

跑起来！中考体育恢复必考项目

□ 全媒体记者 项珍

12月15日,记者从市教体局获悉,根据省教育厅印发的通知,2022年初中学业水平体育与健康学科考试项目及分值现已明确,男女生各进行3个项目的考试,设必考项目和选考项目,男生的必考项目为1000米跑,女生的必考项目为800米跑,选考项目不变,总分值仍为60分。

时隔两年,中考体育恢复到2020年之前的模式,原本可以选考的800/1000米中长跑成了必考项目,一些学生、家长不淡定了:为什么要恢复必考项目?明年4月底前考试,现在练习还来得及吗?学生该如何备考?记者就家长和学生关心的问题进行了采访。

恢复中长跑必考项目

“缺席”两年,中考体育恢复中长跑必考项目。男生必考1000米跑,女生必考800米跑,此外还需从立定跳远、坐位体前屈、1分钟跳绳、掷实心球、篮球运球、足球运球等6个项目中自主选择2个项目考试。

“体育锻炼不是一日之功,平时都没怎么训练,现在突然通知必考中长跑,我们有点措手不及。”不少九年级学生家长表示。

据悉,将2022年中考体育恢复到2020年之前的模式,主要考虑到我省疫情形势平稳,校园防疫屏障牢固,正常教学秩序全面恢复,学生体质健康明显提升,且中长跑项目是《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》的课程内容,1000米或800米是《国家体育锻炼标准》(2014修订)的测试指标,考察的是学生的心肺功能、速度、力量、肌肉耐力等基础体能水平,练习该项目有利于增强学生的心肺功能,提高身体素质,培养意志品质。

“现在还有差不多3至4个月的时间,只能尽最大努力,让孩子利用课余时间抓紧练习,晨跑或者晚上



●男女生各进行3个项目的考试,设必考项目和选考项目,男生的必考项目为1000米跑,女生的必考项目为800米跑,选考项目不变,总分值仍为60分。

●建议学校利用课外活动时间,每周至少安排3次,对学生加强训练。

●为避免受伤,学生在跑步训练时尽量选择塑胶场地;尽量穿底子较软较厚的鞋,脚着地时应用前脚掌着地,减小着地时的阻力;跑步时,鞋带不宜系得太紧;可以经常用热水泡脚,减低下肢脚部肌肉的粘滞性。

在小区里跑步。”九年级学生家长刘平说。

学生家长吴礼刚则表示,毕业班学生的时间太紧张了,一分一秒都得用在刀刃上,现在他只能督促孩子加强训练,但是估计会影响孩子复习文化课的时间,他心里十分着急。

“前两年没有必考项目,我家孩子根据自身条件选了2项提前进行系统训练,本来准备很充分了,现在突然又要考跑步,虽然她身体素质比较好,但我还是有些紧张。”学生家长徐娟坦言,正在考虑报班专门培训,让孩子短时间提升跑步成绩。

积极加强训练做足准备

对于中考体育恢复中长跑必考项目,学校方面并没有太大的担忧。原因在于近年来我市各校认真落实中办国办《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》,以及我省《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的若干措施》,开齐开足体育与健康课程,全面落实大课间体育活动制度,合理安排学生校内、校外体育活动时间,提高体育教学质量,引导学生加强体育锻炼。

“现在的学生体质健康测试水平是呈逐年上升趋势的,学生锻炼的效果非常好,身体素质明显提升。”市教

研室体育与健康教研员黄德新告诉记者,十年前进行800/1000米中长跑测试,出现了学生在跑步后发生轻度休克等情况,平均每半天要用掉7、8袋医用氧气,而一袋医用氧气能供10-15名学生使用。2015年以后,学生们加强了体育锻炼,身体素质逐步向好,中长跑测试中氧气袋的需求量就非常少了。

对于必考中长跑项目,学生是怎么看的呢?“1000米跑我是能坚持下来的,但速度不是很快。”安庆石化一中西区九年级学生陈浩学告诉记者,想拿高分他还要加强锻炼。九年级女生祁梦圆坦言,她平时挺喜欢体育锻炼的,周末也经常跟父母一起去跑步,800米跑对她来说感觉不难,可以接受。

对于体育中考的变化,学校方面也采取了积极举措。“我们制定了应对方案,每堂体育课都进行耐力练习,天气条件允许的情况下,每天的大课间都安排跑操,同时,将中考体育考试的项目安排到学校的田径运动会上,以此促进学生加强训练。下学期开始,我们还将开在开好正常体育课的同时,每周加开一课时,有针对性的加强训练。”安庆石化一中体育教研组组长宋港表示。此外,安庆四中等学校,从七年级开始就将中长跑纳入每

学期的体育考试范围,逐年加强训练,长期的锻炼使得学校、学生对于恢复中长跑必考项目并没有太大的忧虑。

家校联动从容应对

根据安排,中考体育考试要在2022年4月底前完成,满打满算还有4个多月时间,考生该如何备考呢?黄德新告诉记者,虽然受疫情影响,中考体育必考项目取消了两

年,但还有其他选考项目,学生为了考试并没有间断日常锻炼,所以家长们不必过度焦虑,放松心情和学生一起积极备考。

“首先,建议学校利用课外活动时间,每周至少安排3次,对学生进行加强训练。”黄德新表示,一些家长着急,给孩子找培训机构,在市民广场、江边等户外空地训练,有些地方台阶多不平整,有的路面是水泥路,学生训练容易受伤,因此建议学校层面要切实行动起来。

“其次,家长要做好督促工作。一些个人、单一项目,例如跳绳、坐位体前屈等项目,练习起来不受场地限制,在家都能做,家长要合理安排时间,督促学生日常训练。”黄德新说,家长在学生饮食方面也要注意,不宜过分补充营养,否则容易给学生造成身体负担。“需要提醒的是,学生在运动前要做好充分的准备活动,不要一上来就跑800米或1000米,如果受伤会对考试产生影响。”

为避免中长跑受伤,学生在平时训练时尽量选择塑胶场地,不要在很坚硬的水泥地上跑步;尽量穿底子较软较厚的鞋,最好穿胶鞋或富有弹性的跑鞋;跑步的姿势要科学合理,脚着地时应该用前脚掌着地,充分发挥脚弓的弹性,利于做好缓冲动作,减小着地时的阻力;跑步时,鞋带不宜系得太紧,否则会有碍脚部的血液循环;可以经常用热水泡脚,减低下肢脚部肌肉的粘滞性,增强关节韧带的弹性和伸展度,防止发生伤痛。

安庆市12月企业用工需求清单(部分)

1、安徽思伟奇智能科技有限公司:产技能操作工、模具修模工、模具抛光工、生产技能操作工
电话:18156933820
2、安徽环新集团股份有限公司:一线技术工、设备保全、电工、钳工、机电一体化
电话:0556-5305772
3、安徽振华汽车部件有限责任公司:操作工、焊工、模修工、物流内勤、技术工程师、焊接工程师
电话:18555601662
4、安庆福莱克斯动力科技有限公司:一线工人、设备工程师、海外贸易经理、电气工程师、过程质量工程师

电话:13965064470
5、安庆市兴丰工贸有限公司:外贸业务员、仓库管理员、缝纫工、操作工、采购跟单员
电话:18956971875
6、安徽安簧机械股份有限公司:锻造生产线操作工
电话:0556-5305706
7、安徽江淮汽车集团股份有限公司安庆分公司:生产线操作工、叉车工、模具钳工、二保焊
电话:0556-5685680
8、安庆三维电器有限公司:电气质检员、体系专员、售后维修电工、氩弧焊工、装配钳

工、电工、学徒工、折弯工
电话:0556-5228906
9、安徽腾创智能科技有限公司:机械装配、电气装配
电话:15262616056
10、安庆泰邦机械科技有限责任公司:总务管理员、销售内勤、服务工程师、质检员、机械设计师、电气设计师、铆焊工、机械装配工、加工中心操作工、辅助工、电气装配工
电话:0556-5312268



更多就业政策和岗位信息
请关注安庆就业微信公众号
或登录安庆公共招聘网
(www.aqggzp.com)

安庆市人力资源市场每周三、周六举办现场招聘会欢迎前来招聘求职、政策咨询。
地址:安庆市棋盘山路348号市科技广场对面人社局二楼