

3月14日,银川市教育局召开2025年银川市中考体育新闻通气会,印发了《银川市2025年体育与健康学业水平考试实施方案》(以下简称《方案》)。《方案》优化了考试方式及项目,明确中考体育统一考试将于5月进行。考生该如何科学练习、有效备考,不妨听听专业人士的建议。

从练习到饮食

银川市中考体育备考攻略来了

本报记者 焦小飞



银川市唐徕中学西校区进行中考体育模拟测试。

选考项目怎么选? 看兴趣和自身优势

银川市中考体育满分是70分,其中过程性评价测评20分,统一考试50分。统一考试采用“必考项目+基础选考项目+运动技能选考项目”方式进行,每个学生要参加4个项目的考试。

必考项目:1000米跑(男生),800米跑(女生),1分钟跳绳,每项满分15分。基础选考项目:男生从立定跳远、50米跑、单杠引体向上、前掷实心球中任选1项;女生从立定跳远、50米跑、1分钟仰卧起坐、前掷实心球中任选1项。运动技能选考项目:学生从足球、篮球、排球、游泳4个项目中任选1项参加测试。基础和运动技能选考项目每项满分均为10分。

今年有几个显著变化,一是基础选考项目由教育行政部门随机抽选调整为学生任选,将选择的主动权还给学生;二是统一考试总分未满分时,必考项目、基础选考项目达到特定成绩后可获得0.5分或1分的附加分值,加分后总分最高为50分,超出不计入;三是专项技能选考增加

游泳项目;四是优化调整了足球及篮球项目的评分标准。

不再“一刀切”的做法让考生和家长纷纷叫好。银川市湖畔中学九年级学生小梁说:“以前很担心抽到自己不擅长的项目,现在可以放下负担,专心练习优势项目了。”

那么,如何选才能充分享受到政策红利?银川市教育科学研究所体育教研员曹辉表示,首先选自己喜欢的项目,感兴趣了才愿意练习;其次,一定要看各项目的测试细则,看自己距离评分标准还有多大差距,防止出现“自己觉得强,但是成绩不好”的情况。依据自身能力和评分标准,做出科学选择。

“有的学生上肢有力量,可以选择前掷实心球;有的爆发力好,可以选择50米跑;还有的弹跳力好,可以选择立定跳远。”银川市金凤区教学研究室主任刘文正说,今年建立了达标争优激励机制,也是鼓励学生在优势项目上进一步提升。



银川市唐徕中学西校区进行中考体育模拟测试。



银川市唐徕中学西校区学生进行立定跳远模拟测试。



银川市唐徕中学西校区学生进行跳绳模拟测试。

考试项目如何练? 抓细节合理规划练习时间

在学校刚刚结束的体育一模测试中,银川市第六中学九年级学生小墨自觉成绩还不错,尤其是一分钟仰卧起坐做了48个。可对照今年的测试细则后,发现好几个仰卧起坐都不达标,因为“细则要求,仰卧时两肩肘须触垫,坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次”。

类似小墨的情况并非个例,如果平时练习没有严格参照测试要求,考试时就很难表现出色。如何让练习与考试“无缝”对接?抓住测试细节和评分标准的“牛鼻子”,合理安排练习时间,认真对待每次模拟,方能让练习渐入佳境。

曹辉建议,九年级学生要认真研读中考体育考试项目的测试细节和评分标准,找到自己的优势和薄弱项目,充分利用校内的早操、大课间和体育课时时间,扎扎实实练习到位。优势项目在争取满分的基础上,向拿到附加分努力。薄弱项目则要补短板,向老师寻求帮助,利用周末或课余时间

间加强练习。“每天保持合理的运动量即可,切记不要运动过量,尤其是对体力要求较高的1000米和800米跑,九年级学生近期要尽量避免参与身体对抗性运动,防止出现骨膜炎、小腿肌肉撕裂、受伤等意外状况,影响考试成绩。”

“我们对九年级学生进行分组教学,根据学生的一模测试成绩开展针对性练习,4月上旬准备进行二模测试,让学生提前了解考试细则,知道自己的差距在哪儿。”银川六中九年级体育备课组组长董晓东说。

据了解,不少中学考前都会组织3次体育模拟测试,让学生提前掌握考试流程,了解自己的成绩,同时训练学生的应考心理素质。对一些心理素质不太好的学生,董晓东建议平时在练习中多模拟考试场景,比如跳绳时,让家长或者不熟悉的人站在一旁,防止考试时因紧张而失误。经历过多次模拟后,考生就能以相对轻松的心态走进考场,发挥出应有的水平。



银川市阅海第二中学篮球场上运动的学生。
本报见习记者 杜银双 摄

哪些细节易失分? 防止失误巧避坑

对考生来说,克服了心理紧张问题,细节问题也不能忽视。从去年体育考试情况看,以下方面如果不注意,容易影响成绩。

“考生50米跑时容易抢跑,按照《方案》,如果出现两次抢跑犯规,该项目测试成绩记为零分。立定跳远两脚要原地同时起跳,不得有垫步或连跳动作。仰卧起坐时,考生借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐时,该次也不计数。掷实心球时,考生须原地投掷,不得助跑,如考生两脚前后站立投掷,当实心球出手的同时后脚可向前迈进一步,但不得触及或超越投掷线。足球运球绕杆,如出发时抢跑、漏绕标志杆、碰倒标志杆、未按要求完成全程运球路线等均属犯规,并取消当次成绩。篮球单手运球绕杆往返,若出发时抢跑、运球过程中双手同时触球、膝盖以下部位触球、漏绕标志杆、碰倒标志杆、人或球出测试区域、持球、走步等均属违规行为。”曹辉介绍。

对于大家普遍关注的跳绳项目,曹辉表示,考试方式与去年一致。去年银川中考体育考试跳绳项目采取统一提供跳绳和考生自备跳绳相结合的方式,考生可选择使用考场统一提供的跳绳参加考试,也可根据自身训练实际,携带本人训练用绳参加考试,跳绳直径须为4毫米至5毫米,方可与考试用计数手柄结合使用。为方便调节长度,考生可以在自己的跳绳上做好长度标记,现场有工作人员指导调节,如自己调节遇到困难,可向现场工作人员申请协助。去年考试现场分为4组进行考试准备,安排5名工作人员指导、协助考生调整或更换跳绳,并留有时间让考生进行现场适应。

今年专项技能选考增加了游泳项目(25米x4往返),这既是一项运动项目又是生存技能,测试过程中最大限度免掉人为因素,客观呈现考生成绩。

此外,曹辉提醒考生不要轻信法宝或者秘籍,“一些考生平时不喝功能饮料,考试喝完这些含糖饮料后,喉咙发黏,反而影响正常发挥。”此外,考试前一定要做好热身,压腿、拉伸、加速跑等基础动作做到位,防止出现肌肉损伤。

中考临近,九年级学生学习任务重、压力大,家长的后勤保障尤为重要,为孩子提供合理膳食,注重蛋白质的摄入,督促孩子劳逸结合,保持学习、运动与休息的良好节奏。同时,还要帮助孩子树立合理的目标和良好自信心,根据自身体能,提优势补短板,切忌期望值过高、盲目焦虑。

本版图片除署名外均为受访者提供

