

# 体育中考倒计时

老师提醒考前多做拉伸让身体『热』起来

体育现场考试满分,是每位家长和考生的愿望与目标。去年9月份,青岛市教育局曾表示,2024年中考恢复“平日成绩+目标测试”的体育考试方法。距离青岛体育中考还有一个月左右时间,考生和家长需要做好哪些备考工作?体育教研组老师们已经备好考前攻略。

## 怎么考?



### 分值计算 满分60分 归为中考第一组合

根据青岛市教育局规定的体育考试方法,体育成绩原始分数为60分:过程评价三年满分30分,按学生三年在校成绩计算;目标效果测试30分,按中考当年现场测试的成绩计算。与物理、化学、历史、道德与法治科目一起作为第一组合,根据总分进行等级划分。其中A等占15%、B等占30%、C等占30%、D等占25%。报考青岛市优质高中第一组合要求B以上,普高要求第一组合C以上。

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,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)。过程管理考核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。其中体质监测占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。此外,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,学生每年可选择两项运动技能参加测试。

### 保证良好体能 目标测试三项半天完成

目标效果测试(30分)是依据《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,所以考生必须保证良好的体能。”据青岛27中体育教师陈宁介绍,必考项目(10分)有男生1000米跑,女生800米跑。选考项目(20分)有:第一类(10分):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):足球运球、篮球运球、排球垫球任选一项。

计分办法为: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,按目标效果测试成绩乘以2为该科目实际得分。相关分数均采取四舍五入至小数点后一位数。



### 800米、1000米训练计划

“长跑在考试项目中不算最难,练习的方法也相对简单。建议每周测一次。”陈宁表示,首先要进行耐力练习,如定量跑,每次跑2000米,匀速完成,在最后200米尽量能冲刺。陈宁表示,在家练习如果没有合适的场地,考生可以用踏台阶和跳绳来代替心肺练习。速度练习在完成耐力练习的基础上,加跑1至2个300米或400米跑,要用最快速度完成。在家也可以用高抬腿、小步跑来提高速度练习方面的能力。

考前一个月,考生可以开始模拟自测,根据成绩调整训练频率。陈宁表示,考前自测时,要注意跑前热身,活动筋骨,安全为主。跑步过程中遵循“三步一呼,三步一吸”的呼吸规律,如气短,可调整为两步。嘴不要张得太大,否则,吸入冷空气会肚子痛。长跑训练过程中体能水平会先下降,后上升,开始成绩不好不要失落,坚持下去就会进步。

### 立定跳远训练计划

“立定跳远建议每周4到6次训练。”陈宁介绍,准备活动先进行200米的慢跑。让身体迅速进入状态,避免不必要的损伤。立定跳远需要配合短距离20米至30米快速跑,每次2至3组训练,这样可以提高腿部力量和

腿部爆发力。

此外,在练习立定跳远时,各种跳跃练习也要跟上,如原地纵跳、台阶交换跳,可以按照一组50次,每次练3组来进行。另外,还可以练习单脚跳,左右脚各做3组,每组15次。“练习的时候要注意,立定跳远要求起跳动作‘少预摆、尽量蹲、充分蹬’,落地时两脚尽量前伸,从足跟过渡到全脚掌着地,手臂配合平衡和制动。”陈宁提醒,除掌握动作要领外,还要配合腰腹力量和手臂力量练习,如仰卧起坐、俯卧撑等。

### 仰卧起坐训练计划

“仰卧起坐也建议每天进行练习。”陈宁介绍,练习的时候可以按时间分组进行,一组20秒的时间,提高爆发力,保证动作质量的同时尽量多做。一组45秒的时间,主要是节奏训练。一组60秒的时间,要注意节奏,同时最后10秒或15秒冲刺很重要。一组70秒的时间,主要是提高耐力,尽量保持之前的练习节奏。除了按时间长短分组进行练习,也可以定量进行练习,比如每做25个仰卧起坐为一组,保证动作质量,争取所用时间越短越好。之后逐步提高到每做50个仰卧起坐为一组。

“有些同学在做仰卧起坐的过程中只注重个数,不注重质量,这样很容易被判不得分。”陈宁提醒考生,在保证质量的基础上增加个数才是最保险的方式。

## 怎么练?

### 球类训练计划

“篮球运球动作由身体姿势、手上动作和脚步动作三个主要环节组成。运球主要是靠手指、手腕动作对球的控制与支配,要控制好球的落点。”陈宁说。原地运球要求学生保持正确的身体姿势,体会用手按拍球的动作,做动作时要抬头,用余光看球。直线运球时要求学生运球动作与脚步要协调配合,运球的落点和用力大小要适当。左右手运球、高低运球、快慢运球在练习中要交替进行,以提高运球能力。

“练习踢足球时,常用的运球技术有脚内侧运球和正、外脚背运球,外脚背运球不仅可做直线运球也可做曲线运球。正脚背运球技术多用于直线运球,快速推进,尤其是在甩掉防守者时,多采用正脚背快速运球。脚内侧运球多用在变向运球和掩护运球时。”陈宁建议,在练习步骤上,先练习慢跑运球,然后逐渐加快运球速度,也可以快慢结合,先练习一只脚连续运球,再练习两脚交替运球。也可以先练习直线和曲线运球,再练习沿圆圈或“8字”运球。运球练习要同各种熟悉球性的练习结合起来,提高球感。要注意培养用眼睛的余光看球的意识,注意抬头观察周围的情况。在变向运球时,要注意身体重心,迅速移动眼上球路的变化。

练习排球垫球时,注意是用小臂击球,学生可以原地做垫球动作练习,体会垫球部位,要求蹬腿抬臂协调用力,垫球高度尽量保持一致。

### / 考生提醒 / 考前做好热身 找个“追着跑”的人

体育考试和其他考试一样,你平时付出多少,就会积累多少,付出的努力和最后成绩成正比。所以,考生保持必胜的心态很关键,有些考生原本有能力,但就是因为考试中心态紧张、焦虑,导致发挥失常。对此,陈宁为考生们带来了“考试锦囊”。

“考生一定要做好考前热身。”陈宁表示,考试前会有一些的准备时间,这时候考生应该做一些拉伸动作,保证考试时身体处于“热”状态,来应对突然的发力。“按往年的考试经验,有些考生没有做热身,在800米、1000米中会出现‘没劲’、岔气等情况,导致成绩不理想。”此外,对于很多考生来说,800米、1000米考试是最具挑战性的一项考试,为此,考生可以在平日的练习和考试中找一个“对象”,比着跑。这个“对象”可以比自己跑得快一点,能在跑步中起到领跑作用。陈宁表示,这样考生就能在考试中有有一个“追着跑”的人,速度自然而然也就有了提高。