



初三体育现场考试考什么?怎么考?如何科学备考?本期,记者就初中学考体育现场考试政策进行详细解读,并邀请专业体育老师就长跑和引体向上两个项目进行详细讲解和指导。后续,本报还将邀请相关专业老师针对足球、篮球、排球、实心球、仰卧起坐等项目的训练进行专业指导,敬请关注。

体育这样练 轻松得高分

本报记者 孙梦莹

开学一个月以来,无论是清晨的操场上还是放学后的球场上,都能看到初三生青春洋溢的锻炼身影。

距离初中学业水平考试体育现场考试还有7个多月,考生和家长要对现场

考试项目充分重视。除必考项目外,考生要根据自身情况选择适合的项目,并利用这段时间增加耐力、力量和技巧训练,提高体能、提升成绩。

依据往年情况,北京市

初中学业水平考试体育与健康科目分值40分,其中现场考试30分,过程性考核10分。记者根据往年考试政策梳理了体育现场考试相关信息,供考生和家长参考。2023年具体考试安排与要

求,以最新政策为准。

在现场考试的项目中,男生1000米跑和女生800米跑作为必考项目需要长期耐力和体力的训练,考生需要在平时的训练中掌握呼吸技巧和体能分配。选考项目中

的引体向上项目,因为能通过训练得到提升又很少出现失误,因此有很多男生选报。相关项目专业老师将针对不同阶段学生给出详细全面的备考建议。

(详细报道见第3—5版)



9月22日,中国教育科学研究院丰台实验学校初三生练习仰卧起坐。

本报通讯员
焦乐 摄

本期导读

这些体育现场考试
政策要了解

解决长跑“老大难”
一线教师有3招

引体向上实现“0”突破
不同阶段不同策略

3—5版

初中学考·体育



《北京考试报》
视频号



微信扫一扫
订阅《北京考试报》
(北京邮政官方服务号)

北京市启动中小学生学习健康教育

加强手机、作业、睡眠、读物、体质等五项管理

本报讯(记者 宋迪)近视防控、预防肥胖等校园健康系列活动本月起在全市中小学陆续开展。契合近视防控宣传月,丰富多彩的学生健康教育系列活动将100%覆盖各区各校。

在市教委正在组织开展的“全社会行动起来,共同呵护好孩子的眼睛,让他们拥有一个光明的未来”主题宣传教育月活动中,中小学生学习手机、作业、睡眠、读物、体质等五项管理以及视觉环境的改善成为重中之重。如科学合理地分配使用电子产品开展教学的时长,引

导学生在信息化环境下养成良好的学习和用眼卫生习惯;健全作业管理机制,严控书面作业总量,发挥好作业育人功能;鼓励学生每节课间走出教室活动、远眺,保障学生每天校内、校外各1个小时体育活动时间,支持学生参加各种形式的体育活动;鼓励班级设立学生视力健康委员等班级近视防控专门岗位等。

与此同时,家校密切沟通协作也可以发挥家庭教育在近视防控中的关键作用。上好开学第一堂视力健康课、召开一次主题班

会、组织一次家长宣讲、开展一次校园宣传、进行一次国旗下讲话、合唱一首《光明的未来》等“六个一”活动的开展,向师生及家长传播普及近视防控知识,提升学生爱眼、护眼的主动性和自觉性,建立家校携手的统一防线。此外,“爱眼小报”征集活动鼓励学生将爱眼护眼知识、方法、经验或生活中的小故事通过手抄报的方式表现出来;10月,各区还将组织校园近视防控知识课交流研讨活动。

除近视防控外,为抓好儿童青少年的健康宣传教育

工作,本市组织“我和家长一起锻炼”及主题摄影作品征集活动,倡导增加户外锻炼次数及时间。学生和家长可以拍摄一起锻炼的照片。相关专家还会走进校园,开展健康饮水讲座,介绍儿童青少年长期喝含糖饮料会直接导致儿童超重肥胖、患龋齿等口腔疾病,也会增加近视风险。通过了解含糖饮料的危害及健康饮水的知识,参与“饮料的勾兑”动手实践环节,学生可以知晓饮料的制作原理,自觉远离含糖饮料。针对影响学生健康的重要、难点、普遍性问题,专家

进校园讲解的精品课程还会发到各校,面向师生和家长用于宣传教育活动。

此外,包括防灾减灾、紧急避险、急救包扎、心肺复苏、互救常识等在内的应急救护知识培训也将在学校积极开展,让更多的学生、家长和老师得到科学指导。北京市第一六一中学回龙观学校日前请来红十字会的老师为大家进行了“北京市学生应急救护培训”,学生金雨娇表示,通过案例展示、知识讲解、视频演示与动手操作,她从中学到了很多有用的知识和技能。“虽然希望大家永远

也用不到这些知识,但如果在今后有这样的紧急时刻,可以用自己所学,伸出援手来帮助他人。”

为使学生做自我健康的第一责任人、人人积极主动参与,9月至11月,各区将组织学校开展“我的健康好习惯”等小视频征集展示活动并选送50件优秀作品,最终全市通过视频网络平台进行推广。同时,“防近视、控肥胖”主题健康科普知识短视频以及10集系列动漫,也将通过“北京学生健康教育宣传活动中心”的视频平台账号发布。

责编/蔡文玲 版式/罗京京