

云南热议中考恢复体育考试学校家长都叫好 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/491/2021_2022__E4_BA_91_E5_8D_97_E7_83_AD_E8_c67_491215.htm 随着省教育厅出台全省中考体育考试方案满分50分，中长跑必考、3项选考。已经升学的学生暗暗庆幸，而即将参考的学生则开始抓紧锻炼，少部分平时不注重锻炼的学生开始为自己的成绩担心，中考的体育考试毕竟已经中断三年了。日前，记者兵分几路，对出台中考体育考试方案的各界反响进行了走访。校方反应：为恢复体育考试叫好 今年开始带毕业班体育课的张惠民老师为恢复中考体育叫好，他表示，中考体育考试方案出台后，大家之前的种种疑虑和猜测都消除了，就能按照要求指导学生应对考试了。“学校会有意识地把体育课的重点放到明年要考试的几个项目上。毕竟中考是每个学生人生中的第一个重要转折点，而体育考试的50分就是中考成绩中一个不能忽视的重要部分。”张老师说，因为明年中考的体育考试科目内容较多，不但有男生1000米跑、女生800米跑的中长跑项目，还有100米跑、立定跳远、1分钟跳绳、实心球、篮球、足球等项目的选考内容。再加上毕业班的同学时间紧、学习任务重，只有根据同学的特点，在弱的科目方面进行补课，有针对性、有差异、分层次地练习一些考试科目。张老师认为，考试学生中认为有困难的项目主要是耐力方面的中长跑。因为中考的体育考试中断了3年，很多同学缺少锻炼。其实，考试标准是按照一定范围内学生成绩的平均值来制定的，不难完成。比如男生的中长跑，现在的考试满分成绩已经调整过，标准放宽了几十秒，只要经常锻炼、练习，基本上所

有的男生都能完成。针对各个班的情况，张老师将把在某一个项目较弱的同学组成一个小团体，专门制定训练计划，有针对性地加强训练、指导。他表示，除了自身条件比较弱、考起来比较吃力的同学，大部分同学都可以冲击满分，真正掉队的同学可能只占5%-10%。“现在的中学生有两个极端，个子高的很瘦、个子不高的很胖，这两个特点导致学生身体灵活性、协调性较差。因为学习任务重，尤其是毕业班，很多同学达不到每天锻炼1个小时的要求，很多家长对学生体育锻炼的要求也出现了一定程度的下降。其实，如果同学们要想在体育考试上拿个好成绩，只要经常锻炼，完全没有问题。”张老师说，绝大多数学生对自己能通过体育考试都充满信心。应百分百计入总分今年虽然不带毕业班，但同为初中体育老师的赵尔恭，也为恢复中考体育叫好。他认为，体育涉及学生的健康，学生的健康是第一位的，从这个意义上说，体育锻炼和学习文化知识一样重要。已停止3年的体育考试如今以50分计入中考成绩，达到历史以来的最高比例，这对重视体育是非常好的导向。不过，赵老师也认为，虽然中考成绩中明显增加了体育成绩的比重，但与体育锻炼应有的地位相比，50分其实还差得远，为什么不能百分百计入总分？赵老师提出了一个尖锐的问题。他同时认为，体育成绩以50分计入中考总分，表明对体育锻炼的重要性认识还没有到位，体育锻炼还没有摆到它应有的位置上来。赵老师说，停止中考体育考试这3年，最明显的一个感受是学生比过去更不重视体育锻炼了。而随着中考体育恢复的消息传来，学生对体育锻炼的积极性明显提高，家长的观念也随着发生明显的变化，学校的体育课也从每周2节增加为每周3节。学生备

战：上体育课不再随便 王骝维明年就要参加中考，也面临着参加体育中考。对此，从小就受父亲教育，认为体质很重要，从小就积极锻炼的小王，并没有太大压力，他相信自己能顺利过关。开学以来，在老师的带领下，毕业班每天早上7点10分至7点30分，下午6点10分至6点30分，都进行体育锻炼，小王都积极参加，凡是中考的体育项目，都会针对性地在早晚这两个时段时行训练。小王说，这段时间来，自己的中长跑明显有进步，从原来的4分跑完1千米，缩短为3分30秒就能跑完全程，而满分成绩只要达到3分50秒就行了。晚上回家，小王还会给自己“开小灶”，比如举哑铃、跳绳、做俯卧撑、立定跳远等，他认为，不管考不考试，都得进行体育锻炼。杨佳然明年也要参加中考，她估计自己中考体育能拿40多分。小杨说，听说要中考要考体育，过去从不早晚锻炼的自己，参加了学校组织的早晚针对性的训练，晚上回去还补补体育课。以前上体育课自己都随随便便，现在都尽最大能力参加体育训练。小杨说最怕立定跳远，倒不怕800米跑。参加体育锻炼以来，小杨最大的收获是生病少了。身材“发福”积极恢复 昨天在昆五中操场上，高一年级的的小沈和同学小南在投篮，大冷的冬天，小沈脸上却大汗淋漓。小沈说，虽说自己中考没有考体育，那段时间尽在复习，但不锻炼的结果就长胖，肚子上肌肉没了，肥肉也长起来了。其实，中考考体育很好，强调锻炼身体，现在书虫太多，锻炼身体可以放松身心，还可以增强抵抗力。小南本人就是练田径短跑项目的，他深有感触地说，短跑能提高一个人的快速反应能力，增强身体的敏捷性。但小南有个建议，体育锻炼不能过量，要科学地进行规划训练。 家长意见：这是一件“内外兼修

”的好事 陈女士的女儿刚刚上了高一，“躲”过了体育中考，为此陈女士暗自为身体素质一向不太好的女儿庆幸。但从内心来说，陈女士认为，考体育的确是一件好事，能让孩子得到更多的锻炼。陈女士说，初中阶段，女儿几乎每个月都生一次病，都要到医院去打吊针，为此真是伤透了脑筋。现在的女孩子，尤其娇气，不是以脸蛋红朴朴的为美，而是学习大人吃减肥药、搽增白霜，以病态为美的女孩子还大有市场。中考考体育应该说对孩子是一种良好的倡导，也是一种强制性的举措。长期坚持下去必能收到很好的效果。孙女士的儿子是个小胖墩，获知中考恢复体育考试，孙女士平添了几分担忧。她认为，体育考试固然好，但体育考试不应该太难，毕竟娃娃的身体素质还是各有差异。代先生说，现在的年轻人，连早晨起来跑步的都少了，体育锻炼的氛围也不浓郁。中考恢复体育考试，无疑对社会风气有所促进，会让更多的人重视体育锻炼，因此建议体中考总分中体育成绩的比重应增加。新闻链接：四成多昆明中学生偏瘦 根据昆明市教育科学院日前对昆明中小学生学习营养健康及缺乏症状调查，昆明中小学生学习体重明显低于标准的情况比较突出。专业人士采用问卷调查形式，在昆明地区的5所中学、4所小学发放了营养健康调查表，调查对象为9-12岁的小学生、13-15岁的初中生、16-18岁的高中生，调查内容涉及营养缺乏症状、生活习惯、饮食习惯等109项内容。调查结果表明，小学生体重不足比例为15.14%，而体重过重比例为8.72%；初中生体重不足比例最高，达到45.31%，而体重超标的有4.8%；高中生体重不达标的占35.39%，而这个年龄段体重超标的为8%。数据显示，小学生体重不足的情况明显好于初、高中生。专家表示，

学生正餐热量摄取不足，消耗大于摄入，成为体重不足的外在原因，而内在因素是蛋白质、碳水化合物、脂肪不能有效的转化为人体肌肉及必要的皮下脂肪。此外，新鲜水果、蔬菜吃得不够、饮水过少、缺乏锻炼、环境卫生不好、空气污染、过度受阳光中紫外线照射、过大的学习压力或心理压力造成营养元素的过度消耗，及学习压力大睡眠不足也会导致免疫力下降、体质下降。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