

# 校

# 园

# XIAOYUAN

聚焦校园 关注教育 关爱学生

**本期话题:**  
中招体育考试  
**做客嘉宾:**  
郑州中学体育教研组长罗敏

1月5日上午,郑州市2024年初中毕业升学体育考试统考项目现场抽号举行,确定了中招体育考试项目。其中,必考项目为长跑,统考项目为1分钟跳绳、足球运球射门,选考项目有2项,考生从未被抽中的50米跑、掷实心球、立定跳远中自选1项,从未抽中的篮球运球投篮、排球垫球和游泳、心肺复苏实践操作等4项中自选1项。今年郑州中招体育考试满分为100分。

考试项目确定以后,初三考生们都开始了更具有针对性的训练。如何更合理安排训练时间,更见效果?在项目训练中,有哪些技巧?选考项目有没有小窍门?本报采访了郑州中学体育教研组长罗敏,请她为广大初三学生支招。

## 备考今年中招体育,时间如何安排 足球运球增加射门,该咋练 选考项目多,选时有啥小技巧

### 问题1

从1月到4月,备考时间如何安排?

从1月到4月,备考时间如何安排?  
第一阶段,是1月份至本学期结束,学生主要是在学校里进行训练。课堂上的冬训以三大项为主:第一大项就是长跑,这是每年中招体育考试的重中之重,早操间操训练都是以跑400米为主。第二大项是足球项目,它也是适合在冬季训练的项目,体育课时的技能训练就以足球为主。第三大项就是力量训练,上肢力量、腰腹肌力量、下肢力量。“冬训练得好的话,春天就猛如虎。”罗敏说。

第二阶段,是寒假时间,基本上是整个2月份。寒假里的训练也是不能停的,因为如果停了近一个月,状态再恢复就比较

慢。建议家长可以根据孩子的兴趣爱好和目前的身体状况,有专业人士带领着进行有效训练。比如长跑,学生可以坚持每周进行2至3次,每次40分钟至一个小时的时间。“这个训练时间应该是要有保证的。”罗敏说。

第三阶段,是开学以后的3月份,以全面的备考为主。每个同学的选考项目可能不一样,就要分批分拨的进行不同的练习技术技能了。这个阶段的训练,主要是熟练地掌握技术技能,进而大幅度的提高成绩。

第四阶段,是进入4月份至考试前,主要是备考和调整身体,做好心理和生理的准备。

### 问题4

如何看待今年中招体育考试的评分标准?

“长跑和运动技能类项目的评分标准都降低了。”罗敏说,比如长跑,男生、女生的评分标准都往后顺延了12秒。“可别小看这12秒,得分率会有提高。”

篮球项目增加了投篮,足球项目增加了射门,因为评分标准有所降低,反而更容易拿高分,甚至是拿满分。

据了解,在确定中招体育考试评分标准之前,教育部门进行了一年多的调研。选择各区的一些初中学校作为篮球、足球和排球的中招摸底学校,根据学生平时训练和考试的数据进行标准的调整。

罗敏预测,今年中招体育考试的得分率会比往年更好一些。

### 问题2

抽中的统考项目足球运球射门,会增加难度吗?

今年中招体育考试统考项目中的足球运球射门,和往年相比,在运球后增加了射门的动作,要求考生的动作要更连贯。

罗敏给出了练习建议:

1.在练习步骤上,先练习慢跑运球,然后逐渐加快运球速度,或快慢结合,先练习一脚连续运球,再练习两脚交替运球。

2.运球练习要同各种熟悉球性的练习结合起来,提高球感。

3.要注意培养用眼睛的余光看球的意思,注意抬头观察周围的情况。调整角度,进行射门。

识,注意抬头观察周围的情况。调整角度,进行射门。

在中招体育考试中增加足球射门动作,更重要的是让学生体会到足球运动带来的成就感,让他们更热爱这项运动。“以前学生在练习时,只会运球,大部分学生还找不到射门的成就感。”罗敏说,足球运球射门是一整套连贯的动作,需要同学们在运球过程中逐步调整角度并带球到达球门跟前。

### 问题3

选考项目多,有没有一些选考小技巧?

对于郑州初三学生来说,今年中招体育考试的选考项目有2项,从未被抽中的50米跑、掷实心球、立定跳远中自选1项,从未抽中的篮球运球投篮、排球垫球和游泳、心肺复苏实践操作等4项中自选1项。

“有一些选考小技巧。”罗敏建议,腿部力量和爆发力强的学生,选立定跳远更容易拿分;掷实心球更适合上肢力量和腰腹力量好一些的学生,比如稍微胖一些的孩子;50米跑则对学生的整体要求更高一些。

在第二个选考项目中,如果学生一直在篮球或排球项目上有很明显的优势,那可以选其中一项。否则的话,选心肺复苏会更容易得分。“可以预见今年选考心肺复苏的学生会非常多。”罗敏说,心肺复苏现在已经属于学生的一个必备技能,它属于康复保健范畴,对技能体能上要求不高。同时,心肺复苏项目得分相对容易。只要学校的设备到位,学生们练习这个必备技能,都没有问题。

### 问题5

如何缓解家长对体育考试的焦虑?

面对满分提高到100分的中招体育考试,一些家长有些焦虑。怕孩子考得不好,拉开和其他学生的差距。

如何缓解焦虑?罗敏总结了两点:一是给偏胖的孩子降体重;二是陪不想训练的孩子一起练习。

“建议家长和体育老师多沟通,了解自己孩子的现状以及和他人的差距在哪里。”罗敏说,根据她的观察,其中一部分家长焦虑孩子的体育成绩提不上来,和孩子的体重偏大有关。

另外一部分家长的焦虑来源于孩子不想训练。的确,体育锻炼必然得流汗、吃苦,不想吃苦的孩子就会消极对待训练。“这个时候,建议家长可以陪着孩子去训练,让孩子知道想拿高分,必须要付出时间和毅力。”罗敏说。

对于家长来说,根据孩子的实际情况,制定一个孩子可以通过训练达到的目标,远比“考100分”更重要。分数很重要,但是分数并不是唯一的。体育训练的真正目的,是让孩子通过体育锻炼提高自己的毅力,提高面对困难的一种坚持。

“体育的宗旨并不是为了分数,而是通过体育锻炼,当你将来到了20岁、30岁、70岁、80岁的时候,你仍然有热情去参与锻炼,使自己的身体好、情绪好,做一个能更好地适应社会的人。”罗敏说。 正观新闻·郑州晚报记者 张勤

