

□记者 焦琳 通讯员 王聪聪 王莹莹 王承蕙子 文/图

我市学生体质健康测试(以下简称体测)于10月9日至31日进行。为啥要测试?哪些项目难度大?一旦没达标会不会后果很严重?随记者到我市部分学校的体测现场看看吧。

市教育局体艺卫站相关负责人提醒:体测结果对考试、升学没影响,但影响评优评先。所以,要想身体倍儿棒,平时锻炼不可少,孩子们和家长们,快快操练起来吧。

我市学生体质健康测试正在进行——

小学生的仰卧起坐 初中生的引体向上 难倒一群娃



引体向上,加油

仰卧起坐,努力



回应

体测不达标不影响升学
但影响评优评先

“只做了6个仰卧起坐,就再也起不来了。”涧西区的秦女士得知女儿的体测结果后,很沮丧:“孩子上六年级,面临小升初。从暑假起,我就给她报了好几个辅导班,没让她锻炼。这个体测成绩会影响升学吗?”

同样对体测有疑惑的还有张先生:“我家孩子上三年级,过几天也要体测。这几天,我想陪他练练,不知道该练些啥。”

市教育局体艺卫站相关负责人表示,该项测试由教育部发起,每年进行一次,一般安排在10月,面向全体在校学生,覆盖各个年龄段。测试项目包括体重、肺活量等。小学分一、二

年级组,三、四年级组,五、六年级组,各组测试项目随年级递增;初中、高中、大学测试项目相同,评分标准不同。(具体见表格)

体测结果根据学生学年总分评定等级:90分及90分以上为优秀,80分至89.9分为良好,60分至79.9分为及格,59.9分及59.9分以下为不及格。

按照教育部要求,从2014年起,学生体测成绩达到良好及以上者,方可参加“三好学生”“优秀学生”“优秀少先队员”等综合荣誉的评选;不达标虽不影响升学,但会影响学生评优评先。

提醒

一定要坚持运动 多到户外活动

要想让孩子在一年一度的体测中轻松过关,有啥好办法?几名体育老师说,一定要坚持运动,多到户外活动!

“目前,小学生每周两节体育课,这样的运动量是远远不够的。平时,家长要多带孩子锻炼。”市五十六中体育老师赖春玲说,每天早晚,家长不

妨带着孩子下楼跑步、踢毽子,有条件的可以打球等。时间不用太长,贵在坚持。像跳绳、仰卧起坐、跑步等项目,坚持锻炼后,提升效果都很明显。

此外,膳食也要注意,尽量让孩子少吃零食、垃圾食品。

那么,对于难倒多数男生的引体向上,有啥好办法?“引体向上不达标,不能完全说是学生的问题。”市二外体育老师张爽说,这不仅和学生身体素质下降有关,而且和小学阶段对上肢力量的针对性训练较少有关——不少学校出于场地、安全的考虑,

体育课早已不再涉及跳马、单双杠、投掷实心球等项目。

“如果学生想提升成绩,平时在家可多做举哑铃、推墙、跳举、平板支撑等。”赖春玲建议,如果没哑铃,也可以用装水的大矿泉水瓶代替,每个瓶子装1公斤水,每次做100个平举动作,每天连续做两组,两组中间休息1分钟,坚持15天至20天就能看到进步。

目击

一个班30个男生 引体向上没一个合格

这两天,洛阳的孩子都在忙一件事——练练练!小区里,经常能看到正在练跳绳、跑步的孩子;学校里,体育老师也在忙——登记、测试、做统计。大家都在为今年的体测忙活。

10月20日,在涧西区一所初中的操场上,初一男生小董正在进行引体向上项目测试。他拼尽全力,却只做了3个就放弃了。

“这应该是这个班30个男生中的最好成绩。”负责记录成绩的体育老师说。从当天上午的测试来看,初一男生的引体向上成绩都不理想。根据评分标准,初一男生连续做4个、初二男生连续做5个才算及格。

“如果严格按照测试标准,双手正握单杠,向上运动时下巴要过单杠上沿,向下运动时头顶要低于单杠下沿,估计90%的学生一个都做不了。”该体育老师说。

除了引体向上,仰卧起坐也让不少孩子头疼,虽然大家会做,但成绩不那么优秀:全班51个孩子,达到及格线的不到一半人。在一分钟跳绳中,有24个孩子跳了150个以上,最多的甚至跳了200个,比满分还多40多个。

“经常练就是不一样。跳绳是我们学校的特色,除了体育课,每天的大课间还要练绳操,成绩自然不会差。”北二分凝碧校区体育老师何楷楷说,如果学生每天练习5分钟仰卧起坐,一周就能看到明显的效果。

跳绳或慢跑推举... 燕燕米苗

小学

一、二年级测试项目:50米跑、坐位体前屈、1分钟跳绳

三、四年级测试项目:50米跑、坐位体前屈、1分钟跳绳、1分钟仰卧起坐

五、六年级测试项目:50米跑、坐位体前屈、1分钟跳绳、1分钟仰卧起坐、50米×8往返跑

初中、高中、大学各年级

50米跑、坐位体前屈、立定跳远、引体向上(男)、1分钟仰卧起坐(女)、1000米跑(男)、800米跑(女)

各年级必测项目

体重指数、肺活量



扫一扫,看测试项目评分标准