



2016中招复习攻略

坚持科学训练 冲刺体育考试

本报记者 龙雨晴



长跑、跳绳、立定跳远……校园里，初三学生的体育训练正如火如荼地进行。还有不到一个月的时间，他们将迎来中招体育考试。据了解，今年中招体育考试项目和去年一样，分值却有所增加，这也让家长和学校更加关注了，学生更加“卖力”了。那么怎样才能在这段时间有效地提升考试成绩，考试和训练时又有哪些注意事项呢？记者采访了一些学校的体育老师，他们给出了十分丰富的建议。

分值提高 加强重视

据了解，今年中招体育考试的时间为4月11日~21日，考试项目和去年一样，分值则由50分增加到了70分。“其中，必考项目长跑20分，素质类一（跳绳、50米跑二选一）、素质类二（实心球、立定跳远二选一）、技能类（篮球运球、足球运球二选一）各14分，体质与健康过程管理（即学生平时表现）8分。”郑州七十三中体育教研组组长何玉祥介绍说，增加体育考试分值使学校和家长督促孩子在繁忙的文化课学习之余不忘加强体育锻炼，提高孩子们的身体素质。

对于大家一直十分关注的“摇号”抽取项目的规则，郑州五中体育老师乔小荣表示，今年我市体育中考考试依然为必考项目+考生自选项目，家长和学生们不必担心。但自2018年起，素质类和技能类项目将由“摇号”决定。“这是为了改变体育中考不同项目之间严重的冷热不均，防止学生体育偏科。对于到时候要参

加中招体育考试的学生而言，想拿高分就得早做准备，更加全面地参加体育锻炼了。”

关爱身体 避免受伤

中招体育考试的分值增加了，家长更关注了，对孩子的要求也更严格，督促孩子练习。不过专家提醒家长，体育训练的主要目的是孩子的身体健康，“虽然参加中招体育考试是为了分数，但是不要忽略初衷，孩子的健康才是第一位的。”

“积极准备中招体育考试不能一味地加强训练强度，还要关注身体情况，避免受伤。”郑州十九中9年级体育老师郭永保十分细心地指出，学生在锻炼时，一定要做好充分的准备活动，注意间隔放松，对自身加强保护，用科学的锻炼方法赢得健康的体魄。学生预防运动损伤，要在练习中遵守循序渐进的原则，防止突然连续加大运动量，避免长时间过集中地进行跑、跳、后蹬等练习。另外，不仅

要做好运动前的准备动作，也要重视运动后的放松动作。训练结束后，要做一些静止牵拉或慢跑、走路、按摩等放松训练，一般10~15分钟即可，这样既有助于身体快速恢复到正常状态，又有助于第二天正常训练。回家之后还可以用泡澡的方式促进血液循环，缓解肌肉酸痛。

另一方面，郑州八中体育组组长张长周也表示：“体育训练很耗体力，家长要注意增加孩子饮食的营养。可以给孩子多吃高蛋白食品，对提高孩子的代谢、恢复等会有帮助。如果中招体育考试恰逢孩子生病、训练中受伤了，或者孩子有先天性疾病，家长一定要特别关注，并及时和老师沟通。”

做足准备 淡定应考

考试时间一天天接近，学生们都越来越紧张。有条不紊地备考才能让让学生在考试当天保持一个良好的状态，避免出现手忙脚乱的现象。

在穿着方面，郭永保建议：“考生的衣物、鞋子一定要舒适，为了不同的项目可以多准备几双鞋子。例如在参加立定跳远的考试时，应尽量穿轻便鞋底较软的田径鞋，其他项目可以穿柔软、轻便、鞋底有弹性的慢跑鞋，跳绳时鞋底纹不可太深，避免绊到。另外为方便电子扫描，考生要尽量穿浅色上衣。”

在考试时饮品的选择上，“不要以饮料代替喝水，不要吃巧克力等甜食，免得比赛时嗓子发粘。口渴喝水要多次少量，在测试前不要大量喝水，可在各个项目测试前后象征性地喝一口水，润润喉，放松心情。”

至于考试器材，中招体育考试允许考生自带符合国家标准的篮球、足球、跳绳等考试器材参加考试，“颜色、品牌无所谓，只要符合国家标准，孩子用着顺手即可”。

另外，考试期间，考生最好早睡早起，保证8小时睡眠时间，中午休息30分钟，保持充沛的精力、体力。

长跑(必考项目) 提高耐力 克服“极点”

郑州十九中9年级体育老师 郭永保

长跑主要考察的是学生的耐力，是中招体育考试中唯一的必考项目，分值也最高。平时练习就是多跑步，跑步时主要练习呼吸以及心肺功能的调整。长跑的距离长，消耗能量比较大，对氧气的需求量也大，因此掌握正确的呼吸方法至关重要。最适合的方式是口鼻共用，既要用鼻呼吸，还得把嘴微张开共同呼吸，这样可以加大吸氧量，但是千万不能张大嘴呼吸，避免凉空气直吹嗓子。正确的呼吸应该有自己的频率，同学们在加速之前就应该有意识地增加自己的呼吸深度、速度，因为接下来的加速阶段会消耗更多的氧气，减速亦然。除了呼吸之外，还要注意摆臂的姿势和节奏，保持前后摆臂。

长跑时往往会出现“极点”现象，感到呼吸困难、肌肉酸痛。这时应坚持下去，不要停止运动，注意控制呼吸频率和增进呼吸深度，缓慢呼气，帮助自己消除“极点”现象或缩短它的持续时间。

在考试时不要急于冲刺，分配好体力，保持匀速跑。弯道时不要超人，以免因为向心力发生意外。成绩一般的同学要找到好每组的“领头羊”跟好，这样才能跑出比以往更高的成绩。最后100米的直道是冲刺的最好时机，这时要加快摆臂速度和加大摆幅，同时配合腿部动作加快频率，运用自己的全部力量，克服疲劳，力争在最后阶段跑出好成绩。快到终点的时候要谨记不过终点不要减速，一定要过了终点再放松，这有可能决定你的成绩是不是能快1~2秒。

有屈膝缓冲动作；跳起的双脚膝盖一般都是直的，小腿更不能有明显屈膝；呼吸要有节奏，全身要放松。考试器材相当重要，一定要调整好跳绳的长短。在跳绳的前30秒因为体力好，肚子也不会觉得痛，所以速度一定要最快。后30秒会出现体力下降、肚子痛、脚酸等情况，所以跳绳幅度要加大，起跳高度要适当调整，从而减少勾住脚的情况，增加稳定性。

50米跑短期内不好提升成绩，平时可以做一些摆臂练习、纵跳和高抬腿来加强自己的身体力量。考试时要集中注意力听发令，要相信自己，按自己的节奏跑，不要受别人的干扰，尽全力跑出好成绩。

跳绳 50米跑(素质类一) 掌握技巧 减少失误

郑州八中体育组组长 张长周

跳绳和50米跑其实是在考验学生的爆发力，考试时要以减少失误为重点。一般来说，在这两项中，跳绳更容易在短期内提升成绩。跳绳时动作要规范，练习时每次跳的时间应该比考试时间长一些，例如考试规定1分钟，练习时可以跳1分半，这样到了考试时就会觉得比较轻松了。刚开始练习时速度可以慢一些，尽量保证中途不断，然后再慢慢把速率提上去。另外考试会规定一块75cm×75cm的正方形区域，练习时也尽量标出这个区域进行练习。

跳绳看起来容易，但是也有一定的技巧。摇绳的主要部位是手腕，尽量不要整个手臂都跟着摆动；跳起的高度不宜太高，落地时稍

有屈膝缓冲动作；跳起的双脚膝盖一般都是直的，小腿更不能有明显屈膝；呼吸要有节奏，全身要放松。考试器材相当重要，一定要调整好跳绳的长短。在跳绳的前30秒因为体力好，肚子也不会觉得痛，所以速度一定要最快。后30秒会出现体力下降、肚子痛、脚酸等情况，所以跳绳幅度要加大，起跳高度要适当调整，从而减少勾住脚的情况，增加稳定性。

50米跑短期内不好提升成绩，平时可以做一些摆臂练习、纵跳和高抬腿来加强自己的身体力量。考试时要集中注意力听发令，要相信自己，按自己的节奏跑，不要受别人的干扰，尽全力跑出好成绩。

实心球 立定跳远(素质类二) 增强力量 规范动作

郑州五中体育老师 乔小荣

在这两项中，报选较多的是立定跳远。

立定跳远旨在考查学生的下肢爆发力及身体协调能力。它要求下肢与髋部肌肉协调快速用力，并与上肢的摆动相配合，所以它也需要一定的灵巧性。要想提高立定跳远成绩，平时需要多做辅助练习，增强腿部力量，可以在家中学习之余坚持练习跳楼梯、单腿跳、蛙跳等。

立定跳远的时候，双脚自然开立，摆臂与起跳动作要协调。起跳要突然，而且要努力往上跳，落地时努力抬腿。练习时可以在自己平时成绩稍微近一点的地方摆放比较安全的障碍物，提醒自己落地时收腿。“收腿”的这个小小的动作对提升成绩可是有明显帮助的。

实心球考试时要注意全身发力，不能仅仅只依靠臂力。握球时两手五指分开，两拇指相距“八”字形持球，两手手掌均匀包球。两脚平行或前后站立，脚距投掷线约三个半脚掌的位置，膝微屈，重心落在两脚之间。出手前做前后大幅度摆动2~3次，调动和提高身体兴奋度，当球摆至头上方时，身体重心全部落在后脚上，身体做成“满弓形”。球出手时后脚速向前迈一小步，随着屈膝降重心，以保持身体平衡。

足球运球 篮球运球(技能类) 掌握重心 控制速度

郑州七十三中体育教研组组长 何玉祥

在作为技能类项目的篮球运球和足球运球中，篮球运球受到大部分学生的青睐，掌握正确的运球方法是取得好成绩的关键。篮球运球时要用手掌的边缘触球，掌心不要触球，掌握好出球的角度；发力时，手指、手腕控制球的方向和速度，把握落点；运球时身体重心要低，腰要直，运球动作与脚步要协调配合。考试时不要慌张，由慢到快，最好用“11次运球法”到达终点。

选择足球运球项目的学生要掌握好球和球杆的距离，训练过程中要减少运球过杆的失误。熟练控制好运球后，注意提高运球速度，还要练好脚背内侧运球，掌握好变向时机。运球过杆时，掌握好身体重心。

校园速递

中原区组织大课间啦啦操培训

本报讯 近日，中原区2016年中小学大课间啦啦操舞蹈培训在互助路小学锦艺校区举行，来自全区各中小学、幼儿园的健美操(体育)教师和舞蹈教师共计120余人参加培训。

此次培训特聘了省、市知名专家分别就大课间操舞编排和全国中小学普及的啦啦操进行了为期一天的专项培训。经过一天的集体教学和集中训练，老师们基本掌握了啦啦操项目的基本手法与动作，并充分领略到啦啦操运动是一项既重视个人不同能力，又强调团队高度一致，体现青春活力，积极向上的团队精神的一项运动。

据了解，中原区将在4月底举行全区大课间展示评比，并选拔出优胜队参加2016年河南省和全国大课间比赛。(杜慧丽)

郑州十一中 举办草坪音乐节

本报讯 “星光闪烁，微风习习，绿草茵茵，音乐动人，如此美好！”3月19日晚，郑州十一中新疆部响应“地球一小时”环保志愿公益活动，由新疆部学生会发起，同学们自发参与，用草坪音乐节的欢快形式来共同表达“关注家园，改变世界”的美好心愿。

活动发起人之一的帕尔哈提说：“现在雾霾、全球变暖这些有关环保的话题都非常受人关注。我认为，光喊口号没有用，最好是每个人都用实际行动来为环保做点事情。借这个‘地球一小时’活动，不仅宣传了环保理念，还能跟朋友们过一个露天派对，大家在草地上，可以一边跳舞，一边聊天，还可以一起唱歌，非常轻松、随意，又很浪漫。”

用音乐传递正能量，用舞蹈绽放校园活力。本届“地球一小时”草坪音乐节不仅体现了当代青年对校园青春生活的追求，更是展现了十一中活泼丰富的校园文化和绿色环保的教育理念，为学校打造国际生态学校迈出了坚定的一步。(王明星)

郑州外国语学校 迎来企业家“布道”

本报讯 3月19日，河南汉威电子股份有限公司董事长任红军登上“在郑聆听”讲坛，为郑州外国语学校师生倾情讲述了自己的成长和创业故事。全校600余名师生聆听了讲座，不少同学积极主动提出问题与任红军互动，现场气氛热烈而有序。

讲座从任红军中学时代的逆袭传奇开始，他讲到了自己参加工作在单位为了荣誉和尊严不停地学习，不断地从接受挑战到主动挑战自我。从学习一些修理电子产品等“雕虫小技”到学习采购、销售和企业管理等，一语中的地告诉同学们：“所有雕虫小技的学习，背后是一种不断探索的精神。”讲座结束后，郑州外国语学校特别聘任任红军为客座教授，校长王中立为任红军颁发了聘书。(浮利古)

闫垌小学 校本课程全面开班

本报讯 3月18日，中原区闫垌小学校本课程精彩“亮相”，30余门校本课程为学生奉上一道道精神盛宴。

书法班、绘画班、剪纸班的孩子全神贯注地创作；运动场上孩子们欢快地奔跑着，跳跃着；舞蹈房里，孩子们认真练习着站、走、抬腿等基本动作；乐高机器人、英语歌谣、经典诵读、国际象棋……班班有特色，吸引了众人的眼光。课程源于生活，最终也要回归生活，和学生的生活体验相结合，更加有助于学生对知识的理解和接受。闫垌小学多元化校本课程的开设，既丰富了学生的校园文化生活，使学生们收获了知识与技能，也促进了学生全面发展，使学生们收获成长的快乐。(张震)

思贤中学 “寻真悟理”社开展水火箭比赛

本报讯 “3.2.1.发射！”伴随着裁判的一声令下，一枚水火箭“嗖”地窜上云霄，消失在同学们的视线之内，经过数秒才又重云。3月17日，郑州四十七中教育集团思贤中学寻真悟理学社的同学们，在操场上展开了一场惊心动魄的水火箭比赛。

“同学们用智慧制作出的水火箭，都是经过深思熟虑、精密构思，成全在他们精诚探索、善于发掘的热情中，无不彰显着他们的创意。”寻真悟理社社长宗梦婕兴奋地说，“我也是一位制作者，当我看到同社同学的水火箭时，惊讶于他们在作品上的巧妙构思与结合，反思自己为何没有想出这么新奇的方法。也正是这样，我们展现自己的才华，赞赏他人的才华，才能集思广益，合作共赢，成立出一个社团。”

“这些小精灵们，让我愉悦！让我年轻！让我兴奋！更让我深深地感觉到民族大有希望！他们或许真是民族的脊梁！”思贤学校政教主任李清炎激动地说，他认为水火箭比赛是一次训练创新素质和能力的比赛，激发了孩子们相互合作，极大地促进了创新能力的提升和团队合作意识，使孩子们拥有更丰富的课外活动和体验。(李艳丽)