

中考“体育卷”怎么出？今年各市有变化

本报综合整理

3月8日,杭州官宣体育中考调整办法。其中最主要的变化是3个项目变为2个项目,减少项按10分计。至此,浙江11个设区市均已公布2023年体育中考调整方案。那么,这道关系千家万户的教育“考题”,浙江各市都怎么改?

加法题

◎杭州:项目6选2 因减项为每位考生赋分10分

今年杭州市中考体育考试仍设6个项目,相对以往考生需按跳跃类、力量类、耐力类三个类别各选择一项参加考试。调整后,考生报名时不需要按类别分别选项,可

从上述6个项目中自主选择2个项目参加考试。计分方面,体育考试总分仍为30分。其中,考生选考的两项满分20分,每项满分10分;另因减项为每位考生赋分10分。

◎宁波:调整测试项目 选考项目增为9项

宁波体育中考原本将中长跑作为必考项目,另有8项选考项目,由电脑随机产生3项及游泳、足球,学生在5项中任选2项进行测试。而2023年,宁波的体育中考不再设必考项目,选考项目

则变为9项,考生任选3项测试。经过调整后,今年的中长跑(男生1000米,女生800米)项目不是必测项目而是选测项目,考生可以根据身体状况和个人能力进行选测。

减法题

◎湖州:现场测试分减为20分

在此前公布的调整政策中,湖州除了将中长跑从必测项目调整为选测项目外,还调整了体育中考的分数构成。在保持总分40分不

变的基础上,现场专项测试成绩满分由30分调整为20分,平时成绩满分由10分调整为20分,计入高中阶段学校考试招生总分。

◎台州:现场测试分下调10分

今年台州体育中考将原本的两项必考项目:中长跑和引体向上/仰卧起坐,调整为选考项目。同

时,在保持总分40分不变的基础上,现场考试成绩从40分下调为30分,剩余10分为平时成绩。

选择题

◎嘉兴:必考抽选项目调整为选考项目

2023年嘉兴体育中考项目中,将原有的必考项目和抽选项目均调整为选考项目。今年嘉兴市本级初中毕业生体育与健康考

试满分30分,计入高中阶段学校考试招生总分。每位考生须在8个项目中自主选择2项作为考试项目,每项15分。

◎温州:中长跑加入选考项目

温州在2023年体育中考政策调整后,耐力类(中长跑)也加入选考项目。考生须从耐力类、力量类、跳

跃类、大球类、特色类等5大类9个选考项目中至少选足3大类的4个项目参加现场测试。

◎舟山:长跑由必考项目调整为选考项目

今年,舟山体育中考总分仍为35分,分为必考项目10分,选考项目20分和基础分5分。必考项目为50米游泳,考生也可用1500米

长跑代替,该项目按已完成的测试成绩赋分。选考项目共有7项,其中长跑今年由必考项目调整为选考项目。

◎绍兴:考生从八个项目中自选考试

在绍兴市教育局公布《2023年绍兴市体育中考方案》中,今年体育中考总分为20分。考试项目包括长跑(男生1000米,女生800米)或游泳、篮球运球上篮、掷实心球、引体向上(男生)或仰卧起坐(女生)等8项。均为自选

项目,各项的分值、标准及赋分办法不变。不设项目分类选择要求,考生可在所有自选项目中按总分20分自主选择1-2项考试,即若选考长跑或游泳项目的只需选考1项,不选的则从其他自选项目中选考2项。

◎衢州:考生从三类项目中自主选定

今年衢州体育中考调整为体质健康水平、运动技能素质两部分,运动技能测试素质部分,每位考生测试三个项目(第一类、第二

类、第三类分别测试一个项目,每项12分共计36分。),由考生根据当地条件和自己的兴趣爱好与特长自主选定。

抽查题

◎金华:调整为选考和抽考项目

今年,金华市体育中考满分40分,其中平时成绩满分10分,运动技能测试类项目30分,计入高中阶段学校招

生录取考试总分。运动技能测试类项目调整为两类:在2022年测试方案的基础上,设置选考项目和抽考项目。

◎丽水:抽考项目和自选项目并重

2023年丽水市区初中毕业生体育考试调整为抽考项目和自选项目。考生从抽考项目选择1项,

从自选项目选择2项参加考试,3个项目不重复,每个项目10分,满分30分。

如何备考？体育老师为你支招

本报记者 孔乐佳

得到体育中考政策官宣消息后,杭州市采荷实验学校体育教研组第一时间召开会议讨论,随即召开动员大会,给初三学子解读政策变化。体育教研组长王春明告诉记者,当务之急是给学生解读政策、提供选项上的帮助,“比如哪个项目更有把握、怎么去练、怎么规避考试时候出现不稳定的情况,给他们更好地引导。”接下去,采荷实验学校将根据学生们重新选择后的选项进行分组训练,合理安排时间、高效备考,对于体育成绩较薄弱的学生将开展针对性训练。

在杭州市景荷中学,体育老师

通过问卷调查发现,学生选择最多的项目为实心球、引体向上、跳绳。在体育课上,老师根据学生的选项分组开展专项练习。不同于传统的教学活动,课上融入了“跳垫子”“弹力绳拉伸”等丰富有趣的体育活动,让学生在训练过程中感受运动的快乐。“我很喜欢今天的体育课,我们没有一直重复练习立定跳远,而是用游戏来锻炼跳跃能力,这样的训练很有趣。”吴同学兴奋地说。

景荷中学体育老师李宝华认为,这次体育中考的调整方案更具自主性。“对于没达满到分的学生,进行‘私人订制式’的单独辅导和针对性

训练来提高成绩;已经满分的学生,在保证训练量的同时,帮助他们更轻松快乐地完成这次体育中考。”

对于广大学生们最为关注的男生1000米跑、女生800米跑项目,要如何训练问题?杭州四季青中学体育教研组组长朱凯建议,尽量采用口鼻同时呼吸,减少直接用口呼吸,避免刺激咽喉和肠胃引起不适;可采用反复跑、定时跑的训练方法调整呼吸、步频的节奏;还可以进行较长时间的其他运动,如篮球、足球、排球、游泳、自行车、爬山等,增强有氧耐力。

在杭州市建兰中学的操场上,

整齐的慢跑大军陆续抵达终点。学校体育教研组长欧阳高科介绍:“体育课、大课间都会组织慢跑,学生可以跑两圈休息5分钟,再跑两圈,慢慢适应。”

这段时间,建兰中学将重点练习跳跃类和力量类项目。那么,这两项该如何备战呢?建兰中学给出的答案是:“先适应量,再适应强度。”以跳绳为例,追求的不是速度,而是稳定性。从一开始鼓励学生正常跳绳不间断,慢慢变为跳200个不间断,后面再逐步提高要求、增加运动量。现在,选跳绳的学生几乎都能达到满分标准。