

总分28分,长跑免考

我市今年体育中考方案正式出炉

本报通讯员 唐守伦
本报记者 张翼

自新冠病毒感染“乙类乙管”政策实行以来,体育中考的长跑项目是否进行调整,一直是诸多家长非常关注的问题。随着其他省份出台体育中考新政策后,关于“镇江今年的体育中考政策”各种话题,在家长的微信、QQ群中越来越火热。

2月20日,“另一只靴子”终于落地。记者从市教育局获悉,我市结合当前学生体质健康状况和新冠病毒流行趋势,发布《镇江市2023年初中毕业水平体育与健康学科考试方案》——“体育与健康学科考试总分28分。考试项目除长跑免考外,其他项目分值、标准和测试规则不变,篮球运球、足球运球、立定跳远、掷实心球等项目仍采用智能仪器测试。”



本版图片为资料照片

体育考试 总分28分 由平时成绩和 现场测试两部分组成

《方案》明确,镇江市升入高一一级学校的初中毕业生,均须参加当年当地教育行政部门组织的初中毕业水平体育与健康学科考试。考试总分28分,由平时成绩和现场测试两部分组成。平时成绩6分,初一、初二各3分,其中《国家学生体质健康标准》评定2分、运动爱好评价1分;现场测试22分。考试成绩计入初中毕业水平考试总分。

《方案》明确,现场测试考生每人须测试3项,并在一个单元内完成考试。第一类免考,第二、三、四类为选考项目。往届生和初三转入我市初中学校就读的应届考生,考试不计平时成绩,现场测试在第二类或第三类项目中增加1个项目(如增测第三类项目,该项目测试得分减1分为实际得分)。

《方案》指出,对确实丧失了运动能力获准免修的残疾学生,根据教育部有关文件精神,其考试总成绩按28分计。因病不能参加考试的考生,持有当地主要医院证明,可申请一项或全部免试。申请免试项目的成绩按该项分值的60%计算,申请多项目免试的成绩按多项目总分值的60%计算。因伤、病临时不能按期参加考试的考生,持有当地主要医院证明,可申请缓试,不得单项缓考,补测时间安排在5月15日前完成。手续不全者以弃考处理,现场考试以零分计算。

市区(包括京口区、润州区、镇江新区、市属初中)考试由市教育局统一组织,于4月中下旬进行(具体安排另行通知,50米游泳测试单独组织,时间另行通知),往届生考试安排另行通知。丹阳市、句容市、扬中市和丹徒区考试时间由当地教育行政部门确定。

《方案》要求,各地各校须提醒考生和家长,选择考试项目时,除根据自己的特长和兴趣爱好外,还应结合学生目前的体质健康状况,合理选择,科学锻炼,体育教师应对学生校外锻炼的强度和时长给予科学指导,做到强度适中,循序渐进,因人而异。

《方案》强调,各校在考前一周需提醒考生和送考人员做好测量体温和新冠病毒感染相关临床症状观察等健康自测工作,对出现发热、干咳等疑似新冠病毒感染症状的师生,应通知其进行核酸或抗原检测,确认感染须如实上报,此类教师不得参与送考,此类考生须申请缓考,如因感染新冠病毒导致心肺疾病等不适宜参加剧烈运动的可申请免考。

中小学体育课 “强度”降低 减少高强度运动, 增加拉伸类活动

尽管今年体育中考的最终方案刚刚出炉,但在“乙类乙管”的首个新学期里,我市的各中小学对于新学期的体育课早就进行了相应调整。

昨天,记者走访市区部分学校了解到,虽然各校的措施、方法各有不同,不过“强度”都在明显下降,旨在保护每个学生的身体健康。

在中山路小学,新学期的第一节体育课,老师们给学生讲解了新冠病毒相关知识,重视对学生的心理疏导,帮助学生正确认识和科学应对新冠病毒并掌握防护方法。在开学前三周,以恢复性练习内容为主,不进行对抗性、高强度的运动,根据学生身体或恢复情况进行差异化、分层次教学。此外,大课间取消了跑操,增加了队列练习和柔韧性练习,运动量降低,但运动的质量没有降低,保证学生能更好的得到运动。

江大附小的体育组在新学

期刚开始,就恢复期间的体育课程内容安排进行了专门研讨,最终决定:通过设置过渡期、适应期、恢复期,以柔韧、协调等增强身体素质为主,采用多样化练习手段,增加参与覆盖面和趣味性,让学生从身体上、心理上逐步适应正常的体育教学。

“根据场地情况,我校在五棵松小树林下设置了爬行管道,课堂、课间都满足低年级学生对玩乐及探险的需求,促进学生身体协调性发展,激励孩子的探索能力,助力培养学生注意力的集中及自信心的增强。”学校有关负责人告诉记者,“体育课堂上,加强对学生准备活动的重视,关键加强关节、肌肉韧带的力量练习,防止运动损伤,充分发挥利用场地现有摆放器材,以及小篮球的使用率,降低运动强度,但保证运动密度,使学生的运动状态逐渐呈现恢复之势。”

市第十中学采取组织不同年级的学生、在不同地点、进行不同类型的活动方式——三个年级分三个地点进行活动,避免过分聚集。“其中,九年级进行分项训练,开学初期侧重于对技巧和力量类的训练,合理安排好各班每天的训练项目;七、八年级主要进行发展学生心肺功能和力量增长的项目,如慢跑、跳绳、仰卧起坐、俯卧撑等,增加活动的趣味性。”学校体育组负责人告诉记者,“开学初期大课间活动适当降低运动强度和密度,以中低强度的运动为主,循序渐进提高训练的强度和难度。”

除了小学和初中之外,高中的体育课也在新学期进行了相应调整。记者从省镇江中学了解到,春季开学后,学校的体育课主要是开展中低强度的身体活动,暂不开展大强度、长时间、高对抗的体育活动;组织同学开展



趣味性、低强度的身体活动,以活跃校园体育文化氛围。

全国多个省份 各有调整 范围基本围绕 长跑项目

记者查询资料后发现,关于体育中考政策的调整并非我省特例,全国多个省份都各有相应调整,但调整范围基本围绕着长跑项目。

今年早些时候,贵州省多个州市结合当前学生体质健康状况,对中考体育项目作出调整。随后,宁夏、内蒙古、江西、湖北等省份相继出台文件,对2023年初中体育与健康测试项目进行了调整。广东、四川等也纷纷宣布了2023年体育中考方案。

虽然此次调整涉及地域广泛,但细看下来,调整大多围绕在长跑(女生800米、男生1000米)这项对心肺功能要求较高的耐力项目。而调整方式则以取消考试、替换项目,或将必考项转为选考为主,只是细节上略有不同。

