

# 中考体育30分, 分分快到“碗”里来

## 专家建议: 分数固然可贵, 安全和健康也不能忽视

记者 朱筱丽 整理

每年的中招体育考试都会放在中招前的两个月左右, 4月份开考, 很多学生和家长认为只要腿脚勤快, 考前临阵磨枪就可以拿到满分, 也有的家长为了这宝贵的30分而努力锻炼。有体育教研员建议, 体育考试的30分固然可贵, 但考生的安全和健康更不能忽视。初三生安排体育锻炼要合理, 既不能缺乏强度, 也不要过于疲劳, 一旦受伤反而得不偿失。

孩子的运动基础和身体素质不一样。有些考生平时经常运动, 就没有必要专程练习, 保持平常状态即可; 而平时缺乏运动的考生就要加把劲, 因为运动能力的提高并非

一朝一夕之功。

考生如果有心脏病、高血压等不宜运动的疾病, 参加体育锻炼一定不要勉强。选择好运动场地很关键, 立定跳远等项目一定不要在柏油地、砖地、水泥地上进行, 很容易损伤关节、拉伤肌肉, 如果导致不能按时甚至参加不了中考体育考试, 就得不偿失了。考生在每次运动前, 准备活动要充分, 哪怕是简单的伸胳膊、伸腿也不能偷懒, 否则不仅不易发挥真正水平, 还容易受伤。

平时考生以锻炼身体素质和运动能力为主, 不必过度强化, 主要通过跑步来加强速度、耐力的训练。如果当天学校有体育课, 回家后就不必再进行强度练习; 适当地

跳跳绳、慢跑几圈, 将活动时间控制在30分钟到40分钟即可。由于城市环境和场地限制, 跳绳是初三生锻炼的最佳选择, 可以综合锻炼呼吸、心肺功能和腿部力量。考生每天跳绳的数量可以逐渐增加, 速度不必太快, 重要的是保持连续性, 每天连续跳300到500下较为适宜。

考生如果某一体育考试科目是弱项, 不要盲目练习, 先分析一下原因。假使是体能因素制约, 那就要接受现实, 制定合理的目标, 以在原有基础上提高为目的。如果平时经常进行体育锻炼, 仅仅是因为懈怠了一阵子而体能有所下降, 就可以把目标定得高些, 通过努力锻炼提高。



### 初三体育锻炼 注意节奏

**第一阶段: 9月-10月**

本阶段主要进行速度、力量、弹跳、耐力和灵敏等身体素质的全面综合训练, 为形成较全面的身素质打好基础。在教学训练中应采用各种训练方法和手段, 努力提高身体各器官的运动机能水平。在全面发展素质的同时, 一般应以发展速度、弹跳为重点, 应以中等运动训练量为主。

**第二阶段: 11月-1月**

此阶段应在第一阶段的基础上, 注重发展和提高力量素质, 特别是上肢力量、下肢力量及腰腹肌力量, 并结合跑、跳、投等考试项目, 采用各种行之有效的手段, 如杠铃、沙包、健身器等, 发展各个项目必须具备的专项素质, 尽快提高掌握各项技术的速度。

**第三阶段: 2月-3月**

该阶段时间约2个月。要在第二阶段大运动量训练的基础上, 调整运动强度和运动负荷, 并逐步以提高和巩固运动成绩为目的。在教学训练中, 坚持一般身体素质与专项身体素质相结合, 为适应考试做好充分准备, 当然, 此阶段的训练强度应偏大。

**第四阶段: 4月**

考试前, 有条件的学校可以适当安排一个短时期进行集训, 学校还可以举行一些小型多样的比赛、模拟考试训练等, 从运动技能、技巧及心理承受能力上为学生适应考试做好充分准备。

## 算一算, 你能拿几分?

### 中考体育成绩如何评定

统一考试成绩(满分15分)+日常考核成绩(满分15分), 统一考试每一类中选择一项参加考试。

统一考试 (满分15分)	第一类(6分)	长跑(男生1000米, 女生800米)、游泳(200米)
	第二类(3分)	50米跑、立定跳远、实心球、跳绳、引体向上(男)、仰卧起坐(女)、游泳(25米)
	第四类(3分)	垫上运动、单杠、双杠、横箱分腿腾越
	第四类(3分)	篮球、排球、足球

日常考核 (满分15分)	平时体育 考试项目	七年级(2分)	第一学期1000米跑(男), 800米跑(女), 跳高, 支撑跳跃, 武术 第二学期50米跑, 实心球, 跳绳, 双杠
		八年级(2分)	第一学期1000米跑(男), 800米跑(女), 跳远, 垫上运动, 篮球 第二学期50米跑, 实心球(原地侧向), 单杠, 仰卧起坐(女), 引起向上(男)
		九年级(2分)	第一学期1000米跑(男), 800米跑(女), 垫上运动, 武术 第二学期50米跑, 实心球(侧向移动, 横箱分腿腾越)
	国家学生体质 健康标准综合 评定项目	七年级(3分)	身高标准体重, 肺活量体重指数, 1000米跑(男), 800米跑(女), 坐位体前屈, 50米跑
		八年级(3分)	身高标准体重, 肺活量体重指数, 1000米跑(男), 800米跑(女), 握力体重指数, 跳绳
		九年级(3分)	身高标准体重, 肺活量体重指数, 1000米跑(男), 800米跑(女), 引体向上(男), 仰卧起坐(女), 立定跳远

#### 《体育与健身》学科学期考试成绩

以各单项测试成绩之和除以项目数即为学期考试成绩; 学年考试成绩以两个学期考试成绩之和除以2, 即为学年考试成绩, 其换算日常考核成绩标准:

85分—100分 得2分	75分—84分 得1.5分
60分—74分 得1分	59分以下 得0.5分

(注: 学期考试成绩计算成绩出现小数点, 保留2位; 学年考试成绩计算出现小数点, 按“四舍五入”原则处理)

#### 《国家学生体质健康标准》测试成绩

按照其规定的评定标准, 各项目权重和等级进行评定。

《国家学生体质健康标准》测试成绩换算日常考核成绩标准:

- 优秀 得3分
- 良好 得2.5分
- 及格 得2分
- 不及格 得1分

#### 4月中考统一考试成绩

第一类考试项目分值为6分, 其余三类每项均3分(每类选一个项目考试)

中考体育统一考试单项得分计算公式为:

得分 ÷ 100 × 分值 = 中考体育单项得分

例举: 男生25米游泳时间25', 对应的分值为85分; (注: 分值对应上图“体育成绩对应标准”)

你的中考成绩奖包含以上三项分数, 现在算一算, 中考体育成绩, 你能拿几分?