

□篮球 □足球 □排球 □乒乓球

四选一

□跳远 □实心球 □跳绳

三选二

记者跑腿

一文读懂 中招体育选考项目

□洛教融媒记者 莫思琪 通讯员 陈侠

中招体育备考正在进行。根据往年情况,预计明年1月,考生要确定选考项目。这两天,不少初中在统计学生的选报意向。具体该咋选?“我市2025年中考体育政策尚未公布,考生确定选考项目时,可先参考2024年政策。”市教师发展中心相关负责人表示,并和东方二中体育教师王静一起给出建议。

1 考试政策

●考试时间

近年来,我市中考体育多于4月上旬举行。

●考试项目

2024年中考体育满分100分,其中过程性评价30分,终结性评价70分。在2024年测试内容中,耐力类是必考项目,素质类、技能类是选考项目。

耐力类(必考):中长跑(男生1000米、女生800米),满分25分;

素质类(三选二):立定跳远、1分钟跳绳、掷实心球,每项15分,满分30分;

技能类(四选一):篮球运球、足球运球、排球垫球、乒乓球,满分15分。

●增值项目

“除了考虑选考什么项目,体育技能水平高的考生还可关注一下增值项目。”王静说,从2024年起,中考体育除常规项目外,体育技能水平高的考生可在参加中考体育测试时,从技能类选考项目中选两项进行测试。如果两项测试均达满分,可直接以满分70分计入考生的终结性评价成绩,其他必考类项目、素质类选考项目都可不再测试;若考生选的两项“技能”中,有一项达不到满分,则以低分项目成绩计入终结性评价成绩。

“不过,增值项目并非所有考生可报。”市教师发展中心相关负责人提醒,考生须先取得上级教育相关部门的能力认定,方可选择。

●选考要求

根据2024年政策,预计明年1月,考生要确定体育选考项目,并上报至学校;预计明年3月中旬,将进行体育考试报名,报名完成后考生不得修改选考项目,因此要结合自身情况认真考虑。

2 选报技巧

●选报技巧1 别随大流,适合自己的才是最好的

从2024年中考体育情况来看,选择足球、立定跳远等传统项目的考生较多,选择乒乓球、排球等新增项目的考生较少。选报人数多少只能作为参考,具体该咋选,还要根据考生的身体条件、基础、训练进度等实际情况,不要随大流。如果实在无法判断,建议咨询体育教师之后,再结合自身情况选择。

●选报技巧2 上肢力量强,选实心球有优势

在素质类项目立定跳远、1分钟跳绳、掷实心球中三选二时,可以结合考生体重、上肢下肢力量选择。立定跳远、1分钟跳绳,对下肢力量要求较高,掷实心球对上肢力量要求较高。

一般,大体重考生上肢力量强,在掷实心球项目上有一定优势。即便选择了掷实心球,还需要在立定跳远和1分钟跳绳中再选一项,所以也不能放弃对下肢力量的锻炼。考生平时可练习蛙跳、抱膝跳等动作,增强腿部力量。

●选报技巧3 身体协调性差,优先选排球

在技能类项目篮球运球、足球运球、排球垫球、乒乓球中四选一,要结合自身协调性、球技去

考虑。

篮球运球、足球运球这两项目,对身体协调性要求较高,且考试时间比较短,若考生身体协调性不够,容易出现触杆、丢球等失误。排球、乒乓球这两项目,更多考查技巧,考生可优先考虑。不过,乒乓球受训练场地、器材等客观因素影响较大,考生平时练习并不方便,因此优先级略低于排球。

此外,王静建议较胖的孩子平时多吃清淡、健康的食物,控制好体重;也可通过做单脚站立,快速踏步、变向等动作,提高身体协调性,“在条件允许的情况下,考生还可到健身房借助器材进行减重、提升身体素质”。

●选报技巧4 各项成绩均衡,就选最“稳”的

“在日常训练中,各项成绩比较均衡的孩子,在确定选考项目时,会比较纠结。”王静说,这类孩子在填报选考项目时,可优先选择最“稳”的项目,即平常训练时满分率高或不易出现失误动作的那几项。建议家长通过老师,了解孩子最近两三周的训练成绩,并进行记录、对比,然后选出孩子发挥最稳定的项目。

3 学霸分享

杨皓哲 2024年毕业于龙城双语初级中学,中考体育终结性评价满分70分

我属于各项目成绩都大差不差的学生,但我并没有盲目地选择考试项目。中考体育测试时,我选报的是“中长跑+立定跳远+1分钟跳绳+排球垫球”组合。因为我体形偏瘦,上肢力量不是特别强,所以我首先放弃了掷实心球项目。与之相反,我的下肢力量强,练习立定跳远时满分情况更多,所以我选择了立定跳远和1分钟跳绳。

技能类项目,是我初三才真正确定下来的。一开始,我练的是足球,当得知中考体育新

增了排球垫球后,我对这个项目感到特别好奇,就让学校老师教我怎么训练。仅仅练了一个月,我就发现在排球垫球上,我的失误率比足球更低,发挥更稳定。此后,在足球和排球两个项目上,我进行了多次模拟考试、对比成绩发现,我打排球时受测试时间、心理等的影响更小,所以我就改报了排球。最终,在中招体育考试中,我终结性评价取得满分。

划片入学

家住这俩小区 孩子入学咋划片

□洛教融媒记者 莫思琪 赵梦晨

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。

●地久艳阳天小区

聂女士:我家住在地久艳阳天小区,请问划片小学和初中分别在哪里?

答:地久艳阳天小区位于瀍河区启明南路路东100米,属于瀍河区管辖范围。记者走访教育部门、附近学校获悉,该小区小学划片属于君河湾小学,初中划片属于洛阳市启明初级中学。

君河湾小学划片范围:夹马营路以东,九都东路以南,焦枝铁路以西,滨河北路以北。

洛阳市启明初级中学划片范围:夹马营路以东,九都东路以南,焦枝铁路以西,滨河北路以北。

●观唐·花园小区

王先生:我家住在观唐·花园小区,请问划片小学和初中分别在哪里?

答:观唐·花园小区位于定鼎北路巨隆星城附近,属于老城区管辖范围。记者走访教育部门、附近学校获悉,该小区小学划片属于道北路小学,初中划片属于琴书学校初中部。

道北路小学划片范围:烧沟村路以西,苗南东路以东,陇海铁路以北,瀍涧大道以南。

琴书学校初中部划片范围:老城瀍河区界以西,国花路以东,陇海铁路以北,瀍涧大道-定鼎北路-状元红路以南。(注:市五中小小学部毕业生可到划片中学,或到本校初中部就读。)

(以上为2024年划片范围,2025年划片情况以相关部门最新公布为准)

绘制 焦雅琦

