

云南08年中考体育计入总分考前四个小秘诀 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/462/2021_2022__E4_BA_91_E5_8D_9708_E5_B9_c64_462707.htm 中断了3年的云南中考体育考试，去年由省教育厅正式宣布恢复。中考体育的重新出台，一石激起千层浪，今年3至5月，从课堂上走进另外一个考点的初三学生们，将面临着一次全新挑战。在这里，我们将中考体育的相关资讯及应试方法奉献给广大学生及家长，愿大家中考体育之路一帆风顺。

中考走势 根据教育部和国家体育总局的相关意见，“体育考试成绩按一定比例计入中考成绩总分”，目的是更好地引导广大学生积极参加体育锻炼，有效提高学生体质健康水平。而我省中考体育方案的出台，将把全省的体育中考考试统一规范起来。

影响总成绩的体育分 云南新实施的中考体育考试分为两大类，其中一类是必考类，为男生1000米、女生800米长跑和肺活量/体重指数测试，分别占20分和10分，两项满分共计30分；另一类为任选类，各为10分，共计20分。两个大类相加总计为50分。这也意味着体育成绩计入升学考试总分之后，云南全省中考总成绩由原来的660分上升至710分，中考体育分的出台，直接影响到了升学总成绩，由此受到学生和家长的广泛关注。

必考任选缺一不可 我省中考体育项目除了必考项目外，还有任选考试的基础类和球类共8个小项目，学生可在两类项目中根据自己的特长选取一项参加考试。其中基础类为：100米跑、立定跳远、一分钟跳绳、男生引体向上、女生仰卧起坐、实心球；球类为：篮球运球上篮、排球垫球、足球往返带球蛇形绕杆。从上述考试项目来看，其实在两个必考项目中的肺活量

学生不用特别准备即可直接参与，一定程度上减轻了学生的压力，另外两个任选项目，学生可以根据自己的特长来选择，这比以往的考试有一定的改进。对此，有关人士认为，新方案更为切合学生实际，给予学生更多的自由度。考试项目难易有度 相比以往的体育测试，新的考试方案出现变化，一些受学生喜爱的运动项目被列入，如足球、排球、跳绳、肺活量、100米跑等都是首次纳入体育中考范围。从评分标准来看，测试难度有所降低。比如，男生1000米跑的满分标准从3分35秒调整到3分50秒；女生800米跑的满分标准过去为3分20秒，现在是3分38秒。而少数项目略微增加一定难度，如女生仰卧起坐，以前的满分是40个，现在提高到42个。学生家长积极应对“每天锻炼一小时，幸福生活一辈子”。但就目前云南省的情况看，各地学生为了取得高分，从而忽视了体育锻炼。新的体育中考考试办法出台后，各地教师、学生、家长普遍反应积极，他们认为，现在学生学习任务重，尤其是毕业班，很多同学达不到每天锻炼1小时的要求，家长对学生体育锻炼的要求也出现了一定程度的下降。而从公布的方案来看，现在中考体育考试完成起来并不难，比如男生的中长跑，现在的标准放宽了，只要经常锻炼，基本上所有男生都能完成。随着中考体育的恢复，学生体育锻炼的积极性明显提高，家长的观念也随着发生明显变化，各学校的体育课时也有一定增加。中考服务 体育机构闻风而动催生培训班 从今年起，体育成绩将大幅度计入云南中考总分，加分达到50分。对此，不少省内体育运动专门机构纷纷闻风而动，借助师资力量和场地设施的优势，推出“中考体育培训班”，为广大考生排忧解难。云南体职院：小处选尖子 大处挑人才 在接

受记者采访时，云南体育运动职业技术学院副院长曾延成说：“开办中考体育培训班的目的从小处说是为学生中考打基础，往大处说也是为云南体育后备人才发现和选拔尖子。”他还特别提醒，目前社会上也举办了一些打着中考旗号出现的培训班，但专业性较差，训练方式不专业和不科学，因此考生一定要注意选择。据了解，云南体职院是我省体育高级专门学院，在培养体育人才方面优势明显，有良好的设施和雄厚的师资力量，几十年来培养过许多夺得过世界冠军和国内冠军的优秀选手。中考恢复后，省体职院针对学生需求，将于本月25日至下月3日推出一期冬令营，培训内容有田径、篮球、足球、武术、网球、高尔夫，除高尔夫外，其他项目的教练都是由我省著名教练担任。据了解，云南体职院举办的这次冬令营对中考项目的培训具有一定针对性，参训学生还可以根据自己的需要选择项目。

昆明市体校：开办补习班 提供应试标准 昆明体育学校被誉为冠军的摇篮，培养过多名世界冠军和全国冠军。学校位于东郊金马寺，是昆明市唯一一所中等体育专业学校，设有19个运动项目，曾被国家体育总局连续3年评为“合格中等体育学校”。应广大考生的要求，今年寒假从2月16至25日，这个学校特为省内中考考生提供由高级教练员、教师组成的中考体育专业补习班，限招100人。补习班内容涉及各项身体素质、技能和技术。补习班提供统一食宿，免费提供中、高考体育测试办法、标准等。

中考支招 考前小秘诀

- 1.测试前两三天开始少量多次喝红糖水。这对于女生800米与男生1000米的最后冲刺，有着非常好的作用。
- 2.“立定跳远”和“中长跑”项目，最好选用薄底宽纹运动鞋(新鞋更好)；而对于“篮球”项目，则以厚底运动鞋更

为适宜。 3.袜子应选纯棉质地的运动袜，一能充分吸收汗液，二能使脚掌与鞋子结合紧密，便于发力。 4.体育测试时，水的补充是必要的。但不要一次性喝太多的水，以免造成腹胀或其他不适。可在各个项目前后象征性的喝一口水，润润喉，放松心情。 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