

# 体育中考，来看看这些“复习资料”

记者走访资深体育老师，整理出一些注意事项

本报记者 张翼

本月中下旬，2023年度的体育中考即将拉开帷幕。目前，在很多初三学子的家长群中，只要是关于体育中考的话题，都能立即吸引众多讨论者。

连日来，记者走访市区部分初中，针对不同项目的选择情况做了统计，同时，针对家长极为关注的一些问题，采访资深体育老师，整理出一份体育中考的“复习资料”。

## 体育中考话题很热门 但家长的疑问也不少

“大家有没有仰卧起坐的诀窍？我家女儿练来练去，总是离满分差一些。”“听说游泳项目会出现0分，是不是很难？”“引体向上是不是需要每天都练？会不会到考试当天反而没劲了？”……

记者在部分初三学子的家长群中看到，类似这样“求心得”“问经验”的话题非常多，而每个话题都能得到不少其他家长的回应。

“大家都是考生家长，对于体育中考都有共同的关注度，所以只要看到有家长提出问题，我基本都会参与讨论。”一位姓张的家长告诉记者，“但说实话，我只是把一些听说的经验分享一下，具体这些经验有没有实效，我自己也吃不准。”

采访中，有同样疑问的家长并不少。同时，家长们对于各个项目的考试注意点、窍门等，需求也很强烈。

## 今年体育中考长跑免考 其他三类均为选考项目

今年，我市体育中考总分为28分。除了长跑免考外，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。

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。考试成绩计入初中学业水平

考试总分。

现场测试环节中，每一位考生每人须测试3项，并在一个单元内完成考试。除了第一类800米/1000米免考之外，第二、三、四类均为选考项目。

具体包括：第二类(6分)单杠、双杠、支撑跳跃、技巧、武术；第三类(7分)：篮球运球、排球传垫球、足球运球、乒乓球推攻球；第四类(9分)掷实心球、立定跳远、50米游泳、男生引体向上/女生1分钟仰卧起坐。

## 仰卧起坐最受女生欢迎 男生大多选择引体向上

记者走访市区几所初中调查统计后发现，所有选考项目中，有些项目选择的人非常多，而有些项目则相对比较冷门，呈现出两极分化的态势。

在这几所学校中，随机选取了一部分初三的班级统计：虽然在运动项目中，足球、篮球、排球被称为“三大球”，但在体育中考中，选择这三种球类的学生数量，要远远少于乒乓球。

武术和支撑跳跃这两个项目，各所学校呈现出“对半”选择的现象——选择武术项目的女生很多，选择支撑跳跃项目的男生则很多。而单杠、双杠项目，选择的同学很少。

仰卧起坐项目属于最受女生欢迎的项目，有学校甚至一些班级的全班女生都选择了这个项目；而男生绝大多数选择引体向上项目。

少数身材肥胖的男生和女生选择实心球项目比较多，核心力量小，既做不了引体向上，也投掷不了实心球的男生，大多选择了游泳项目；而立定跳远项目选择的人非常少。

项目有热门和冷门之分，对此，不少体育老师表示，这属于一个很正常的现象。而且，每年的情况虽然会略有变化，但不会出现太大的区别。因此，提前了解每年各个项目的选择情况，对于明年的考生来说，可以给自己提供非常有价值的参考意见。

## 这些「复习资料」很重要

由于不同的项目在内容、要求、动作等都各有不同，因此掌握一些小窍门，会给考生带来不错的帮助。为此，记者采访市江南学校资深体育老师胡博，针对选择人数较多的项目提出建议。

### 仰卧起坐：练习数量最好能超满分线

“由于练习较为方便，因此仰卧起坐一直是女生非常热门的选项。两手交叉抱头，屈膝，两脚背勾住器械横杠，起来时两肩同时离垫，肘关节碰到或超过膝盖，躺卧时两肩胛骨一定要碰到垫子。”胡博说，“但有一点特别要提醒，一定要注意动作的标准性，往年有些同学在平时能做50多个，但考试当天，由于动作变形，真正合格的只有40多个。所以，尽量在平时多练练，数量最好能超过满分线，这样比较稳妥。”

### 引体向上：宽窄握距区别很大

胡博告诉记者，引体向上是每年的男生热门项目，他建议个头小、体重轻的同学优先选择这个项目，因为手臂短加上自重轻，完成的难度就会降低很多。“引体向上需要大臂、小臂、腰腹肌等核心力量共同发力才能完成。建议同学在练习之前一定要充分热身，如果热身不充分，很容易造成肩部损伤。”

“而且，选择握法也很有讲究，如果握距超过肩宽，那么肩部内收外展

的幅度就会加大，对肩部的力量要求很高；建议选择与肩同宽的握法，对肩部肌肉的刺激相对较小。还有的同学为了让下巴过杠，在做的过程中不断伸脖子，这很容易导致肩部拉伤。”胡博说。

“这个项目如果平时一直在练，而且成绩也稳定，那么基本不会出问题。”胡博说，“还有一个非常重要的注意点，考前训练时，千万注意不能把手练破皮，这样会非常影响考试当天的发挥。”

### 掷实心球、立定跳远、各种球类项目：谨防踩线犯规、鞋子和袜子都有讲究

投掷实心球时，要注意球的出手高度、远度和角度。需要特别提醒的是，在投掷实心球前一定把身体充分活动开，脚离起点稍远一点，防止过近被感应器判踩线犯规。

“选择立定跳远的同学，建议考试当天穿轻便的球鞋。鞋子的大小要适中，否则脚部不好发力。袜子不要穿丝质的，会导致脚在鞋里面打滑。球鞋底不能太光滑，因为跳远需要摩擦力。”胡博说，“各种球类项目在练习的时候，要注意高度和连贯性，乒乓球多练练，手感很重要。”

## 这些细节同样很重要

充足睡眠、合理饮食……

## 这些都是考出好成绩的重要基础

胡博特别提到，往年考试时，有些家长会给孩子特意买双新鞋，专门在考试当天穿上，其实这样并不合理。

“不建议同学穿崭新的鞋子进行考试，可能会出现不合脚的情况。尽量选择一些已经穿了一段时间的球鞋，这样适应度、合脚度都会比较好。”

还有一点要特别提醒考生，考前训练时要非常注意，千万不能受伤。

“比如练习引体向上时，肩部一旦

受伤，恢复的时间会非常久，对于考试的影响很大，所以考生务必要遵循这个原则，宁可少练习一点时间，也不能过于心急导致受伤，这样就得不偿失。”胡博说，“另外，要提前了解一下考试当天的天气情况，准备好运动服、球鞋等。考前充足的睡眠，合理的饮食，考试当天不能吃太饱，也不能吃太少，这些都是考出好成绩的重要基础。”



文化镇江  
书香镇江

学而不习之  
不亦说乎



忙时读屏  
闲时读书

# 让阅读成为一种生活方式

公益广告

镇江市全民阅读活动领导小组办公室

镇江日报社 宣