

南京解读2007年中考体育想得满分难 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/188/2021_2022__E5_8D_97_E4_BA_AC_E8_A7_A3_E8_c64_188405.htm 《2007年南京市初中毕业生升学体育考查实施办法》已发到各中学，体育中考将于4月底举行，满分为30分，将计入学生升学总分。南京市第三初级中学体育教研组长袁俊将今年的考试和去年的比较，认为今年要想得满分，比去年难了。他还为考生指出应对策略。

三大变化项目：耐力要求明显提高和去年相比，跳绳由1分钟改为2分钟，并且增加了可选择的中距离8×50米折返跑。袁俊老师认为，与2006年相比，这在体能上对学生要求更高，明显加强了对学生耐力方面的要求。成绩：拿满分更难了今年，2分钟跳绳男女生的满分成绩都是200个。8×50米男女生成绩分别是1分35秒和1分40秒。立定跳远分别是2.3米和1.8米，男生引体向上是4个，女生仰卧起坐是40个。篮球4×14米运球跑男女生成绩分别是17秒和22秒，男生排球垫球为30秒30个，女生踢毽子为30秒37个。袁俊说，今年男女生若干项目的满分成绩有所提高，成绩增幅提高较大的是立定跳远。与往年比，想取得满分的难度更大了，满分率将明显下降。分数：今年分数不带小数点今年在体育单项成绩中取消了小数点档次，即考生不会出现类似29.5分这种情况，也不存在体育总分小数进位的问题。袁俊老师认为，这一措施会使一定范围内学生的平均成绩略有下降。应对策略对今年新的体育中考的要求，考生们应该如何应对？袁俊老师提出了以下几个建议。

巧选项目：选项时，最好是选择自己都能达到满分的项目，如果不行，则选两个项目中自己成绩好的

一个项目。另外，还要看个人训练的发展情况，要选择一个有提高空间的项目。比如，跳绳和8×50米往返跑，最好选择跳绳，因为8×50米往返跑考核要求非常高，体能一般的同学很难得满分；但是如果个人的身体协调能力较差，选跳绳就是不明智的。

巧练体能：离考试只有一个半月左右的时间，考生要在老师指导下根据项目需要进行力所能及的体能练习。体能练习主要有两个方面，一是耐力性练习，一是力量练习。例如跳绳，可采用固定跳绳次数或跳绳时间的方法来进行练习。力量练习主要是为了立定跳远、仰卧起坐和引体向上的考试需要。到临考前一星期左右，练习都要减量，每天保持一定的活动时间即可。

巧选器材：新绳子在跳的时候会出现缠绕的现象，所以考生最好用旧绳。考生现在就要准备自己的专用绳，平时练习使用，要注意保护中端的皮层，不要损坏，这样在考试中更容易发挥出好的水平。考生所选鞋子应该轻便、跟脚。最好是普通的田径鞋、球鞋、轻便的旅游鞋等。考试时最好不穿新鞋子，可能会因为鞋不合脚而影响成绩发挥。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com