

中考体育测试在即黄金周初三学生忙锻炼 中考考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/638/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_AD\\_E8\\_80\\_83\\_E4\\_BD\\_93\\_E8\\_c64\\_638358.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/638/2021_2022__E4_B8_AD_E8_80_83_E4_BD_93_E8_c64_638358.htm) 学生正在训练 游泳项目的满分标准提高了，原来8分钟游完200米就能拿10分，现在100米要在两分半内游完才能得满分。同时，耐力项目跳绳被取消了，只留下长跑和游泳二选一……种种迹象表明，今年，中考体育变难了。而从这个月开始，杭城2008年的中考体育测试就将正式进行，所以在这个长假里，不少学校的初三学生除了放松和学习外，又多了一项新的任务体育锻炼。小区里、游泳馆内、学校操场上到处都是孩子们锻炼的身影长假里体育锻炼忙“今年的体育中考，测试项目和评分标准都跟以前不一样了，耐力类项目只能选长跑或游泳，而且游泳的满分标准也提高了，想拿高分比以前更难，所以今年的长假也都贡献出来了。”小佳是采荷中学一名初三学生，长假7天，她给自己制订了一套严格的锻炼计划，除了每天绕小区跑步、按老师的要求跳台阶外，家里还专门给她买了一个实心球，有空就在小区里的空地上练上一阵。跟小佳一样，把体育锻炼当成长假作业的学生还真不少，游泳馆、小区里、学校的操场上，到处可以看到学生们锻炼的身影。学校里跑步的身影多了 朝晖中学体育教研组组长谢关松老师说，中考体育测试要求的调整确实让不少学生犯了难。“按照去年的游泳项目标准，学生只要在8分钟内游完200米就能拿10分，这对会游泳的学生来说并不困难，在全校400多名学生中，大约有1/4的学生能够拿到满分，但在跑步项目中能拿满分的学生不到20人，所以以前大部分学生都不会选跑步项目，但

现在100米要在2分半内游完才能得满分，标准提高了，不少学生不得不重新选择跑步。”“如果选跑步，只要每天坚持练，成绩提高还是很快，但想在短期内提高游泳成绩就比较难，而且训练起来还要受场地的限制，所以最后还是选了跑步。”采访中，不少学生都持这样的观点，所以即使是国庆长假，不少学校的操场上仍然能看到学生跑步的身影。促进孩子加强体育锻炼 谢老师带的初二某班为例，全班18个男生中能跑完1000米的只有4个。采荷中学初三年级体育老师李永成说，“这是在鼓励孩子们多锻炼，坚持锻炼，参加800米和1000米。正是因为学生都不喜欢参加有氧耐力运动，导致肥胖的孩子越来越多。不会游泳的选跳绳，会游泳的轻松拿分，谁都不愿意去跑步。”而现在，他看到不少学生纷纷选择长跑，校园里多了很多跑步的身影，他觉得很欣慰，“只要持之以恒，一定能成功。”他曾经带过两个学生，一个瘦骨嶙峋但因为坚持长跑拿了满分，一个重达100多公斤，也因为努力不懈，最终立定跳远得到满分。加油小贴士 坚持就是最好的方法 第一场测试就在眼前，如何才能拿高分？李老师的建议是慢慢来，千万不能急进，突然加大运动量，容易损伤，过度疲劳又会影响睡眠。“其实只要每天保证半个小时运动量就行，甚至20分钟也足够了，但一定要坚持。”李老师建议，平时可以利用家里或小区的现有条件进行一些练习，比如跳台阶，提高腿部力量；掷实心球，跳远，都可在小区内和家长一起练习，仰卧起坐、俯卧撑在家里就能轻松进行。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)