

又是一年体育中考
记者现场直击——

家长场外加油 老师击掌送考

4月18日,宁波市中心城区体育中考正式开考,初三学生们奔赴各个考点,分批参加集中考试。

据悉,体育中考的考试分值为40分,其中,集中考试项目分为必测项目和选测项目。必测项目为中长跑,男生1000米,女生800米;选测项目有5项,即游泳、足球运球和3项随机项。今年的随机项为掷实心球(2千克)、篮球运球投篮、引体向上(男生)或仰卧起坐(女生,60秒)。

□现代金报|甬派 记者 林桦

A 现场 家长围墙外“观望”为孩子加油

昨天上午10时许,记者在宁波体育中考的一处考点外看到,不少家长趴在学校围墙外,为自己的孩子加油鼓劲。围墙内,学生们正在进行中长跑的测试。

“孩子选了实心球和篮球这两个考试项目,还是很有信心得满分的。但是孩子并不擅长中长跑,平时练习的时候,成绩在满分线上下徘徊,不知道今天在考场上会发挥得如何。”趴在围墙上的徐妈妈告诉记者,考试前一段时间,孩子每天练习,就是希望能获得理想的成绩,“今天8点左右,孩子坐校车来到考点,我和丈夫一起8点30分来到了考点,给孩子加油鼓劲。”

“加油!”“最后200米了!应

该满分了!”徐妈妈在围墙外看到了自己的孩子,孩子起跑的同时,她也按下了计时键。夫妻俩忍不住为孩子喊“加油”。孩子冲过终点线的那一刻,徐妈妈看了一下时间,不禁喜上眉梢,“应该满分了,太好了”,夫妻俩悬着的心终于放下了。

记者看到,像徐妈妈这样的家长有不少。有的特地骑电瓶车来到考点,望了一阵后便默默离开;有的在围墙外不停地张望,希望能看到考场上的孩子。在中长跑开考后,很多学生也会自发地为场上的同学喊加油。对每一个初三学生而言,体育中考的每一分都格外珍贵。



家长在围墙外给孩子加油。

B 探访 好成绩的背后是考前认真训练

今年,中长跑项目的评分标准有所下调,对考生而言是降低了难度。宁波市名师、宁波市庄桥中学教师周荣宝认为,评分标准的下调会让考生的得分率相对提高,只要认真练习,都有机会取得好成绩。

海曙外国语学校的学生昨天开考,该校体育老师杨普刚介绍了学校的训练方法。“就拿中长跑来说,我们按照每个孩子的程度,安排了不同强度的训练。”杨老师说,每天中长跑训练结束之后,会让未能获得满分的学生安排“加练”。当然,这个“加练”也不宜强度太大,以能提

升学生的耐力为主。临近考试的这几天,学校会逐渐减少学生的训练量,以保证学生的考试状态。

对于选测项目的练习,学校也有一套方法。比如篮球运球这个项目,学校安排学生在饭后进行定点投篮。“饭后不宜剧烈运动,但是站着投篮不会有任何影响。所以我们会让学生投篮15分钟,以提高命中率。在托管课期间,再针对每个学生选择的项目进行加练。”杨老师说,相信在这样系统、科学的训练安排下,再加上不懈努力,每个学生都能取得理想的成绩。

C 追问 宁波体育中考改革十年,带来哪些变化?

据悉,2014年起,我市体育中考的总分由30分提高到40分;中长跑成为每个考生必测项目,游泳调整至选测项目;选测项目由随机选定和考生自选相结合。

10年过去,这项政策带来了哪些变化?记者采访了宁波市教育局教研室体育教研员马杨旭,他表示,这十年来,最大的变化不仅仅是学生体质健康水平的提升,还有对体育兴趣的不断增加。

“这些年,我们的评分标准一直是有升有降的,不会一味提高对学生的要求。目的就是让更多的学生享受到运动的快乐,而不是为了分数而运动。”马杨旭说,越来越多的高中生会利用课余时间,主动到操场进行跑步锻炼,这其实说明了大家对跑步的兴趣在增加,“中长跑成为必测项目后,热爱跑步的学生越来越多。跑步是最容易开展的一

种锻炼方式,对于改善学生的心肺功能、培养学生意志品质都有积极作用。”

此外,家长们对体育的认识也在不断更新。“越来越多的家长意识到体育的重要性,会主动送孩子去体育馆锻炼。持‘体育耽误学习’观点的家长越来越少,‘体育促进学习’的观念越来越多。”马杨旭说。

从考试的角度来看,十年来,体育考试的检测水平有了质的飞跃:从“手工检测”到“电子检测”,发展成了如今的“智能检测”。“考场内的所有体育老师都只负责监督,维持考场秩序,每个学生的分数都是自动生成的。少了人为因素的影响,学生的成绩会更加客观公正。”马杨旭说。

又是一年体育中考时,祝愿所有学生都考出好成绩!



开考前,海曙外国语学校考生与老师击掌进入候考室。 学校供图

“讲文明·树新风”公益广告
关爱未成年人

我最喜欢的作业
爸爸妈妈带我去玩!

关心民族未来
呵护儿童成长

宁波市文明办