

07年北京中考体育模拟测试长跑未得满分者居多 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\\_07\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_8C\\_97\\_E4\\_BA\\_c64\\_188599.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/188/2021_2022_07_E5_B9_B4_E5_8C_97_E4_BA_c64_188599.htm) 日前从一些区县中学了解到，在中考体育模拟测试中，长跑未得满分者居多。在朝阳区陈经纶中学，记者看到，体育老师们正在给学生进行长跑测试，一位男生跑完1000米，时间超过4分钟，一位女生跑完800米，时间超过3分40秒，其测试分数均不到7分。该校初三体育老师吕洪权说：“在模拟测试中，考生长跑达不到满分者占2/3。”北航附中的一位考生无奈地说：“长跑是中考体检中最难的项目，我拿不了满分，中考丢分真可惜。”据了解，所有区县中考体育必考项目均包括长跑。其中男生为1000米长跑；女生为800米长跑。据京源中学的体育老师介绍，在模拟考试中，近四成考生长跑拿不到满分，这将影响到中考总成绩。崇文区第五十中学的体育老师谭雪涛认为，大部分考生长跑拿不到满分，是由于初三生学习压力大，周末时间都用在了补课或学习上。平时疏于锻炼。如何提高长跑项目的分数呢？吕洪权老师认为，初三生应养成良好的锻炼习惯。早晨要尽量坚持跑步，充分利用课间时间，到操场上锻炼。不要因为学习太忙或周末作业太多将体育锻炼抛之脑后。此外，学校可利用晨练、体育课时间，加强学生篮球运球、引体向上等体育项目的锻炼，特别要加强长跑练习。对长跑成绩较弱的学生，可采取单独训练方式，如：晨跑时，可多跑几圈；体育课上，可针对自己的弱项作具体练习。只要坚持，在中考长跑项目考试中，考生的长跑成绩一定会有所提高。吕洪权老师还建议考生，在做篮球运球练习时，

要掌握技巧，如起步快，冲刺果断，绕障碍线路清晰，运球次数少，运球要快速跑动等。做前掷实心球时，身体协调要用力。平时多加练习，中考体育测试时才能取得好成绩。

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](http://www.100test.com)