

云南省中考体育加试及应试策略的研究综述

游小妹

(云南师范大学 云南 昆明 650500)

摘要:中招体育考试是义务教育阶段学校体育的重要部分,是推动学生积极主动地参与体育锻炼的有效措施。随着中考体育分值所占比重的提高。面对体育考试带来的竞争压力,如何科学地组织中考学生参加体育考试,提高学生的考试成绩,是教育工作者目前最重要的工作。对此,本人通过对相关文献检索进行分析,整理出对云南体育中考的正确认识,并且提出相应的应试策略;希望能够为云南省体育教育工作者和参加中考体育的学生提供有利的参考依据。

关键词:中考体育;加试;应试策略

随着社会的发展,教学改革不断深入,教学理念的不断更新,国家对中学生体育加试的重视程度越来越高,体育考试的模式多样化。2020年秋季学年开始,对七年级入学新生实施考试新政。即:体育将与语文、数学、英语一样,以100分计入升学总分。随着实施方案的公开,学生家长在赞同的同时又为孩子是否能取得优异的体育成绩而担忧。所以本人认为,应该通过一定的有效传播途径,提高公众对中考体育的认识,和“新政”发布的考试体育项目和分值的分布情况,正确对待中考体育。

1、中考体育的认识、项目的设置及分值

1.1 对中考体育的认识

随着云南省中考体育制度改革,中考体育再次受到关注与重视。学校、教育工作者、家长更是需要正视体育的地位,正确认识体育带来的有益之处。中考体育是一项以学生为中心,健康为目的,采用考试手段对学生进行的一种体育成绩测试活动。因此,本人认为在当前教育改革的趋势下,学校应该重视体育的地位、严格执行新课改教育目标;教师应正视自己的工作重要性,以考试项目为教学主体;学生更应正确的认识体育及重要性。

1.2 中考体育项目的设置及分值分布

为有效提高中考体育改革的实践性。云南省教育厅决定于2020年秋季学年开始,从七年级入学新生实施考试新政。男、女生的体育中考项目分为四大类,即基础体能测试6项(必测4项,选测2项);专项技能测试2项(8选2);体质健康检测;竞赛加分。中考体育考试形式以及计分制度分为三阶段,七年级上学期6分,下学期14分,共计20分。八年级、九年级分别都是上学期18分,下学期22分,共计40分;总计100分。并且每一学年都设有竞赛加分,竞赛加分计入年级成绩,超过年级满分的按满分计入;未超过年级满分,按实际得分计入。

2、云南省中考体育改革后引发的弊端

2.1 为提高体育考试成绩,忽略学生的健康发展

就2020年云南省中考体育分值提高至100分的消息公布,许多学校、教育工作者及家长对体育课程的态度愈加转变。笔者在就近的中学调研发现,体育教师所教的内容是政策考试内容。也就是说在新方案的颁布,教育教学模式又回归到单一、枯燥,教师的教育教学完全就是为了考试而教,为了提高学生的考试成绩而对这些科目进行反复的练习,忽视了学生身心特点,以及全面性的发展。

2.2 为提高体育考试成绩,盲目跟风

自2019年12月27日,云南省教育厅印发了《关于进一步深化高中阶段学校考试招生制度改革的实施意见》,决定于2020年秋季学年开始,对七年级入学新生实施考试新政。体育分值与语、数、外同等分值计入升学总分,社会上立即出现一些体育课外培训机构;所以有很多家长在不是很了解方案的情况下,又听信许多培训机构的浮夸宣传。而作为家长,为了让孩子之间拉近差距,降低学习压力,就为孩子报了各式各样的体育培训班。当然,其中也有一部分家长怕自己的孩子跟不上学习的进度,与其他学生拉开学习成绩的距离,就不管是否适合自己的孩子,先报了班再说。

2.3 为未来职业的选择作铺垫

当前,“体育”这一学科被列入主科行列,无论是学校、教师,还是学生家长都尤其重视。而在此之前,“体育”这一门学科在很多学校、教师及学生家长面前并不被重视;现如今体育被列为主科,得到了前所未有的重视;并且就当下的就业形势来看,就业是当代大学生毕业后的一大难题。因此,许多家长在考虑到孩子将来的就

业问题,所以毫不犹豫的选择“体育”,将“体育”作为踏入大学门槛的垫脚石。

3、中学生体育考试的应试策略

3.1 明确中考体育要求,贯彻系统训练原则

为提高中学生中考体育的应试能力,需明确中考体育的要求,同时要贯穿系统性训练原则。在系统训练的过程中,针对学生的身心特点,合理安排每一节体育课的内容,为学生打下良好的身体素质基础,建立良好的系统性训练计划。针对考试项目,循序渐进地安排,进行重点强化训练,让学生提高基本的技能。利用恰当的比赛方式检验学生的掌握情况,模拟真实的考试环境,进行训练,清楚掌握中考体育的考试过程。同时,也要注重培养学生体育锻炼的兴趣。兴趣是最好的老师,学生只有保持对体育的训练兴趣,才能积极主动地参与训练,接受枯燥无味的系统化训练过程,才能有效地提高体育成绩。

3.2 加强学生的心理素质训练

良好的心理素质是学生取得理想的中考体育成绩的重要因素。良好的心理素质也是一个缓慢培养的过程,需要时间、实践。心理素质的培养包含:意志训练、考前心理训练、临场心理暗示训练等。在意志训练中,要帮助学生在运动训练中克服心理困难完成训练,主要采用的方法是自我调节和集中注意力。总而言之,作为应试者,只有具备良好的心理素质,面对中考体育考试时才不会因为紧张等因素影响考试的发挥;才能从容地面对考试,考出理想的成绩。

3.3 科学训练,预防运动损伤

针对中考体育科目的训练,一定要避免运动损伤。一旦发生运动损伤就会影响学生正常的学习、训练和考试,导致成绩不理想。所以,在平时的训练中就要注重准备活动,注重安全教育。为训练做好充分的准备,以预防运动损伤的发生。遵从循序渐进原则避免过于疲劳和负担过重,以减少运动损伤产生的概率。对于部分体育成绩不理想的学生,可以进行专门的辅导,为其薄弱环节制定专门的训练方案,从而提高他们的体育成绩。总体而言,应注意劳逸结合,切记不能为了追求短时间提高成绩,就突然加大训练力度,导致超出身体负荷,对身体造成损伤。

3.4 建立完善的监控体系,促进中考体育有效推进

为中考体育的推进。首先,要进一步强化宣传教育,引导学校正确组织开展体育课程的教学,要践行“学生全面发展”的教育教学目标,培养学生们的良好身体素质;其次,强化学生及家长对体育的正确认识,将其作为锻炼身体素质的重要途径。再次,加强对使用兴奋剂等极端行为的查处力度,为中考体育的有序推进创设良好的环境。总而言之,中考体育制度的实行,是新时期教育事业改革发展的内在要求,更是践行学生“全面发展”的目标的体现。

参考文献

- [1]张泽南.体育中考制度对学校体育的影响研究[D].兰州理工大学,2019.
- [2]郭蔚蔚.云南中考制度改革引发的再思考[J].中国学校体育,2020,39(02):11-13.
- [3]赵超.中考体育加试对初中体育教学的影响[J].文体用品与科技,2019(17):167-169.
- [4]杨立远.体教融合背景下体育中考的历史回顾、现实困境与发展出路——“体育中考”云学术工作坊综述[J].体育与科学,2020,41(06):111-116.