

2024年杭州体育中考在即,力量类选考让人意外 全班16个男生 15个选引体向上



本报记者 高华生

3月23日开始,一年一度的杭州体育中考将正式拉开序幕。

立定跳远、跳绳(1分钟)、掷实心球(2千克)、引体向上(男生)/仰卧起坐(1分钟,女生)、1000米跑(男生)/800米跑(女生)、游泳(100米),三类(耐力、力量、跳跃)六个项目,与2023年六个项目自主选择两个项目相比,2024年杭州市区体育中考变化不小——回归之前传统的“6选3”模式,中长跑和游泳耐力类项目由选考变成二选一必考,再次回归体育中考。

孩子们准备得怎么样了?记者走访杭州多所中学发现,面对这样的变化,学生和老师都很淡定,目前已经进入考前临战状态。

中长跑、游泳回归 其实大家早有准备

一个温暖的午后,杭州天杭实验学校田径场热闹非凡。

当天下午体育课,904班学生在体育老师的带领下,有针对性地进行考前训练。天杭教育集团体育教研组组长帅楚荣告诉记者,现阶段学生已经准备得差不多了,老师更多的是让学生调整到最佳状态。

2023年,考虑到新冠病毒疫情防控刚实施“乙类乙管”,部分考生“阳康”不久,去年年初浙江省多地将体育中考的必考项目中长跑这类耐力项目调整为选考项目,杭州当时的方案是六选二(六个项目中任意选两项)。今年2月初杭州公布体育中考方案,恢复之前的六选三(耐力、力量、跳跃各选一项),中长跑、游泳耐力类项目正式回归。

“这个变化,学校早有心理准备,其实大家都是按照六选三来准备的。”帅楚荣说。记者从其他不少学校得到的反馈也是一样的:中长跑、游泳等耐力项目回归的变化早已在大家预料之中,并没有给大家带来什么困扰。

“请大家关注体育中考模拟测试成绩。”2023年年底,杭州保俶塔实验学校初三某班家长群里,班主任老师@所有家长,虽然当时杭州市体育中考方案还没有公布,该校该次体育中考模拟测试依然是按照“六选三”方案(满分30分,耐力、力量、跳跃三类各选一)进行。

从当时模拟测试成绩看,耐力类项目达到满分的已经有16人(全班40人,其中4人请假),8、9分的学生比例也很高,只有少部分学生成绩不理想,老师也特别备注,提醒学生在接下来的时间,包括寒假训练提升。等到2月初今年体育中考方案出炉后,绝大部分学生实际上早已做好了准备。

“其实去年政策调整后,我们也有一大批学生仍旧选择中长跑,因为相对来说,跑步受场地影响较小,游泳需要去专门的游泳馆练。”杭州四季青中学体育老师孙丹在接受媒体采访时也有类似说法,“中长跑回归”没有对考生产生过多影响,其实平时体育教学过程中中长跑练习就不少,学生在初一、初二阶段坚持耐力练习为中考中长跑项目奠定了基础,2024年方案公布后,再有针对性地对学生进行辅导,中长跑、游泳回归其实不是问题。

二选一力量类项目 引体向上彻底压倒实心球

“每人限拉12个,不用多练。”

天杭实验学校田径场边的单杠区,利用体育课温习引体向上项目的学生不少,练习前体育老师特地叮嘱学生,考前保持状态即可,不用过度锻炼,避免意外受伤。学生们自动排成两队,擦拭镁粉、起跳抓杆、手臂向上用力、腰腹向上摆动,动作连贯起来轻松得像一只只燕子在空中飞舞。

看大家练习结束得很快,陪同记者观看的帅楚荣让学生体验了难度进阶动作——单杠“腹部绕杆”,让学生先双臂拉到齐颈,然后腹部收起、双腿向上摆动、头部向下,完成绕杆翻转。

这个动作学生一时有点难领悟,有的是拉上去了不知道怎么翻转;有的是还没拉就开始翻转,练习了半天没有一个成功的;有的翻了一半卡住了,怎么也翻不过来。帅楚荣老师一看,脱掉外套亲自上杠演示起来,他帅气的绕杆动作引起了学生们一阵惊叹。

练习结束,记者上前数了数——参加引体向上练习的共有15个男生。再一问,这节体育课整个班级热身分为男女两组,然后根据不同的报考项目进行针对性训练。904班共16个男生,15个在练习引体向上——也就是说,全部16个男生,中考体育力量类项目中,15个男生选择引体向上,只有一个男生选择实心球项目。

“其实只要不是体重太大,力量类项目男生基本都会选引体向上。”帅楚荣告诉记者,天杭实验学校今年体育中考力量类项目(实心球、引体向上)比例大致在1.5比8.5,选择引体向上的有八成五。

“刚开始的时候是特别难,破零以后就容易多了。”天杭实验学校904班学生刘轶周告诉记者,他直到初二才完成一个完整的引体向上,现在10个引体向上对他来说已经是非常简单的事情了(中考引体向上的满分是拉10个),考前只需要花很少时间保持下,没有意外情况满分是很稳的。

