# 中考体育改革工作总结(精选20篇)

来源：网络 作者：雾花翩跹 更新时间：2025-05-31

*中考体育改革工作总结1体育是什么?体育是竞争，是决出胜负。不，体育还是一种艺术，它以自生的魅力吸引着一切。以前，我只知道体育无非就是跳跳绳、跑跑步、做做运动而已，可奥运会场上跳动的音符却张显它另一面的风采。现在，我知道了，体育不仅仅是做做运...*

**中考体育改革工作总结1**

体育是什么?体育是竞争，是决出胜负。不，体育还是一种艺术，它以自生的魅力吸引着一切。

以前，我只知道体育无非就是跳跳绳、跑跑步、做做运动而已，可奥运会场上跳动的音符却张显它另一面的风采。现在，我知道了，体育不仅仅是做做运动，它也有自己的精神，就是体育精神。体育精神就是一种公正、公开、公平和客观性集于一体的精神，它连接着世界的和平、友谊，体育点燃我们的体育激情，他让我们浑生充满朝气。体育所蕴藏的青春、力量、让我们这个饱经风霜的地球重新焕发活力，迸发朝气，让整个地球脱胎换骨。

我爱体育，不只是爱体育带给我们的笑声、紧张、精彩，还有的就是体育带给我们的精神，正是应为这种积极向上的精神，才使得那么多人迷上这个以向上的精神为主的体育。体育比赛的精神将影响每一个人，他不会把胜利看得那么重，体育比赛素来不是以成败看英雄。体育和我们一起成长，体育精神也将被发扬光大。

初三体育中考作文3 我喜欢的体育运动

国不可以一日无君，家不可一日无主，我们不可一天无运动。

我们的身体最重要的就是健康，而健康就与体育运动密切相关，多做运动，能强身健体，有益身心。所以，我喜欢体育运动。我喜欢的体育运动是跑步，它是体育运动最简单而有最有成效的一项运动。我喜欢慢跑，因为我不想错过，沿途中有很多美丽的风景，有能发触人的好奇心的人和事。如果慢跑，我就能把它们当多一段美好的回忆，而不会擦肩而过。每天早晨，太阳初升的时候，当落叶飘飘悠悠地从树上掉下来，当阳光透过叶缝的那一刻，我爱慢跑，一边感受大自然的恩赐，一边享受运动的无限快乐。套样辛苦了一天，正准备下山时，当树叶不再飘忽，不再飘忽，而落叶满地的时候，我爱慢跑。一边看着太阳公公留下那橘红的弧线，一边眺着远初那碧绿的田园风光。在体育课上，我爱慢跑。因为我想跑在后头，看着看着同学门的背影，我想把他们留在我的眼里，留在我的心里，也留在我的回忆里。大家从五湖四海集在一个班里，也算是缘分，我不想错过这么美好的记忆。

今年是奥运年，是体育运动的象征，我爱满跑，我喜欢体育运动，因为他是我们健康的象征和灵魂的真缔。希望每个人都有一项自己喜爱的体育运动。

**中考体育改革工作总结2**

一学期来，我根据《体育与健康》课程标准，突出“健康第一”的指导思想，与“人本主义”教育理念接轨，为使学生在运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应等各个方面得到全面的锻炼和发展，运用了“成功教学法”，即在各项身体练习中，每位学生通过“成功教学法”练习，都有成功的机会，来满足每位学生对“成功”的渴望，从而向练习目标迈进。 由于面临着20xx年中考体育的改革，体育课既要照顾到学生的安全又要努力提高体育课的效率，在体育理论课上不断提醒\*的重要性，在实践课程的设置上做到循序渐进，以期不断提高学生的综合能力。

>一、要提高教学质量，首先要上好课，

1、课前准备：备好课认真钻研教材，对教材的基本思想、基本概念都要弄清楚，了解教材的结构，重点与难点，掌握知识的逻辑，能运用自如，知道应补充哪些资料，怎样才能教好;了解学生原有的知识技能的质量，他们的兴趣、需要、方法、习惯，学习新知识可能会有哪些困难，采取相应的预防措施;考虑教法，解决如何把已掌握的教材传授给学生，包括如何组织教材、如何安排每节课的活动。

2、课堂上的情况。 组织好课堂教学，关注全体学生，注意信息反馈，调动学生的有意注意，使其保持相对稳定性，同时，激发学生的情感，使他们产生愉悦的心境，创造良好的课堂气氛，课堂语言简洁明了，克服了以前重复的毛病。考虑到学生身体素质的差异，按能力分组，教学因人而异，让每位学生各需所求，各挥其能，各展其才。通过自己的精心设计，合理安排，使学生在轻松愉快的教学气氛中完成体育教学任务。

3、课后反思，对教材搭配，教学手段及方法，学生生理心理承受情况，实现体育与健康课程三维目标的情况等进行系统性地分析总结，发现问题，找出解决问题途径，改进教学形式，完善教学模式 。

>二、要提高教学质量，还要做好课后训练指导工作

本年段的学生体质和健康水\*存在着个别差异，体育运动的基础知识和基本技术结构参差不齐，利用每周的一、三、五下午第四节在班主任的配合下，分层次教学，对于不同基础的学生采取不同的方案，教学中多用“鼓励教学”，坚决不放弃基础薄弱的学生，不断总结探索更有效的教学方案。 积极参与听课、评课，虚心向同行学习教学方法，博采众长，提高教学水\*。本着“健康第一”的指导思想，却实加强体育工作的精神，认真备课、上课、听课、评课，做好课后辅导工作，广泛涉猎各种知识，形成比较完整的知识结构，严格要求学生，尊重学生，发扬教学民主，使学生学有所得，从而不断提高自己的教学水\*和思想觉悟，并顺利完成教育教学任务。

在教育教学工作中还存在许多缺点和不足，我将更严格要求自己，努力工作，发扬优点，改正缺点，开拓前进，为我们学校体育贡献自己的力量。

**中考体育改革工作总结3**

这学期借助体育中考的契机，引起了社会、学校、家长对学生身体健康状况和身体素质的重视，通过不断地改进体育教学，培养学生自觉锻炼身体的良好习惯，达到全面提高学生身体素质，同时，中考体育成绩记入中考总分，使得学生在不知不觉中树立竞争意识。

开学初，对初三全体学生进行了一次较正规的模拟测试，对学生状况进行了全面的分析，大多数学生有一定的身体素质及体育锻炼习惯，总体成绩能达到中等以上，50米成绩较薄弱，也有一小部分学生不能达到及格，又对体育缺乏兴趣；据此，在教学和训练中，我采取了目标设置，目标设置分：（1）短期目标和长期目标，如1～2个月的锻炼目标和一学期的目标；（2）容易目标和困难目标，如1分钟仰卧起坐和50米跑的目标；（3）单项目标和综合目标；（4）在锻炼小组中，还设置了个人目标和群体目标。在指导学生不同阶段完成各种目标的设置过程，当学生有了明确的目标，各项训练便有了努力方向，有了为早日实现目标的动力。

采取动机激励法，从中考的意义、中考体育的影响，从人生的第一次挑战等方面给予激励，中考是人生中第一个重要阶梯，而中考体育是中考的第一个挑战，中考体育考好了，就为整个中考打下良好的心理基础，为实现人生目标开了一个好头。我经常这样勉励学生：“任何一个有理想、有志气的青少年，都\*敢面对挑战，超越自我。”对运动成绩较好，性格外向的学生，为他（她）们设置较高的运动目标，使其在高悬某个目标的激励之下，发挥出更大的运动潜能，为全班做出榜样；对运动成绩较差的学生，则应当根据他们的个人特质，分别采取鼓励、安慰、宽容、表扬等心理调节方法逐步提高其运动水\*，让其在训练中看到自己的一点一滴进步，逐步树立起自信心，决不能操之过急，欲速则不达在每一个项目的训练中，测验后，给予学生积极评价，只要有点滴进步就及时给予肯定、表扬、赞美。

在教学中，学生的情绪好否，直接决定着这节课的质量。田径训练是艰苦的，如何让学生高高兴兴地接受较大强度的训练，成了我备课的重要一环。调动情绪让学生笑着上课，以轻松的心态完成大强度的训练，以愉快心情做放松整理，最终笑着下课。如果课堂气氛活跃不起来，有学生愁眉不展，就决不急于进入主教材活动，在通过师生间轻松愉快的语言交流，幽默风趣的对话，逐步化解学生畏难低落的负面情绪，排除消积的心理障碍之后，当全体学生都已热情高涨、强烈要求投入训练时，才按计划让学生进入训练。这样，学生既使面对大运动动量的快速跑训练并不畏惧和逃避，而是愿意配合教师积极投入，由于是自觉、积极的参加，学生的主体作用得到充分发挥，每次训练效果都比较好，运动成绩呈稳步上升；而运动结束后的恢复也比较快，学生并不感到特别吃力。运动潜能也得到充分发挥，同时，为以后的训练继续保持热情创造了良好的心理条件，为中考体育打下坚实基础。

考前的动员也是至关重要的，我向学生强调了不仅要把自己的心态调整到最佳状态，还要把表情也调整到最佳状态，要微笑着走进考场，微笑着完成考试，微笑着走出考场，上场前作自我心理暗示，要求学生自己对自己说：“我是最优秀的！”，“别人行，我也行！”，结果，考完试后，学生对自己的成绩是相当满意的。

能获得令人欣慰的成绩，主要因素还在于科研引路，科学训练，把教学改革建立在对实际情况的深入分析和科学的理论基础之上。贯穿于教学活动始终的心理指导，对激发学生学习热情，克服心理障碍，锻炼坚韧的意志品质起到重要作用。突破了只重视身体训练，忽视心理训练的旧模式，追求心理训练的实效，注重身体素质提高的过程，通过心理训练与身体训练的同步进行，调动起每一个学生学习训练的自觉性、主动性，从而使学生内在潜能得以充分发挥，当学生整体素质得到提高之时，必然带来考试成绩的提高。这也从一方面证明了素质教育与应试能力的培养，并非就完全是对立的。体育教学实践中，学生的收获，不仅只是以优秀的成绩完成中考体育，更有意义的是，通过初三阶段的训练，获得自觉锻炼的习惯和良好的心理品质，使学生在今后的人生道路上，面对困难与挫折，面对现实生活中的各种“考试”，都能充满自信，以乐观积极的心态，迎接挑战，成为强者。

初三体育中考总结3篇（扩展5）

——初三年级体育工作总结3篇

**中考体育改革工作总结4**

自从接任九年级体育教学工作以来，我感受到了一种责任、一种压力，随着中考体育加试的结束，我这紧张的状况才得以松驰。看着学生们因取得好成绩而美滋滋的样子，我感到莫大的欣慰，同时也体验到了“不经历风雨怎能才彩虹’的真谛所在。然而，个中滋味只有我和同学们最清楚。这一年来我和同学们一起摸打滚爬，使我明白想让学生取得好成绩，不仅仅是教会那样简单，更重要的是激励上进心，训练有恒心，还要有信心才能取得成功。

>首先要有上进心

俗话说“万事开头难”。刚开始训练时一部分学生经常迟到、早退或中途偷懒躲过我的视线，甚至干脆不参加。当时我很恼火，决心给他们点颜色看看。但静下来转念一想，什么原因都不知道，更何况他们终究是一群涉世未深的孩子，耍情绪太正常了。经过调查分析，发现学生受当前中考的影响，认为只要我考上重点高中升入大学，就什么都有了。再说中考各科体育满分才30分，是所有学科分值最少的，为了这一点点分数去“浪费”大量的体能和时间太不值得，还不如把时间和精力都用在其它学科上了，只要在加试前几天突击训练几天就可以了。还有的同学抱着悲观情绪，对升学的认识很茫然，既然升学没指望，锻炼又有什么用呢？

针对是述诸多原因，我决定“攻心为上”。只有让他（她）们从心里愿意学习、乐天学习，有上进心，才有学习的动力。于是我一方面减小运动量，避免畏难情绪;另一方面，向学生介绍体育理论知识、常识，让学生理解体育锻炼的意义及重要性。既能增强体能，提高肌体免疫力；又能缓解脑疲劳，使学生科学用脑，以达到高效学习，还能在不知不觉中提高中考成绩，一举三得，何乐而不为呢？

就这样一次次激励、鞭策，学生们有了上进心，不仅迟到、早退、装病以及偷懒等不良现象杜绝了，而且一部分学生还自觉地给自己增加了运动量。

>其次是恒心

面对种种不利因素，我一边给学生打气，讲一些中外名人及体育运动员切身的经历，靠毅力、耐心走向成功，以激励斗志；一边精心研究设计了一些与体育加试项目相关的体育游戏，增强学生参加训练的兴趣；我自身则严格要求自己，只要学生在场，我就一定在，无论校园还是公路，只要学生能做到的，我首先做到，而且坚决做好表率作用。学生看到我在训练中风雨不误，也都个个争先，不愿掉队。

>再次是信心

在临近中考的那段时间里，一部分学生本来成绩不错，但由于心里负担过重，怕考不出好成绩，而影响了正常训练水平的发挥，还有的由于自身功底原来比较差，看到其他同学成绩优异，见自己怎么努力也赶不上，就很苦恼，丧失了斗志。

我便和他们解释，体育运动是永无止境的，那是相对于一个人自身发展来说的，但由于每个人的先天素质不同，自然就有所差异。当然了，我们也不必过于抱怨自身条件差，要知道了除了要有耐心和毅力以外，特别是要有信心，一定要牢固树立“天生我材必有用”，积极完善自我，把握自我，就一定能成功。

总之，今年中考体育加试之所以能取得如此优异的成绩，关键取决于学生良好的身体素质、心理素质和一年来坚持不懈的训练效果，而我只是起到了一个引路者、带头人的作用，再加上全体毕业班老师及校领导的鼎力支持、帮助。

**中考体育改革工作总结5**

回顾过去的一年，有许多值得总结和反思的地方。为了更好地做好今后的工作，我就本年度的工作总结如下：

>一、思想工作方面

坚决拥护党的领导，坚持党的教育方针，积极参加各种思想、政治业务学习活动，勇于解剖自己，分析自己，正视自己。在工作中严格遵守学校的各项规章制度，尊敬领导、团结同事，对人真诚、热爱学生、人际关系和谐融洽，处处以一名人民教师的要求来规范自己的言行，毫不松懈地培养自己的综合素质和能力。

>二、教学工作方面工作总结

根据教材内容及学生的实际，设计课的类型，认真写好教案。每一课都做到“有备而来”，每堂课都在课前做好充分的准备，并制作各种利于吸引学生注意力的有趣教具。在课堂上特别注意调动学生的积极性，加强师生交流，充分体现学生的主效果，让学生学得容易，学得轻松，学得愉快。课后及时对该课作出总结，写好教学后记。为了提升自己的理论素养，我不但自己订阅了三种体育杂志进行教学参考，而且还借阅大量有关中小学体育教学理论和教学办法的书籍，对于里面各种教学理论和教学办法尽量做到博采众家之长为己所用。

>三、教学业绩方面

在教学工作中，我的`努力得到了回报，所任班级初三学生在中考体育成绩\*均分为39分，初一学生的体质健康标准合格率达，良好率，优秀率。在课余运动队训练方面，我带领学生坚持业余训练，并做到训练有计划、阶段有测验、测验有记录、带领学生科学系统的进行训练。在训练过程中我努力做好学生和家长的工作，使家长能够让学生训练，使学生能够安心训练。

总之，在本学年的工作中，在学校领导的正确领导下，我取得了一定成绩，但也不免存在一些不足，我将发扬优点，克服不足，争取在新的一年里取得更大的成绩。

**中考体育改革工作总结6**

>一、学生情况分析：

初三学生从各方面来说都表现的比较好，学生的体形普遍比较均匀。从上学期的体育课不定期看这些学生，上课纪律可以，各方面的身体素质都同上二届有所差距。

>二、教材分析：

《体育与健康》九年级是以育人为宗旨，以学生为主体，重视启发式、探究式、合作式的学习方式，使学生学会学习，培养学生创新精神和实践能力，使学生身心得到全面发展。全书以指导身体锻炼实践活动为主，同时充分发挥体育与健康课程的功能，促进学生的身体健康和心理健康。教学内容基本上体现了“课程标准”中的运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个领域的内容。通过体育锻炼，既重视促进学生身体健康、心理健康和社会适应能力的教育作用，又重视了运动项目的文化性。同时编写了部分与体育有关的健康教育的内容。

>三、教学目标及要求：

1、了解田径运动的发展历史。了解自己的体能，了解体育锻炼对身体机能的影响，发展身体机能注意事项。了解青春期心理健康、青春期易产生的心理问题及调节心理问题的途径。理解掌握体育与健康知识和意义，了解获取体能健康知识的主要途径和方法。

2、了解全国第三套中学生广播体操，学生能熟记并说出各节操的名称，学生能基本掌握动作要求，跟上节奏练习。

3、了解跑的基础知识，建立跑的完整概念，加强跑的多种方法的指导，掌握跑的基本技术和技能，发展速度、耐力等身体素质，体验跑对健身具有重要作用，建立积极的态度和行为，自觉参与体育活动，增强参与体育活动自信心，培养学生坚强的意志品质和团结协作的精神。

4、了解跳跃的基本知识，以不同的跳跃方式，发展学生的弹跳能力，改善蹲摆技术，能以积极的态度和行为主动参与学习，培养学生克服困难的决心和信心。

>四、教学改革的设想（教学具体措施）

1.关注合作意识的培养。现在的中学生，大多是独生子女，习惯了以“我”为中心，唯“我”独尊。常以放大镜看别人的缺点视自己的优点，这是他们走向社会、走向成功的主要障碍之一。在体育教学中，人与人之间发生着频繁的合作，一场球赛、一次接力跑、一个游戏，如果同伴间没有合作意识，就很难取得胜利。合作意识的培养，要紧密结合课堂教学内容，提出具体要求。

2.发挥学生主体性，培养学生实践能力。体育教学的突出特点是实践性强，师生之间互相和反馈在课堂上表现得特别明显，学生对运动知识的掌握和对运动技能的形成与提高，都只有通过自身活动、自觉活动，才能将知识和技能转化为自己的认识与行为方式，教师要善于引导学生思考问题，有的放矢地指导和激发学生的学习动机，培养学生通过参加各种体育活动发现问题、分析问题、解决问题的能力，挖掘学生的创造潜能，开发学生的创造力。

3.利用比赛形式培养学生健康心态。体育教师在布置学生课堂练习时可以运用竞争的教学方法，增强教学效果。一般在竞赛前先让学生练习几分钟，这样每一组为了取得更好的成绩，就会互相督促，互相学习，互相帮助，形成好帮差、共同提高的气氛。进行比赛时，同组中的学生就会互相呐喊助威，从而促使学生间进行正常的感情交流，克服独生子女身上存在的任性、骄纵、自私等不良个性品质，使情感得以升华，促进学生心理健康水平与个性发展。还可利用不同时间、各种比赛形式。

4.认真备课，加强学法指导。教师上课前要做好充分的准备，教学设计的一切活动都是为了学生学，教学目标的达成，应在学生的体育学生活动中体现，因此，树立重备课、活课堂的思想。根据学生实际和教材特点，采取相应的教学方法，以使学生“学会”所学内容。同时也要认真研究“导法”和“学法”，以便于在教学中能切实有效地指导学生形成正确的学法，以使学生“会学”为目标，掌握体育锻炼的方法和自我育体的能力。在教学过程中，教师在充分发挥自己的主导作用使学生掌握所学知识、技术、技能的同时，要加强学生学法的指导和培养。教师应根据学生实际，在学习不同的教学内容和同一教学内容的不同阶段，积极有效地指导学生采用相应的学法，使学生逐步形成正确的学法，并能在今后的学习中灵活运用这些学法，使教与学活动同步进行。

>五、拟定本学期教学安排：

1、三月份进行800米1000米和柔韧性的练习

2、四五月份就中考内容进行全面训练。

3、第一周就中考项目进行全面测试。测试成绩进行针对性训练。

4、课堂前半部分进行项目练习，后半部分因材施教学生根据自己的弱项进行专项练习。

5、制定后期教学内容和训练计划。

**中考体育改革工作总结7**

体育是什么?体育是竞争，是决出胜负。不，体育还是一种艺术，它以自生的魅力吸引着一切。

以前，我只知道体育无非就是跳跳绳、跑跑步、做做运动而已，可奥运会场上跳动的音符却张显它另一面的风采。现在，我知道了，体育不仅仅是做做运动，它也有自己的精神，就是体育精神。体育精神就是一种公正、公开、公平和客观性集于一体的精神，它连接着世界的和平、友谊，体育点燃我们的体育激情，他让我们浑生充满朝气。体育所蕴藏的青春、力量、让我们这个饱经风霜的地球重新焕发活力，迸发朝气，让整个地球脱胎换骨。

我爱体育，不只是爱体育带给我们的笑声、紧张、精彩，还有的就是体育带给我们的精神，正是应为这种积极向上的精神，才使得那么多人迷上这个以向上的精神为主的体育。体育比赛的精神将影响每一个人，他不会把胜利看得那么重，体育比赛素来不是以成败看英雄。体育和我们一起成长，体育精神也将被发扬光大。

**中考体育改革工作总结8**

本学期我将以“健康第一、面向全体、培养能力、发挥特长”为我的教学宗旨。结合实际积极开展体育教学研究，提高教学质量。

>一、教学质量基本情况分析

1、走进学生心灵，尊重学生选择，给学生一个快乐的青春。

初三年级是我从初一带上来的学生，上课有严格的规范要求，大部分学生体育素质较好，他们敢于实践。学生体育基本功也不错，上学年体育达标成绩令人满意。本人特别喜爱学生。虽然我上课严格要求学生，但\*时与学生一起玩乐，游戏，关心学生，所教学生都很喜欢我，听我的话，愿意和我交流，这些给我的教学实施带来了有利的条件。初三学生已经具有独立思考问题的能力，教师重视学生的心理感受和情感体验对学生而言才是最重要的。因此，在教材的选择上，我将进行大胆地创新，积极创设情景，从学生兴趣出发，选择富有生活气息的形式进行教学。因此，本学期在课堂教学中，让学生更加自信地想、大胆地体验。教学中，注重与孩子之间建立良好的师生感情，时刻观察他们的一举一动，对于他们的每一点变化，力求做到了如指掌，一旦发现问题便马上从中想对策，对他们进行有针对性的培养与教育。除了对各别同学进行有针对性的辅导外，继续经常与同学们一起做游戏，在课堂上进行师生互动等。

>二、教学质量目标及措施

1、加强安全防范措施，始终把“安全意识”放在首位，切实做好学校体育的安全工作，确保活动场地设施的完好与安全，确保学生人身安全。

2、继续学习和研究《体育与健康》教材，坚持相互听课和评课，不断提高教师的业务水\*与能力，对新教材加以研究，参与课程改革，积极探索教学新思路。以学生为本，以“健康第一”为原则，促使学生养成自我锻炼的习惯，掌握科学锻炼的办法，树立终身锻炼的思想。

3、体育课教学要开放化

在课程改革、教学不断创新的今天，体育课教学也应以创新为主，面向未来、面向社会。不应再是以教师为主的传授性教学为主，而应是以学生为主体的尝试性教学为主,要根据学生的身心发展特征、兴趣和水\*目标来安排课的内容，内容应以协作性和互助性为主，重视对学生体育能力的培养。

4、根据目标来科学、合理地安排教材

对教材的安排要科学化、合理化、灵活化；课的内容要单一化，内容的形式要多样化、全面化；课的设计要新颖化、趣味化、个性化。体育教学要始终贯彻一个主题-----健康第一、快乐体育、以学生为主。尽量让枯燥、单调的教学变得新颖、活泼、轻松，让学生的身、心、德、智在愉悦的活动中得到全面地发展，同时还要注重学生能力的培养，特别是创造性思维的培养。体育课教学只有不断地创新、不断地探索，才能不断地进步，不断地在实践中优化体育课教学。

5、选择适宜的教学环境

场地、环境的选择要有助于课堂教学，有利于提高学生的积极性、能动性和创造性。新颖别致的场地布置以及有选择地变换运动地点，都能调动学生的练习兴趣，同时环境具有调节情绪的功能，当学生处于一个整洁优美，生机盎然的环境中时，能产生轻松、愉悦、安宁等积极的情绪，表现出活泼开朗、自信大方、朝气蓬勃、乐观向上与人友好相处易于接受别人的意见；反之，则表现出委靡不振、情绪底下、烦躁不安、不友好等不良行为。

6、上体育课应注意的安全事项：

体育课是锻炼身体、增强体质的重要课程。体育课上的训练内容是多种多样的，因此安全上要注意的事项也因训练的内容、使用的器械不同而有所区别。

（1）、短跑等项目要按照规定的跑道进行，不能串跑道。这不仅仅是竞赛的要求，也是安全的保障。特别是快到终点冲刺时，更要遵守规则，因为这时人身体的冲力很大，精力又集中在竞技之中，思想上毫无戒备，一旦相互绊倒，就可能严重受伤。

（2）、立定跳远时，必须严格按老师的要求执行。起跳后要落入沙坑之中。这不仅是跳远训练的技术要领，也是保护身体安全的必要措施。

（3）、在进行投掷训练时，如投实心球等，一定要按老师的口令进行，令行禁止，不能有丝毫的马虎。这些体育器材坚硬沉重，如果擅自行事，就有可能击中他人或者自己被击中，造成受伤，甚至发生生命危险。

（4）、参加球类等项目的训练时，要学会保护自己，也不要在争抢中蛮干而伤及他人。在这些争抢激烈的运动中，自觉遵守竞赛规则对于安全是很重要的。

>三、体育中考项目具体安排

1、9月份身体素质耐力、定量素质、定性素质恢复阶段。

2、10月份主要是耐力素质、定量、定性素质训练、提高阶段。

（1）、男同学1000米、女同学800米；

（2）、篮球；

3、11月份：50米、立定跳远、实心球、仰卧起坐、单杠引体向上、篮球、一分钟跳绳；

4、12月份：排球。

5、1月份：足球。巩固练习准备迎接考试阶段拓展活动、课堂常规训练提高。

**中考体育改革工作总结9**

本年度，在领导的信任和同事们的大力支持下，我从初一年级调任到初三担任体育教育教学工作，与初三体育教师共同体验了从20xx年8月到20xx年5月中考体育的二百多个日日夜夜，大课间、课课练、冬训等等，几位老师可以说是肝胆相照、风雨无阻，其中有劳累、辛酸，更有感动、欣喜，回顾近一年的工作，历历在目：

>(一)远眺初三体育——曾经代课与初三结下姻缘

记得20xx年放假前的最后一段时期，教导处找到我，说赵连峰主任因校建工作太忙……我有幸加入了代课的队伍，在这短暂的一个多月里，我和学生朝夕相处、共同练习，逐渐和他们建立了深厚的师生情谊，也渐渐的被学生勇于吃苦、刻苦拼搏的优秀品质感染了，要是真能担任他们的体育教师多好，因为我知道和这么优秀的团队一起战斗是一种荣幸!

>(二)接近初三体育——我与学生快速成长

九月、十月可以说是整个初三学年最辛苦的阶段，由于以前没有接触过初三大强度的训练，学生的抵触心理很强，反映在课堂上就是纪律较散漫、量和强度无法完成，这就需要教师要有很强的责任心，面对懒散学生要晓之以理、动之以情，严抓课堂纪律，向课堂要效率。为让学生们尽短时间进入初三体育训练状态，我不断与班主任交流，了解学生思想状况，与个别学生谈话，了解学生心理，并写下十余篇文章来勉励学生坚持不懈。初三老师教学也很紧张且辛苦，没想到班主任非常的配合，不但每天来“督战”，还给学生们加油。同学们也非常积极地投入其中。特别是长跑练习，枯燥乏味，但同学们没有放弃的，最累最苦的时候，他们也会咬牙跑到终点。更有甚者，完成常规练习后，再加练。这是一种精神，一股冲劲，我也要好好学习的。面对学生测试中成绩的明显提升，我这里体会最深的就是虚心与努力。

>(三)体验初三体育——严酷的冬训使我们更加坚强

学生中考体育成绩的好坏，完全取决于冬训的质量。为此初三体育组曾经多次教研，共同研究冬训阶段的注意事项等等，每周二的教研活动雷打不动，把教研细化到每一节课，在体育组团队的引领下我课上严抓效率，课下进行个别辅导，逐渐的与学生打成一片，成为了学生无话不谈的“大朋友”。

为了更好的储备学生的体能，冬季的长跑训练从没有因此间断过，每次下雪，学校领导带领我们，尤其是体育老师还成了清雪先锋队，在不耽误上课的情况下，把操场积雪清扫干净，为学生正常训练和体育测试提供了场地，事后我收到了数名学生发来的短信，“老师，您太辛苦了，我一定好好训练，绝对不会辜负您的!”，“老师，我以后再也不偷懒了!”。这种遇山开路，遇水搭桥的精神不仅感动了我们自己，也感动了学生，加上周密的教学计划和领导的高度重视使整个冬训非常顺利的完成了。

>(四)感悟初三体育——为共同的目标我们不懈努力着

冬训结束之后，初三体育的训练逐渐由量向强度过度，男生1000m、女生800米成绩也逐渐提高，尽管过度的很慢，但由于学生冬训期间从没有这样的强度，所以大部分同学表现出来的就是没有信心，每当我宣布成绩，学生们总是感叹完不成，为此我专门请教了王健校长和王领杰级长，“第一，慢点没有关系，一定要让学生由信心;第二，要给学生建立必胜的信念;第三，教师可以适当带跑，给学生信心”。在两位领导的指导下，操场上奔跑的学生中多了我们体育教师的身影，在近一个月师生的共同努力下，学生的拼劲十足。每次测试学生体育成绩进步非常明显。

>(五)中考体育——我们拼搏过，我们不后悔

为迎接中考体育的到来，我们的教研更是事无巨细，从前一天晚上学生的睡眠到应考早晨的饮食，从交通安全到学生着装等等，面面俱到，当我站到讲台上与学生共同回忆一起拼搏的日子时，我的喉咙时常哽咽，面对着我挚爱的学生们，我用心谱写了中考体育教师寄语，从学生亢奋的情感中，我已看出学生必胜的信念。学生们中考体育优异的成绩(共有272名学生满分)用强有力的事实见证了学校领导的大力支持、班主任的大力配合、初三体育团队的无悔付出、学生们的奋力拼搏!

>(六)回味初三体育——我们说过不会忘记

王占民校长曾经对我说过“没有带过初三，不能算的上真正的体育教师”，因为初三体育教学有其特殊性，那就是把训练教学化。

>我在近一年的初三体育教学中收益颇丰：

一、使我增长了运动训练方面的知识和经验，让我深刻的体验了运动训练的原则和方法;

二、提升了我的学生管理经验

三、提高了我专项技术技能

四、拓展了我的教研思路，提高了我的教研水平

五、从初三体育团队和学生中真切的感悟到付出与收获

>取得成绩的同时，我也清楚到感到自己在诸多方面还存在不足：

一、专项技术技能的熟练度和把握程度

二、教学中的课堂调控方面

三、初三学生的管理经验方面还有待提升

四、初三体育教学的安全预知和教育方面

>改进方法与措施：

一、积极主动的向组内教师学习，感悟、创新教学方法

二、认真备好上好每一节课，努力使教学内容衔接紧密，向课堂要效率

三、多与班主任交流，学习班主任管理学生的好点子、好办法

四、总结分析教学中的安全隐患，降低伤害事故发生的概率。

喜欢挑战的我，绝不放弃任何一个挑战的机会!

**中考体育改革工作总结10**

各位领导、各位老师：

大家好！今天我作为初三体育教师代表，向大家汇报一下我们体育组关于中招体育考试的备考计划。体育中考成绩的好坏在很大程度上影响后期的备考心情，为了让所有学生都能“打响第一炮，实现开门红”，我们针对中招体育考试的三项测试，决定采取以下具体措施：

1、准备期：9月份我们利用室内课通过ppt和教学视频等方式已经将篮球运球、中长跑及立定跳远的技术动作、评分标准很完整给学生进行了讲解，使学生对动作的正确性和规范化有了详细的了解，为以后的训练确立了明确的目标。10月份我们在进行素质练习的同时，会加强对学生技术动作的指导，强化细节，纠正学生易犯错误，保证学生动作的正确性和质量，提高学生完成动作的有效性。

2、强化训练期；11月份—次年2月份，我们会在训练的过程中合理的安排技术训练和身体素质训练，抓好学生的专项力量训练和发展速度的训练，提高学生的速度耐力。三项中考项目对身体素质要求较高，要想拿满分，就必须增加运动负荷，加大训练强度，只有强度上去了，学生的心肺功能才能够增强，肌肉组织才能得到发展。在训练的同时，我们会和班主任做好沟通，共同加强学生的思想教育，端正学生的态度，使学生有紧迫感和责任感，认真对待每天的体育锻炼。同时我们会配合班主任通过家长会、校信通以及家长一封信形式，加强与家长的沟通，调动家长的积极性，能积极配合学校对学生进行心理引导，给学生提供充足的营养，能给学生鼓劲打气一起努力提高学生成绩。

3、考前冲刺阶段：我们会认真组织考前的模拟考试，实地练习，使学生对自己的成绩做到心里有数，有针对的进行训练。

【给初三体育中考加油稿（通用6篇）】

**中考体育改革工作总结11**

每一个人，一段回忆，并且刻骨铭心。不会常常想起，却珍藏在脑海深处，成为忘却不了的记忆。

17的我们。在一个被勉强叫做孩子的年龄，那一颗并不成熟的怦怦跳动的心或许感受到的是一种独特的美妙的感觉。那段快乐的教室回忆，临近中考的日子里累的在课堂上睡觉的惬意，享受夏日里偶尔透过窗缝的凉风;午后和y藏在学校的某个角落幻想中考过后美妙的生活(看样子现在已经失望了);食堂里大家用那些惨不忍睹的饭菜做出的“精致”的“佳肴”(L做这个东东是先驱，本人无兴趣，一直都是旁观，当然Y也很牛诶);体育考试那时在烈日下拼命的练习。

享受流汗的感觉，瞬间一触即发的是6月的热烈和3年里积蓄的所有对以往的眷恋，甚至昨天。那时汗水是很容易模糊眼睛的，记忆里训练的日子是天昏地暗的，炽热的阳光伴着夏天独有的燥热，不停的流汗却始终无法散热的感觉。偶尔趁老师不注意，偷偷的从操场跑回教室，乘凉去咯~!但一听到楼下传来的口哨声，为了避免罚跑更为了那30分，拼了命的要练，与其说是被逼无奈不如算是心甘情愿。

五月的天，不算热，但汗水还是不停的从发梢滴落(汗流浃背)天空很明净，没空闲看天，但投篮时透过篮板能看到浮云飘动，还有风微微吹过的感觉，享受那一份悠闲。

跑步，虽然能拿满分可还是很无力。中考那会儿就不说了，相信考了的人那时脑袋应该是空空的。还是说说练习期间的苦命日子吧!

我们班貌似还算好，体育老师最长也就让我们跑个圈。不过话又说回来，有次陈老师真是狠，练习快跑一分钟一圈半，哪是人跑的啊~~看我那速度就知道了，话说有次肚子疼，他超没爱心的死活要我继续跑。

在他的艰苦训练下，咱一群总算都拿了满分，高兴啊~~~O(∩\_∩)O~

考完体育的第二天，我们貌似因为忙接下来的中考都忘了感谢体育老师，从那天一直到中考结束，老师就没有出现在我们的课堂上了。当我们取得暂时的胜利时候，老师竟是悄悄离开的，也许有些同学没发现呢。顿时发现体育老师好伟大!那几天，在去食堂的路上常碰见老师，我便会大声的向老师打招呼，发现老师笑的格外灿烂(体育训练的时候他都是板着脸孔的)，还会向我挥手，他没了以往的严厉。(感动ing)-------然后会无故走错食堂，话说每次都会走错，因此每次都会被y说成白痴或者被揍一顿(2者选一的话我肯定选前者，y下手的力气不是盖的)

--------------------------依稀记得那些面对体育中考时在烈日下长跑的感觉，夏日里的高温沸腾着我们的活力和奔腾的血液。我们尽力并且不知辛劳的跑着，感觉像人生，但人生我们可以牵手走过，于是我们学会一个人跑下去，学会一个人承担与面对……

**中考体育改革工作总结12**

4月15日是对我来说最重要的一个日子——体育中考。

在这之前，学校已进行了两次体育模考，可惜我都不是满分，所以这次的中考，我的心理压力是很大的。在去体育馆的路上，我就开始紧张，心跳加速。

“去时雪满天山路”，心情极度低落，但又不愿传染给别人，只能努力找些乐子与CMT一起乐乐，但却是“独乐乐”。乌云笼罩心间，经久不息，无可奈何却挥之不去。我多么希望通向体育馆的路可以无限延长，直至这天的尽头。可这毕竟是现实，又怎会有如此荒诞的事情?一到达目的地，我就想去双“VC”，硬拖着几个死党，朝那儿奔去。

出来后，紧张的心情稍微平静了一些。女生集合!轻飘飘的几个字让我那颗刚放下一半的心又“嗖”的一下上来了，紧张感再次来袭，腿开始发软，看着那些同学旁若无人的谈笑风生，紧张感有一次加重，环顾四周，心中又一次惆怅了许多。真想拼命抓住时间，让它稍微停留一下，待我再次调整一下。

可到后来，那一刻真的来了，我赶紧吃了一袋巧克力，使极度紧张的心情慢慢放松。第一个测的是垫排球。我第二次模拟考试时就栽在这上面，但这次给我监考的那个大学生长的还不错，一股莫名的喜悦之情油然而生，比起在学校里模考的那两位严厉，迂腐，不近人情，令我厌恶至极的物理老师，他已经是很好的了!紧张之情突然间烟消云散，垫完后无意间向上。

**中考体育改革工作总结13**

一个学期即将过去，回顾过去的一个学期，我能根据学校工作安排认真做好各项工作，但在实施过程中还存在一些问题，现就一学期来的`情况总结如下：

>一、思想政治方面

在教育教学工作中，我始终坚持党的教育方针，面向全体学生，重视学生的个性发展，重视激发学生的创造能力，培养学生德、智、体、美、劳全面发展。一学期来，我积极参加各类政治业务学习，努力提高自己的政治水平和业务水平。服从学校的各项工作安排，配合领导和其他教师所布置的各项工作。我在思想上更是严于律己，热爱教育事业，时时以身作则，以一个体育专业教师的身份来严格要求自己，鞭策自己，和其他教师一样，时时把握时代脉搏，树立竞争意识、服务意识，提高自身的综合业务能力水平。

>二、深入探究，努力提高教育教学质量。

这一学期我任九年级两个班的体育课，负责学校第三教组，负责九年级的“三操”及党支部、团支部工作。在平时的教学工作过程中，能全面贯彻教育方针和新的教学理念，按体育校本课程要求，结合新课程的理念和学生身心发展的要求制订行之有效的教学计划和早操、大课间计划及课余训练计划，全面发展学生身体素质及技巧性、灵活性、柔韧性等多种新颖课型。平时工作除了认真开展课堂教育教学外还保障了学校各项体艺工作的顺利开展，保证了学生每天锻炼一个小时和冬季长跑活动，丰富了学生的课余文化生活，提高了校园文化建设。半年来，我还十分注重个人的业务学习和提高，紧紧抓住体育文化课题组这一契机，通过在实践中加深对课程的理解和领会，不断提升自己的综合能力。

1、学生能在老师的要求下积极主动锻炼，增强体质，增进健康，矫正和补偿身心缺陷起到了很大的作用，使用他们养成了良好的行为习惯和正确的课堂常规。

2、通过体育课的锻炼，一是使学生的体育成绩逐步提高，二是使那些有行动障碍的学生消除了自卑心理，感受到了学校、班级和老师的温暖，有利于学生在今后的学习过程中树立良好的自尊心，促进德、智、体等方面的全面发展。

3、在体育教学中，突出了教育性、有效性、真实性及趣味性的原则，既保证了学生得到积极锻炼，又使学生在学习过程中感到愉快，养成了锻炼身体的习惯。突出了个体化教学原则，尽量使每个学生都能有适合自己的活动内容和活动方式，更增强了学生的自信心，使他了解到自己在这个群体中的重要性，是这个大家庭中不可缺少的一员。

4、教学过程、教学进度和教学内容的安排，按照由易到难，由简到繁的分层原则，实行多次重复练习，使学习内容在学生头脑中留下较深刻的印象，有利于学生对技术动作的掌握和运动表象的形成。运动负荷由小到大，满足了不同类型学生的要求。

5、采用不同类型的球类运动和运用各种方式来激励学生的兴趣，即提高了身体素质，又增加了体育锻炼的兴趣。

6、不间断地与艺体教师分别交流校园艺体文化建设的构想、措施和方法。例：与王琴老师交流如何开展文体活动？与陈冬瑜教师交流如何丰富校园书画？与陈名进教师交流如何更好地开展年级体育教育教学的常规建设及体育活动开展等等，大家畅所欲言，集思广益，统一思想，分别行动，为学校的体艺文化建设做出了显著贡献。

>三、刻苦钻研，努力探究教育教学成果。

为了更好地贯彻“健康第一、快乐体育”的教育理念，我们要多方面学习研究，才能真正打破旧的传统教学模式，积极主动向有经验的老教师学习交流。在工作中，刻苦研究，想实招、鼓实劲、办实事，求真务实，全力提质，坚持不懈地努力，不断地提高自己的综合能力，取得了阶段性成果：

1、九年级按照教学计划和教学目标，提前地、圆满地完成了学校规定的任务，为明年的中考取得优异的成绩奠定基础。本期进行了四次考试，学生的体育成绩逐步提高。

2、时常与新教师沟通常规的教育教学，帮助分析教材，介绍学生情况，讲解体艺活动的开展及要求，使他们提前适应学校，还指导了新老师的教学工作。

3、参加县省教育教学论案例评选中荣获二等奖，通过活动，我收获了许多，看到了对新型体育教师的要求，让我对体育教育教学有了全新的认识，也为自身的发展提供了一个展示的平台。

>四、重视早操、课间操工作

在开学初我重点抓了广播操，认真教会每一个班新的广播体操——《舞动青春》。第一，加强对学生的思想教育，使学生真正认识到做操的重要性和必要性，培养学生重视做操、自觉做操、坚持做操、认真做操的良好习惯。第二，体育教师要正确运用示范。示范是体育教学的主要教学方法之一，通过示范能使学生建立正确的动作表象。因此，要求教师示范要清楚、准确、规范、优美。第三，讲解要少而精。我在广播操教学时的讲解，主要是结合我的示范动作，让学生加深对动作的理解。 第四，口令要清楚、洪亮、准确。第五，纠正错误动作要及时。

>五、存在的不足与改进的措施：

1、大课间的跑操和广播操远没有达到预期的效果，下学期开学初要加大力度进行整改。

2、在体育教学过程中个别班级的纪律比较差，个别教师对问题学生的办法不多，效果不理想。

3、在本学期进行的九年级体育考试中，感觉到立定跳远的问题还很大，特别是女同学。

4、教研活动的作用还没有发挥到最大的功能。

5、教科研方面依然薄弱。

6、篮球队的训练及比赛。

总之，作为一名体育教师，要不断充实自己，善于积累经验，总结成败得失，勇于思考，敢于创新，不断提高自身的综合能力。所以，在新的一年里，我要注重个人的业务学习和整体素质的提升。通过培训学习、观摩探讨，撰写心得体会、反思，积累、学习教学经验，多向其他教师请教，多与学生进行交流等方式，加深对体育教育教学的理解和领会，完善自己的教学工作。在研究状态下工作，努力形成自己的教学风格，为学校的体育文化建设做出应有的贡献。

**中考体育改革工作总结14**

1. 20\_年绍兴市区体育中考本着“确保安全、公正公平、恪尽职守”的工作原则，制订了详细、周密的考评方案和实施细则。5月13日，在绍兴市教育局会议室召开了考评工作会议，普教处徐炳校处长主持会议，罗立新同志介绍了本次体育中考的基本情况，并技能测试工作作了部署的具体和安排。体育教研员杨铁钢老师作了各项目的技术分析和测试工作的具体操作要求，统一标准和尺度，确保体育中考的顺利进行。两考点（绍兴市高级中学和绍兴一中分校）副校长对如何做好中考期间的安全、卫生工作和后勤保障服务工作作了表态性发言。

会议上绍兴市教育局陈纪钢副局长作了重要讲话。他指出今年体育中考的工作目标是“无差错、无投诉”，要取得体育中考圆满成功，必须做到三点：一是确保安全，二是公正公平，三是恪尽职守。要求各初中学校做好三个一：开展一次学生的教育，联系一次学生家长，落实一项安全措施。要求考点学校做好三项检查：检查场地，检查设施器材，检查食品卫生。要求全体考评工作人员做到三个一致：前后宽严一致，校际宽严一致，男女宽严一致。准时、守职，关心爱护学生，确保本次中考顺利进行。徐炳校处长作了会议小结，要求认识再提高，操作再仔细，纪律再严明。

2. 4月26日－27日，绍兴市教育局组织四个体育中考平时成绩督查、考核小组，对市区19所初中学校（含分部）进行督查。抽查了各初中学校的平时成绩评定情况，抽测了19个毕业班的760名学生，进行男1000米、女800米，坐位体前屈等两个项目的测试，731人达到标准，合格率为％；19个校区中最低合格率为％，全部达到市教育局规定的抽测合格率在80％以上。

3. 5月日在绍兴一中分校、5月日在绍兴市高级中学进行运动技能素质测评，5月20日在绍兴市游泳健身中心进行游泳项目的测评。5月27日绍兴市高级中学进行补考。每个单位考试结束，当场公布成绩。

**中考体育改革工作总结15**

在充实、忙碌和愉悦中，一学年的工作即将划上圆满的句号，本学期我担任初三体育教学工作。在学校各级领导的正确指导、体育教研组的大力支持及本人的辛勤努力下，基本顺利地完成了教学任务。现主要对本学期的工作总结如下：

>一、教学方面：

一提到初三体育马上就能联想到体育中考，在应试教育的惯性下，这已成了检验初三体育教学成功与否的重要标准。因此我根据教学大纲的要求满课时、满内容、保质量的完成了所教教室的教学任务。学生体育技术，体育技能考核内容等，从未出现丢课、缺课、上课松散无内容及体罚学生的现象。结合新课程改革要求，教法上不断改进创新，使体育课在宽松、活跃的气氛中，教室中注意学生组织纪律性、思想品质等方面素质的培养，特别针对刚刚升入初中的学生特点，以加强学生身体素质为目的，利用游戏，武术等项目促使学生尽快完成中学体育活动，以形成优良的行为规范。并在每一节课中认真积累组织教法、经验进行组内科研课题的探讨。教案、集体备课，听课等全部按学校要求完成。

>二、培养学生优良的行为习惯

初三是整个初中学习打基础的阶段，那么如何形成优良的行为习惯是基础中的基础，首先，抓集合训练：包括课前、课中、课后结束。集合要求快、静、齐并强调精神面貌。通过严格的队列、队形练习，让学生了解正确站姿、走姿、跑姿及其动作要领。在强化训练中，逐步让学生形成优良的姿态。其次，教会学生器材使用方法。在教学中可以有目的、有组织地安排小组长布置、收拾器材等，培养学生爱护场地、器材的习惯。这也是学生自我教育的一个过程。

>三、培养处理意外事件的能力

作为一名体育老师，对于学生的运动技能知识传授只是基础部分，如何培养学生处理意外事故的能力才是教学的关键点。在体育教室当中或多或少会出现一些意外事件。例如：在学生进行慢跑热身的时候，跑道上遇到突发事件堵住了。在这时，学生大多会停下来。教师就应该在此时进行语言引导，教会学生处理这次事件的方法，然后还可提问：“假如跑步过程中有学生摔倒了，我们其他学生应该怎么办？”在学生进行思考的时候，其实他们就有了对突发事件的处理想法，教师再进行适当总结，学生处理突发事件的能力便会一点点提高。

>四、培养团结协作的精神

在体育教学中有认识培养学生团结协作的精神，不仅可以提高学生学习的兴趣，还能使学生为了集体的荣誉而努力拼搏。比如分成几个小组，选择需要互助合作才能完成的竞赛或游戏让学生比赛，比赛完后分析获胜或失败的原因，让学生知道只有服从集体利益才能取胜，即使自己吃亏也是光荣的。要使学生能更好的树立团结协作精神，必须先让学生明白团结协作精神的内涵。“团结协作的精神”就是奉献精神。举例说明：篮球场上的传球者，人们为什么会赞扬他，就是因为他的传球可以为团队带来胜利。

>五、注重德育教育

德育教育是学校教育的重要组成部分。加强对学生的思想品德教育，是体育课的重要任务。在体育教学中有认识地融入德育教育，不仅能锻炼学生的意志，更重要的是能培养学生的爱国主义和集体主义精神，培养学生服从组织、遵守纪律、主动进取的心理品质。例如：针对学生跑步过程中，在弯道上的偷跑行为进行教育，把这种行为灌输到学生的做人方面及思想品德方面，既改善了学生的偷跑现象又教会了学生做人。

**中考体育改革工作总结16**

本学期的体育教学工作，主要是围绕着中考体育和考后的课堂教学两大摸块进行。因为今年泉州市中考体育成绩不计入中考总分，仍是采用准入制的办法，就是达标中学录取的考生体育成绩只须达到C级及C级以上。所以，师生们包括家长的应考心理氛围都相对宽松。考试结果还算满意，除了个别协调性极差的学生达不到C，其他的均能轻松过关。

本人很赞赏一位体育专家的\'观念：“倡导体育考试的意志不是为了考试而考试，而是为不考试”。现今，考体育作为一种考试制度，仍然是一个有效的指挥棒，用分数来引导学生积极锻炼身体的方法应该是有效之举。实践证明，体育运动对青少年的思想品德、智力发育、审美素养的形成都有不可替代的重要作用，学生身体素质好了，文化课成绩自然会提高。有关教育专家坦言，体育再次被提上中考日程并占有一定分值权重，该举措不仅能加强学生的\*时体育锻炼意识，促使学生积极进行体育锻炼，也有利于学生养成良好的体锻习惯，可以说是健康和分数兼得。泉州地区的体育中考采用准入制而非计入中考总分其实是一种很人性化的操作方式，虽说必考项目是中长跑，但由于有了阳光体育运动的铺垫，大部分学生认为问题不大，只要经常锻炼、练习，成绩达到合格是件较轻松的事。本学期在备考环节我做了以下工作：

（一）抓思想。与班主任达成一致，共同做通学生的思想工作，转变绝大多数学生仅仅是为了体育考试的分数才参加体育锻炼。对于思想上存在懒惰的学生，通过思想引导，让他们确立不怕苦、懒，勇敢顽强，克服自身“极点”的精神，让学生明确体育锻炼也可以增加对初三学生的心理调适，让他们更好的接受中考的考验。

（二）抓体能。在体育中考跑类不能取得理想成绩的的学生往往存在“过分瘦小、过分肥胖”的学生中，这些学生由于生理原因导致了体能的薄弱，在教学中通过长距离的走跑接合，间歇法进行耐力素质训练，连续的蛙跳，进行下肢力量训练，短距离加速跑训练使学生速度有所提高。

（三）抓技术。在体育活动中正确的技术动作是良好在成绩的前提，无论是1分钟跳绳，1分钟仰卧起坐，立定跳远还是实心球的投掷，或者是中长跑项目，学生只有掌握了正确的技术，才能在运动中做到“经济”省力，并取得理想的效果。

（四）、抓心理训练。学生考试时会由于心理上的忧虑、焦虑、紧张、恐惧等情绪而使技术动作变形，表现失常而留下了遗憾。因此有针对性对学生易受心理因素影响的项目进行技术训练，运用表扬和鼓励等手段，培养学生的自信心，让他们积极练习、体验成功、增强自信。

（五） 抓模拟考试。这是有效提高学生考试适应能力的重要途径与手段，模拟考试过程严格按中考要求设计，使学生在真实氛围下进行测验， 让学生掌握考试技巧，提高考试适应能力，逐步形成良好的竞技状态。

（六）抓考试项目的选择。在学生确定报考项目前，做个全面摸底，进行一次全面测试，再根据学生的基础、提升空间和兴趣对学生的选项提出合理的建议。教育学生不要盲目跟风，把好选项关，核对学生的选择。记录学生的选项，为学生在考前训练做好指导。

中考体育过后的体育课安排了一些运动强度不大的运动项目，如慢跑、跳绳、踢毽子、羽毛球、篮球、排球、游戏等，对缓解学习疲劳，增加大脑的供氧，提高脑细胞的兴奋性具有很大的帮助。学生也渐渐地从中考体育后的体育课中，找到了比分数更大的收获。

总之，体育中考的实施，使得学校、家长、社会关注学生的体质健康，有效地促进了中学生积极参加体育锻炼，也使得体育教学变得丰富多彩，我想：教与学、学与考充其量只能是学生锻炼的基础工程，而形成一种健康的理念、掌握几种健身的方法、将强身健体成为学生自觉自愿的行为则升华为一种高层次的境界。这也是今后体育教学所要努力达到的目标。

**中考体育改革工作总结17**

一学期来，，在领导的信任和同事们的大力支持下，我从事初三体育教学工作，与其他体育教师共同体验了体育训练到中考体育的日子，几位老师可以说是肝胆相照、风雨无阻，其中有劳累、辛酸，更有感动、欣喜，回顾近来的工作，历历在目：

>一、为共同的目标我们不懈努力着

初三体育的训练逐渐由量向强度过度，大部分同学表现出来的就是没有信心，每当我宣布时间，学生们总是感叹完不成，所以我灌输思想于他们“第一，慢点没有关系，一定要有信心；第二，要给学生建立必胜的信念；第三，教师可以适当带跑，给学生信心”。在老师的指导下，操场上奔跑的学生中多了我的身影，在近一个月师生的共同努力下，学生的拼劲十足。学生体育成绩进步非常明显。

>二、中考体育—我们拼搏过，我们不后悔

为迎接中考体育的到来，我们的教研更是事无巨细，从前一天晚上学生的睡眠到应考早晨的饮食，从交通安全到学生着装等等，面面俱到，当我站到讲台上与学生共同回忆一起拼搏的日子时，，我宣读了中考体育动员稿，从学生亢奋的情感中，我已看出学生必胜的信念。学生们中考体育优异的成绩，用强有力的事实见证了学校领导的大力支持、班主任的大力配合、初三体育团队的无悔付出、学生们的奋力拼搏！

>三、课堂教学心得

1、课前准备：备好课

认真钻研教材，对教材的基本思想、基本概念都要弄清楚，了解教材的结构，重点与难点，掌握知识的逻辑，能运用自如，知道应补充哪些资料，怎样才干教好；了解学生原有的知识技能的质量，他们的兴趣、需要、方法、习惯，学习新知识可能会有哪些困难，采取相应的预防措施；考虑教法，解决如何把已掌握的.教材传授给学生，包括如何组织教材、如何布置每节课的活动。

2、课堂上的情况。组织好课堂教学，关注全体学生，注意信息反馈，调动学生的有意注意，使其坚持相对稳定性，同时，激发学生的情感，使他们发生愉悦的心境，发明良好的课堂气氛，课堂语言简洁明了，克服了以前重复的毛病。考虑到学生身体素质的差别，按能力分组，教学因人而异，让每位学生各需所求，各挥其能，各展其才。通

过自身的精心设计，合理布置，使学生在轻松愉快的教学气氛中完成体育教学任务。

3、教学反思，对教材搭配，教学手段和方法，学生生理心理接受情况，实现体育与健康课程三维目标的情况等进行系统性地分析总结，发现问题，找出解决问题途径，改进教学形式，完善教学模式。

4、多与班主任交流，学习班主任管理学生的好点子、好办法

5、总结分析教学中的安全隐患，降低伤害事故发生的概率，认真学习教学安全的法律法规

总之，一学期来，我在教学中突出“健康第一”的指导思想，与“人本主义”教育理念接轨，使学生在运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应等各个方面得到全面的锻炼和发展。

**中考体育改革工作总结18**

近几年，随着青岛市体育中考的不断深入，考试政策的不断宣传和日益完善，所占权重分数的不断提高，社会、家长和学校对体育考试的重视程度也越来越加大，鉴于目前学校还是以应试教育为主流的招生政策，相当一部分家长和学生出现了“不能在体育学科上丢分”的期望也容易理解。我们要很好的利用中考体育政策所带来的积极效应，响应市南区体育教学提出的“高效课堂”的口号，立足课堂教学，鼓励更多的学生主动走到运动场上，为学生终身体育奠定良好的基础。

一、考试成绩粗略统计

学校满分率(15分)21%；良好率(12分以上)；及格率(9分以上)；平均分分。

二、反思与总结

1、不要总是“抱怨”。抱怨会使你的思路更加狭窄。--我们往往倾向于将失败归因于外部因素，制造五花八门的借口来敷衍自己的平庸和懒惰，以此来减少自己对失败的责任，却很少用个人特征来解释。所以，我们往往瞻前顾后，不敢面对真实的自我，与自己面对面剖析。课堂是自己的这个观点没错，但整合各方外部力量特别是学校行政的力量来督促、诱导学生学习的主观能动性。以便排除各种外界干扰，调整好自己教育教学的心态，避免不必要的非正常因素和事务对课堂教学的不良影响。

2、学校场地的大小并不是影响成绩的主要因素。从学生角度来说进入理想的、高一级学校深造的主观驱动力是一个重要的因素。这一点从考试前相当一部分所谓的重点初中的学生自己设法外出体育辅导的情况可见一斑。因为对我校大多数考职业学校的学生来说，体育考试的那点分数并不具备足够的动力，这无形当中降低了课堂练习的欲望，更谈不上课外的自我锻炼。但无论怎么说

3、从我校近十几个学生没达到满分标准和部分学生没发挥出正常水平的现象来看，相当学生缺少在不同气候、不同场地、不同环境、不同性质比赛的自我调整能力。紧张、慌乱的情绪影响以及现场突发事件的应对能力的低下等都是导致此现象发生的原因。为此，建议应对高厉害的测试必须有相应的高严格的模拟测试。另外日常课堂教学教师要注重《体育课程标准》心理与社会适应领域目标的落实，重视这一目标对学生潜移默化的隐形影响。

4、有效地辅助教学策略的创新。教师针对学生在各个项目所出现的类似、共性的错误，分层次、有的放矢的`进行明确的指导和练习，例如处方式教学，教师可以根据学生出现的(立定跳远、前掷实心球等)相应错误动作以及兼而有之的情况开出的相应运动处方，通过不断地巩固和强化练习弥补差距，从而达到提高成绩的目的。

总之，教师需要注重自身素养的提升，灵活利用教学资源。培养主动进行教学研究的兴趣，注重非智力因素对教学研究兴趣培养的重要性，继续深入贯彻体育课改精神，科研引领，打造优质、高效的体育课堂。

蛮有回味的一段话：

我们每一个人都是他者的环境，我们每一个人都没有权利在放弃自己应承担的责任后抱怨规则的不合理。我知道这很难做到--相信他者也能不因体育测试自身存在的缺陷完全否定其价值，不因体育考试成绩的排名而放弃自己作为师者的完整意义；相信他者也能不以某一次或者几次测查的结果评价教师的教和孩子们的学，评价一所学校的质量状况。至少，我们都不放弃自己独立的思考，不放弃相互理解，始终保有不断改进自己的诚意。那么，我们能就某一项具体的举措，在一次次沟通中达成共识，然后行动。

(引自徐莉的博客)

愿我们在反思中知晓自身的不足，在教育教学中不断地走向成熟。

**中考体育改革工作总结19**

一个学期即将过去，回顾过去的一个学期，我能根据学校工作安排认真做好各项工作，但在实施过程中还存在一些问题，现就一学期来的情况总结如下：

>一、思想政治方面

在教育教学工作中，我始终坚持党的教育方针，面向全体学生，重视学生的个性发展，重视激发学生的创造能力，培养学生德、智、体、美、劳全面发展。一学期来，我积极参加各类政治业务学习，努力提高自己的政治水\*和业务水\*。服从学校的各项工作安排，配合领导和其他教师所布置的各项工作。我在思想上更是严于律己，热爱教育事业，时时以身作则，以一个体育专业教师的身份来严格要求自己，鞭策自己，和其他教师一样，时时把握时代脉搏，树立竞争意识、服务意识，提高自身的综合业务能力水\*。

>二、深入探究，努力提高教育教学质量。

这一学期我任九年级两个班的体育课，负责学校第三教组，负责九年级的“三操”及党支部、团支部工作。在\*时的教学工作过程中，能全面贯彻教育方针和新的教学理念，按体育校本课程要求，结合新课程的理念和学生身心发展的要求制订行之有效的教学计划和早操、大课间计划及课余训练计划，全面发展学生身体素质及技巧性、灵活性、柔韧性等多种新颖课型。\*时工作除了认真开展课堂教育教学外还保障了学校各项体艺工作的顺利开展，保证了学生每天锻炼一个小时和冬季长跑活动，丰富了学生的课余文化生活，提高了校园文化建设。半年来，我还十分注重个人的业务学习和提高，紧紧抓住体育文化课题组这一契机，通过在实践中加深对课程的.理解和领会，不断提升自己的综合能力。

1、学生能在老师的要求下积极主动锻炼，增强体质，增进健康，矫正和补偿身心缺陷起到了很大的作用，使用他们养成了良好的行为习惯和正确的课堂常规。

2、通过体育课的锻炼，一是使学生的体育成绩逐步提高，二是使那些有行动障碍的学生消除了自卑心理，感受到了学校、班级和老师的温暖，有利于学生在今后的学习过程中树立良好的自尊心，促进德、智、体等方面的全面发展。

3、在体育教学中，突出了教育性、有效性、真实性及趣味性的原则，既保证了学生得到积极锻炼，又使学生在学习过程中感到愉快，养成了锻炼身体的习惯。突出了个体化教学原则，尽量使每个学生都能有适合自己的活动内容和活动方式，更增强了学生的自信心，使他了解到自己在这个群体中的重要性，是这个大家庭中不可缺少的一员。

4、教学过程、教学进度和教学内容的安排，按照由易到难，由简到繁的分层原则，实行多次重复练习，使学习内容在学生头脑中留下较深刻的印象，有利于学生对技术动作的掌握和运动表象的形成。运动负荷由小到大，满足了不同类型学生的要求。

5、采用不同类型的球类运动和运用各种方式来激励学生的兴趣，即提高了身体素质，又增加了体育锻炼的兴趣。

6、不间断地与艺体教师分别交流校园艺体文化建设的构想、措施和方法。例：与王琴老师交流如何开展文体活动？与陈冬瑜教师交流如何丰富校园书画？与陈名进教师交流如何更好地开展年级体育教育教学的常规建设及体育活动开展等等，大家畅所欲言，集思广益，统一思想，分别行动，为学校的体艺文化建设做出了显著贡献。

>三、刻苦钻研，努力探究教育教学成果。

为了更好地贯彻“健康第一、快乐体育”的教育理念，我们要多方面学习研究，才能真正打破旧的传统教学模式，积极主动向有经验的老教师学习交流。在工作中，刻苦研究，想实招、鼓实劲、办实事，求真务实，全力提质，坚持不懈地努力，不断地提高自己的综合能力，取得了阶段性成果：

1、九年级按照教学计划和教学目标，提前地、圆满地完成了学校规定的任务，为明年的中考取得优异的成绩奠定基础。本期进行了四次考试，学生的体育成绩逐步提高。

2、时常与新教师沟通常规的教育教学，帮助分析教材，介绍学生情况，讲解体艺活动的开展及要求，使他们提前适应学校，还指导了新老师的教学工作。

3、参加县省教育教学论案例评选中荣获二等奖，通过活动，我收获了许多，看到了对新型体育教师的要求，让我对体育教育教学有了全新的认识，也为自身的发展提供了一个展示的\*台。

>四、重视早操、课间操工作

在开学初我重点抓了广播操，认真教会每一个班新的广播体操——《舞动青春》。第一，加强对学生的思想教育，使学生真正认识到做操的重要性和必要性，培养学生重视做操、自觉做操、坚持做操、认真做操的良好习惯。第二，体育教师要正确运用示范。示范是体育教学的主要教学方法之一，通过示范能使学生建立正确的动作表象。因此，要求教师示范要清楚、准确、规范、优美。第三，讲解要少而精。我在广播操教学时的讲解，主要是结合我的示范动作，让学生加深对动作的理解。 第四，口令要清楚、洪亮、准确。第五，纠正错误动作要及时。

>五、存在的不足与改进的措施：

1、大课间的跑操和广播操远没有达到预期的效果，下学期开学初要加大力度进行整改。

2、在体育教学过程中个别班级的纪律比较差，个别教师对问题学生的办法不多，效果不理想。

3、在本学期进行的九年级体育考试中，感觉到立定跳远的问题还很大，特别是女同学。

4、教研活动的作用还没有发挥到最大的功能。

5、教科研方面依然薄弱。

6、篮球队的训练及比赛。

总之，作为一名体育教师，要不断充实自己，善于积累经验，总结成败得失，勇于思考，敢于创新，不断提高自身的综合能力。所以，在新的一年里，我要注重个人的业务学习和整体素质的提升。通过培训学习、观摩探讨，撰写心得体会、反思，积累、学习教学经验，多向其他教师请教，多与学生进行交流等方式，加深对体育教育教学的理解和领会，完善自己的教学工作。在研究状态下工作，努力形成自己的教学风格，为学校的体育文化建设做出应有的贡献。

**中考体育改革工作总结20**

一、目标;

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%。

二、训练对象：初三各班体育中考项目成绩较差的学生。

三、现状及原因分析：

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。

四、措施及对策

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。

五、方案执行日程安排：

相关责任人

第十周

重新制定初三体育课进度计划

周二交

排球教学训练探讨

周三交

篮球教学训练探讨

黄伟峰

周三交

足球教学训练探讨

李赫森

周三交

中长跑教学训练探讨

刘玉娥

周三交

仰卧起坐教学训练探讨

周三交

引体向上教学训练探讨

周三交

体育中考项目教学训练研讨会

资料整理、制定训练队方案

周五交

制定初三文体活动方案

体育课差生摸底统计人员

刘飞、张小伟、马莹

周四交

第十一周

与年级组协调、请示校领导确定训练方案

班主任会议宣布方案、安排班主任告知学生

张小娟

班主任

接受学生自愿报名(表格)

体育委员

周二交

统计人数、编班

李赫森马莹

各教练

小结、整理资料

六、教练员安排根据参训学生人数和项目情况进行设置。

中学体育组

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！