

记者跑腿

## 中考体育冬训即将启动

## 这些问题提前了解

□洛教融媒记者 莫思琪

“明年各项目分值是多少?”“过程性评价成绩是咋算的?”“买啥样的足球训练?”我市中考体育通常在4月举行,多数学校会在11月开始冬训。最近,不少初三学生家长咨询中考体育相关问题。记者邀请市教师发展中心学生成长研究与指导部主任陈侠,龙城双语初级中学体育老师宋志宝、吉浩然为大家解答。

## 考试项目和分值

●韩先生:听说今年中考体育总分提高了,明年会不会降下来?都有哪些考试项目?

答:2025年中考体育政策尚未发布,建议参考2024年考试情况。根据2024年政策,中考体育总成绩由70分提高至100分,过程性评价占30分,终结性评价占70分。终结性评价由耐力类必考项目、素质类选考项目和技能类选考项目组成:

耐力类必考项目为中长跑(男生1000米、女生800米),满分25分;

素质类选考项目,由考生从“立定跳远、1分钟跳绳、掷实心球”中选取2项参加测试,每项15分,满分30分;

技能类选考项目,由考生从“篮球运球、足球运球、排球垫球、乒乓球”中选取1项参加测试,满分15分。

## 过程性评价

●刘女士:过程性评价满分30分,是按照期末测试的成绩算的吗?

答:不是。过程性评价满分30分,分七、八年级两个学年进行,每学年各15分,由《体育与健康》课程成绩和《国家学生体质健康标准》测试成绩构成。前者考查的主要是学生的上课表现、出勤情况等,每学年7分;后者是抽测项目成绩,抽测项目为七年级为50米跑、立定跳远,八年级为掷实心球、排球垫球,两项成绩取平均值,计入过程性评

价成绩,每学年8分,且均在每学年结束前进行测试。

●马女士:我家孩子转过学,转学前的过程性评价成绩还有效吗?

答:有效。我市城市区应届学生,无论何时转学,已经登记过的过程性评价成绩均已保留;未登记的成绩,则按转入学校所登记的为准。

## 考试用球等装备

●肖先生:孩子想买个排球在家练,中考体育用的是几号球?

答:中考体育用的是5号排球,且对材质没有特殊要求,符合国家标准即可。此外,想为孩子买篮球训练的家长,可选7号球;足球中考体育用的是5号球。

●初三学生浩浩:我最近在练掷实心球,前两天在网上看到有充气 and 免充气的两种,选择哪种更适合居家练习?

答:建议买免充气的实心球,充气款需要找到合适的填充物,还要计算好重量,比较麻烦,而免充气的到手后可直接用于练习。不过,大家平时训练时,仍要多关注实心球是否有泄漏,最好一周检查一次重量(实心球重量应为2公斤),防止因平时训练重量低而影响最终考试。

●初三学生瑶瑶:我比较瘦小,想买轻便款跳绳进行练习,这对考试有影响吗?

答:不建议选择过轻的跳绳,重量太轻的跳绳易被风吹动导致绊绳等。我市中考体育所用的跳绳要求符合国家标准,具体为直径6mm的中空体,且橡胶绳材质为TPU材料的。此外,大家一定要选带有电子计数器的跳绳,便于及时了解自己的训练成绩。

●崔女士:孩子说他打算选乒乓球项目,想买个球拍,考场允许自带球拍吗?

答:允许。考生可自带球拍,也可使用考场内提供的备用球拍。家长可根据孩子的习惯、特点选购球拍,选好后多让孩子和球拍磨合,熟悉球拍的弹性。

## 申请免考

●刘先生:我儿子有轻度的心肺疾病,无法进行剧烈运动,能否申请免考?

答:可以。按相关规定,如果

学生因病(伤)不能参加体育考试,须医院出具诊断证明,并进行手续验证,予以公示。病(伤)免考生成绩按终结性评价总分值的60%(42分)+过程性评价分值计入中招成绩。此外,残免考生不参加过程性评价和终结性评价,成绩按2024年初中学校所在考区中招体育考试平均成绩计入总分。

## 复读生参加中考体育

●赵先生:我家孩子是复读生,明年还需要参加体育考试吗?

答:需要。不过,复读生属于社会青年考生的一种,没有过程性评价成绩,只有终结性评价,且终结性评价考试项目、满分标准均与应届生一致,但具体分值不同。其中,耐力类必考项目满分为37分,素质类选考项目满分为42分,技能类选考项目满分为21分。社会青年考生的中考体育成绩,按照终结性评价满分100分进行测试。

## 提分建议

●白先生:我家孩子体育成绩比较差,每天都很焦虑,不知道从何练起?

答:不用焦虑,只要按部就班练习就可以。冬天是提高耐力和力量的重要时期,从11月开始,考生可先将训练重心放在耐力类必考项目和素质类选考项目上,这些项目对身体力量和心肺功能要求较高,短时间无法突击,建议早点儿开始。大家平时可以通过做俯卧撑、仰卧起坐等方式提高肢体力量,条件允许的话还可到家附近的健身房,借助器械提高力量。需要注意的是,大家不必刻意追求极致的速度,可适当增加跑步的距离,例如男生可将长跑距离设置为1600米,进行匀速奔跑;也可缩短至400米,进行多段冲刺跑,这有利于提高心肺功能。

技巧类选考项目在掌握相关技巧后,提分相对容易,大家可利用体育课、课间练习技巧,并提高自身的协调性。

另外需要提醒的是,冬训时,要注意在训练前做好热身运动,并适当减小动作幅度和训练强度,防止意外受伤导致无法正常参加考试,影响中考成绩。

(以上内容根据往年情况整理,2025年具体政策以相关部门最新发布为准)

## 划片入学

## 家住这两小区 孩子入学咋划片

□洛教融媒记者 莫思琪

根据近年招生政策,我市公办中小学均执行划片招生、分类分批入学政策。按照规定,当学区内符合条件的学生超过学校招生计划时,学校按照“房户一致”优先原则,排列先后顺序分类分批招生。

## ●名仕苑小区

聂女士:我家住在名仕苑,请问划片小学和初中分别在哪里?

答:名仕苑位于联盟路与向阳路交叉口西北侧,属于涧西区管辖范围。记者走访教育部门、附近学校获悉,该小区小学划片属于青岛路小学,初中划片属于洛阳市联盟路初级中学(原市二十三中)。

青岛路小学划片范围:长安路以东,景华路以南,周山大道(青岛路)以西,向阳路以西,龙鳞路两侧(至原高新区地界)。天津路小学联盟校区和725所单位西围墙——向阳路以西,西苑路以南,西、南至龙鳞路两侧原高新区地界(含蓬莱新村)。

洛阳市联盟路初级中学划片范围:周山大道(青岛路)以东,西苑路以南,太原路以西,联盟路以北。江西路以东,联盟路以南,太原路以西,新疆路以北。党校家属院至兰州巷。浅二街坊。

## ●政和东郡小区

韩先生:我家住在政和东郡,请问划片小学和初中分别在哪里?

答:政和东郡位于政和路与广利街交叉口东北角,属于洛龙区管辖范围。记者走访教育部门、附近学校获悉,该小区小学划片属于洛龙区一实小政和路分校,初中划片属于洛阳市实验初级中学。

洛龙区一实小政和路分校划片范围:广利街以东,太康路以南,政和路以北,龙门大道以西。

洛阳市实验初级中学划片范围:古城路以南,开元大道以北,长兴街以东,龙门大道以西。

(2025年划片范围以相关部门公布为准)

绘制 吴芳