

上海中考体育测试意见出台临时抱佛脚行不通 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__E4_B8_8A_E6_B5_B7_E4_B8_AD_E8_c64_188536.htm 本市中考体育测试将于4月份全面展开，备受初三家长、考生关注的2007年中考体育测试方案昨天出台，新措施不仅注重考察学生平时体育锻炼意识，还要求学校在长跑测试前组织适应锻炼，对于明显体感不适的学生应该及时劝阻，防止出现意外。【政策解读】平时成绩占中考体育成绩四成 今年，体育成绩测评注重学生平时参加体育教学的实际，采取过程性与终结性评价相结合的办法，分别由初中阶段体育课学习成绩和初中毕业时体育测试成绩组成。其中，学生在69年级体育课学习成绩占40%(每年级各占10%)，初中毕业时体育测试成绩占60%。另外，学生初中毕业时测试的4个项目的成绩分数分别占毕业时体育测试成绩的15%。该举措不仅注重考察学生的平时体育锻炼意识，促使学生增强平时积极进行体育锻炼，也有利于学生养成良好的体锻习惯。测试项目分必测和选测 今年，初中毕业时的体育测试由体能测试项目和技能测试项目组成。必测项目分别是：体能项目，男生1000米跑，女生800米跑；技能项目，篮球半场区域内单手运球并行进间投篮。选测项目又分成两类，体能选测项目：50米跑、立定跳远、实心球投掷，由考生所在区县选定其中一项安排测试。技能选测项目：垫上运动、单杠、双杠、支撑跳跃，可由学校或学生选择其中一项参加测试。各校在5月中旬前完成全部测试项目的资料积累与汇总造册。据悉，由于体育测试是初中毕业生学业考试的组成部分，测试所需费用由各区县教育行政部门

和学校在事业费内安排，不得向学生收取测试费用。长跑前组织学生适应锻炼 各校在组织男生1000米、女生800米跑测试前，各学校应安排一定的时间让学生经常参加适应性的锻炼。在昨天出台的意见中，市教委特别强调，各学校要加强健康与安全教育，引导学生积极参加平时的各种体育活动，指导学生科学合理地进行体育锻炼。长跑测试前，组织学生进行适应性锻炼，一旦发现对心肺功能患有器质性疾病或测试临场有明显体感不适的学生，教师应及时劝导他们正确对待自己的病历症状。测试成绩记入学生档案 各校完成体育测试项目后，按照学生在初中阶段的每学年体育课评定成绩和毕业时体育测试成绩，填写《初中毕业生体育学科成绩记录表》，并存入学生档案。初中毕业生体育成绩合格与否，可由学校组织测试与评定。优秀、良好成绩的评定则由区县教育行政部门组织统一集中测试与认定。市实验性示范性高中招收的“推优生”，其初中毕业体育测试成绩评定须达到“良好”及以上；市实验性示范性高中的“推优生”，由学生自愿报名，由就读学校集体申报参加区县教育行政部门组织的统一集中测试。因病或残疾学生可申请免测 因病或残疾不能参加测试的学生，应凭二级及以上医疗单位的证明，按教育部的规定向学校申请办理免予实施《学生体质健康标准》的手续，并填写《学生因病或残疾免予体育测试申请表》，由班主任、任课体育教师签署意见经学校核准，存入学生档案。对于属于一般性疾病或临时受伤而不能按时参加体育测试的学生，可提出缓测申请，另行安排时间补测。【应试对策】突击训练莫超负荷 现在许多初三毕业生都害怕体育考试，一是因为自己身体条件的制约，如胖子越来越多，特别怕跑

步；二是由于初三学习紧张，锻炼时间很少，怕一旦运动身体吃不消，难以达到合格水平。浦东新区体育高级教师周老师介绍，其实，对绝大多数学生来说，用不着担心，因为往年的测试数据显示，不及格的比例在千分之二到三之间。因此，对大多数同学来说，用不着担心。为了能顺利通过中考体育测试，一些学生会忙着突击训练体育。考试前，考生搞突击训练得不偿失。在学生平时缺乏锻炼的状态下突然加大训练强度，甚至采用早晚跑步等超负荷练习，会搞得学生疲惫不堪，影响他们正常的学习生活。周老师提醒道，在体育测试前一个月内，同学适当作一些准备，一方面是为了提高体育测试成绩，另一方面也可进行适应性锻炼，不致于考试时出现意外。平时训练注重窍门现在许多初三同学，为了多做几道题或背一些文章，可谓起早贪黑，基本上没有时间锻炼，其实，这并不是最佳的方式。浦东模范中学的体育老师伏老师介绍，对于毕业班的学生而言，在抓紧学习的同时，适当进行身体锻炼。当然，同学们在训练中要注意科学性。如耐力跑，通过一定的努力，在1个月的时间内可以取得一定效果，现在起不妨每天早晨跑一段路程，但要注意安全，不能过量，不能负荷过大。如女同学测试800米跑，一般跑到600米左右感到很吃力，男同学跑1000米，在800米处比较困难，这方面要有自我控制能力。对于家长来说，要加以正确的引导。对此选测项目而言，如果女生想选择测试垫上运动，同学们不妨在每天起床或睡觉前进行适当训练，这样效果会比较好。至于立定跳远、铅球等项目，关键不是力量，而是方法的正确与否，这方面可以请教体育老师，进行专门的锻炼。

体育测试前做好准备

4月底至5月初，本市的初三毕业

生将相继进行体育测试。考生参加体育测试前，要做好三方面的准备，力争发挥出自己的最佳水平。首先，考生要注意测试项目的规则，避免犯规，以免影响成绩；参加测试前一定要充分做好准备活动，活动身体，提高兴奋度；最后，参加测试时，由于人比较多，规模大，测试环境、器材、场地可能与原学校不同，因此，考生要调整好心理状态，适应新的测试条件。周刊提醒各位考生，参加体育测试时要注意安全，千万不要因小失大。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