

# 校领导当“模特”，体育老师现场“补课”

## 记者现场直击体育中考

本报记者 张翼

4月24日早上6点多，镇江实验学校九(1)班的李佳琪在家吃完了碗里的最后一个馄饨，这碗热腾腾的馄饨给她带来了充足的能量——两个多小时后，完成所有项目并在场外等候的她获知了自己体育中考的成绩：满分。

4月24日，我市2023年体育中考正式拉开帷幕，今年体育中考时间为4月24日-28日，市区各校共7200多名考生将陆续参考。

当日上午，记者来到镇江高等职业技术学校考点，发现既有燃点，也有激情——校领导亲自当“模特”当场示范，几位体育老师现场喊哑了嗓子……

### 满分比例挺高 不少同学说“不算难”

按照抽签的结果，今年参加体育中考的首个学校是镇江实验学校。

上午8点多，首批进入考场的同学结束考试，在一旁等候分数的公布。不久，伴随着一阵阵欢呼声，不少同学获知了自己的满分成绩。

记者在现场粗略询问了一下，发现满分的比例还是比较高的，一些同学大声反映“还行，不算难”，这让正在候场的同学纷纷交头接耳，宛如吃下一颗定心丸，“听说不算难”“那就好，我好像不太紧张了”……

李佳琪和赵梓涵是诸多满分同学中的两位，两人说，自己平时一直坚持体育运动，所以这次并没有太大压力，属于正常发挥。

“我觉得只要平时注意练习，坚持训练，拿满分基本是没有问题的。但一定要克服紧张感，做到稳定发挥。”赵梓涵告诉记者。

### 为让考生动作标准 校领导当“模特”做示范

尽管拿满分的比例挺高，但

首批走出考场的考生也带出了一个重要信息：支撑跳跃项目由于助跑距离有变化，因此对于步数的要求和平时不太一样。

听闻这个信息后，送考的体育老师立即召集尚未考试的同学，进行现场“补课”。由于现场没有器械，镇江实验学校副校长蒋建国主动上场，配合体育老师当起“模特”进行示范，这也让不少考生拍手叫好，人群中不时传出“蒋校真棒，好帅”的欢呼声，原本略微有些紧张的气氛立即得到缓解。

“今年是我送考的第17年。”结束当“模特”示范后，蒋建国坐下擦了擦汗告诉记者，“每年在考场外，和考生们击掌、给他们加油鼓劲、维持考场外的秩序、协调一些事宜，这些都已经是非非常习惯的工作了。看起来很小的举动，会给考生缓解压力，让他们觉得虽然在陌生的考点，但身边还是熟悉的老师们，这样会让他们放松。”

现场，有不少体育老师带着考生在练习武术等项目，虽然背着扩音器，但在当天不小的风势里，面对一批批的考生进行动作指导，还是比较困难的；此外，还有些老师不断提醒考生，注意保暖，不要太早脱衣，以免体温过低导致动作变形，有些老师的嗓

音已明显出现了沙哑。记者看到，两位女老师在指导多批考生的练习后，立即走到楼道的供水处，大口地喝着水。

### 今年长跑项目取消 考生“有人欢喜有人愁”

今年2月，我市教育部门公布了2023年度体育中考的实施方案，其中明确提到——800米/1000米实行免考。

长跑免考，让不少不擅长长跑的同学松了口气。在现场，有不少同学向记者直言，今年“运气不错”，最“害怕”的长跑项目实行免考。但对于长跑非常拿手的同学来说，也失去了拉开分数差距的机会。

现场，一位姓马的同学告诉记者，“今天我的考试成绩也是满分，但如果有长跑项目的话，我觉得自己的优势会更大一些。”他说，自己从小学4年级开始，就坚持跑步，到了初中阶段，每周会跑两次，每次在3公里左右。“1000米对我来说，是非常轻松的，如果不是免考，那我可以在这个项目和其他考生拉开一些差距。”

类似这样的情况，在女生中也有出现。不过，这些“长跑健将”也都表示，虽然有些遗憾，但

既然考试政策这样规定，那就摆正心态，争取在接下来的文化考试中大展身手。

### “别紧张”“心态稳” 体育老师给考生提建议

在现场，记者采访了镇江实验学校的老师印高敏，请她对还未考试的考生提一些建议。作为一名有着20年教龄的资深体育老师，她说得最多的是“别紧张”“心态稳”。

“心态非常重要，每年都会有一些考生因为过度紧张而导致动作变形，最终没能取得好成绩的情况。”印高敏说，“只要把平时体育考试教授的注意点认真练好，是不会有问题的。”

印高敏特别提到，比如篮球、排球等项目，是有二次考试机会的，“即使第一次没有发挥好，也不要慌乱，深呼吸、调整好心态，第二次发挥好就可以了，完全可以补救，定心做好动作就行。”

此外，印高敏表示，提前热身也是非常必要的。“比如引体向上等项目，在进行考试前，一定要把身体活动开，做一做热身运动，激活肌肉的兴奋度，保持身体的热度，这样在正式考试的时候，才会发挥出良好的水平。”



日前，京口区公办幼儿园联合支部委员会解幼党小组开展“奔跑的样子”主题活动，通过教师演讲、赠书仪式、颁发星光奖杯，提升教师队伍综合素质，让教师获得了归属感和成就感。  
张沁 唐倩芸 摄影报道

## 明明是春末 却冷出冬天的感觉



不依，4月24日最低气温11.6℃，最高气温15.6℃，想要阳光灿烂的日子，还得继续等待，大家还是老实裹紧厚衣吧。

未来十天，4月28日和5月3日分别有一次降水过程，其余时段以多云天气为主。具体天气预报：4月25日阴，偏东风转偏西风，风力都是3至4级，气温10℃到17℃；4月26日多云，气温9℃到24℃；4月27日白天多云，夜里多云转阴有小雨，气温12℃到25℃。

本报讯(记者 朱秋霞)冷空气叠加阴雨，周一的早晨，出门上班迎面而来的湿冷感，让人明明身处春末，却冷出了冬天的感觉。受冷空气影响，气温“跌跌”



讲文明树新风 公益广告 镇江日报社宣