

体育中考下月进行,该怎么准备?

老师和专家给你一些建议

昨日下午，宁波市教育局、宁波教育考试院在江东区曙光中学新校区举行 2016 年城区体育中考选测项目抽签仪式。经公证人员公证后，确定 50 米跑、跳绳、篮球运动投篮为今年城区体育中考的选测项目。

今年城区的体育中考集中测试(除游泳外)时间为 4 月 16 日、17 日,目前还有一个月的时间准备。为此,记者邀请体育专家给备考的同学们提了一些建议。同时,这些专家还针对更多的低年龄段学生,对如何备考给出了一些提醒。

记者 李臻

解读：2016 年宁波体育中考政策

据市教育局安体处负责人介绍，今年我市体育中考项目、分值和去年一样，总分为 40 分。

按照《2016 届宁波市初中毕业学生升学体育考试实施方案》规定，2016 届初中毕业学生升学体育集中测试项目仍分必测项目和选测项目两类。必测项目为中长跑（男生 1000 米、女生 800 米）；选测项目为游泳、50 米跑、立定跳远、跳绳、掷实心球、篮球运球投篮、引体向上（男生）/仰卧起坐（女生）。

选测项目中，除游泳选项考生可以自主决定是否参加测试外，其他 6 个选测项目在

昨日抽签确定结果，即 50 米跑、跳绳、篮球运动投篮，考生再从这 3 个项中自主选择 1 项或 2 项进行测试。

此前，经抽签确定，鄞州区今年中考体育选测项目为立定跳远、跳绳、篮球运球投篮，镇海区选测项目为篮球、跳绳、引体向上/仰卧起坐，宁海选测项目为篮球、实心球、立定跳远。

市教育局还作出预告，2017 年体育中考选测项目中将增加足球运球项目。足球运球项目无须通过抽签，直接进入当年选测项目的范畴。考生可从足球运球和抽签产生的测试项目中，自主选择 1 项或 2 项进行测试。



2017 年宁波体育中考选测项目中将增加足球运球项目。图为春晓中学体育课上学生在练习足球。（资料图片）

记者 刘波 摄

■小贴士

对低年级学生的建议

“体育中考的根本目的是提高学生身体素质,如果家长和学生平时重视了,也有意识地进行锻炼了,拿到高分其实并不难。”孙剑横向低年级段的学生提了几点建议,“平时在

家中也可以进行一些核心力量的训练,像仰卧起坐、平板支撑等;还可以在家里、楼道里进行跳绳、跑楼梯等练习,锻炼心肺功能。身体素质提高了,体育成绩自然会有所提高。”

个案：家长后悔没有培养孩子运动习惯

听到今年选测的体育中考项目，小乐妈妈稍微舒了口气，这三个选测项目中，篮球运动投篮是小乐的强项。

去年的寒假，小乐过得并不轻松，作为一名初三学生，学业紧张是一方面，对他来说，更重要的是，为了备考即将到来的体育测试，他每日苦练，尤其是长跑。

小乐身高 180 厘米，体重近 100 公斤，长得人高马大，看起来很壮实，但因为平时不爱运动，最大的爱好是抱着电脑玩游戏，所以体育成绩很一般。中考体育测试临近，他有点慌了，他父母也跟着很着急。

“他 1000 米长跑成绩比较差，估计只能

得 3 分，和满分的同学之间相差了 7 分，中考的每一分都很珍贵啊。”小乐妈妈很焦虑。

去年寒假开始，父母就督促小乐苦练长跑，过年那几天也没间断过。每天傍晚，小乐爸爸拉着小乐沿小区健步道跑。有几次爸爸有事不在家，妈妈自己上阵陪跑。大冬天的，孩子跑得气喘吁吁，一身汗，更可怜的是妈妈，多年不运动，几圈跑下来，腰酸背疼，连走路都感觉很吃力。

“练了几天，速度的确上去了一点。”说到这里，小乐妈妈有点后悔，“其实我们应该早做准备的，早早培养孩子的运动习惯，到现在就不会这么被动了。”

老师：要充分利用学校锻炼时间

小乐妈妈的经历给大家一个很重要的启示：父母要做有心人，提早培养孩子的运动习惯，让孩子坚持锻炼。这也是所有体育老师、专家的共识。

“体育课、阳光体育时间、课间操时间……学校每天都有一个小时的运动时间，学生们从初一入校开始，就一定要充分利用这些时间。”鄞州宋诏桥中学体育老师沈君达说，“一般来说，阳光体育、课间操是学生集合练习，体育课则是专项练习。在上体育课时，我们会科学制定锻炼计划，学生一定要跟着老师的安排，好好练习，抓住动作要领。”

“对于大部分学生来说，平时认真练习，

这些运动量基本就够了。日积月累，时间花下去，到中考时大家都不会觉得很难。”沈君达说，他们学校今年有 430 余名初三学生，扣除日常体育成绩考核的 10 分，在 30 分的测试项目中，他估计平均分应该能达到二十七八分，“我们学校体育抓得挺紧的，今年这一届已经有近 400 名学生在此前完成的游泳项目测试中得了满分，接下来只要在选测项目中再选一项自己擅长的就可以了。而且今年的选择项目相对比较容易，拿满分的比例应该比较高。”

“但不可否认的是，学生之间也存在个体差异，对于身体特别胖或特别瘦弱的学生，家长尤其要注意，及早督促孩子进行锻炼。”沈君达说。

专家：目前应适度锻炼，防止受伤

备考冲刺

再有一个月选测项目就要开考了，初三学生应该怎么准备？宁波中学田径总教练、市长跑协会副秘书长孙剑横建议：“首先，学校的体育老师应该准备一个整体计划，从现在开始计算，到考前还有 15 节左右的体育课，授课的重点应该是调整学生的状态，控制练习的量和度，尤其是量，不要太大。”

孙剑横强调说，作为学生，一定要根

考试当天

至于考试当天的注意事项，带队经验丰富的孙剑横强调，学生的准备活动一定要充分。“老师不能进考场，学生进去后一定要自己先做些准备，将身体活动开。考试时，学生要知道注意感受自己的身体状态，控制好节奏。”

2016届宁波城区体育中考项目评分标准

男生								
项目	必测项目	选测项目						
分值	1000米跑（分秒）	100米游泳（140秒）	50米跑（秒）	立定跳远（米）	一分钟跳绳（次）	掷实心球（米）	篮球运球投篮（秒）	引体向上（个）
10	3'25"	100米	7"1	2.46	180	9.80	20	10
9	3'35"	90米	7"3	2.38	170	9.20	24	9
8	3'45"	80米	7"5	2.30	160	8.60	32	8
7	3'55"	70米	7"7	2.22	150	8.00	38	7
6	4'05"	60米	7"9	2.14	140	7.40	43	6
5	4'15"	50米	8"1	2.06	130	6.80	48	5
4	4'25"	40米	8"3	1.98	120	6.20	53	4
3	4'35"	30米	8"7	1.90	110	5.60	57	3
2	未在 4'35"	25米	9"3	1.82	100	5.00	61	2
1	内跑完全程不得分	未游完 25米不得分	9"7	1.70	90	4.40	69	1

女生								
项目	必测项目	选测项目						
分值	800米跑（分秒）	100米游泳（160秒）	50米跑（秒）	立定跳远（米）	一分钟跳绳（次）	掷实心球（米）	篮球运球投篮（秒）	一分钟仰卧起坐(个)
10	3'10"	100米	8"1	1.97	170	6.70	26	50
9	3'20"	90米	8"3	1.89	160	6.30	32	46
8	3'30"	80米	8"5	1.81	150	5.90	40	42
7	3'40"	70米	8"7	1.73	140	5.50	46	38
6	3'50"	60米	8"9	1.65	130	5.10	51	34
5	4'00"	50米	9"1	1.57	120	4.70	56	30
4	4'10"	40米	9"5	1.49	110	4.30	61	26
3	4'20"	30米	9"9	1.41	100	3.90	66	22
2	未在 4'20"	25米	10"5	1.33	90	3.50	70	18
1	内跑完全程不得分	未游完 25米不得分	10"9	1.21	80	3.10	85	14

注:不到上限,则按下限计分。