10月26日

地点：二年级教室和操场

四、活动形式及要求：

1. 全体教职工通过抽签分成两个组参赛。抽签前先选出两个

组的领队，然后男女教职工分别抽签，抽在同一个组的组成一个参赛队。

2. 团体赛取1、2名，个人赛取前3名。

五、活动内容：

1. 投乒乓球进篮

男女混合项目，每队4人，2男2女。每队一名运动员持6只乒乓球跑15米至终点线，向距终点线外2.5米处的篮筐内用手逐只抛投乒乓球进篮(脚过线犯规)，无论是否进筐，每只乒乓球只允许抛投1次。6只球抛投完毕，跑回起点线，与第二名队员击掌后，第二名队员方可接力，如此反复，直至4人全部完成。每队总限时4分钟，以限时时间内各队进篮筐乒乓球总数计算名次。如进球数相等，则以用时少的队名次列前。超时则不计成绩。

2. 赶篮球接力跑

男女混合项目，每队4人，2男2女。第一人手持木棒，赶篮球沿跑道前进15米至另一端，绕过标志后赶篮球返回；第二人接棒后重复前过程，如此循环，用时少的队名次列前。比赛过程中，不得用身体任何部位触球，球出界则算犯规，不计该队成绩。

3. 运篮球投篮

接力男女混合项目，每队6人，4男2女。第一人从篮球场的中场线开始运球投篮(投篮方式不限)，球投进后运球返回中场线，与下一人击掌后；第二人重复前过程，直到第6个人将球投中后，运球返回终点线，用时少的队名次列前。

4. 打保龄球

男女混合项目，每队4人，2男2女。4人同时进行。距投球线外7米，按倒三角形放置10只矿泉水瓶作为击打目标，运动员在投球线处手持篮球滚射目标(滚射方式可单手可双手，但不允许用脚)，每人滚射2次。以每队4名队员击倒矿泉水瓶总数计算名次。

5. 集体跳绳

男女团体项目□8m长绳，每队上场7名队员，2名甩绳(男女不限)，其他5名队员(3男2女、或3女2男)原地跳绳。时间一分钟。在一分钟时间内，各队以5名队员集体成功跳过绳总数排列名次。

6. 步调一致(双人绑腿跑接力) 每组2人，每组一次(中途坏了，必须从头再来)，回到起点后(以过起点线为准)，另一人再进行，用时少的队为胜。

7. 心心相印(背夹球接力) 每组2人，每组一次，背靠背夹住篮球(中途如球掉下，必须从头再来)，回到起点后(以过起点线为准)，两人共同把球放入筐内后，下组再进行，用时少的队为胜。

8. 以牌会友(扑克比赛) 采取单循环赛，以胜者多决出名次。

9. 齐心协力(拔河比赛) 采取三局两胜制。

10. 游龙戏水

每组7人，用纸杯将水接力运往终点桶中，1人在起点负责加水，其余6人，每2米1人，第1人用嘴将装好水的纸杯衔住，往第2个人的纸杯中注水，第2人又向第3人的纸杯中注水，依次进行，直到第6人将水倒在桶中，运水中，不得用手扶持纸杯，否则算犯规，不计成绩。时间限时5分钟，以桶中水多组为胜。

11. 汽排球 每队5人，每局打12个球，胜方发球，双方可分别垫球三次，如不过网、出界或落在自方场地为输，胜方得分，采取三局两胜制。

六、奖励办法： 本次运动会，每项比赛取得名次的组或个人均给予奖励。

优胜奖 4人 被子一床

鼓励奖 15人 运动服一套

中学开展体育训练方案篇七

一、时间： 暂定20__年11月7日(星期六)

二、地点：天平山、灵白线

三、集合： 参加活动的分工会职工务必于11月7日早上8:30集合统一出发。

四、活动目标：

- 1、增强凝聚力，调动职工的积极性。
- 2、培养团队合作精神，增强对团队的责任心和荣誉感。
- 3、增强对非工作状态下的沟通，形成积极协调的组织氛围。
- 4、磨练个人意志，培养毅力、勇气、增强自信心。

五、活动内容：

- 1、天平山红枫摄影比赛(手机随手拍)。
- 2、灵白线竞走比赛。

3、团队拓展比赛。

六、相关要求：

1、参加拓展训练期间，需要穿着舒适的便装、运动鞋。

2、活动期间中务必以安全为第一要务，听从指挥，以免发生意外。

3、活动期间，严禁擅自脱离团队单独活动。

4、无特殊情况一律不得请假. 特此通知。

中学开展体育训练方案篇八

活动目标：

1、训练敏捷的攀爬取物能力。

2、参加体育活动的兴趣。

活动准备：

1、会攀爬技能。

2、攀爬墙上悬挂或贴各种昆虫，垫子铺成草地，椅子排成小桥。

3、音乐磁带。

活动过程：

1、引出主题，激发兴趣。

教师当壁虎妈妈，小朋友当小壁虎，戴上头饰，孩子们，今

天我们一起去捉害虫吧！

2、活动身体，做准备操。

3、基本动作练习

小昆虫都飞的很高，停在了墙壁上，小壁虎该怎么办呢？

(1)请个别幼儿示范练习(重点引导幼儿讨论怎样能很快向上爬，往下落)

(2)自由练习。(重点)

4、游戏：《小壁虎捉虫子》

(1)小壁虎怕小草地，爬小木桥，爬上墙壁，取到小虫子，往回放到筐内。幼儿练习。

(2)比赛游戏若干次

中学开展体育训练方案篇九

活动目标：

1.通过学习助跑屈膝跳的动作，使幼儿跳过30厘米宽和30厘米高的障碍物。

2.发展幼儿的助跑屈膝跳和钻的能力。

3.通过活动培养幼儿不怕困难的精神。

活动过程

一、开始部分

1. 组织幼儿集队，队列训练。

2. 准备活动：教师同幼儿一起边做动作边说儿歌：小青蛙呱呱，田里住水里划，看见害虫吃掉它，农民伯伯把我夸。（表演2—3遍）

二、基本部分

1. 教师扮青蛙妈妈，以游戏口吻说：孩子们，农民伯伯的稻田里有许多害虫在吃庄稼，怎么办呀？（帮助农民伯伯捉害虫）师：你们真是乐意助人的好孩子，那么在去农民伯伯家的路上，我们会遇到很多困难，先和妈妈学习一些本领路上用。

2. 教师示范讲解助跑屈膝跳的动作。

3. 请能力强的幼儿示范动作。

4. 幼儿分组练习助跑屈膝跳，教师指导纠正跳的不正确的幼儿动作，并表扬跳的好的幼儿。

5. 游戏：《青蛙捉害虫》进一步巩固幼儿助跑屈膝跳的动作。

玩法：把全体幼儿分成人数相等的四组，戴上头饰扮“小青蛙”站在“家中”，教师扮“青蛙妈妈”。

游戏开始，“妈妈”说：“孩子们，你们的本领都练好了吗？一会儿我们就出发，路上我们会遇到一堵矮墙、一条小河和一座独木桥，你们一定用上学到的本领”。教师发出口令，每组第一名“小青蛙”越过各种障碍物，到“稻田”里捉一只小“虫子”，再按原路回来，把“小虫子”放到筐里，拍第二只“小青蛙”的手。最后，“青蛙妈妈”带领全体“小青蛙”到稻田里检查还有没有“小虫子”以进一步巩固幼儿助跑屈膝跳的动作。

三、结束部分

放音乐，全体“小青蛙”一起跳起快乐的舞蹈，做放松整理活动，教师小结游戏情况。

中学开展体育训练方案篇十

由于国家政策需要，医院的规培工作日益扩大。新进规培护士越来越多，部分规培护士还未能充分职业化，她们的责任意识、沟通意识、创新意识、团队意识还有待提高。为实现新护士岗前培训目标，打造一支优异的护理队伍，经过充分的研讨，认为有必要在规培护理人员岗前培训中增加团队拓展训练。

- 1、树立主动沟通的意识，学习有效团队沟通技巧。
 - 2、打破成规，重新审视自己，增强创意思维能力。
 - 3、增进学员相互认知和理解，提高团队的信任和宽容。
 - 4、熔炼团队精神，加强团队凝聚力，树立合力制胜的信念。
- 1、积极主动的沟通精神。
 - 2、双赢思维、补位意识。
 - 3、面对变化的正确管理方法。
 - 4、对团队具有高度的责任感。
 - 5、富于创新精神、主动求变。
 - 6、欣赏他人、鼓励他人、赞美他人。
 - 7、服从命令、团结协作精神。

8、竞争意识。

1、培训时必须严格遵守培训规则和有关纪律，严禁脱离团队擅自行动。

2、参加培训时尽量穿运动鞋，着装简洁适合运动，女士请不要穿裙子。

3、如患有不适于参加激烈运动疾病人员应事先通知培训组织者，以作统一安排。

4、请保持训练区域的整洁，产生的垃圾或废物请随身带走，自觉保护环境卫生。

1、参训人员□20xx年规培护士

2、拓展地点：培训大楼

3、培训形式：按照学员已经分好的组，每组17人，组长分别为，一组：蔡x□二组：陶x□三组：张x□进行游戏。主持人就游戏的目的是和作用对学员进行引导，学员对游戏过程进一步进行体验和感受。