



教育周刊

责编/于慧琳
美编/李红芬
审读/王法军



今年正式回归的体育中考,是当下初三考生和家长们关注的热点。今年青岛体育中考恢复到疫情前模式,采取过程管理考核与目标效果测试相结合的办法,其中,市南区、市北区、李沧区、崂山区考生将于4月22日-26日进行目标效果测试,其他区市统一考试也将在4月底前完成。距离青岛体育中考还有不到一个月的时间,考生应该如何备考?体育教研组老师们总结了实用版“备考指南”。



初三学生练习排球垫球。



初三学生练习立定跳远。

体育中考回归 备考攻略请收好

临近考试怎么练能提分? 资深体育老师为考生支招

考试篇

市区五大考点
4月22日开考

满分60分
归入第一组合

根据市教育局公布的《2024年青岛市初中毕业生体育与健康学业水平考试实施方案》,青岛市初中体育与健康学业水平考试采取过程管理考核与目标效果测试相结合的办法。满分共计60分,其中过程管理考核满分为30分,目标效果测试满分为30分。

其中过程管理考核,初一、初二、初三每学年为10分。具体量化标准有运动参与(共9分,每年3分),由学校制定考核办法,对学生体育与健康课程学习、大课间、每天一小时校园体育活动等出勤及表现情况进行考核;体质监测(共9分,每年3分),依据国家学生体质健康标准规定的内容测试,每年由各区市统一部署,学校统一组织测试,及时将测试数据输入青岛市学生体质健康标准数据库并上报教育主管部门;运动技能(共12分,每年4分),测试项目依据《国家体育与健康课程标准》和《国家学生体质健康标准》相关规定,包括篮球、排球、足球、田径、游泳、乒乓球、网球、羽毛球、帆船、武术、健美操等,各区市也可根据课程标准和区市特色项目的发展增加测试项目选项,报市教育局审核同意后实施,学生每年可选择两项运动技能参加测试,学校应组织不少于3名体育教师参与评分。

体育中考成绩有什么用?自2020年起,我市普通高中录取实行3科分数+2组等级,语文、数学、英语(含口语和听力)科目成绩以分数形式呈现,其他科目或科目组合成绩以等级形式呈现。其中,道德与法治、历史、物理、化学、体育与健康科目作为第一组合,总分400分;地理、生物科目作为第二组合,总分160分。两个组合均划分为A、B、C、D四个等级,等级划分标准为:以普通高中招生区域为单位,将参加考试学生总分从高到低排序,根据参加考试学生人数划分占比确定等级,A等占15%、B等占30%、C等占30%、D等占25%。根据要求,在中考普通批录取时,优质公办普通高中录取的考生,第一组合须达到B等及以上等级且第二组合达到C等及以上等级;其他公办普通高中录取的考生,第一组合和第二组合均须达到C等及以上等级。

目标效果测试依据《体育与健康课程标准》和《国家学生体质健康标准》的相关规定,确定每个考生必考1项,选考2项,共计3项。3项考试须在半日内完成。

具体来看,必考项目(10分)有男生1000米跑,女生800米跑。选考项目(20分),第一类(10分)有引体向上(男)、仰卧起坐(女)、坐位体前屈、立定跳远、50米跑,任选一项;第二类(10分)有足球运球、篮球运球、排球垫球,任选一项。

市南区、市北区、李沧区、崂山区考生考试时间为2024年4月22日-26日。考试地点为青岛一中、青岛三中、青岛十七中、青岛五十八中和青岛艺术学校等五个考点,具体安排将根据报名等情况由考生所在学校通知其本人。其他区市按招生区域,采用统一集中测试方式。统一考试须在4月底前完成。

计分方法为:对于应届毕业生,过程管理考核分+目标效果测试分=体育与健康科目实际得分。往届考生和外地回青考生体育与健康学业水平考试成绩,按照目标效果测试成绩乘以2的办法计分。相关分数均采取四舍五入至小数点后一位数。

最后阶段 进行完整技术练习

“选考项目第一类属于柔韧性和速度、力量类项目。第二类是球类项目,由于篮球失误率相对低并且满分标准较高,部分求稳的同学会倾向于选择篮球,但也有很多学生倾向于选择足球和排球。每所学校的实际情况不一样,就我们学校来说,三大球的选择比例差不多,足球和排球略高于篮球。”青岛实验初中初三体育组集备组长魏文粤介绍说,现在是考试前的最后一个阶段,考生应针对考试项目,在继续提高身体素质和运动水平的基础上,进行完整技术练习。

对已经能在其中一项轻松达到满分的考生,建议在保持该项优势的前提下,多花些精力去练习弱项;而对于一些体育成绩相对较差、身体素质相对较弱的同学,则应在充分掌握好动作要领的前提下,结合个人特点加强练习,从相对容易进步的项目上加强训练,以激发斗志,切不可因成绩不好而放弃。



青岛实验初中初三学生正在紧张备战体育中考。

训练篇

800米、1000米训练 抗阻训练提升耐力水平

距离体育中考还有不到一个月的时间,魏文粤建议,到了这个阶段,考生主要通过训练提高三方面的能力:首先,提高有氧能力,通过长距离(2-4公里)有氧跑提高有氧水平;其次,提高力量和耐力水平,可以设计5-8种克服自身体重的抗阻训练;最后,提高速度能力,可以通过100米或200米的间歇跑等提升速度水平。

50米跑训练 关注跑动技术注意摆臂

魏文粤介绍说,进入体育中考倒计时,50米跑训练可以从以下四个方面展开:一是通过训练半蹲跳、楼梯跳等,提高考生的力量水平;二是通过楼梯快速跑、原地快速高抬腿跑,提高考生的肌肉快收缩能力;三是通过短距离30米快速跑,提高考生的绝对速度能力;四是关注跑动技术,体会踝关节发力感受,跑动中注意将大腿抬高提升位移距离。她特别提醒考生注意摆臂技术,“合理的摆臂可以更好的维持躯干核心的稳定,从而提高跑动速度。”

球类训练 排球练习注意垫球高度

“排球练习时一定要注意垫球高度(女生2米,男生2米24),达不到高度仪器不计数。”魏文粤建议考生,排球练习过程中,在动作要领正确的前提下,反复练习,熟悉球性,提高处理“困难球”(比如出界球和失误球等)的能力。同时把每一次练习都当成正式考试,以提前适应考试的心理状态,提高考试时的应变能力。

篮球和足球绕杆练习,要熟悉规则,在练习过程中尽量小距离变向,球不能离开控制范围,过最后一杆后,人球都要快速冲刺。临近体育中考,以完整路线练习为主,提高控球能力,减少失误率。

考试锦囊

长跑挺过“极点” 会迎来“第二次呼吸”

考生的临场发挥也很重要。青岛实验初中体育组为广大考生总结了贴心的“实战攻略”。“考生考试前要做足准备活动,可通过慢跑、做徒手操和拉伸练习等内容进行热身,充分活动身体各部分关节、肌肉和韧带。”魏文粤提醒,身体“热”起来,能够让考生充分发挥出自己的水平。

“考试过程中要沉着、冷静、精力集中。一项考试结束后,如果成绩不如平时,不要气馁,以免影响后面的考试;如果成绩明显高于平时,也不要骄傲自满、大声喧哗。”她建议考生,无论进行哪一项考试,都要放轻松,特别是球类项目,“有的孩子平时排球垫球可以拿满分,完成三四十个,但到了考场上一紧张动作就变形,手臂都伸不直,最后成绩只有三四个,非常可惜。”

800米、1000米考试是相对挑战性高的一项考试。魏文粤建议,一开始起跑的时候,平时成绩比较好的考生,可以冲出去带着跑;长跑不太理想的考生,则建议找适合自己的那一个梯队去跟跑,“一定要跟住,尽量不要停下来。长跑中,挺过‘极点’就会迎来‘第二次呼吸’。”

服装和饮食方面,考试当天注意保暖,可以穿厚点的外套,身上不要佩戴任何与考试无关的东西;穿薄底轻快的跑步鞋,系好鞋带,“第一批考试的学生要自带水和巧克力,考试前几天要合理饮食,不要暴饮暴食。”

作息方面,要早睡早起,不要熬夜,保证每天充足的睡眠,保持良好的体力;考试前几天可以烫脚,少洗澡(时间要短)或不洗澡。