

2018年中考体育新政策出台 “小目标”是瞄准30分,“大理想”是保持运动习惯

本报记者 华雨晨 文/摄

日前,杭州市教育局发布《关于做好2018年杭州市区初中毕业升学体育考试工作的通知》,通知规定,市区初中应届毕业生学生第一次网上报名时间为2018年1月11日至15日,第二次网上报名时间为2018年4月1日至2日。

2018年中考体育怎么考,学生准备情况如何,哪些测试项目较受师生青睐?带着这些疑问,记者走访了杭州市部分初中。



测试大类为经典“铁三角” 游泳、仰卧起坐或成冷门

根据杭州市教育局的通知,2018年体育中考共设跳跃类、力量类、耐力类三个类别:跳跃类包括立定跳远或跳绳(1分钟),力量类包括掷实心球(2千克)或引体向上(男生)/仰卧起坐(1分钟,女生),耐力类包括1000米跑(男生)/800米跑(女生)或游泳(100米)。具体要求可参看市教育局网站。

虽说距离网上报名还有一段时间,但是备考学生早已练得热火朝天。

早上7点多,记者到达浙江省教育科学研究院附属实验学校时,学生们的早锻炼已经开始了。体育教学组组长、政教处主任施世想介绍,校方很重视学生的体育锻炼,在江干区学生体质健康抽样中,学生的测试成绩连续三年全区第一。学校体育教研组会根据学生的平时表现和模拟成

绩等进行开会讨论,给出考生和考生家长选项建议:“今年耐力类选游泳的比较少,较多学生倾向于800/1000米跑,因为这项运动的练习受场地限制较小,而且基于现在学生冬季长跑的持续进行,学生耐力类的基本水平还是比较高的。”

在建兰中学,学校也对备考考生进行了分组训练。同时,为了更好地模拟考试环境,在日常的体育课中已经直接用考试同款仪器对学生成绩进行测试和统计。体育教研组组长欧阳高科说:“学生对跳跃类的选项对半开,但是跳绳模考成绩满分的较多;力量类男生选引体向上和实心球的也是对半开,女生则是大部分选择了实心球。”

30分只是“阶段性胜利” 培养体育爱好是终身目标

根据校方经验,考生相对薄弱的是力量类和跳跃类,现阶段两所学校体育模拟考成绩均是立定跳远未达满分的多,但体育老师和学生都很有信

心,因为考生往年模拟考平均分能达到29分以上。

浙江省教育科学研究院附属实验学校 and 建兰中学的体育教研组都会把腿部力量练习穿插到日常的大课间和体育课中。“初中生的身体仍处在生长发育阶段,如果高强度练习立定跳远的话有可能对孩子的膝盖造成损伤。练习立定跳远还是应该和腿部力量训练穿插进行,比如跑步、弓步走、台阶跳等都是我们常用的方法。”欧阳高科补充道,“如果第一次模拟考立定跳远未达满分不必太紧张,这都是可以通过系统科学的练习取得较大进步的。”

在采访中记者发现,很多已经达到满分水平的学生并没有疏于锻炼,一方面是出于保持训练水平,另一方面则是作为学业的调节。

“我们一直强调中考体育的30分只是学生‘阶段性胜利’,更重要的还是帮助学生保持运动锻炼的习惯,培养学生对体育的爱好和热情。”欧阳高科说。

让每个孩子都成为生活的“征服者” 这所小学将攀岩当做人生的课堂

本报记者 洪晨

在前不久举行的2017年亚洲少年攀岩锦标赛中,中国队派出了17名小将参赛,其中来自安吉的4位选手表现出色,在多个项目上进入前三,而其中3名都是来自安吉凤凰山小学。在那里,攀岩的烙印几乎已经铭刻在每个孩子心中。

在凤凰山小学的攀岩场地,总是上演着现实版的“飞檐走壁”。虽然看上去惊心动魄,但孩子们对每一个动作早已驾轻就熟。该校攀岩老师戴楹告诉记者,早在2013年,学校就成立了攀岩社团,第二年就获得了3个全国冠军。去年,学校投入20余万建成了一个综合性的攀岩馆,同时攀岩课程已经在低年级全面铺开。通过上攀岩课,那些有兴趣的孩子可以报名加入学校的攀岩兴趣班,而在兴趣班里表现优秀的孩子,则会接受更正规的攀岩训练,有机会进入省队乃至国家队。

戴楹拿出了一本自己编写的攀岩教材介绍说:“这本教材我们前后改了三次,除了一些攀岩的基础知识和注意事项,还把拓展游戏等一些娱乐性内容加在了里面,让孩子们在游戏中学习攀岩。”随着课程的深入,现在想加入兴趣班孩子比之前翻了好几倍。今年暑假,学校还组织一些学生到桂林去走攀、学习,感受各个攀岩馆的攀岩风格,同时延展到户外大自然教育,去攀爬真正的岩壁。

今年六年级的黄锦彬练习攀岩5年,是安吉此次参加亚洲少年锦标赛小选手中的其中之一,因为在2014年一次全国希望之星比赛中获得速度、难度和攀石的三项冠军,被大家称为

“拼命三郎”。提到攀岩,黄锦彬说得最多的一个字就是“爽”。“练了攀岩之后,我觉得很多生活、学习中的小困难真的不算什么。”黄锦彬说道,“虽然平时训练很苦,但每次完成各种各样的线路,快速登顶时候的那种感觉,让我觉得一切都是值得的,我会一直练下去,希望以后能征服更多更难的岩壁。”

虽然攀岩还是一项新兴运动,但它能锻炼体能,还能锻炼思维的活跃性,因为需要攀岩者能设计出障碍最小、快速登顶的攀爬线路,而且在攀岩过程中,所有碰到的困难都只能独自去处理,这对孩子的毅力、心理承受能力和处理问题的能力都是一种锻炼。“这些对孩子们的生活和学习都会有很大的帮助,很多孩子因为攀岩反而成绩上升了,生活中更坚强,所以现在有越来越多家长愿意让孩子来练攀岩。”戴楹说。

目前,学校专门设立有一个攀岩管理的特色办公室,攀岩文化展厅今年9月也应运而生,学校的每个角落都能感受到攀岩的气息。自2013年以来,凤凰山小学已经培养出了2位全国“希望之星”,获得9次全国冠军,去年6月还获得“全国攀岩特色学校”的荣誉称号,攀岩已经成为了学校的一个特色文化。之后,学校会继续完善攀岩课程,形成一个从低年级到高年级的完整课程体系,增添更多有关攀岩的特色活动,增加班级之间的月赛、年赛,进一步浓厚学校的攀岩氛围。“每一次攀岩都是一次征服,希望每一个孩子都能通过攀岩成为生活的‘征服者’。”戴楹表示。



一展拳脚

日前,2017年奉化“居敬小学”杯跆拳道邀请赛在奉化体育馆的训练馆内举行,本次邀请赛设有竞技、摔跤、品势等比赛项目,共将产生150枚金牌,吸引了来自奉化、象山、北仑、鄞州等地的跆拳道馆和学校的10支队伍、300余名跆拳道小学手参加本次邀请赛的角逐。(通讯员 周力 文/摄)

短消息

@杭州临安

本报讯 日前,2017行武杯全国武术大赛暨跆拳道联赛在杭州举行,来自各地区的“练家子”们身着不同款式的比赛服大显身手。来自临安区育英实验学校小运动员们在赛场上一个个如小猛虎下山,大展功夫风采。经过激烈角逐,该校的36位小选手获得21枚金牌、16枚银牌、14枚铜牌,获团体总分第一。

(通讯员 陈洪伟)

@嵊州

本报讯 日前,2017年嵊州市小学生篮球联赛落幕,来自全市各市属中小学、乡镇(街道)初中小学和民办

学校的65个代表队,共861名学生运动员参赛。整个比赛历时7天,合计115场。最终,嵊州中学、职教中心并列获得了高中男女组冠军;剡城城东校区、剡城城关校区分别获得了初中男女组冠军;剡山小学和长乐镇分别获得了小学男女组冠军。

(通讯员 李忠亮)

@浦江

本报讯 日前,浦江县治平中心小学第七届校园足球联赛拉开帷幕,共有三到六年级的36支代表队参加本次比赛。

(通讯员 沈建中)