



呈现最靓的你!长沙体育中考开考

如何不让锻炼陷入“应试化”，专家这么说 方式和流程基本不变，成绩呈现方式有所调整

本报4月20日讯 112所学校，49892名初三考生，长沙市实验中学、长沙市长郡湘府中学、长沙市长郡双语实验中学以及望城区长郡斑马湖中学四校同时开考……今日，2021年长沙市初中毕业升学体育考试正式拉开帷幕。

长沙体育中考有何变化？怎样避免体育锻炼陷入“应试化”？三湘都市报记者走进体育中考考点进行采访。(扫描眉二维码看视频)

■记者 杨斯涵 黄京
视频剪辑 周洋 实习生 舒苇航

考试

举行模拟考试，让考生充满自信



“我们已经准备好了，全班都要冲击A等10分。”上午8点30分，在长沙市长郡双语实验中学考点，记者看到长沙市明德华兴中学的600余名考生正在进行考前热身，该校1813班学生兰奕均告诉记者，虽然自己考号靠后，但是他已经做好了充足的准备，“我已万事俱备，只欠老师一声令下。”他腼腆地笑了笑。

记者了解到，兰奕均是寄宿生，由于对排球的喜爱，在读初二时，他就将体育中考的项目瞄准了排球和引体向上，“按照正常发挥的话，这次考试满分不成问题。”他告诉记者，这个学期以来，他和几个小伙伴每晚都会约好在晚自习结束后到操场进行长跑训练，他认为坚持体育锻炼不仅仅只是为了考试，而是为了自己拥有更好的身体。

和兰奕均想法一样，该校1809班学生徐志伟刚刚参加完长跑测试，他说：“刚刚，我的长跑成绩好像是3分多钟，这个成绩在一年前是想都不敢想的。”他告诉记者，一年前，他跑1000米需要4分10秒左右，经过长期

的锻炼，现在的他不但成绩上去了，人也瘦了，精神了许多。

“针对这次体育中考，我们做好了充足的准备。”据明德华兴中学党总支书记朱双华介绍，学校曾连续5年位居体育中考成绩第一，同时她告诉记者，针对中考制度的改革，家长也更重视学生的体育锻炼，老师在备考方面也做了调整。“今年我们做了两次模拟考试，其中一次是全真模拟，不管是参考流程还是测评设备都全程模拟中考的模式，让大家做到了参考心中有数。”

而在长沙市长雅中学，该校德育处副主任胥令告诉记者，学校早已将初三体育模拟考试纳入学校艺体工作和体育教研组计划。为了让学生充分了解考试的规则和流程，学校通过体育中考模拟考，让学生充分了解自身的水平，认识到自己的短板，后续再进行有针对性的锻炼，老师也会在课堂和课余对学生针对性地进行指导，提高练习的效率。“不过，备考不是目的，体育中考模拟考就是要让学生坚持健康第一的思想，增强他们的身体素质，培养他们终身体育锻炼的习惯。”

变化

增加技术员，保证考试有序进行

“今年我们增加了技术员的数量来保障仪器能够正常工作，同时将所有仪器进行了优化调试。”在长跑测试现场，记者看到每个考生在进行检录后，都会佩戴一个感应牌，当学生通过终点后，电子感应系统就会将成绩实时记录，周南中学体育教研组组长周伟告诉记者，为了防止电子设备出现意外，学校还安排了人工技术作为保障，在学生起跑的同时，监考老师会掐秒表，以备不时之需。

长沙市教育局学生工作处处长廖学文告诉记者，从2015年开始，长沙就开始使用电子设备进行测试，考场上监考老师只要扫描条形码，就可以将考生信息录入考试终端，测试完成后，成绩就会自动记录到终端，上传到长沙教育服务平台。“这也保证了学生的体育

中考成绩公平公正。”

在现场，记者看到，在每个学生的学生手册上都会有一个条形码，下面还写有学生姓名、性别、考点以及学校等，监考老师只需要运用扫描枪扫描，便可以将考生信息录入进去。同时，廖学文表示，每个考点都进行防疫防控常态化，每个学生在进校门时，都进行了体温检测，每一个考点也都准备了口罩、免洗洗手液等。

此外，廖学文表示，今年体育中考的方式以及流程基本不变，只是在成绩呈现的方式上有所调整。“生物、地理、体育合为提前科，与往年一样，将三科成绩合并后划定为A、B、C、D、E等级，再按照A、B、C、D、E等级赋分10、8、6、4、2，计入学业水平考试成绩参与录取。”也就是说加上语文、数学、外语、文综、理综总分600分后，2021届初中生的中考总分为610分。



专家观点

长沙市第十一中学校长聂庭芳：

身体是一辈子的，任何事情都不能以牺牲孩子身心健康为代价去获得。初中是孩子长身体的最佳时段，个子长高和分数上涨都重要，哪个更重要，我个人认为是个子长高。个子高点，孩子更有尊严，很多个子矮的孩子无论是读大学和就业都不开心。我们的目标是读完初中，男孩长到1.7米以上，女孩长到1.62米以上。为此，学校实施了“445”身体健康战略：每周4节体育课，每个星期有4个下午的课外活动课，每天跑步1000米，每周5个大课间活动。

长雅中学校长许庆丰：

体育是身体的教育也是生命的教育，在德智体美劳五育中居于重要位置。体魄，是生命的载体，有了健康的体魄，才能承载这一切的德育、智育、美育、劳动。我们常说五育并举和我们学校培养健全人格的教育理念，这两者不谋而合，是相通的。

体育中考很大程度上锻炼了学生们吃苦耐劳的意志和强身健体的能力，同时也要发挥其人格教育的功能。

长郡湘府中学体育学科带头人杨海文：

从统计的数据来看，初三和高一年级学生的体育素质要较其他年级好，这要归功于体育中考，但其中不免就会出现“应试教育”，体育老师会针对学生较弱的项目加强教学，每节课都围绕其训练，而忽视了其他的项目。

其实，长沙体育中考的项目是经过了反复论证的，其中包含了耐力训练以及力量训练，但我认为如果能将其内容再丰富一些就更好了，比如“跳绳”，这一体育项目不仅没有场地的限制，还能增加亲子互动，让孩子带动家长一起训练，从而达到让每个孩子掌握一到两项运动技能的目的，也培养了他们的运动习惯，避免体育“应试教育”的发生。

学生在进
行跑步训练。
通讯员 谢慧芳 摄

调查

不要让体育锻炼陷入“应试化”

“希望孩子能在这次体育中考中取得好的成绩。”在湘江世纪城附近的健身房，记者见到了正在陪孩子训练的杨丽，她告诉记者，还有不到两个月的时间就要中考了，孩子每天都忙于复习，根本没有时间进行体育锻炼，希望能在健身房私人教练的专业指导下，进行有针对性的训练，“应该说是花最少的时间，收获最大的突破。”

在该健身房门口，记者发现有关青少年体质能的课程被其做成展板放在了最显眼的位置。“青少年体质能是指通过指导青少年进行科学的体育锻炼，从而提高他们的身体素质，增强环境适应能力、自我保护能力、心理自我调节能力，为他们未来的生活、学习打下坚实基础。”该健身房教练欧阳告诉记者，每到中考前期，就会有许多家长带着孩子来找他，并要求他为孩子对考试项目进行针对性的练习。

其实，不仅仅是健身房，在长沙出现越来越多的校外体育培训机构。4月17日，记者在长沙贺龙体育馆附近某体育培训机构看到，不少中小学生在大人陪同

下进行跑圈和跳绳训练，这些陪练的大人绝大多数并非家长，而是专职体能教练。“现在参加体育培训班已经是很普遍的现象了。”李斌家住岳麓区，在朋友的推荐下找到了这家培训结构，他告诉记者，孩子明年就要参加体育中考了，中考成绩改为总分制后，每一分都显得十分重要，“从现在开始进行训练，希望能通过体育成绩将总分拉上去。”

家长刘军和李斌不同，他的孩子才刚刚上一年级，谈及为何这么早就报名参加体育培训班时，他笑着说：“学校期末考试中有跳绳这一项，我在家教了一个礼拜都没教会，没想到才参加两次培训，孩子就学会了，现在一分钟能跳100多个。”显然，刘军对孩子参加体育培训班非常满意。

“体育锻炼不是一蹴而就的，需要循序渐进，千万不要抱有‘临时抱佛脚’的心态。”长郡湘府中学体育学科带头人杨海文表示，现在市场上出现越来越多的体育课外培训机构，这就需要建立健全的市场管理体制来进行约束，从而保障课外体育培训市场健康有序发展，避免分数至上的价值观扭曲体育锻炼的规律，让体育锻炼陷入“应试化”。