

为你支招：中考体育各个项目如何操作 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/475/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_BA\\_E4\\_BD\\_A0\\_E6\\_94\\_AF\\_E6\\_c67\\_475899.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/475/2021_2022__E4_B8_BA_E4_BD_A0_E6_94_AF_E6_c67_475899.htm)

中考体育各个项目如何"操作"？一线教师为你支招 打拳需“精气神”上篮切莫走步 近日，中考体育变革引起了学生、家长、教师的诸多关注。2008年初三阶段体育升学测试项目到底考什么、怎样才能取得体育高分，成为议论的焦点。业内人士表示，中考体育项目实际上考虑到了大多数学生的身体素质，只要学生坚持锻炼并且各方面都给予重视，中考体育就不会成为障碍。那么从现在开始，学生该如何具体“操作”呢？我们请来部分学校体育教师为考生支招。 [可能项目]“少年连环拳”比广播操简单、漂亮 2008年初三阶段体育升学测试项目极有可能包括投篮、耐力跑、武术、单杠、双杠、垫上运动、立定跳远、实心球等。其中，行进间投篮、耐力跑将可能作为每个学生的必考项目，其他诸如武术、单杠、双杠、垫上运动、立定跳远、实心球等，则可能是作为选测项目，由各区抽签决定。而武术则是新增加的一个项目。目前，具体的中考体育测试方案还得等市教委下发正式文件，但因为不知道会抽到哪些项目，因此体育教师们都建议，考生应从现在开始对所有的项目都准备起来。 位育初级中学的体育教师季伟介绍说，将长跑和球类列入必考之列，是考虑到了硬件设施和大多数学生的身体素质。足球等项目受场地限制肯定无法实施，而进行篮球运动受限就比较小。并且，这个项目的基本功要求不高，只要坚持锻炼就行。同样，对于长跑来说，考查的主要是意志力。像短跑这样的项目，对于身材比较肥胖

的学生而言，即使再训练都不会有太大的效果，但是长跑不一样。只要坚持练习，这些项目就不会有什么问题。当然，设置实心球和立定跳远等抽选项目也是考虑到了多数人的实际情况。“身材比较壮实的学生可以选实心球，而体型偏瘦的学生可能比较敏捷，立定跳远的成绩就不会差。”记者了解到，明年体育升学测试项目中唯一一个新增加的项目是武术。很多专家称，新增加的武术项目主要是为了传承中华民族的优良传统。目前初中各年级体育教材中都有“武术”内容，有长拳、连环拳等多套拳术。从记者在学校了解到的情况看，武术测试主要要求学生打一套“少年连环拳”，不少体育教师都表示，这套拳法的套路比广播操还简单。只要有一定的“精气神”，基本动作要到位、有力，整套拳法打起来就会很漂亮。老师们都表示，现在学生上肢力量普遍较差，单双杠等运动做起来会比较困难，所以选择武术是多数学生所乐意接受的。[教师建议] 学生、家长需全面重视“学生应该养成自主锻炼的意识，养成锻炼的习惯并且学会锻炼的方法。”格致初级中学体育教研组长、初三体育教师郭慧这样说。她指出，体育学科有它自身的特殊性，学生即使不是毕业班的也要抓紧锻炼来提高身体素质。锻炼之前做好热身运动。而毕业班的学生更要好好利用寒假的时间进行锻炼。因为寒假既是提高体能的黄金时间，又是容易产生惰性的时间段。对此，尚文中学体育教师、黄浦区体育学科带头人阮昌荣也有类似的看法。他认为，一些基础差的学生春节一过，刚刚有所起色的体能就又回到了零起点。所以寒假中的身体锻炼不可忽视。至于一些基础比较好的学生，他也同样敲响了警钟。他表示：“体能好的学生体育成绩不一定能拿高

分。”因为现在体育考试的项目还有一定的技术分。如果规范的动作和要求没有达到那还是不行的。比如篮球项目就有不能“走步”等要求。而作为家长也要起到辅助训练和促进锻炼的作用。光靠学校练习是远远不够的，阮老师强调，假期中的锻炼也是提高学生体育成绩的重要组成部分。平时在家里家长可以要求自己的孩子做一些简单的俯卧撑和仰卧起坐。现在小区中都有很多健身设备，家长有责任利用双休日等假日督促孩子进行体育练习。而且跑步等项目需要一定的意志力要求，家长就要监督学生的锻炼计划的进行。并且，多数专家都一致认为，家长不仅仅需要和主课老师沟通学生的学科成绩，今后也需要和体育教师多进行交流，对于学生的一些薄弱的体育项目给予足够的重视。[校方提醒]课程逐步深入，不会产生“应试体育”中考体育的改革对于校方，特别是体育教师的教学同样是一次考验。郭慧老师说：在体育课中既要照顾到学生的安全又要努力提高体育课的效率，对于体育教师是不小的挑战。现在，在体育理论课上就要不断提醒学生运动的重要性。而在实践课程的设置上要做到循序渐进以期不断提高学生的综合能力。比如现在作为中考体育必考项目的耐力跑。为了提高这个项目成绩，就要在平时上课之前作为热身运动。并且，还要做到慢慢增加跑步的圈数。阮昌荣老师提到了尚文中学的分层次教学方法。对于不同基础的学生采取不同的方案，教学中多用“鼓励教学”，坚决不放弃基础薄弱的学生。体育教师还需要不断总结，探索更有效的教学方案。对于新增加的武术，现在安排课程也把这个项目列入了其中。预备班教一点基本功，初一、初二再教一点。不过他也坦言，这次的变革对于体育教学更是一

次促进，体育教师的积极性也比以前提高了很多。过去体育课作为副科一直不受重视，还经常会发生占课现象。而现在的中考体育调整已经明显提高了体育课的地位。其实列入考试内容的项目都是教材的重点讲解项目，所以这样的安排无疑具有深远的意义。而提及此次调整后校方的应对措施，多数教师表示今后会采用课程逐步深入的做法，不会产生所谓的“应试体育”。而且，现在社会上的运动模式呈现“倒金字塔”型，越是年龄小就越不出来运动。中考体育的这些措施无非是希望学生能够走向户外，更切实地提高他们的身体素质。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)