

体育中考模拟考方案集锦 9 篇

体育中考模拟考方案 1

一、指导思想

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 20__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。

二、组织领导

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

三、各班测试时间:

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。

四、体育考试项目、地点、时间、裁判安排

(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

体育中考模拟考方案 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。（20__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，力求在短时间内有所提高。

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。

体育中考模拟考方案 3

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 20__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：

20__年 4 月 19 日上午 10：10 分

二、考试地点：

__实验学校。

三、机构设置。

1、考务工作领导小组：

组长：

副组长：

成员：

2、安全应急处置小组：

组长：

成员：

四、具体分工及职责：

1、校长，领队，20__年体育中考总指挥，负责全面工作。

2、政教主任，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、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、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、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、九（1）班主任、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、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。

体育中考模拟考方案 4

100 米起点处（女）测试人

6、排球测试场地：南面排球场地测试人（1）__（2）__（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

五、注意事项：

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！

六、准备工作：

提前准备器材（九年级体育老师）

七、各班带队老师安排：

由各班班主任带队。

体育中考模拟考方案 5

一、考试领导小组

1、组长：__

2、副组长：__

3、组员：__、初三班主任、校医

二、职责分工

- 1、总负责：__
- 2、教师管理：__
- 3、考务工作、考试秩序：__
- 4、后勤交通安全：__
- 5、考试指导：__
- 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 行政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（__）

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

检录时间 15：15（__）

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__（401、404、405、419）

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

第二批车

带队老师__417、（418、427）

带队老师__（421、423、424）、（415、420、426）

带队老师__416、425

体育中考模拟考方案 6

为确保 20__ 年我校中考体育考试工作顺利进行，切实做好九年级学生参加县中考体育加试期间的安全管理工作，根据上级规定并结合本校实际，特制定我校中考体育考试安全工作应急预案

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/378114031113006022>