

# 2023年宁波市体育中考方案发布 中长跑由“必测”调整为“选测”

本报讯(现代金报|甬上教育 记者 林桦)2023年宁波市体育中考方案近日发布,其中一大变化是,中长跑由必测项目调整为选测项目!方案中说,为保障我市学生的身心健康和教育考试的公平、公正、公开,根据《教育部办公厅关于做好当前疫情形势下学校体育工作的通知》和《浙江省教育厅办公室关于做好当前疫情防控新形势下学校体育工作的通知》精神,结合我市初中毕业生学业水平考试实际,经教育、体育、卫健等部门商讨,决定对2023年宁波市初中毕业生学业水平考试体育考试方案调整如下:

体育考试项目总分40分,分为学校日常体育项目和集中考试项目。其中学校日常体育项目10分,由各初中学校自行组织,考核结果按规定公示;集中考试项目由游泳、足球运球、中长跑(男生1000米,女生800米)、50米跑、立定跳远、跳绳(60秒)、掷实心球(2千克)、篮球运球投篮、引体向上(男生)或仰卧起坐(女生,60秒)9项组成,考生从中自主选择三项进行测试,每项10分,共30分。既往感染过新型冠状病毒的考生审慎报考中长跑等剧烈运动项目,报考此类项目的考生自行做好个人健康风险评估。

## 答疑解惑

问:中长跑(男生1000米,女生800米)还是必测项目吗?

答:今年的中长跑(男生1000米,女生800米)项目不是必测项目而是选测项目,考生可以根据自身身体状况和个人能力进行选测。

问:什么时候开始测试?

答:中心城区今年的体育中考测试时间比去年推迟一周左右,将于4月24日开始陆续启动,其他区(县、市)请关注当地教育行政部门的政策文件。

问:去年参加过游泳测试的考生,今年怎么考?

答:由于游泳项目去年8月已组织测试,考生可根据游泳项目测试成绩进行选择:一是已参加游泳测试且获满分的考生,在集中考试其他8个项目中自主选择2项进行测试,

并按实际测试成绩计入总分;二是已参加游泳测试且未获满分的考生,在集中考试其他8个项目中自主选择3项进行测试,并在游泳和其他测试项目成绩中,取其中最高3项成绩计入总分;三是未参加游泳测试的考生,在集中考试其他8个项目中自主选择3项进行测试,并按实际测试成绩计入总分。

问:大市外回城参加中考的学生如何参加体育考试?

答:大市外回中心城区考生及往届毕业生考生因无学校日常体育项目,需选择4项集中考试项目测试(已参加去年8月游泳测试的还需选择3项),4项成绩总分为初中学业水平考试体育考试成绩。中心城区户籍学生向户籍所在区(县、

市)教育局报名。

问:感染过新冠病毒康复的考生如何训练?

答:学生经过居家学习和新冠病毒感染康复后,体质、体力和运动技能都会有所变化,学校要对开学后原有教学模式、现有教学条件、学生体能状况等进行诊断评估,按照学生体能恢复情况安排体育课程内容,合理确定教学起点,科学设定运动负荷,控制活动频度和运动强度。开学初以恢复性体能训练为主,随着学生体能的恢复再循序渐进提高难度强度。

问:对残疾或因疾病免修体育课的考生如何考试?

答:对残疾或因疾病免修体育课的考生,经审批可以免于参加体育考试,具体见文件要求。

## 构建科学的劳育评价体系 海曙这个项目小组在行动

本报讯(现代金报|甬上教育 记者 林桦 通讯员 周金晶)在“五育融合”思想的引领下,如何构建全新的评价体系,一直是各界关注和探讨的焦点。怎样的评价体系能促进学生综合素养的提升?如何破除单一的评价机制,让每个学生的潜能都得到充分发挥?为此,海曙区组建了项目实验组,探讨小学生综合评价体系的改革工作。

3月1日,古林镇中心小学作为“劳动实践”评价项目小组的种子学校,举行了劳育成果展示会。多位学校负责人齐聚一堂,参与了小学生“劳育”评价的研讨活动。

### 每串糖葫芦、每只风筝里 都有孩子们的观察与思考

含有菠菜汁和火龙果汁的五颜六色的饺子、用各式水果串成的糖葫芦、一个个手工制作的漂亮风筝……当天,每个班级的学生都在“摆摊”展示劳育成果。

怎样的风筝是“好”风筝?风筝的骨架要对称,不能歪歪扭扭。制作风筝的纸要用无纺布,光滑的一面用来作画,粗糙的一面用来粘竹条做的骨架,注意哦,要粘在竹青上……”401班的周子寒向参观者介绍风筝的制作要点,“每个步骤都要做得仔细,否则,风筝会放不上去。”

糖葫芦摊位前,孩子们也在分享自己的劳动经验。“一开始我们不知道糖要熬到怎样的程度算合适,时间太长会熬焦,时间太短糖凝固不住。”601班的孩子们告诉记者,后来他们就尝试把糖熬到一定程度时,放一点糖到冷水里,“如果糖马上就凝固了,说明糖浆熬到位了,可以淋到水果上了。”



孩子们现场做麦饼

在饺子摊位前,孩子们分享面粉里需要放多少水才合适揉面;在麦饼摊位前,掌勺的学生发现,做麦饼并不需要放很多油,煎得微微有点焦的时候会更香……记者发现,不管走到哪个摊位前,孩子们都有自己的“经验之谈”,有些是观察后习得的,有些是“踩过坑”后总结的。

### 破除“唯分数论” 不能停留在表面行动

参观了劳育成果展示会后,海曙多所小学的老师分享了各自学校的劳动教育课程,以及探索劳动教育评价新路径的进程。

作为东道主,古林镇中心小学首先分享了这些年的劳育实践和评价探索。“我们正在探索全面覆盖的评价纬度。”该校德育副校长林舒菡介绍,“通过校内校外互通,

开展学生自评、小组互评、教师点评、家长参评的多元评价形式;通过线上线下互动,开发云平台,建立一人一档的个性化档案,让学生们的变化都能看得到。”

“劳动教育的意义不光是劳动本身,而是希望孩子们通过劳动能养成批判性思维,对万事万物多一份思考。”“要着重培养学生劳动创新意识的。”“我们尝试使用达标手册促进孩子的成长……”老师们各抒己见。市评价教研员刘倩感叹“智慧都在学校”。在对各校做法表达肯定的同时,刘倩也提出了进一步的思考,“破除‘唯分数论’,不能停留在化‘分数’为‘等级’的表面行动,更要理解其内涵。等级是基于标准的水平描述,是针对不同层级能力的科学化、结构化的说明书。我们希望,学生不仅知道自己等级是‘一般’,更知道如何通过等级描述,从‘一般’到‘熟练’。”

## 中职学生 参观看守所 对“自由” 有了更深感悟

本报讯(现代金报|甬上教育 记者 钟婷婷 通讯员 薛建宏 刘健)“同学们,今天参观了监区、监室,有什么感受?和你们在电视里看到的是不是不一样?”近日,宁海县公安局越溪派出所副所长金海涛在该县看守所会议室,给宁海县技工学校的学生们上了一堂别样的普法宣传教育课。

据了解,本次活动由宁海县公安局越溪派出所联合县技工学校、县看守所、县检察院共同开展。当天,30多名技工学校的学生在县看守所民警的带领下参观监区,了解看守所在押人员日常生活和教育管理情况,随后观看了未成年人犯罪警示教育片。播完警示片,该县检察院检察官以视频中的真实案例及近年来发生的未成年人犯罪典型案例,进行了普法教育,剖析了青少年犯罪的现状、特点及成因,教育同学们一定要知法守法,碰到事情,不能意气用事,决不能触犯法律,同时也要学会用法律来保护自己。

此次教育活动让学生们深受触动,对“自由”一词也有了更深的感悟。“以前觉得在学校犯些错误没什么,现在才知道,进入社会后,这些可能就是违法犯罪。”一名学生深有感触地说。

金海涛说:“我们想通过这种体验式的活动,让学生们对法律有更加清晰的认知,等他们回去以后,可以对身边同学进行广泛宣传,让广大青少年从内心认识到学法、守法、用法的重要性。”