

西安体育学院体育培训中心中考体育培训招生简章

[西安体育学院培训中心](#)



西安体育学院体育培训中心

中考体育培训

— 招生简章 —

为了增强学生体质，提高中考体育成绩，

充分发挥体育院校体育专业优势，

西安体育学院体育培训中心

面向广大青少年开展体育中考培训。

01

培训目标

- 1、提高学生的体育成绩，达到中考体育考试的要求；
- 2、培养学生的体育兴趣和运动习惯；
- 3、提高学生的身体素质，促进身心健康。

02

招生对象

小学高年级、初一、初二、初三年级学生

03

培训师资

培训师资团队由西安体育学院高水平教师团队和高水平运动员组建，具有丰富的教学和专项技能训练经验，培训不仅注重体育技能的培养，还注重体育心理学、运动康复学等跨学科知识的融合，全面提升学生的训练效果和体育综合能力。

培训教练组专家介绍：

李 山：体能训练专家、博士、教授。

郁成刚：田径教学专家、副教授，田径教研室主任。

宋红生：副教授，公共体育教研室主任。常年负责我校体质测试工作，中考体育学业测试水平考试专家组成员。

王永成：副教授，排球教研室主任，西安体育学院院队教练长期从事排球教学与训练工作。

田 霖：副教授，篮球教研室教师，青年教师赛教能手，篮球教学与训练工作。

孙 航：副教授，博士，足球教研室教师。

04

培训方式

集中训练：寒假、暑假、周末。

分组训练：根据学生特长和兴趣分组，针对性训练。

个别辅导：对基础较差的学生进行一对一辅导。

05

培训特色

- 1、专业化教练团队：**拥有丰富教学和训练经验的教练员，能够根据学生的特点和需求提供个性化指导。科学的训练体系：结合中考体育考试的要求，制定科学的训练计划，包括技术训练、体能训练、心理训练等。
- 2、高水平训练设施：**提供各种体育项目所需的专业训练场地和器材，如田径场、游泳馆、体育馆等。
- 3、个性化训练方案：**根据学生的体能、技能水平和考试项目，制定个性化的训练方案，帮助学生提高成绩。
- 4、全模拟考试环境：**定期组织模拟考试，让学生在类似真实考试的环境中进行训练，提高考试适应能力。
- 5、心理辅导与激励：**提供心理辅导，帮助学生建立自信，减轻考试焦虑，激发学生的运动潜能。
- 6、健康与营养指导：**教育学生了解合理的饮食和休息对提高运动表现的重要性，并提供相应的指导。
- 7、创新教学方法论：**采用最新的教学理念和技术，如使用视频分析、运动科学软件等，提高训练效率。
- 8、实时化家校沟通：**定期与家长沟通，反馈学生的培训

情况，让家长了解孩子的训练进展和需要改进的地方。

9、安全保障与医疗：重视学生的安全，确保所有训练活动在安全的条件下进行，配备必要的医疗支持。

06

培训项目

中考四项：（见下表）

考试项目	考试内容	满分	备注
项目 1 (耐力、心肺功能)	1000 米跑 (男)	100	2023 年调减该项目, 以满分计入现场统一考试总成绩, 报名时不再选择该项目。
	800 米跑 (女)		
	200 米游泳		
项目 2 (速度、爆发力)	立定跳远	100	学生自选一项
	50 米跑		
项目 3 (力量)	单杠引体向上 (男)	100	学生自选一项
	一分钟仰卧起坐 (女)		
	前掷实心球		
项目 4 (技能)	篮球技能	100	学生自选一项
	排球技能		
	足球技能		

07

培训地点与上课时间

1、培训地点：西安市碑林区含光路 65 号西安体育学院

2、培训时间：

周 五： 19： 00—21： 00

周 末： 10： 00—12： 00， 16： 00—18： 00， 18： 00—20： 00

暑 期： 10： 00—12： 00， 16： 00—18： 00， 18： 00—20： 00

08

培训收费标准

类型	次数	每节/元	合计/元	组班人数	备注
单次	1	200	200	5—8 人	
期班	10	180	1800	5—8 人	组团优惠
季班	12	170	2040	5—8 人	组团优惠
20 次卡	20	160	3200	5—8 人	组团优惠
半年班	不限	100	3600	5—8 人	寒假或暑假（二选一）强训 10 次课
全年班	不限	97	7000	5—8 人	寒暑假各 10 次强训

09

培训报名及缴费

1、缴费方式：

(1) 转账

账户：西安体育学院

账号：103303493605

开户行：中国银行西安鼓楼支行

(2) 扫描缴费二维码（选择“中考体育”项目缴费）



微信支付



西安体育学院



继续教育学院（体育培训中心）



（缴费二维码）

2、报名咨询：

西安体育学院体育培训中心：029—88409718

宋老师：13669207995

孙老师：15353595296

3、报名小程序





西安体育学院

培训中心

联系人：西安体育学院培训中心
联系电话：(029)-88409572
(029)-88409718
地址：西安市碑林区含光北路 65 号