



责编/于慧琳  
美编/王衍斌  
审读/王林宏

## 市区考生去这五大考点

眼下,除了“一模”外,初三学子和家长最关注的便是体育中考。根据市教育局发布的《2025年青岛市初中毕业生体育与健康学业水平考试实施方案》,市南区、市北区、李沧区、崂山区、高新区及局属学校的考生考试时间为4月21日至25日,安排在青岛一中、青岛三中、青岛十七中、青岛五十八中和青岛艺术学校五个考点,具体安排将根据报名情况由考生所在学校通知。

青岛市初中体育与健康学业水平考试采取过程管理考核与目标效果测试相结合的办法。满分共计60分,其中过程管理考核满分为30分,目标效果测试满分为30分。目标效果测试通常被称为“体育中考”,每名考生的测试内容由三个项目组成,每项10分。所有考试项目分成三个类别,即:球类、身体素质类和耐久跑。考生需从球类(足球运球、篮球运球、排球垫球)和身体素质类(立定跳远、坐位体前屈、50米跑、引体向上(男生)/仰卧起坐(女生))两个大类别中分别自选一项作为考试内容,加上作为必选项目的耐久跑(男生1000米、女生800米),共同组成“目标效果测试”的全部内容。

王建介绍,每年体育中考,耐久跑是大多数学生比较头疼的项目;而在球类项目中,选择篮球运球的学生居多。以青岛实验初中初三学生为例,半数以上的考生在“足、篮、排”中选择了篮球,这是因为篮球运球项目得分比较稳定,失误的可能性是三个球类项目中最小的,而身体素质类项目的选择比较分散。

## 备考阶段锻炼有“六原则”

体育中考备考阶段锻炼,需要注意哪些事项?王建总结为“六原则”。首先,立足课堂,提高效率。在平时的学练活动中,考生务必立足课堂、紧扣阶段性锻炼目标,才能做到有的放矢,切忌脱离课堂,本末倒置,将原本最应当充分利用的课堂资源束之高阁。其次,讲求方法,切勿蛮干。“进入备考的冲刺

4月21日起,2022级初三毕业生将迎来初中学段最为重要的一次体育与健康学科的考试——体育中考。为了帮助学子们在考试中取得满意的成绩,《青岛晚报》特邀岛城初中体育名师,青岛实验初级中学体育教研组副组长、初三集备组组长王建带来备考冲刺阶段的建议和锻炼指导。体育老师提醒,备考已进入最后的冲刺阶段,在这个关键的时间节点,考生要清醒地认识到目前面临的实际情况和亟需补齐的项目短板,有的放矢,学会巧练,积极备考。

# 体育中考冲刺攻略来了

## 关键期如何“巧练”补短板 岛城初中名师送上备考建议和锻炼指导



期,同学们提升成績的急迫心情可

以理解,但是无论在什么状况下,都需要讲求科学的练习方法,不可盲目冒进蛮干。”他举例说,有的同学不顾自身的体能储备实际情况,一味追求所谓的练习量,直接导致后续锻炼不系统、不连贯,非常被动,应当杜绝此类情况的发生。有张有弛,学练有度。再次,学练之道,张弛有度。在备考的关键阶段,提倡同学们要按照锻炼计划有序推进相关进程。以耐久跑项目为例,既要有所谓“跑量”的积累作为基础支撑,又要中高强度的无氧练习进行生理刺激,同时结合有计划、有规律的放松调整,才有可能帮助学生在各自不同的基础上持续提升,不断进步。

同时,苦练巧练,勤学勤问。建议考生充分发扬能吃苦、不怕累的精神,不断拓升自己的进步空间,大力挖掘进步潜力。除了同学之间相互沟通交流练习心得之外,建议在体育课堂上,考生尽可能多地争取体育教师的指导和帮助。尤其是技术因素偏重的项目,比如球类等,应适当增加在老师面前的“曝光频率”,以得到更多指导的机会,查漏补缺,迅速补齐短板。

另外,吃透规则,紧卡尺度。“在体育教师的组织和引导下,积极研究学习体育中考各个项目的测试规则,明确规则的边界,掌握测试的考评尺度,是我们平时学练过程的重要组成部分。”王建认为,只有熟悉规则、掌握规则,学生应试时才能做到从容不迫,内心不慌,步步为

营,进退自如。

最后,从难从严,模拟实战。在平时的练习过程中,建议同学们在合乎规则的前提下,适当增加练习难度,提高要求,创设出非常接近体育中考实景的练习环境,模仿对应的考评环节,不断提升自身的心理耐受力和对周边环境的适应能力,一切从实战出发,提前进入角色,确保各环节顺利推进。

## 收好这份健康生活指南

体育老师提醒,进入备考关键阶段,合理饮食、保证健康是重点,家长要注意做好生活保障后勤工作,坚决杜绝误食腹泻、暴饮暴食食用街边“三无”小吃等带来的各种隐患,确保考前平稳过渡。同时,科学作息,调整情绪;严防意外,安全第一。王建特别提醒,考试临近,学生需要根据自身的实际水平制定合理可行的备考目标和练习计划,做到注意力集中,全力准备,与核心任务无关的事情尽量不做,把准备工作做细做足,力争优异成绩。

需要注意的是,不同水平的学生在最后冲刺阶段练习的侧重点不同。体育成绩相对较高、基础较为扎实的学生,需要在平时的练习中不断保持状态,基本维持平时的练习量和强度,球类项目尽可能做到经常触球,保持一定的熟练度即可。成绩中等、有较大希望

冲击更好成绩的学生,需要在体育教师的帮助下找准定位,在相对薄弱的项目上下大力气,精准分析自身的优势和劣势,找到成绩暂时不理想的具体原因。比如,某一个球类项目成绩暂时较差,是因为基础体能储备不够还是因为关键技术掌握有误?在仔细研判的基础上,尽快提出解决方案并及时纠正。对于体育成绩相对落后的学生,需要完成的练习相对繁琐。比如,保持正常的训练量,保持适度的强度刺激,同时还要下大力气提升球类项目的技巧素养,将自身潜力挖掘到最大限度,争取基于自身条件的最理想成绩。**青岛晚报/观海新闻/掌上青岛记者 董真**

## ■相关链接

### 部分项目备考锻炼要点

**耐久跑:**保持跑动节奏,调整呼吸频率,适当增加无氧能力训练。  
**篮球运球:**增加球性,找准变向时机。  
**50米跑:**练习听起跑信号,及时做出反应;增强踝关节力量,保持步幅节奏。  
**立定跳远:**反复练习起跳角度,上下肢协调发力,增加下肢爆发力。

## 青岛四方小学 健康理念润校园

本报4月9日讯 近日,青岛四方小学开展了“爱卫新篇章,健康‘心’生活”主题活动。活动旨在帮助学生养成良好生活习惯、营造整洁校园环境以及创建文明校园的重要性,致力于让卫生与健康理念深入人心。

活动期间,五年级4班学生为全校师生带来了一首健康歌,倡导大家关注身体健康,重视卫生习惯的养成,为追求梦想筑牢健康根基。

(**青岛晚报/观海新闻/掌上青岛记者 于娜**)

## 青岛敦化路小学 数智赋能语文课堂教学

本报4月9日讯 近日,市北区二年级语文全体教师齐聚台东六路小学,举行二年级思辨性阅读与表达研讨会。

在研讨会上,来自青岛敦化路小学的教师王思琦执教了寓言故事《亡羊补牢》。课堂上,通过“畅学—畅读—畅思—畅行”的任务驱动模式,有效引导学生进行深度思考,实现了学生与文本之间的深度互动。

此次活动,不仅凝聚了教研员的悉心指导与教研团队的集体智慧,还为青年教师的成长提供了有力助力。(**青岛晚报/观海新闻/掌上青岛记者 于娜**)

## 崂山区中韩小学 开启智慧成长新篇章

本报4月9日讯 日前,崂山区中韩小学迎来第一届数学文化节,通过多元化的数学活动,锻炼学生运算速度、逻辑思维与问题解决能力。

本次活动包括口算、数学游戏两大项,通过分层化、趣味性的数学活动设计,充分展现了学科融合教育的创新实践。全校“口算小达人”竞赛采用智能终端实时答题系统,实现千人千卷的精准化能力检测。通过比赛,学生们展现了扎实的计算功底和良好的数学素养。(**青岛晚报/观海新闻/掌上青岛首席记者 张译心 通讯员 王锋**)

## 教育资讯

### 青岛42中 在追思中汲取奋进力量

本报4月9日讯 近日,青岛42中组织初一师生赴沂蒙革命老区临沂市开展研学活动。在孟良崮战役纪念馆,学生们通过实物展陈和沉浸式讲解,深刻感悟革命先烈英勇无畏的精神;在沂蒙红嫂纪念馆,一个个感人至深的故事让学生潸然泪下。

研学途中,青岛42中七年级学生朱泽曦捡到手机,通过老师归还失主并婉拒酬谢。校长张丕喜指出,研学活动有效检验了学校“五育并举”育人成果,将持续培养德才兼备的新时代少年。(**青岛晚报/观海新闻/掌上青岛记者 于娜**)