

暂停两年之后今年将如常举行

精于『算』不如勤于练 中考体育下月开考



本报记者
陆梓华 王蔚

在连续暂停了两年之后,上海中考体育统一考试今年将如常举行。根据上海市教委近日发布的《关于做好2024年上海市初中毕业升学体育考试统一考试考务组织等工作的通知》,今年,上海将按照2019年发布的《上海市初中毕业升学体育考试工作实施方案》,组织初中毕业升学体育考试。记者从多个区教育局了解到,根据计划,各区将于下月组织统一考试。距离开考只有一个月时间,初三学子,准备好了吗?



今天上午,上海市金山初级中学八年级学生在操场上体育课

养成锻炼习惯 不必忙于“三算”

记者在采访中发现,“算分数、算项目、算时间”,成了很多考生和家长口中最热的话题。家住新渔路的胡女士,这几天晚上9时过后都会带着女儿在小区花园里跳绳。“这个时间点,孩子正好做了两三个小时功课了,出来跳20分钟绳,既是为体测做准备,也是换换脑子,回去后还要再学习约两个小时。”胡女士说。4分钟跳绳跳到405次是拿满分100分,她的女儿跳来跳去就是380个左右,也就是70分到80分的水平,看上去与满分差距蛮大的,其实折算到中考体育的30分里,最后也就只差1分到1.5分。所以,她和孩子的心态都很平和,能跳多少算多少,只要在语数英上多下功夫,一定能失之东隅,收之桑榆。

对于这样的“算计”,闵行区体育教研员、特级教师冯敏说,有些学生文化科目十分出色,他们可能不在乎体育测试多1分、少1分,而有些学生少了1分,哪怕少了半分,也会对最后的录取产生很大影响。但是,中考体育的最终目的不是为了分数,而是倒逼同学们动起来。从这么些年的实践来看,效果还是十分好的,让相当多的初中生乃至小学生都能养成自觉锻炼的习惯,很多家长也改变了过去那种“重智轻体”的认识。

跳出应试窠臼 提高运动兴趣

“包括上海在内,其实全国各地的中考体育测试项目已经做到了非常人性化,可选项目比较多,难度也是适中的,但一个不容忽视的问题也随之产生。”有中学体育教师向记者反映,中考体育也不可避免地会陷入“应试化”的窠臼,有些学生“考什么练什么”“不考就不练”,比如女生要仰卧起坐,男生就不会练习这项运动,然而这又是一项终身受益的简便易行的运动项目,对健身很有好处。此外,像足篮排三大球,从基本的运动规律来看,又是触类旁通的,只为考试去练习其中的一项,多半也是花拳绣腿。全国政协委员、中国冬奥会首枚金牌得主

杨扬在刚刚闭幕的全国两会上提出,她在调研时还发现,正是“应试化”的存在,导致有些学生在中考体测前超负荷训练,这样做不仅不会提高学生坚持日常体育锻炼的积极性,还会对他们的健康造成一定的影响。

在老师们看来,中考体育的意义不仅仅是去谋得一个分数,更重要的是引导学生养成运动习惯,提高运动兴趣。中国中学打破初高中学段壁垒,贯通七个学段的体育教师资源,发挥每位体育教师的专项优势,使学生在不同的选项中都能得到更专业的指导。进入初中后,中国中学的体育老师便开始逐步引导学生在运动的同时发现自身的优势项目,逐步形成与兴趣和特长相关联的有意识定向选项。校长郑敏芳告诉记者,为了鼓励学生养成运动习惯,不少老师也加入了运动的队伍。几位人到中年的班主任和孩子们相约,每天相互督促完成跳绳等运动练习。老师们的励志身影,为忙碌的中学校园生活,注入了“热辣滚烫”的激情。

保持正常心态 跟上训练节奏

这两天,各区陆续公布考试日程安排。从有些区已经公布的今年中考体测时间来看,一般是4月上旬进行游泳项目考试,4月下旬进行三大球项目的考试,4月中旬则是其余项目的考试。“怎样才能让我在考试那几天达到最佳运动状态?”“万一我那天状态失常了怎么办?”甚至还有女生担心如果考试时间恰逢生理期,又该怎么办?

新云台中学体育教研组长唐嘉琦说,中考体测看似“一次考试”,其实考什么都是公开的,而且很多项目是从进入初中就开始练习的,自选的项目更是练了很长时间了,早已得心应手,可以说底层的分数早就有了,最近这段时间只是让技能更加精细化,是在向优秀成绩冲击。所以,同学们一定要对自己有信心,没必要过于焦虑,只要跟着老师考前训练的节奏走就行,相信到了考试那一天自己一定能在运动场上发挥出最佳水平。退一步说,万一发生了特殊情况,市教委也留出了缓考的时间,以确保每个考生都能正常考出自己的真实水平。

记者手记

这几天很多初三学生在为中考体育测试临时抱佛脚。这也是好事,毕竟是实实在在的强身健体。从“要我锻炼”到“我要锻炼”,这是中考总分加入体育成绩后出现的可喜变化。

已经没有人认为体育是“主课”还是“副课”争执了。但如果多问一句,现在中小学生在上的“体育课”,到底叫什么课?答对的家长恐怕不多,外行人更是有点头蒙。因为,这门课有个规范名称,叫《体育与健康》。这是我国义务教育一门重要的必修课,强调以身体练习为主要手段,以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容,以发展学生核心素养和增进学生身心健康为主要目的,坚持“健康第一”,突出“教会、勤练、常赛”。

“每天锻炼1小时,健康生活40年,幸福生活一辈子。”这不只是一句口号,而是美好生活的必要基础之一。把《体育与健康》这门课上得扎实,把中考体育养成的良好健身习惯延续到今后漫漫人生路上,这远远比“分数”重要得多。

相关链接

《上海市初中毕业升学体育考试工作实施方案》

总分30分,由统一考试成绩和日常考核成绩各15分组成。

日常考核仍由《体育与健康》学科考试成绩和《国家学生体质健康标准》综合评定结果两部分组成。其中《体育与健康》考试成绩满分仍为6分(七、八、九年级各为2分),《国家学生体质健康标准》综合评定结果满分仍为9分(七、八、九年级各为3分)。

统一考试项目分为四类,每位考生必须参加全部四类项目的考试,在各类项目中各选择一个自己擅长的作为考试项目,项目一经选定后,不得更改。

从『要我锻炼』到『我要锻炼』



在体育老师带领下,学生们进行热身运动、跑步等训练
本版摄影 本报记者 陶磊

考前支招

冲刺莫心急 利用“碎片化”时间

初三冲刺在即,学业压力自是不言而喻。最后一个月,如何在有限的时间内,尽可能提高运动成绩?大同初级中学体育教研组长黄琳给出的方案是:除了要抓紧学校每天一节的体育课或者体育活动课时间,珍惜每一次早操的机会,更要学会利用“碎片化”时间展开练习。

“无论是跳绳失误多,还是仰卧起坐无法满分,归根结底还是体能跟不上。”黄琳坦言,体育成绩的提高,靠突击训练不仅很难实现,还容易造成损伤。为了帮助同学们提高基础体能,增强运动能力,学校不仅在寒暑假布置了体育作业,也为初三同学们定制了体育作业,鼓励大家在家里、在小区甚至在上下学路上,利用便

捷高效的方法,开展有针对性的训练。

例如,50米、立定跳远等对下肢力量的要求较高,因此,她会建议同学们除了用走楼梯代替电梯外,还可以网购适合自己的小沙袋,绑在脚上,开展脚踝负重练习。黄琳说,这样的脚踝力量训练随时随地都可以进行,比如在等公交车时,可以前脚掌踩在台阶边缘,脚跟悬空,一上一下进行提踵练习。

“不要心急,还是要循序渐进。”黄琳说,就拿4分钟跳绳来说,这是同学们普遍选择较多,也是大家觉得比较容易拿分的项目。一些同学还没有拿到满分,有些心急。其实,在体育老师看来,归根结底还是肌肉耐力不够的问题。一些同学仍习惯性用大臂发力,而不是手

腕的摇转来控制跳绳,容易疲劳,且动作容易变形。这种情况,可以先试用带绳柄且较轻的“珠节绳”开展练习,通过阻力小、次数多的练习,在提高动作的准确性、稳定性之后,再逐步过渡到中考用绳,效果更佳。

黄琳从小接受专业田径训练,从多年运动经验出发,她还有个赶考小贴士想叮嘱同学们——考前一天,千万不要洗太久热水澡,别让肌肉太过放松;也千万不要突击训练,让肌体太过疲劳。一些孩子容易上场慌,她便会先在体育课上架起摄像头,组织“观众”,营造“氛围感”,让孩子们练胆量。她也想对同学们说,走上考场前,不妨深呼吸,脑子里过一遍动作要领,让自己冷静下来,再热血出发。