



我市今年体育中考下周起开考 初三学子,你准备好了吗?

3月22日,记者从市招生考试院了解到,全市体育中考现场测试将于4月1日起分批进行,具体测试时间、考点由各县(市、区)教育考试机构确定。这也意味着,全市2024年中考体育已进入倒计时。今年体育中考有哪些项目?冲刺阶段同学们该如何准备?本报对此进行了采访。

■记者 宋雅璐
通讯员 龚俊

自行选考项目“三选一”

随着体育中考临近,我市各学校的初三学生,最近的重点之一就是体育锻炼。3月以来,很多学校都进行了一次中考体育摸底测试,体育老师们发现,经过一段时间的强化训练,同学们的测试成绩进步明显。

据介绍,2024年体育中考由平时考核成绩和现场测试成绩两部分组成,以满分50分计入中考

总分。其中,平时考核成绩每学年满分为5分,初中三个学年共计15分。现场测试由必考项目、选考项目和学生自行选考项目三部分组成,共计35分。其中,学生自选项目,考生在排球垫球、足球运球、篮球运球中自行选择一项考试,一经报名不能更改。

初中阶段在县(市、区)级以上政府举办的体育运动竞赛、

县(市、区)级及以上教育行政部门举办的体育运动竞赛、县(市、区)级及以上教育行政部门和体育行政部门举办的体育运动竞赛、县(市、区)级及以上教育行政部门和体育行政部门与其他部门联合举办的体育运动竞赛等体育运动竞赛中,获得名次奖励者,均可申请自行选考项目免考计满分10分。

球类项目女生“偏爱”排球

3月22日下午,市实验中学初三(8)班学生在体育老师的带领下,有针对性地进行考前训练。市实验中学体卫艺主任王时毛告诉记者,现阶段学生已经准备得差不多了,老师更多的是让学生调整到最佳状态。

抓住最后的时间窗口,对自选项目进行“突击”训练成为很多学生的共同选择。22日下午,北京路中学初三女生小林(化名)和同学一起在操场上练习排球双手垫球,她单次垫球的

个数绝大部分已达到满分标准。

小林告诉记者,她选择排球的原因是“容易、好练”。“足球和篮球练不好就会弄伤自己,排球则好很多。”小林说,“另外,排球相对较软,打起来没有踢足球和打篮球那么费劲。”

据了解,在北京路中学初三三年级,与小林一样,近七成女学生选择了排球。而男生则对足球和篮球偏爱有加。

王时毛表示,足、篮、排三大球类运动中,篮球运球上篮是用

手来控制球,相对来说较为容易。但受到篮筐大小限制,在实际练习过程中并不一定最容易。而足球和排球入门难度相对较小,练习排球主要使用的是手臂,练习起来相对比较轻松。

“女生到了初中三年级时,身体发育基本完成。与男生相比,虽然先天力量等方面有一定差距,但总体来讲,不管练习哪一个项目,都不是问题。”王时毛说。

模拟测试为实战“预热”

距离体育中考越来越远,不少学校都对考生们“加餐”。记者走访城区多所学校发现,有的学校通过分班级、分项目的分组练习,着重针对成绩较弱的同学进行提高;有的学校针对部分测试成绩不太理想的同学,推出个性化训练,采取“一对一”模式,帮助考生把较为薄弱的项目练深、练透。

3月14日,东风二中聘请校外专业机构,租用考试专用器材,在学校运动场举行2024年体育中考模拟实战演练,全真、全面测试体育中

考项目,让考生尽早熟悉体育中考流程,提前感受体育中考氛围。

“本次模拟测试,一方面是检验前期学生通过训练所取得的成果,给他们树立信心,另一方面希望通过测试数据让部分学生认识到自身的不足,便于下一阶段进行科学性、针对性的训练,在短期内提高成绩。”东风二中体育教师艾智力说。

同时,该校体育教师通过模拟考场情境,大到考试项目、顺序、各个项目的要点、技巧等,小到准备几条毛巾、带什么食

物补充能量都进行提醒说明,让学生对即将来临的体育中考做到心中有数。

市实验中学、北京路中学、天津路中学等学校也充分利用“大课间”和“课后服务”的时间,由体育老师联合班主任及包班领导带领学生强化训练,体育老师也有针对性地对九年级学生进行了中考体育测试项目的训练指导。

□小贴士

考试项目

我市初中毕业生体育中考项目由必考项目、选考项目、学生自行选考项目三部分组成。

必考项目(15分):男生1000米、女生800米。

选考项目(10分):根据规定程序,选定项目为立定跳远。

学生自行选考项目(10分):排球垫球、足球运球、篮球运球。考生可在中考报名时从自行选择一项考试,一经报名不能更改。

备考攻略

运动:考前一周进行适度训

练,保持身体状态。考前三天,简单做一些象征性的练习,注重训练前热身和训练后拉伸。不过要注意训练强度,运动量不宜太大,避免因剧烈运动而导致的身体拉伤,从而影响考试发挥。

饮食:考前一周饮食以高碳水为主,以增加体能。不吃生冷刺激和不卫生的食物,特别是肠胃不好的同学。考试当天吃八分饱,要吃易消化的食物,饮水以高糖水为主,牛奶、碳酸饮料别喝,以免增加身体负担。

作息:休息睡眠时间必须得到保障,尤其是考前几天要保证每天晚上8小时以上睡眠。每天

中午可适当补充30分钟左右睡眠,保证充足的精力。

考前准备

考试穿着:考试时建议穿短衣短裤(注意考前保暖),这样更轻便,而且出汗不沾身;鞋子选贴脚、轻便的慢跑鞋。

考前热身:人的关节肌肉、呼吸系统,从平静期到兴奋期需要一个过程。在考前一定要调动身体的兴奋性,不要怕浪费这一点点体能。

调整心情:考前不可过度紧张,可通过自我暗示、大喊等方式,让自己放松下来。