



郑州市第五十四中学学生练习立定跳远

三年磨一剑，一朝试锋芒。2022年中招体育考试即将来临，今年我市中招体育考试必考项目是长跑(男生1000米、女生800米)，两项选考项目是1分钟跳绳和篮球运球，选考项目是从立定跳远、掷实心球两项中选择一项。

与中考的其他科目一样，体育考试也需要有一定的技巧和方法。如何才能更加科学合理安排最后一一段时间的冲刺训练?考试之前以及考试当天又需要注意些什么呢?本报记者专门采访了我市部分中学经验丰富的体育教师，为各位考生送上备考“锦囊”。

名师奉上中招体育备考“锦囊”

# 科学训练讲方法 稳定心态助提分

本报记者 李杨

## 充分准备 从容面对

距离中招体育考试越来越远，不少考生都加大了训练强度，随之而来的还有心理负担的加重。如何才能做好充分的考前准备呢?

郑州市第五十四中学体育学科课程组长樊建磊告诉记者，这段时间，会有一些学生的体育训练进入瓶颈期，成绩提升较慢，心中急躁，容易盲目训练，这是万万不可取的。如果心态急躁、盲目训练，身体处于深度疲劳状态，很容易导致运动损伤，影响最后的考试。所以，这段时间，一定要调整好自我的心态，保持积极乐观心态。

“只有心态好了，睡眠才能好。每天晚上保证充足的睡眠时间，才不会影响第二天的训练。不然，容易出现疲劳、注意力不集中的情况，这样的恶性循环会导致训练成绩的下降和运动损伤的发生。”樊建磊提醒各位考生，这段时间，最关键的就是保持力量、体能训练，不能松懈，保持到考前最后一周才能减轻训练强度。此时，部分同学一些考试项目的成绩可能已经达到理想状态，但依然要保持适度的训练强度，使身体保持在较好的状态。训练之后的放松练习同样重要，主动的肌肉放松方式包括慢跑、拉伸、轻捶、按摩、体育游戏等，充分有效的放松能够使身体快速恢复，对成绩的提升有重要帮助。

他还提醒同学们，科学合理的饮食是身体训练的能量保障。“早餐的重要性不言而喻，每天一定要吃一到两个鸡蛋，喝一杯牛奶，补充足够的蛋白质，吃适量主食，如包子、馒头、面包等补充碳水，吃适量蔬菜、水果等补充维生素。合理的早餐对提升体育成绩有重要作用，要避免早餐吃油炸食物，以免引起消化问题。”

“另外，在训练之余要提前准备考试当天的着装，而且尽量提前试穿是否合适，尤其是鞋子。”樊建磊建议考生根据天气情况准备运动短衣、短裤和保暖外套。鞋子至少要准备两双，一双用来立定跳远、跳绳和跑步，一双用来篮球运球。如有可能，尽量提前在标准立定跳远垫上和跳绳垫上进行试跳，准备合适的鞋子。



学生练习掷实心球



跳绳训练

## 领悟要点 科学训练



郑州市第二初级中学学生长跑训练

春天是万物复苏的美好季节，也是体育训练的黄金时期。采访中，一些老师表示，最后这段时间，如果教师点拨合理，学生领悟到动作技能要点，训练方法得当，学生的成绩会得到飞跃式的提高，拿到高分或者满分的可能性非常大。

那么，考生该如何有效把握考前的冲刺训练呢?二七区体育学科兼职教研员、郑州市第四十八中学体育教研组长芦琪建议学生在考前一周以恢复体能为主。在跑的项目上，可以再加一或两次的强度。跳跃项目可以做一些强度比较大的腿部训练，但是要注重动作技术的提高。考前三天，可以开始做象征性的练习，以技术为主，逐渐降低训练量来恢复体能。

“要想成绩好，长跑是首要。”芦琪表示，在中招体育考试项目中，长跑占20分，是分值最高的项目。在考前冲刺阶段，有三种方法可以缩短跑步时间，提升长跑项目的成绩。第一种是匀速跑，就是在规定时间内用中等或中等偏上的速度来提高耐力，要在适当提高跑速度的前提下慢慢增加跑的时间和距离。第二种是变速跑，也就是在跑步练习过程中先以中等速度匀速跑一段时间，然后变为慢跑

## 轻装上阵 重视细节

经过科学系统的冲刺训练，相信考生们都会有一定程度的提升。接下来，最关键的就是在考场上正常甚至超常发挥训练水平。采访中，老师们表示，中招体育考试当天也有很多需要注意的地方。

“考试前一天晚上不要过于紧张，要早点休息，保证充足睡眠。洗澡淋浴即可，不要泡热水澡，否则容易肌肉松懈，不利于考试。考试当天一定要保管好自己的器材，按照学校要求按时到达考点，熟悉环境。考试当天正常用餐，要吃易消化的食物，保证肠胃舒畅，测试前不要大量饮水，可在每项考试前后象征性地喝一口水，润润喉，放松心情。”郑州市第二初级中学体育组长郭龙潭提醒考生尤其要重视着装准备：考试前要注意保暖，测试前应提前热身，到自己考试时再脱去外套，穿浅色背心与短裤，不佩戴任何与考试无关的东西，轻装上阵；袜子应选择纯棉质地的运动袜，一为充分吸收汗液，二为能使脚掌与鞋子结合紧密，便于发力；测试立定跳远、篮球运球时，要结合考试场地的材质，合理选择运动鞋，擦净鞋底、系好鞋带，增加摩擦力，防滑的同时也有利于篮球运球变向。建议考生准备一个书包，里面准备好1-2双有针对性的运动鞋；一块微湿抹布，用于擦鞋底；一瓶水，用于润嗓子；篮球；长短适当的跳绳；一根香蕉，便于适当补充能量。

他还提醒考生在考试过程中不要忽视细节。比如在考试篮球时，一定要集中注意力，听

提示音进行测试；在考试跳绳时，要听从监考老师指令，上器材的时候自然放松，注意不要跳出指定区域；在跑800米或者1000米的时候，合理分配体力，不过终点不减速；考试项目中，立定跳远和实心球是三次机会，篮球是两次机会，取其中最好的一次成绩录入。“最关键的是，考生要在各项考试前结合项目做好摆臂、压腿、高抬腿、拉肩、收腹跳等准备活动。只有身体发热、兴奋度提高，才能达到更好的运动状态。”郭龙潭强调。



郑州市第四十八中学篮球课堂

来进行体能调整之后，再进行匀速跑的练习。比如，先用快速跑150米，然后用很慢的速度跑50米来调整恢复体力，再冲刺150米，再慢跑50米，这样循环练习。这种方法能够很快提升学生的速度和耐力。如果是练习1000米，最好是以2000米的距离来进行翻倍练习。最后一种练习方式是间歇跑，就是以最快的速度跑200米，然后原地休息两分钟，再快速跑200米，如此循环练习五到六次，经过一段时间的练习能够极大地提升中长跑的成绩。

“每天一次的中长跑练习可以用以上三种方法轮换练习，一方面保持高水平的身体素质，有效保证下肢力量与腰腹的核心力量，步幅和蹬地能力也都能得到大幅提升，同时，也可以提升考生篮球的跑动能力。多数女生的篮球运球成绩不理想就是因为没有跑动起来，步幅小、步频慢，不能做到三步蹬转过杆儿。”芦琪表示，目前，郑州的中招体育考试篮球项目经过评分标准的调整，对于男生来说，取得满分已经不是难事；女生只要步幅、步频与运球高度配合，也非常有望达到满分。所以，最后的篮球训练也有两个小窍门儿：一是多做折返跑运球练习，要运球流畅，跑动速度快，折返时脚腕外展蹬地，转身时高运球转为低运球要稳定；二是进行三排杆儿的八字绕球练习，这个练习能够很好地提升学生在底线转弯时的蹬地动作和运球落点的准确性。

此外，立定跳远和实心球的练习也有小技巧。立定跳远项目可以加强跳台阶练习，台阶的高度根据考生个人能力从30厘米到100厘米自由选择，可以逐步增加台阶高度来提升跳跃爆发力。而参加实心球考试的同学可以多练习手指抓球以及坐姿的抛球练习，来加强抛球时手指拨球的能力以及腰腹充分衔接上下肢协调发力的能力，从而借用下肢的蹬地力量提升实心球成绩。

## 活动关注

# 安全护航 快乐成长

多校开展安全教育

本报记者 苏立萌

3月28日，是全国中小学生“安全教育日”。为增强学生的安全防范意识，营造文明安全有序的校园环境，我市各个学校积极行动，围绕安全主题，开展了一系列丰富多彩、内容新颖、富有实效的安全教育活动，全面提升孩子们的安全意识。

## 缤纷活动话安全

3月24日，惠济区兴隆铺路小学组织开展“安全标语设计创意大赛”，围绕“安全教育意义大，小小设计我来制作”的主题，以与学生相关的安全标语或安全知识等为主要内容，鼓励大家设计多彩作品。参赛作品以班级为单位，各班在班内选出最具创意的作品，陈列在学校一楼的展示区，并由师生进行投票。通过此次大赛，不仅增强了学生对安全知识的了解，更展示了学生的风采与智慧，培养了他们的创新能力和动手实践能力。

为增强幼儿安全防范意识，3月28日，郑州市实验幼儿园惠济园区开展全国中小学生“安全教育日”宣传教育活动，让孩子从小“知安全、讲安全、用安全”。其中，在各班开展的幼儿防拐骗主题教育活动中，“骗子们”各显神通，运用多种多样的“骗术”引诱幼儿。孩子们在沉浸式的教育中，提升了自我保护意识和防拐意识。据介绍，该幼儿园还时常开展安全演练、安全讲座等活动，让安全意识渗透到更多的孩子、家庭心中。

近日，金水区南阳路第一小学联合河南省消防协会义务消防科普宣传服务队，针对学生和家长们开展线上消防安全知识讲座，讲解消防知识，包括火灾发生的原因、生活中怎样预防火灾、火灾逃生基本知识、灭火器材的正确使用方法以及如何正确报警等内容，并通过各种消防案例，让大家切实体会到消防安全知识的重要性。此次消防知识讲座向学生普及了消防安全知识，增强了消防防范意识，为文明和谐校园建设打下了良好基础。

为进一步提高学生消防安全意识、普及消防安全知识，增强社会实践能力，3月28日，管城回族区港湾路小学组织学生观看消防知识安全教育视频。视频中，消防员通过火灾案例、心脏复苏、施工安全、用电安全等多个板块讲解，为学生带来了生动形象的消防安全课。此次活动，学生了解了各种消防器材和消防安全知识，提高了消防安全意识。

## 多元宣讲强意识

在金水区优胜路小学，“健康成长 安全‘童’行”主题安全教育周活动也如期拉开序幕。学校利用升旗仪式，向全体师生进行安全教育周知识的普及。学生代表围绕与中小学生日常有关的交通、校园、消防、防溺水、防诈骗、网络、食品等安全教育进行国旗下演讲，呼吁大家树立安全意识。随后，三三班学生表演手势舞《安全教育歌》，生动、形象地展现了在校园外遇到坏人该如何求救，以及防溺水“六不准”等知识。据介绍，学校还将利用晨会、班会、黑板报、电子屏普及校园安全常识，教授安全防护动作，增强学生的安全防范意识。

在惠济区东风路小学“安全警钟长鸣心中”主题升旗仪式上，绘声绘色的情景剧《课间十分钟》，引导学生思考如何安全并且有意义地度过课间十分钟。随后，学校还从交通、防火、防震、防溺水、防暴力等多个方面向队员们讲解了安全知识，展示校园不安全行为，号召大家提高安全防范能力，并提醒全体师生不仅要保护好自己的人身安全，更要遵守《中华人民共和国国家安全法》的规定，维护祖国安全，将国家安全的重要性牢记心中。

## 主题教育防风险

“我掌握了许多安全知识，我会记住老师的叮嘱，注意安全问题，不到河边湖边玩耍，不乱动电器，不随便和陌生人交谈，时刻佩戴好口罩，把安全记心间。”在管城回族区外国语小学开展的以“生命至上 安全第一”为主题的班会活动中，学生纷纷表示受益匪浅。据介绍，活动期间，各班播放了以防溺水、防欺凌、防网络沉迷和消防安全、交通安全等为重点的安全小知识短片，老师们还用通俗易懂的语言，讲述了身边典型案例，增强学生安全防范意识，提升自我保护能力。此次活动，在学校营造了人人注意安全、时时注意安全、事事注意安全、处处注意安全的浓厚氛围。

为提高学生的安全意识，守护学生平安健康成长，3月25日，管城回族区南学街小学开展“安全教育日”主题教育系列活动。队会上，老师引导学生辨识什么是学生欺凌并学习如何防范学生欺凌等知识。同时，队员们还通过讨论等形式进一步加强对校园欺凌的认识。部分中队还开展了以食品安全、交通安全、消防安全等为主题的安全教育主题班会，强化了队员的安全意识，提高了队员的安全防范能力。活动最后，队员们纷纷表示，一定要时刻加强安全意识，努力增强自我防范能力，共同创建一个安全、文明、和谐的校园。

为推动学校安全教育工作，惠济区艺术小学利用升旗仪式、主题班会、手抄报等多种形式开展全国中小学生“安全教育日”主题活动。升旗仪式上“强化安全意识，助力健康成长”为主题，以真实事件警示学生注意遵守交通秩序，并提醒大家上下楼梯靠右行、注意运动安全、注意校园安全等，普及学生安全知识，提高防范意识。各班还利用班会从交通、消防、饮食、居家、课间等多方面进行安全教育。此外，孩子们还创作了一幅幅安全主题手抄报，丰富了安全知识。

围绕“安全教育日”主题，金水区经三路小学也精心开展了主题宣传作品征集、安全教育宣传深入家庭、疫情防控应急演练、安全教育主题班会等各项安全教育活动，并联合河南省司法厅举办了“带上平安上学 载着知识回家”安全教育活动，进一步强化了广大师生的安全意识，增强了师生的自我防范能力。