



### 今年中考体育取消必考项,长跑及游泳评分标准略下调,选考项目新增一分钟跳绳。 选什么项目有胜算? 如何备考提分快?

# 体育老师给你支招

记者 文秋华  
通讯员 黄旭春

2月15日,市教育局印发《关于切实做好2023年湛江市高中阶段学校招生体育考试工作的通知》,对今年中考体育的科目、时间、评分标准等内容作出详细安排。根据安排,今年中考体育统一考试时间为4月18日-5月10日,择考、缓考时间为5月13日-5月17日。距离正式考试只有不到2个月时间,考生们选择什么项目才有利于自己发挥?如何备考提分快?记者采访了湛江市寸金培才学校体卫艺处主任陈超荣老师。



中考体育男子1000米项目。(资料图片) 记者 林石湛 摄

## 选择考试项目有讲究

根据市教育局印发的《关于切实做好2023年湛江市高中阶段学校招生体育考试工作的通知》,今年我市中考体育的科目、时间、评分标准等有了不小的改变。

长跑及游泳评分标准略微下调:长跑与100米游泳科目评分标准与去年相比略微下调。其中,2023年男子1000米满分为3分28秒、女子800米满分为3分13秒;2022年分别为3分21秒、3分06秒。2023年100米游泳男子满分为1分48秒、女子满分为1分55秒;2022年分别为1分38秒、1分45秒。其余科目评分标准不变。

长跑及游泳改为选考项目:根据省教育厅要求,2023年我市中考体育将统一测试项目中的必考项目(男子1000米/女子800米和100米游泳)合并为选考项目,选考项目调整为男子1000米(女子800米)、100米游泳、立定跳远、投掷实心球、一分钟跳绳(新增)共5项。考生可从5项任意选择2项。

与往年不同,今年中考体育没有必考项,考生可以根据自己的实际情况选择2个项目考试。选对了项目,更能得心应手地提高训练效率,冲刺高分。那么,考生要如何科学选择呢?湛江市寸金培才学校体卫艺处主任陈超荣表示,考生们在选择项目时,要遵循3个原则。

**首先是熟悉性原则。**考生要清楚自己的身体状况和每个项目的特点,选择自己长期训练、比较

熟悉的项目。例如长跑和游泳项目,对速度和耐力要求高,都是需要经过长时间不间断的训练才能拿好成绩;投掷实心球项目以投球的距离远近判分,投掷时的高度、角度和出手速度都极大地影响着最终的距离,因此这项运动是有较大的技巧性的;而跳绳项目则比较讲究考试手脚协调性。考生要按照自己的专长和老师的建议选择项目,明确目标、提高主动性、提前训练可以更好地提高成绩。

**其次是零失误原则。**建议考生选择临场发挥时少失误,最好是零失误的考试项目。以跳绳项目为例,按照评分标准,男、女生一分钟跳绳满分标准为194个,要求不低,如果考试时出现绊绳的情况就耽误时间,而且一出现失误考生就容易紧张,越紧张越卡顿,不利于拿高分。因此,不是很熟练这个项目的考生,不要轻易选择此项目。

**第三是抱团原则。**立定跳远项目要拿高分,需要优秀的身体素质支撑,比较适合下肢爆发力好的“天赋型选手”,而对于身体素质一般的同学,适宜选择“团体作战”项目,也就是可以和其他同学一起进行考试的项目。以长跑为例,考试前和考试时同学们都在一起,可以互相加油鼓劲,心里就会比较踏实,不容易慌张,少出现失误。

陈超荣提醒考生,不管选择哪个考试项目,都要脚踏实地地训练,一点一滴的积累才能换来考试时的从容不迫。



中考体育实心球项目。(资料图片) 记者 林石湛 摄

## 既不可投机取巧,也不可操之过急

陈超荣介绍,学生们度过了一个超长寒假,假期里疏于锻炼,原本的训练节奏被打乱,春季开学后,学生的身体素质、运动能力普遍都有所下降,“4月中旬就要考试,时间紧迫,同学们既要重视起来,迅速进入训练状态,同时要注意循序渐进,不能一味地进行高强度训练,造成身体劳累、损伤。”

陈超荣认为,理想的体育考试成绩离不开日积月累的训练,想以“临时抱佛脚”“突击训练”来拿好成绩是不切实际的。从现在开始,考生要按照老师的训练计划,每天坚持训练,考试时才能厚积薄发。有的同学对中考体育比较焦虑,尤其是寒假期间长时间停练,开学后重新测试成绩不理想,就想加大训练量快速提升成绩。陈超荣提醒,训练强度不能一下加太满,突然高强度长时间的锻炼容易

让身体受伤。他建议,训练强度要从小到大、逐步递增,在4月上旬训练量加到最大,然后再逐步减小,这样等到4月中下旬考试时,就能更好地调整运动状态,心态会更放松,有利于临场发挥。

孩子要中考,家长很紧张,有的爸妈准备了不少的补品和丰盛的菜肴,希望给孩子“进补”,让孩子补气血、长力气。陈超荣表示此举不可取,大鱼大肉和补品容易引起孩子消化不良,并且会给孩子造成心理压力,效果适得其反。他认为,在剩下的两个月时间里,学生要做到规律作息,保证充足的睡眠,保证科学营养的饮食,少吃冰冷、辛辣等刺激性食物。春季是诺如病毒高发期,饮食要注意卫生,避免感染病毒引发呕吐腹泻。这段时间学生还要保护好身体不受伤害,尽量不要进行篮球、足球等对抗性强烈的运动。



中考体育100米游泳项目。(资料图片) 记者 刘冀城 摄