

上海市2008年初中毕业升学体育考试十问 PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/465/2021_2022__E4_B8_8A_E6_B5_B7_E5_B8_822_c64_465813.htm

1.为什么要组织实施初中毕业升学体育考试？通过考试反馈学生的综合素质并激发学生自觉锻炼的动机，培养学生的健康意识、养成锻炼的习惯，进一步促进国民体质的提高。通过考试引起社会、学校以及家庭对学校体育的重视，使得三者结合起来共同促进青少年的生长发育，提高学生体质和健康水平。

2.2008年上海市初中毕业学生体育考试方案的总体特征如何？可以简单概括为“低起步、缓爬坡、软着落、硬挂钩”。即：分值权重设置低，分值标准提升慢，稳妥推出安全行，纳入总分措施硬。

3.初中毕业升学体育考试由哪几个部分构成？初中毕业升学体育考试是学生综合素质评价的有机组成部分，因此，上海市2008年初中毕业升学体育考试由日常锻炼和统一考试两个部分组成。“日常锻炼”部分的分值是20分，主要包括完成课程、综合素质记录以及国家学生体质健康标准等三个方面的学习任务，由学校根据学生在校期间的体育学习情况进行综合评定。“统一考试”部分由区县教育行政部门集中实施与评定，共4个项目(必测2项，选测2项)，每个项目满分为2.5分，合计10分。

4.“统一考试”的测试项目有哪些？必测(2项)项目为1000米跑(男)、800米跑(女)和篮球(半场区域内行进间上篮)。选测项目分为速度力量和技术能力两类(学生在两类中各选一项)。速度力量类项目为：50米跑、立定跳远、实心球投掷、1分钟跳短绳、引体向上(男)、仰卧起坐(女)；技术能力类项目为垫上运动、单杠、双杠、支撑跳跃、排

球(垫球)、武术基本动作组合。学生应根据个人的体育基础、身体情况、兴趣爱好以及学校体育设施条件等进行综合分析，确定个人成绩最好或最稳定的体能和技能项目。

5.体育考试对学生的着装有何要求？学生应该穿运动服装，着运动鞋。运动时，衣服上的徽章和口袋里的钥匙等硬质物品要取出，鞋带要系好，以保证安全地锻炼。

6.体育考试时学生家长 and 送考老师能进入考场吗？为了维护考场纪律，送考教师和家长不得进入场内，避免不必要的干扰，保证考试有序地进行。考场是采用全封闭方式，所有的考务人员和考生必须持证进入考场，其他任何人不能进入考场，不能与工作人员发生联系。

7.如何确定体育考试成绩？体能和技能类项目的成绩都必须由三个考务人员同时判定，三人中二人成绩相同，应以二人成绩为准，如三人成绩各不相同，则以中间成绩为准。

8.考试前出现紧张状态怎么办？有许多考生反映在以往的体育考试前会出尿频、出汗、心跳加快以及记忆力下降甚至头脑一片空白无法集中精力参加考试的现象，最终造成发挥失利。这种症状的出现除了与升学的压力太大有关外，也与学生平时参加体育锻炼的时间较少及心理素质较差有很大关系。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，而应在平时加强体育锻炼，培养对体育的兴趣，并多参加学校组织的体育测试，提高适应能力和自信心。

9.考试前学生怎样做好准备活动？人的心理和生理从安静到运动状态，需要一个准备适应的过程，使人的注意力集中，情绪高涨，同时使血液循环逐步加快，肌肉、关节、韧带的活动

能力提高。在气温较低的情况下，人的机体惰性大，准备活动尤为重要。准备活动可通过慢跑、徒手操、轻器械操、拉伸练习、活动性游戏等内容进行热身，充分活动身体各部分的关节、肌肉和韧带，这种准备活动也称一般性准备活动。此外，还应结合锻炼项目的特点，从活动部位、活动方式等方面做一些准备练习。如垫上运动锻炼前活动颈部，投掷前进行转肩练习，快速跑前进行高抬腿跑等等，这些与锻炼项目密切相关的准备活动也称为专门性准备活动。

10.在跑完800米或1000米时，为什么有的学生会发生呕吐不适，甚至暂时性休克？该如何预防？这种情况多发生在体弱或不经常参加长跑锻炼的学生之中。身体健康的学生有时也会发生跑后呕吐不适的情况，这很可能是跑前准备活动不充分，内脏器官一下子不能适应强度较大的活动。饭后马上进行激烈活动，血液大量流向运动器官，也会造成胃肠不适甚至呕吐。跑时呼吸深度不够，没有节奏，也会引起呼吸局促，腹部疼痛等不适。跑完800米、1000米后立即停下来，经常会引起头晕，严重的甚至休克。这是因为运动时，由于下肢肌肉的挤压作用，可以帮助血液回流到心脏。跑后立即停下来，肌肉对毛细血管的挤压作用消失，大量血液滞留在下肢，使回流心脏的血液大大减少，造成脑部暂时性缺血。所以在800米、1000米跑前，应做好准备活动，跑完后不应立即站定，应该继续慢跑、走步或原地踏步，避免不良后果的发生。

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