

# 又到体育中考时,记者发现选择力量型项目的考生较少—— 为何跳绳等成报考热门项目

昨天,我市体育中考必考项目800米/1000米因天气原因延期举行,选考项目考试将在5月初举行。从今年体育中考选考项目报名人数来看,掷实心球、跳绳、运球投篮/排球自垫球仍是考生自选项目的热门,而选择三级蛙跳、足球、引体向上等项目的屈指可数。

当天,记者从我市多所初中了解到,考生在选择中考体育项目时,较多人选择跳绳和掷实心球。而近期开展体育中考的浙江省杭州市的一个班级,“16个男生,15个选择引体向上”。为何我市和杭州市有如此大的差距,记者对此进行了调查。

## 确保考出最佳成绩

我市体育中考含体育过程性测试和毕业升学体育统一考试两项内容,每一项得分30分,总成绩共60分,计入中考总分。其中,毕业升学体育统一考试必考项目为耐久跑,即女子800米或男子1000米。选考项目有三大类九个项目供选择,考生从每类组合中自主选择一项共计三项参加考试。

如皋下原初级中学副校长柳海荣说:“按照往年数据,选择掷实心球、跳绳的同学比较多。这种选择,可能与掷实心球、跳绳等运动方便自行练习有

关。”启秀中学体育学科组长张辉也表示,掷实心球、跳绳以及篮球、排球本就是该校初三学生体育中考选课的热选项目。他说:“前些日子体育中考一模二模后,一些选择仰卧起坐、三级蛙跳的同学看到成绩,又改回了掷实心球和跳绳。”

按照初中体育课标,初一体育课以提高学生身体素质为主,从初二起,体育课逐渐开始训练体育中考的项目。此时,学生会发现自己擅长于哪个项目,就会针对这个项目进行专门练习。

针对学生较少选择引体向上等力量型项目这一现

象,柳海荣说:“现在学生手臂力量较小是普遍现象。每个孩子都希望在体育中考中拿满分,所以大多数学生会选择相对容易拿分的项目。”

“我选择了掷实心球、跳绳和运球投篮。”即将参加体育中考的初三学生方啸武表示,这三项运动自己较为熟悉,有信心拿到满分。“这时候就要选择安全系数高的项目,虽然其他项目我也较为拿手,但担心临场发挥不佳,错失得分。”

记者通过了解发现,和方啸武有同样想法的学生还有很多,面对即将到来的体育中考,确保拿到最佳成绩才是最重要的。

## 考生多选熟悉项目

我市考生多选选择仰卧起坐、跳绳、运球投篮,而不是引体向上这类力量型科目,这和学生在小学、初中阶段的体育锻炼项目也有一定关系。据了解,在小学阶段,跳绳、仰卧起坐就已经纳入体育课中。很多小学生毕业时,已经能够熟练进行跳绳和仰卧起坐两个项目。

市文亮小学学生处副主任王杰说:“跳绳从一年级开始就是每年学生体质健康测试必测项目,而仰

卧起坐也在三年级加入其中。”因为小学生身体原因,引体向上等力量型科目在小学阶段没有开展。王杰说:“因为小学生身体素质的原因,在力量训练上,更多是在高年级中以两人一组‘推小车’的游戏方式进行。”

上肢力量薄弱是各地学生的通病,但我市启秀中学2023年最好的一个班级引体向上满分率超过78%。2015年,启秀中学青年教师谢修堂开始尝试通过技巧提高学生“引体向上”完成率。

如何摆动、如何用力,谢老师在慢慢摸索中越来越靠近成功。张辉说:“2020年下半年,谢老师的教学方法在全体体育学科推广。目前,我校各年级的引体向上合格率、优秀率大幅度提高。”但他也表示:“就算这样,最终选择引体向上的孩子还是不多。”

启秀中学一名不愿透露姓名的初三家长告诉记者:“虽然孩子引体向上能拿满分,但我还是劝他报考仰卧起坐、跳绳、运球投篮。因为这几个项目练了许多年,临场发挥稳定。”

## 适当练习注意防护

其实体育中考选择哪一个考试项目,并没有优劣高低。体育中考是检验学生身体健康的一个指标,最终目的就是希望激发学生的运动热情,强身健体。

南通市体育学科研究所所长汤剑文表示,跳绳和仰卧起坐的练习对场地要求小,适合在家自行练习。经常跳绳能增强孩子的心肺耐力和下肢

力量,也有助于培养孩子的节奏感和平衡感。而仰卧起坐则可以帮助孩子锻炼腹部肌肉力量。

汤剑文说,虽然这两项运动简单、易学,但是在运动时还需注意正确的姿势,也不能一次做得过多。跳绳运动要选择合适的跳绳长度,准备一双避震效果佳的运动鞋,减缓对膝盖或脚踝的影响;跳绳时必须循序渐进,不可操之过急;刚开始

跳的速度不要太快,每分钟约跳60下,先尝试跳30秒,然后原地踏步,做热身运动3分钟,待身体适应了再继续;跳完绳不要立刻停止下来,应继续以较慢的速度跳绳或步行一段时间,让心率恢复正常。练习仰卧起坐的时间和个数应适量,不要贪多,以免对身体造成伤害;要用腹肌的力量拉起上半身,减少大腿肌肉发力。

本报记者沈樑

## 全国第十三届书法篆刻展览名单揭晓 我市有4人入展

**晚报讯** 日前,全国第十三届书法篆刻展览入展名单公布,我市共有4人入选,分别是书法家张凯、陈晓慧、丁小丽,以及篆刻家姜熊烽。

去年,省书协分组织开展迎接全国第十三届书法篆刻展专题培训班,分书体邀请名家进行集中授课。南通市书协积极响应,推荐创作骨干参加培训提升活动。学员们通过现场接受指导、精准“把脉”定向,补足短板、明确目标,以最佳状态冲击国展。此次我市入展作品涉及楷书、篆书、行书、篆刻4种,体现了作者深厚的艺术造诣。此外,我市著名书法家黄

继革受邀担任本届国展的面试考核评审委员,其自撰篆书对联也特邀参展。

据悉,全国第十三届书法篆刻展览由中国文学艺术界联合会、中国书法家协会主办,每四年举办一次,凡入展作者具备加入中国书法家协会的条件。本届书法篆刻展览经评委会严格评审,共评出入展作品965件,其中篆书88件、隶书134件、楷书215件、行书237件、草书182件、篆刻76件、刻字33件。展览计划将于本月分书体在3个分展区展出,分展区展览结束后,将遴选出300余件作品于5月在北京展出。

记者杨镇潇



领略非遗文化

昨天,南通机关一园濠西大三班的小朋友们在老师的带领下,走进唐闸公园社区,与板鹁风筝工艺美术大师胡智零距离接触,开展“扶‘鹁’直上,逐梦春天”寻觅非遗文化亲子社会实践活动。

盛琳

## 插上翅膀去阅读 世界读书日县市联动系列活动开启

**晚报讯** “同学们,上午好!你们对《清明上河图》有所了解吗?今天,我们将一同揭示这幅画作背后的‘秘密’,准备好了吗?”“准备好了!”昨天上午,一场别开生面的文物阅读课堂在八一小学热闹开启,市青少年活动中心的“长颈鹿”老师用适合孩子们的方式,生动地讲述了这幅中国十大传世名画背后的故事,其亲切幽默的教学风格引发了学生们的积极参与。

这是市青少年活动中心主办的“插上翅膀去阅读——世界读书日县市联动系列活动”之一。1个多小时的课程里,200多名四年级的学生们聚精

会神、踊跃发言,孩子们沉浸在中国历史文化魅力的世界里。

在世界读书日来临之际,市青少年活动中心联动各县(市、区),在16日至22日举办“插上翅膀去阅读——世界读书日县市联动系列活动”,引导广大青少年“爱读书、读好书、善读书”,让图书成为青少年生活的必需品,让每个人都能享受阅读的乐趣。

接下来的一周里,市青少年活动中心将带着内容丰富、形式多样的课程,陆续走进南通各小学课堂,让学生们自由穿越时空,体验非遗魅力,在大自然中探索阅读的无限可能,开拓视野,看见一个全新的世界。 记者王颖