

国内多地中考体育项目调整

今年中考体育怎么考? 家长老师有话说

随着天气转暖,春季学期如期来临,中考事宜逐渐被提上日程,体育也随之进入备考阶段。作为新冠病毒感染实施“乙类乙管”后的首个新学期,近来多地相继对中考体育方案作出调整,引发关注。目前,山西中考体育政策还没有公布,很多家长和老师都有各自的观点。3月15日,记者对此进行了走访。

多地进行调整 耐力项目成调整重点

较早时候,贵州省贵阳、遵义、六盘水、黔南等多个市州结合当前学生体质健康状况,对中考体育项目作出调整。随后,宁夏、内蒙古、江西等多省相继出台文件,对2023年初中体育与健康测试项目进行了调整。广东深圳、广州、四川绵阳、江苏苏州、扬州、湖北武汉等多地也纷纷宣布了2023年体育中考方案,对今年中考体育做出调整,浙江、湖南等省内多地教育部门也表示,审慎决策中考体测政策。

虽然此次调整涉及地域广泛,但细看下来,调整大多围绕在长跑这项对心肺功能要求较高的耐力项目。而调整方式则以取消考试、替换项目,或将必考项转为选考项,只是细节上略有不同。

同是做出取消调整,四川绵阳直接取消了今年体育中考的长跑项目;宁夏体育中考中的体能耐力类考试项目男子1000米跑、女子800米跑免试,以满分计入总成绩;

家长担心 孩子备考引发健康风险

“对于即将到来的2023年体育中考,就目前收集到的反馈来看,大部分家长希望‘暂停’。”省城某中学初三学生家长刘女士,承担了孩子学校初三年级家委会的工作,近段时间来,针对是否建议取消今年体育中考的问题收集了家长们的意见。

刘女士向记者展示了一封综合家长意见的建议信。信中提到,自去年12月以来,班级陆续有学生因感染新冠病毒卧病在床,无法进行正常的体育备考训练,若今年体育中考如常进行,可以预见大量学生不得不短期内加大运动强度,或会导致不可逆的运动损伤。信中还提到,大家对于新冠病毒的认知还比较有限,康复后进行运动对身体是否有影响尚无定论,再加上有

江苏苏州虽将男子1000米跑、女子800米跑定为必考项目,但也规定今年体育中考对该项目进行调减,按满分计人成绩。

做出替换类调整的,黔南州取消原方案中的台阶测试和男生1000米、女生800米跑项目,更加注重过程性评价,即总分50分中过程性评价20分,学业(升学)考试30分;遵义取消长跑项目,将该项20分调整到保留的两大类选考项目中,加上过程性评价10分,总分50分;贵阳市体育中考的现场测试仅保留立定跳远项目,将原有的长跑测试更改为体育健康知识上机理论测试。

江西、甘肃兰州、白银、广东深圳则将原本的必考项男子1000米、女子800米调整为选考项目,按规定从项目库中选择一定数量的科目参加考试。也就是说,以上地区的考生可以根据自己的实际情况和意愿选择是否参加长跑项

目的考试。广州则在今年的体育中考方案中明确规定,选择参加中长跑、跳绳、游泳项目的考生需签《风险知情同意书》。

此外,游泳项目作为同样对心肺功能有较高要求的项目,也在一些原本为必考项目的地区被调整为选考项目,甚至直接取消。还有个别地区在保留了长跑项目的同时下调了评分标准。如广东湛江,长跑与100米游泳科目评分标准与去年相比略微下调。

学校建议 今年中考体育不用分数衡量

“理解家长的担心,‘阳康’后多久可以运动,应有医学专家的严格论证。中考体育是全国性的政策,做出变动应有全面、专业、科学的依据,而不仅仅是一部分家长的说法和诉求。”对于学生“阳康”后如何科学进行体育锻炼,特别是初三学生如何备考体育,学校方面也很关注,一位中学校长如是说。

另有一位中学校长坦言:“目前对学生的感染情况没有太多把

握,万一学生在备考体育时出现意外,后果不堪设想。但选拔性考试会迫使学生尽力备考,锻炼的程度如何把握,确实需要科学的指导。”这位校长建议,今年中考体育可参考美术、音乐等科目的考试要求,成绩只评等级而不用分数衡量,这样既能保障孩子的健康,又能促进孩子进行适量运动。

“体育锻炼这件事不能急。”郭老师是一名中学体育老师,目前负责初一、初三的教学。为了减轻家

长的焦虑,他特意为学生制定了详细的寒假训练计划。根据计划,“未感染”“康复4周”“康复3周”的学生在有氧运动的强度上有所不同,但每一位学生都要参与力量训练,包括平板支撑、俯卧撑、深蹲、双脚提踵。“体能训练是运动的基础,需要在康复的前提下循序渐进地进行。”郭老师解释。

郭老师建议学生先做好应考准备,以不变应万变。他表示,建议学生在身体康复后,通过从自重小力量和基本功训练开始,慢慢过渡到快走和慢跑训练,距离由短到长,同时监测心率控制强度,跳绳最好在慢跑训练恢复八成后再进行。

调整仅针对今年中考 体育锻炼不能放松

首先需要明确的是,如今多地公布的调整方案,都是临时调整,仅仅针对2023年体育中考。针对新冠病毒感染实施“乙类乙管”后的首个新学期做出的临时方案。正是相关部门综合考虑当前情况后所做出的调整,并不意味着以往的体育中考方案就此被更改或推翻。

国家体育总局体育科学研究所国民体质与科学健身研究中心副研究员李良在接受媒体采访时说,在新冠病毒感染后的第一个学期,适当降低体育中考的分数和难度,待学生身体恢复后再进行日常锻炼,从学生健康角度来说,这种调整措施是有必要的,但仅是一种临时性调整,随着学生运动能力的恢复,仍要加强体育锻炼及考核,以促进学生体质健康水平的提升。

值得注意的是,在多地公布了体育中考调整方案的同时,也对学期内体育教学及其他年级考核标准和方案做出相应调整。可以看出,其出发点都是为了使“阳康”后的青少年不要为了完成体育作业或体育考试,而过早地进行高强度体育锻炼,多地方案都提到学生要加强对自身的健康监测,根据身体恢复情况,逐渐恢复运动量和运动强度。

“阳康”之后 如何科学恢复运动?

“阳康”后是否能运动?很多专家均表示,感染新冠病毒后的症状及恢复情况因人而异,过早运动、过量运动确实有危险,但并不代表所有康复患者都要绝对杜绝运动锻炼。

根据WHO《康复指导手册:covid-19相关疾病的自我管理》建议,可以将恢复锻炼分为5个阶段:

第一阶段目标是为恢复锻炼做准备,有控制的呼吸练习、温和的步行、拉伸和平衡练习等较为适宜;

第二阶段,可进行低强度活动,散步、轻微的家务、园艺工作等,在能够胜任的情况下,每天逐步增加运动时间,且在此阶段保持至少7天且没有出现劳累后不适,才能进入下一个阶段;

第三阶段可尝试进行中等强度的活动,运动形式包括快走、慢跑、上下楼梯等;

第四阶段则可进行具有协调和有效技能的中等强度练习,例如:跑步、自行车、游泳等;

第五阶段则可回归到基线练习,能够完成感染新冠之前的正常锻炼。

如在运动过程中出现胸痛、心悸、头晕等不适症状,应立即停止运动,必要时及时就医。(杨晶 王琪)

据《山西晚报》

