# 江门中考体育工作总结(精选12篇)

来源：网络 作者：寂夜思潮 更新时间：2025-05-18

*江门中考体育工作总结1转眼间初三体育工作已经结束，一年来，在学校领导的关心，在年级组长和班主任的大力支持和初三体育备课组及所有教师的共同努力下，初三体育中考取得了比较满意的成绩，回想一年来和学生一起顶风冒雨，同甘共苦的日子，感觉确实有许多值...*

**江门中考体育工作总结1**

转眼间初三体育工作已经结束，一年来，在学校领导的关心，在年级组长和班主任的大力支持和初三体育备课组及所有教师的共同努力下，初三体育中考取得了比较满意的成绩，回想一年来和学生一起顶风冒雨，同甘共苦的日子，感觉确实有许多值得留恋的东西，现将工作中的一些心得总结为以下几点：

>一、 学校领导的重视，给予了最大支持。

在冯校长的领导下，学校领导对体育工作非常重视，把体育列为学校教育的重要组成部分，并将体育工作列在学校教育工作整体计划之内，作为学校考核工作的一项基本内容。校领导经常参加我们初三体育备课组活动，专门研究体育工作，确保体育工作人员的到位和体育器材的落实。同时学校领导还到训练场督导训练工作，这样大大的提高了学生的积极性和加强了学生纪律性，为每天的训练工作奠定了良好的基础。

>二、级长、班主任的大力支持和配合

今年初三体育中考取得不错的成绩，很大的一个因素是因为有备课组长、年级组长和8位班主任的大力支持和配合。每次的训练计划都能得到提高，班主任的肯定。特别是后两个月每天下午的体训工作，班主任们都会准时带领本班的学生到指定的地点进行训练，为了更好的提高学生的成绩。但是这也为班主任增添了不少的工作量，在这里我想对你们说声‘谢谢’。

>三、 提高体育课的课堂教学效果

一节体育课想要取得比较好的效果，必须有一个严格的管理，因此，在体育课堂上就要求有比较详细的管理制度，对训练时间、训练课上以及对场地器材的爱护等方面都提出了细致的要求，使学生对我们这个队伍的纪律有了一个明确的了解。教师根据学生自身的情况确定最适合学生拿高分的选项项目。适当提高课堂上的训练强度，根据每个项目的特点制定每个项目的专项训练，例如：抛绣球训练、篮球上篮成功率，立定跳远的下肢力量、实心球的上肢力量等。同时根据每位学生的具体情况，给每位学生制定业余时间和放假时间的训练任务。

>四、体育科组的通力合作和制定科学的训练计划

今年体育中考的成功与体育科组其它老师的通力合作的努力是分不开的，每次的初三体育测试，科组其它老师都给予了非常大的帮助。我们初三体育的训练有长远的训练计划．我们有上半学期的计划，只是发展学生的身体素质和200米跑。也有下半学期的训练目标，发展200米跑和专项训练。在计划内容的安排方面，我们重视基础训练和运动能力培养。发展学生协调能力和基本运动能力。体育成绩的提高必须要不断地坚持训练，坚持训练首先要保证训练时间，我们固定每天下午5：00—6：00定为初三体训的时间，然后根据场地分布、各班情况进行制定训练计划和训练内容。在每次训练都要有明确的目的性和针对性，合理地制定训练计划和训练强度，同时提高学生的训练积极性和培养学生对体育中考的重视程度。根据学生的每一阶段体训的成效，我们共进行了五次的体训计划调整，使学生的体训得到更好的效果。

>五、中考前的场地适应

每年体育中考的场地都在封闭形式进行，要求非常严格，这样给学生带来很大的心理压力，许多学生在测试中出现违例，影响了大多数学生的正常发挥。为了让初三学生能够进一步了解体育中考基本程序，取得更好的成绩，在学校的大力支持下，我校初三全体师生按照学校的统一安排，中考前进行中考前的模拟测试，通过这次测试，学生提前明确了考试的程序和适应了紧张气氛，加强了学生的应试能力，为后来的中考得以顺利进行和中考成绩的提高打下坚实基础。 20xx年的中考巳结束，展望20xx年，我们会以饱满的热情和积极进取的心态来迎接新的挑战，再接再厉，使下一年的体育中考成绩再创新高！

**江门中考体育工作总结2**

体育中考在落下尾声的同时，也给了我们体艺组每位教师敲了一个大大的警钟，通过这次的体育中考，我们发现现在学生当中存在的一些问题。

1、学生对自己的身体指数（即身高体重的比值）不够了解，部分学生没有良好的锻炼习惯与饮食习惯，这样导致了偏胖或偏瘦，从而也影响了其他两项的成绩。这是个不容忽视的大问题，我认为应从小学一年级开始测试学生的身体指数作为一项成绩加入学生的总分中。并通过班主任和体育教师多与学生沟通，与家长沟通。从而引起他们的重视。

2、目前的体育中考测试内容还不够健全，今后的体育中考，可能很快就会改革。这样要求我们在体育教学中要多元化，要注重学生的体能，技能训练，要提高学生的综合素质。无论中考内容如何变动，都能让学生很快的适应体育中考。

总之，教育教学无万能之法，也无定法，关键是贵在得法。它的成功在于极大限度地去挖掘学生的潜能，增强他们的自信，培养他们的意志，养成学习和训练的习惯。才能使他们达到希望的彼岸，才能收到意想不到的效果。

**江门中考体育工作总结3**

各位领导，老师，大家好，我是体育教师梁文华，很荣幸今天有机会在这里作心得交流!转眼间20xx年初三体育工作已经结束，一年来，在学校领导的关心，在年级级长和班主任的大力支持和初三体育备课组及所有教师的共同努力下，初三体育中考取得了比较满意的成绩，回想一年来和学生一起顶风冒雨，同甘共苦的日子，感觉确实有许多值得留恋的东西，现将工作中的一些心得总结为以下几点：

>一、学校领导的重视，给予了最大支持。

在周校长的领导下，学校领导对体育工作非常重视，把体育列为学校教育的重要组成部分，并将体育工作列在学校教育工作整体计划之内，作为学校考核工作的一项基本内容。校领导经常参加我们初三体育备课组活动，专门研究体育工作，确保体育工作人员的到位和体育器材的落实。特别在每周日对学生培优辅差的工作给予了很大的支持和帮助。同时学校领导在每天下午的体训时间还经常在田径场督导训练工作，这样大大的提高了学生的积极性和加强了学生纪律性，为每天的训练工作奠定了良好的基础。

>二、级长、班主任的大力支持和配合

今年初三体育中考取得不错的成绩，很大的一个因素是因为有两个级长和20位班主任的大力支持和配合。每次的训练计划都能得到级长，班主任的肯定。特别是每天下午的体训工作，两个级长都会到田径场督促学生的训练；而班主任们都会准时带领本班的学生到指定的地点进行训练，为了更好的提高学生的成绩，班主任们还自备了秒表为学生计时，班主任在学生中享有很高的威信,为体训工作起了非常大的促进作用。但是这也为班主任增添了不少的`工作量，在这里我想对你们说声‘谢谢’。

>三、提高体育课的课堂教学效果

一节体育课想要取得比较好的效果，必须有一个严格的管理，因此，在体育课堂上就要求有比较详细的管理制度，对训练时间、训练课上以及对场地器材的爱护等方面都提出了细致的要求，使学生对我们这个队伍的纪律有了一个明确的了解。从各项的技术上提高学生的技能，使学生在选项的技术得到正确的教学，例如200米跑的起跑、弯道跑、直道跑、冲刺跑等技术动作。教师根据学生自身的情况确定最适合学生拿高分的选项项目。适当提高课堂上的训练强度，根据每个项目的特点制定每个项目的专项训练，例如：篮球的运球速度、上篮成功率，立定跳远的下肢力量、实心球的上肢力量等。同时根据每位学生的具体情况，给每位学生制定业余时间和放假时间的训练任务。

>四、体育科组的通力合作和制定科学的训练计划

今年体育中考的成功与体育科组其它老师的通力合作的努力是分不开的，每次的初三体育测试，科组其它老师都给予了非常大的帮助。我们初三体育的训练有长远的训练计划．我们有上半学期的计划，只是发展学生的身体素质和200米跑。也有下半学期的训练目标，发展200米跑和专项训练。在计划内容的安排方面，我们重视基础训练和运动能力培养。发展学生协调能力和基本运动能力。体育成绩的提高必须要不断地坚持训练，坚持训练首先要保证训练时间，我们固定每天下午5：00—6：00定为初三体训的时间，然后根据场地分布、各班情况进行制定训练计划和训练内容。在每次训练都要有明确的目的性和针对性，合理地制定训练计划和训练强度，同时提高学生的训练积极性和培养学生对体育中考的重视程度。根据学生的每一阶段体训的成效，我们共进行了五次的体训计划调整，使学生的体训得到更好的效果。

>五、对外信息和技术的交流，分析自身原因

为了更好地提高学生的体育成绩，我们经常请教东莞市教育局体育教研室在中考方面的信息和走向。我们还经常和体育中考成绩较好的学校在信息方面和技术训练方面进行探讨交流。客观地分析训练中出现的缺点和训练中的不足。在发现和分析出不足后，在训练中制定针对性的补充训练从而提高学生的不足。例如：学生中出现大部分的耐力不好、学生的下肢力量不足、学生的起跑能力不强等现象。我们教师制定了有针对性的训练计划。从而弥补学生训练中的不足，为提高体育成绩奠定基础。

>六、对学生的培优辅差工作

要提高全年级学生的体育成绩，就必须提高全年级学生的平均分，要提高年级平均分就必须进行培优辅差的工作。为了做好辅差的工作，初三备课组的巫亚彬、袁慧修、朱俊青、钟新结、梁文华5位体育教师做了大量的工作，每天下午体训完后有针对性对学生进行辅导，每周星期天下午3：30--5：30组织学生回校进行培优辅差的工作，甚于对每一个差生制定有针对性的训练计划，从而使他们体育成绩得到大幅度的提高。同时使全年级的体育成绩进一步提高。

>七、中考前的场地适应

东莞市每年体育中考都在封闭形式进行，要求非常严格，特别是今年引进了一批先进的电子测试器材，这样给学生带来很大的心理压力，许多学生在测试中出现违例，影响了大多数学生的正常发挥。为了让初三学生能够进一步了解体育中考基本程序，取得更好的成绩，在学校的大力支持下，我校初三全体师生按照学校的统一安排，中考前到达万江中学考场进行中考前的模拟测试，通过这次测试，学生提前明确了考试的程序和适应了紧张气氛，加强了学生的应试能力，为后来的中考得以顺利进行和中考成绩的提高打下坚实基础。

20xx年的中考巳结束，展望20xx年，我们会以饱满的热情和积极进取的心态来迎接新的挑战，再接再厉，使下一年的体育中考成绩再创新高！-以上是本人对一年来初三体育训练工作的点滴体会，请批评指正。谢谢！

**江门中考体育工作总结4**

在上级部门，校领导的正确指导、关怀和毕业班班主任的积极配合下，体育组各毕业班教师认真、用心进行体育教学，圆满的\'完成体育中考学校交给的任务，取得了可喜的成绩。给学校、家长、学生以及自己交上了一份满意的答卷。本届初三考生共计151位，其中有一位缓考，满分142人，优良8人。满分率达，及格率99%，总分40分，校均分达分，创历史之高。

>一、学校领导的关心和班主任的配合给了我们呢很大的支持和鼓励成为取得好成绩的前提条件。

我校非常高度重视学生的德、智、体、美的全面发展。20xx-20xx学年度学校多次组织召开初三年级科任教师会议，在研究文化课教育教学的同时，将体育教学列为其中的一项重要内容。学校制定了班主任任参与体育工作的管理新方案，改变了体育工作只由体育教师主抓的局面，突出了九年级班主任老师在体育教学中的管理作用，形成了“学校行政亲手抓、体育教师重点抓、班主任老师师协助抓”的齐抓共管的良好局面。如班主任没日大课间跟班跑，在体育课上随时巡视等与学生共同“动起来”，提高了学生参加体育活动的积极性和热情。

>二、毕业班体育教师结合体育中考制定训练计划，深化课堂管理，提高训练效果

体育教师制定计划，精心安排，紧密结合学生自身特点，因地制宜地开展各种体育活动，将中考体育项目的训练与日常体育课活动结合起来，在活动中激发学生参与体育运动的兴趣，增强学生的身体素质。在课堂中，按照选项制定训练计划，如下示量化统计表。

湖熟初级中学初三年级体育专项训练量化统计（上学期）

备注：一个项目进行一个月的训练。每周两节课进行技能学习、动作练习和巩固，第三节课进行测试，每月约测试3次，其中素质练习贯穿每节课堂。要求测试成绩呈递增式。

>三、选择中考项目，做到早准备，早发展

对前期课堂训练结果进行汇总，学生与老师一起根据自己的项目的平时训练成绩对照得分表与自己的训练潜力进行综合分析，最终确定选项。

与此同时，根据中考体育项目，各班级将学生分成若干小组，每组指定1名班干部任小组长，监督学生到指定训练场地进行训练。考前半个月我们就进入了积极备考的状态，对中考项目进行了全面的强化训练。每天上午的大课间活动，师生们都会准时赶到各自的场地投入训练。全体学生热情参与，积极训练；体育教师亲身示范，科学安排；班主任老师认真负责，严格要求，细心照顾，精心关怀……上下齐心协力，在增强学生身体素质的同时，为取得了体育中考的优异成绩。

>四、思想准备是行动成功的前提条件。

学校积极做好考前动员工作，这是我校体育中考取得好成绩的一个重要原因。大家都知道体育中考是把答案提前告诉你，就看你自己怎么表现，怎么去取得那个答案，成为冠军。加强锻炼是提高体育成绩的行之有效的手段，提高学生的思想认识是两者之间的催化剂，它能够有效的催化这个化学反应，使体育中考成绩得以提高。通过考前动员，学生有了充分的思想准备和良好的心理状态，这样就加强了锻炼的有效性。

在体育中考前一个月进行考前动员和体育模拟测试是我校的一贯作法，通过实战性的模拟测试，可以让学生感受到考试的状态下该如何去正确的发挥水平，取得成绩，也可以让学生及时的发现自己在所选项目中的优势和不足，这样便于教师和学生有针对性的进行强化和补足。20xx年体育中考给了我们可喜的收获，也为我们带来了要求更高的开始。我们将努力探索，大胆创新，不断提高自身各方面的素质，虚心向兄弟学校的各位同仁学习，继续探讨新的教学规律，精益求精，加强体育教学、体育训练和管理等方面的研究，争取更大的进步。

**江门中考体育工作总结5**

九年级这一年稍纵即逝，这一年收获了很多，也学到了很多，这是我上班以来带的第一批毕业生，所以我很认真，也很系统的制定了一系列的身体素质训练计划来提高九年级学生们的中考体育成绩。

我们建三江管局初中毕业体育测试成绩计入中考统测总分10分，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。我校毕业班的体育中考，同样受到了各界、基层的关注。本届毕业班的体育中考已经结束，这是对我校体育工作又是一次检阅。回顾本届的体育中考“备战教学”，真是感慨万分，现就将我们的具体做法、经验与反思总结如下：

>一、启动时间较早，学校领导对体育工作的重视

“优秀的团队意识，精良的专业素质，和谐师生关系，顽强的拼搏精神”这几句已经不单单是一句对体育组的表扬，而被确立为校园的一种精神。作为学校的窗口学科，体育组的工作重心已数次前移。20xx年冬季长跑的启动，从两个年级跑上甬道，到今天1716名同学在操场长跑3000米。20xx年的阳光体育大课间的启动，从大课间需要体育教师用广播维持秩序；到目前的初具规模，全凭音乐指令完成整个大课间。在“快乐体育，健康第一”的观念深入每一名学生中的同时，学生的身体素质，学生的体育成绩（尤其是肺活量）明显得到了提高。

>二、备战中考，齐心协力，采用的几点措施

1、加强思想教育，端正学习态度。

由于一部分学生对中考体育的认识不够，造成平时训练不积极。因此我们要让学生有紧迫感和责任感。体育老师在体育课上，在课余锻炼中重点加强思想教育，使他们了解中考体育的重要性。体育考试是第一仗，打了胜仗必然会使增强自己的自信心，对后面的文化课考试有很大的促进意义。打了败仗则一定会损害心理、挫伤自尊，后面的考试也必然会受到负面影响。而从实际看，多一分是一分，完全没有不拿的道理。本次中考让我们引起反思的是，学生的体育锻炼意识，是逐步渗透，逐步培养的，不单单是九年级这一学年确立的。

2、改进动作技术，提高成绩效果。

提高体育考试成绩的最重要的是掌握正确的动作技术方法，而大多数学生的动作都不同程度的存在着错误或变型。肺活量提升的关键是运用正确的呼吸方法。立定跳远则强调的是起跳的初速度和起跳的角度等等。针对以上存在问题，在一年的指导学生训练当中，我利用好每一节课，参加备战训练的每一为体育教师充分利用好了每一次训练，改进了错误动作，提高了动作质量。立定跳远的成绩就是我和体育组每名教师努力的鉴证。

3、强化考前训练，促进全面素质。

在近一个半月的备考中，在校领导的支持下，充分利用好了每天的两次大课间。全体科任教师上阵配合，本着全面发展和循序渐进的锻炼原则，无论从增加运动负荷，到加大训练强度。在学生的立定跳远成绩得到提高的同时，令学生的心肺功能也得到了增强，肌肉组织功能得到了发展，意志品质得到了锻炼，肺活量的成绩有了一定的提高。但本次肺活量的成绩略有不足，其主要让我们引起重视的是，每班的偏胖同学。他们是影响肺活量的主要成员，这样在我们今后的体育教学中，控制学生的体重也是一项教学重点。

>三、回顾与总结：

1、学校领导的大力支持与对体育中考的投入 。

本学年学校在经费特别紧张的情况下，为了毕业班的学生身体素质快速提高，学校领导在教学所用到的场地、器材方面给予“全额投入”，做为参加中考的体育教师，我非常的感动，学生能提前适应考试仪器，对他们的中考成绩的提高是必不可少的。

2、继续发挥体育组整体作战的精神

组内教师的团结协作，目标一致，在学校统一思想，一盘棋的操做引领下，体育组全体同仁相互配合，相互支持是取得体育中考成绩的重要因素。

3、注重体育教师与各班主任的配合

全校所有教师中，班主任是最熟悉本班级学生的最高领导者，学生可以说是既敬又怕的人。所以，在备战训练过程中，班主任全员到位，用实践的行动证明了，他们也是体育成绩提高的一项重要因素。所以我们体育教师与各班主任的通力配合也是日后必不可少的。

4、其他老师对体育工作的支持

在备战训练、体育模拟测的安排和实际操做过程中，年级组长和其他学科教师起着至关重要的作用。因此，我们体育组的的工作必须得到年级组长和其他学科教师的支持和帮助。

>四、存在的问题及体育组的瞻望

体育中考在落下尾声的同时，也给了我们体育组每位教师敲了一个大大的警钟，通过这次的体育中考，我们发现现在学生当中存在的一些问题。

1、 学生对自己的身体指数（即身高体重的比值）不够了解，部分学生没有良好的锻炼习惯与饮食习惯，这样导致了偏胖或偏瘦，从而也影响了其他两项的成绩。这是个不容忽视的大问题，我认为应从小学一年级开始测试学生的身体指数作为一项成绩加入学生的总分中。并通过班主任和体育教师多与学生沟通，与家长沟通。从而引起他们的重视。

2、 现在的体育教学任务中，其长跑内容仅占体育教材的十分之一。这样远远不够满足学生提高肺活量的要求。虽然我校有阳光体育大课间、有冬季长跑，但为了能够进一步的提高。我建议，今后体育教师在教学中，可以把热身跑的圈数在适当的范围内多加一些。可以适当开展课上的长跑竞技课。可以在条件允许的情况下，适当开展年级组内的长跑比赛。并提倡全员参与。

3、 目前的体育中考测试内容还不够健全，今后的体育中考，可能很快就会改革。这样要求我们在体育教学中要多元化，要注重学生的体能，技能训练，要提高学生的综合素质。无论中考内容如何变动，都能让学生很快的适应体育中考。

总之，教育教学无万能之法，也无定法，关键是贵在得法。它的成功在于极大限度地去挖掘学生的潜能，增强他们的自信，培养他们的意志，养成学习和训练的习惯。才能使他们达到希望的彼岸，才能收到意想不到的效果，更作为年轻教师的我会更加努力，争取继续创造我们七星一中更优异的体育新成绩。

**江门中考体育工作总结6**

>1、早规划

我觉得中考体育其实应该首先是靠平时的积累，最后再有的放矢的强化一下，就可以收到满意的效果。所以在女儿初一的时候，我们就已经收集了中考体育三大类的12个项目和满分标准，根据孩子自身的情况，选择出了大致的准备方向（我们每个类别都多选择了一个项目作为备份）：耐力类（800米跑和100米游泳）；跳跃类（跳绳和仰卧起坐）；力量类（实心球和排球发球）。这样在初一、初二阶段就可以有意识地进行锻炼，做到心中有数。不要过分迷信学校的满分承诺，一定要自己做好准备，决不打无把握之战。

>2、夯实基础

因为动手早，所以不用一开始就关注成绩，我们主要关注在动作的准确性上，纠正孩子在运动过程中表现出的错误，如长跑中的口鼻的呼吸配合、游泳的手脚配合以及划水的效率、跳绳时手腕和脚着地的姿势、实心球的投掷时的出手角度和动作的协调以及排球发球时手与球的协调等等，发现问题及时纠正，同时通过反复练习强化正确的动作。也正是也有前期这些铺垫，才为最后的冲刺打下一个良好的基础。

>3、明确目标，强化冲刺

我们这里的中考体育第一次测验安排在初三上班学期的11月份，所以我选择在9月开学以后进行最后的强化冲刺。（游泳是利用暑假进行的强化）锻炼强度和要求的都根据孩子希望达到的体育成绩进行安排，这样就保证了母女俩的目标一致，不会在锻炼过程中产生摩擦。当时女儿的排球已经能够保证满分；游泳在纠正了她的转身动作之后也能游进了满分线，只有跳绳距离满分还有2、30个的差距。我就要求孩子，每天2次1分钟计时跳（要求全力以赴）、一次2分钟跳（要求尽量从头跳到尾，不要间断），经过2周这样速度+耐力的训练，她的跳绳也能够通过满分线了。

>4、有备无患，万无一失

虽然女儿的三个测试项目都能够达到满分标准，考虑到测试时可能出现的种种意外，我还是向女儿建议将满分标准再提高10%左右，保证在任何情况下都能一次拿到满分。通过随后的一个多月的锻炼，女儿可以达到跳绳：210个/分（标准190个/分）、游泳：2分15秒（满分2分30秒），另外又根据考试阶段的天气情况，及时将排球改为了实心球，这些措施，保证女儿在最后能信心十足地走上考场。

>5、细心准备，马到成功

在考试前一天，我们和女儿坐下来分析讨论所有可能出现的意外，以及采取的应对的措施，防止由于家长和老师不在身边，可能会给孩子带来的不良影响。有了这样细致的准备，孩子就可以完全把心思放在考试项目之上，不仅能够正常发挥，甚至100蛙泳游出了2分02秒的好成绩，在他们班上仅输给了一个游自由泳的男同学。

其实回头看看，中考体育的应对，可以当作我们日常工作中的一个项目来进行运作，在合理规划、有效执行的过程中，一定要去的孩子的全力配合才能达到事倍功半的效果。有了全家人的同心协力，体育满分还是一个比较容易达成的目标的。

**江门中考体育工作总结7**

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。

**江门中考体育工作总结8**

今年体育的中考项目有了较大的调整，“加1”评分的标准要求提高如跳绳标准提高、排球改为上手传球等还增加游泳选项，在这样的情况下，所教九年级8个班200人平均为，超二十四中，并创实验初中体育中考新高，出色完成了开学初制定目标和学校布置的任务，为了总结经验，吸取教训，特作如下总结。

>1、对体育中考的高度重视

九年级体育中考是学校、体育组的一项重点工作，作为备课组长和任课教师，我始终毕业班的教学作为工作重点。开学之初，就制定了目标，并积极思考有效的措施。如及时了解体育中考的信息，把握中考改革的脉搏;积极参加市里组织的培训;积极组织备课组的其他成员进行研讨，钻研项目考试标准，钻研教材教法，努力提高课堂教学的效果;科学制定备考计划，并按步认真实施。

>2、加强宣传指导，为学生创造优异成绩创造条件

进入九年级，我就开始对学生进行体育中考的思想动员，引导学生确立目标和努力方向;对中考的项目进行技术分析，指导学生结合自身情况进行中考的选项;及时将中考的信息向学生传递;利用课堂教学、体育模考，及时对学生进行评价，让学生随时了解自身的不足;为学生开出运动处方，指导学生采取有效的练习手段;在与学生的交流中，增加了彼此的了解，增强了相互的信任，提高了教学的效果。

>3、发扬团结协作的精神，寻求多方配合

我经常与班主任老师进行交流，了解学生在班级中的情况，同时也把学生的在课堂上的表现，及时向班主任老师反馈，寻求班主任的支持。对每个学生的模拟考试情况，我总是以成绩单的形式及时反馈给班主任和家长，并为每个学生都写了评语：有的鼓励，有的指出不足，有的提出努力方面，还有的.直接给出运动处方，并提醒家长给予配合。

>4、充分利用有限的时间，进行个别辅导

>5、利用好加“1”项目，提高学生满分率

体育中考的加分设置，是针对学生之间各类项目的差异给学生达到满分补偿性的手段。为此在分析学生选项基础上，本学年我在排球传球和跳箱两个加分项目上寻求突破，让学生勤加练习，以弥补其他项目的不足和失误，在中考中大大提高了学生的满分率，保证了较高的均分。

1、体操、球类项目这次是扣分的重点，如何提高教学的效果，提高学生的动作质量，尤其是后进生的技能，是今后急待解决的一个问题。

2、九年级体育中考是一项系统工程，七、八年级的教学内容涉及的面应进一步广一些，不能考什么就教什么，应增加体操、武术的教学内容，全面提高学生体能和技能。

3、加强任课教师中考项目基础技能方面的培训，提高教师对评分标准的理解力。

4、关注体育课堂中运动负荷，强化素质课课练，提高学生的全面身体素质，合理组织好分层教学，提高练习效果。

总之，近十几年年的毕业班教学，使我积累了一些经验，但在今后的工作中仍须加强学习，特别是专业的广度与深度急需提高。工作中的统筹性、创造性是今后一段时期重点努力的方向。

**江门中考体育工作总结9**

在校长室和教导处的统一指挥下，中学中考体育考试已于20xx年5月11日下午顺利进行，在学校行政组的带领下，全体体育老师及班主任通力协作下，圆满完成本次考试，压在全体体育教师心头的担子，终于放下，现将工作总结如下：

>一、基本情况

今年我校参加中考体育考试考生共有106人，考试项目为200米和立定跳远。依据广东省潮州市《关于做好20xx年潮州市初中毕业生升学考试的通知》，我校将把《学生体质健康标准》测试和平时参加体育锻炼的状况作为过程基本分计入体育考试总分，过程基本分为40分，现场考试满分为60分。根据广东省潮安县中考体育考试评分表，并对20xx年田东初级中学中考体育考试成绩进行了统计。

>二、主要做法

1、精心规划。充分准备。

为了使今年中考体育考试能正常有序地进行，学校领导十分重视，召开专门会议，认真研究部署，建立了体育考试领导小组，下设后勤保障，制订并下发了中考体育考试秩序册子。

2。规范操作，安全第一。

为了确保本次考试能顺利进行，中考体育考试小组多次磋商，明确规定了考试器材场地要求，逐一对考场布局、禁区和安全等工作进行认真检查、指导，明确要求，落实责任。并就做好考务、监考、后勤、考纪等工作进行了培训和提出了具体要求。提高了全体监考人员思想认识和业务水平，增强了执行考试纪律的自觉性。真正使体育考试做到了公平、公正，安全确保万无一失。

当然，在工作中，我们还有这样那样的不周密之处，例如在这次测试中，在106位同学中没有一位在两个单项上能达到90分以上，大多数学生成绩在70至80之间，可以看到我们学生的成绩还不理想，总体身体素质还较差。今后在教学中要加强锻炼，增强学生体质，争取在以后的工作中做得更好。

**江门中考体育工作总结10**

20xx年参加体育中考共198人，此中反馈信息共180人(缓考3人)，177人中149人取得满分(满分率)，取得了令人满意的造诣，培训工作获得人人的充分承认。所取得的造诣与培训工作的“早”、“细”、“专”、“精”密弗成分。

>一“早”

早计划、早设计。依照暑假、秋季、寒假、春季四个阶段，设计不合阶段的训练目标和培训内容。

早选项、早筹划。依据每位学员环境，报名培训半个月左右光阴即肯定必考项目和选考项目，依照短跑组、长跑组训练计划，根据1+模式进行训练。

>二“细”

分工细，总结细。严格执行每位教练所带人数不跨越10人的小班讲课;认真执行分项教练全程跟踪制和专项教练包干负责制;切实落实课课有总结、各人有反馈;春季阶段落实了信息反馈制、做到了周周有看护;年度课次总结1486份，总结字数692476。

>三“专”

内容专、业务专。按期进行教练业务培训;按期召开项目培训手段研讨;按期分享训练心得;应用后台了解火线培训环境;应用问卷查询访问监控培训后果;与软件公司配合设计、研发项目训练软件。

>四“精”

精办事、精培训。公司为每位学员购买人身不测保险;阶段培训停止后，为所有学员反馈信息;依照体育中考流程进行多次摸底测试(负责教练提出必选项存在问题、建议及步伐);根据平时测试造诣筹划配速及预期目标。

在确定造诣的同时，我司也发明原来可以避免的一些问题。如：个别小孩考前呈现伤病环境而影响考试;个别小孩早已具备了拿满分的实力而放松了思想;个别小孩时断时续参加训练而未能包管训练后果;个别小孩未能采用专业建议而导致选考项目失误或失分等等。

20xx年体育中考已经停止，20xx年体育中考培训工作即将开启。在此，我们建议人人提前做好工作，及早支配训练，早日打好根基，确保最容易拿分的体育科目不丢分。

**江门中考体育工作总结11**

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。

**江门中考体育工作总结12**

20\_学年度，在领导的信任和同事们的大力支持下，我第一年从事初三体育教学工作，与初三体育教师共同体验了从20\_年暑假体育辅导到20\_年5月中考体育的二百多个日日夜夜，暑假辅导、早训、晚辅导、冬训、周六加课等等，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——暑假体育辅导与初三结下姻缘

(二)接近初三体育——我与学生快速成长

当我拿到学生初三第一次模拟成绩时，我已明显感到了压力，四个重点班(9—12班)的排名分别是15名、17名、22名、18名，面对这样的成绩和学生较弱的身体素质，毫无初三体育教学经验的我无数次陷入沉思，如何在短时间内提高学生身体素质?如何把这几个班的成绩尽快提上去?我开始制定短时间提升教学能力的计划：

第一，多听课、多问;

第三，多与班主任交流;

第四，多反思自我。

单靠这些是远远不够的，我教学能力的提升关键是得益于初三体育组良好的教研气氛，大家在一起集思广益为中考体育第一的目标不懈努力，几位有经验的老师，真正做到了资源共享，教研中细到每节课的重点如何把握，学生的感觉如何等等，我真可谓是受益匪浅。由于我和王智颖老师是第一年带初三，为了让我俩尽快进入初三体育教学状态，另外几位老师不厌其烦的讲解三项技术的重点和难点，经常去听我俩的课，课下帮助找问题，解决问题。正是由于在这种良好的教研氛围和几位老师的大力支持和帮助下，使我迅速的成长起来，尽快的融入到了初三体育教师团队。

(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周计划、月计划、注意事项等等，每周一、周四的教研活动雷打不动，把教研细化到每一节课，在初三体育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”。

我清楚的记得今年一月份遇到了\_年的一场大雪，在征求了大家意见的情况下，时东良老师带领我们几位老师开始清理操场的积雪，在不耽误上课的情况下，两天时间把操场积雪清扫干净，为学生正常训练和四模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400的时间要由原来的一分半提到一分十秒左右，女生300米的时间也要由原来的一分二十向一分左右提，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，每当我宣布时间，学生们总是感叹完不成，为此我专门请教了时东良和王剑老师，“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。五模、六模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，王智颖老师还专门为最后一节室内课制作了视频。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，我强忍着眼泪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(9—12班均分分)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

张宪老师曾经对我说过“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。

由于第一年担任初三体育教师，我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三项技术的教学，多进行三项练习，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，认真学习教学安全的法律法规。

个人今后的计划

喜欢挑战的我，绝不放弃任何一个挑战的机会!

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！