

沪教委发布体育中考问答按要求锻炼能拿28分 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__E6_B2_AA_E6_95_99_E5_A7_94_E5_c64_462913.htm 今年上海市中考将增加30分的体育分，方案细则已于春节前出台。针对考生和家长的疑问，上海市教委近日又发布相关答问，就考试前的准备、考试时的注意事项等做出详细解答，并提醒考生在考试中有当场质疑的权利，如身体不适有退出考试的权利，只要在在规定时间内完成补考，仍能拿到分数。测试点组长须明确回答学生质疑问：在体育考试过程中考生应如何维护自己合法的权利？答：考生在考试中有三项权利。第一，有当场知道考试成绩的权利，考试过程中，测试人员应大声宣布每位考生的成绩，学生如果没听清楚，可以向考务人员询问本人的成绩；第二，有提出质疑的权利，若对本组其他学生的成绩有疑问也可以提出，对于学生的问题，测试点的组长必须作出明确的回答；第三，在考前和考中，学生因身体不适有退出考试的权利，考试过程中，学生如感觉身体不适，可向考务人员提出终止考试的要求，可选择之后参加补考。问：如何保证考试公平？答：考生在考试中若对判定成绩有疑问或意见，可立即向考试点的项目组长提出，如不能解决，可向区、县的考试点的仲裁委员会提出书面申诉。考生如发现考试中有舞弊行为，可向区、县的考试点的监督机构举报。中考前可每天安排1小时参加锻炼问：中考前安排一定的时间用于体育锻炼是浪费学习时间吗？答：有些家长认为学生备战体育加试浪费了学习时间，这是家长的一大误区：许多实验证明已经“8减1大于8”。让考生在每天8小时学习时间

里抽出1个小时参加锻炼，可以让学生缓解学习紧张带来的压力，身体状况得到改观，精力充沛，思维也会变得非常活跃，会大大提高学习的质量。问：考试前出现紧张状态怎么办？答：就模拟实验情况而言，只要学生按时上体育课达到规定的体育要求，每天能保证1小时的体育锻炼，有90%的学生能得到28分。因此，考生不要以“临阵磨枪”的心态来应付考试，平时要加强体育锻炼，要培养对体育的兴趣，多参加学校组织的体育测试，提高适应能力和自信心。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