

体育中考备考指南来了

心理专家、体育老师、教研组长为学子支招

本报记者 刘小钰 何雨家 郑青

为落实国家及省教育厅学校体育工作相关要求,我省将逐步提高中考体育分值,2029届初中毕业生体育考试总分将上调至100分。伴随体育中考重视程度不断提升,科学备考成为考生高效应考的关键。

4月底,贵阳市各个区县市2026届(2023年入学,初三)学生已经结束体育考试。接下来的一段时间,贵阳市2027届(2024年入学,现在读初二)及2028届(2025年入学)的初中学生将迎来体育考试。

为帮助考生科学备战、高效提分,规避盲目训练带来的运动损伤,《贵州教育报》邀请了一线体育教师及心理专家等提出专业建议,从训练、饮食、作息、心态等方面为学子梳理备考攻略,助力初中生科学备战体育考试。



1 心理专家谈如何缓解考生焦虑

5月底,贵阳2027—2028届学生即将迎来中考体育考试,不少考生易出现紧张心慌、焦虑失眠、畏惧训练等考前负面情绪,同时部分家长过度关注建议,从训练、饮食、作息、心态等方面为学子梳理备考攻略,助力初中生科学备战体育考试。

针对考生考前心理调适、家长科学陪伴疏导以及家校协同护航备考等热点问题,贵州省妇联家庭教育专家库骨干教师、贵阳市家庭教育协会副会长王艳老师给出针对性心理调节实用方法,从考生自我情绪管控、家长心态调整、家校联动配合等多个维度科普疏导技巧,助力考生缓解考前心理压力,平稳心态、从容应考。

问:中考体育考试临近,很多学生都会出现考前紧张、心慌、害怕测试等情绪,请问有哪些简单实用的方法,可以让考生自己快速缓解体育考前紧张感?

答:中考体育考试是中考前很重要的一个环节,所以同学们要知道,考前出现一些紧张、心慌、害怕的表现都是比较正常的情绪反应。所以你不是一个“胆小鬼”,接下来同学们需要驾驭好这份“紧张”情绪,不让行为失控,影响你的考试,反过来促进你有良好的发挥。

首先,降低期待,放平心态,不要求超常发挥,只要平稳完成测试就可以,给自己减压,可以有效缓解紧张情绪。

其次,多给自己一些积极心理暗示,平时能做到的,考试当天也能做到,因为你具备这个实力,要相信自己。

最后,给到考试当天临考前的一些放松方法,除腹式深呼吸、渐进式肌肉放松等基础放松法外,可采用478呼吸法:吸气4秒、屏息7秒、呼气8秒,快速平复交感神经兴奋(这些方法平时也可以用)。入场前进行原地小幅踏步、轻揉太阳穴,避免久坐僵硬。心理暗示聚焦到动作流程(想想平时训练的方法,相信自己可以做到),而不要聚焦成绩,专注每一动作规范完成。

问:有些孩子越临近体育考试越焦虑、失眠、不想训练,甚至产生畏难逃避心理,家长该如何正确进行心理陪伴和疏导,避免给孩子施压?

答:家长首先自己要调整好自己的情绪,不要做焦虑的制造者和传递者。其次,避免唠叨催促,不指责不攀比,用心接纳孩子的焦虑情绪。孩子失眠就不强行其早睡,也可轻柔拉伸、温水泡脚、或者播放一些助眠音乐。孩子不愿高强度训练就适当减量,多陪伴少施压。睡前不提及考试相关话题。

出现逃避训练属于考前应激反应,可以建议孩子将目标拆解成一些小目标,做到可量化,各个突破,让孩子收获达到每一个小目标时的成功体验,看见自己每一点点进步,从中获得动力,从而慢慢帮助孩子克服畏难逃避心理,循序渐进恢复状态。

这个过程中,家长多用具体的鼓励方式,多肯定孩子的努力付出,肯定孩子坚持的过程。

问:面对中考体育备考,很多家长比孩子还焦虑、过度关注成绩,这种情绪也会影响孩子,请问家长应该怎样调整自身心态,做好科学的心理关怀?

答:家长要摆正位置,做好孩子坚实后盾,不要过度紧盯体育成绩,也要正确看待自己孩子的实际能力,或许有些孩子真的体育就要差一些,更要接纳鼓励。减少频繁追问训练情况,克制自身焦虑情绪,不在孩子面前流露不安,就是第二个问题中所说的,不做焦虑的制造者和传播者。看淡结果,接纳孩子真实实力,家长心态平和,孩子才能轻松备考。理性看待中考体育分值,成绩只是阶段性检验,身心健康远比一时分数更重要。

问:从专业角度来看,学校该如何配合,从日常心态调节、考前心理暗示等方面,帮学生建立稳定心态,从容自信应对体育考试?

答:学校日常做好心态疏导与科学训练,把控合理训练强度,避免超负荷突击训练造成伤病和抵触。家长负责做好正常的饮食等后勤保障工作,不要搞特殊化,制造紧张气氛。家校保持及时沟通,共同给孩子正向心理鼓励,及时疏导负面情绪,劳逸结合备考,帮助孩子建立自信,从容应对中考体育。



王艳老师



在生活和学习中遇到心理健康问题,可以扫码关注贵阳市家庭教育协会。

2 体育老师教你科学备战



朱涛

王鹏

近日,南明区第二实验中学体育教师王鹏、贵阳市第十八中学体育教师朱涛接受本报记者采访,他们结合一线教学经验,从训练方法、饮食搭配、作息管理、心理调适及考场细节等方面,为广大考生整理出专业、安全、实用的中考体育备考攻略,指导考生平稳、高效完成考前冲刺。

科学训练,拒绝极端加量

考前冲刺阶段,科学训练是提升成绩、规避伤病的关键。南明区第二实验中学教师王鹏提出,冲刺训练无需追求长时间、高强度,每日有效训练时长控制在30至45分钟即可。训练需严格遵循热身与放松流程,赛前进行10分钟慢跑、关节活动及动态拉伸,训练结束后开展5分钟静态拉伸与肌肉拍打,减少运动损伤。

针对不同考试项目,两位教师给出细化训练方案。耐力类项目方面,800米、1000米每周训练三次,分别安排匀速跑、间歇跑、轻松慢跑训练,重点掌握三步一吸、三步一呼的呼吸节奏。跳跃与力量类项目中,跳绳每日两组、每组一分钟,保持连续稳

定;立定跳远每日重复标准动作练习,搭配隔天开展的平板支撑、仰卧起坐等核心训练,给予肌肉充足恢复时间。球类项目坚持每日熟悉球感,专注考试标准动作,保证考试过程稳定无失误。

贵阳市第十八中学教师朱涛表示,考前一周切忌加大训练强度,训练重点调整为动作细节打磨和节奏把控,坚持每日拉伸放松。训练中若出现膝盖、脚踝疼痛需及时减量,阴雨天气可转为室内开展跳绳、核心训练及拉伸练习,最大限度保护身体状态。朱涛表示,体育考试与竞技比赛不同,无需刻意比拼极限成绩,稳定发挥、超越自我即是胜利。

清淡膳食补给体能

科学合理的饮食是体能保障的基础。王鹏建议考生保持规律三餐,早餐搭配鸡蛋、牛奶、主食,防止低血糖;午餐荤素搭配、足量进食,保障体能供给;晚餐清淡适量,避免积食影响睡眠。

日常可多食用牛肉、鱼肉、豆制品等优质蛋白,米饭、玉米、红薯等碳水主食,以及新鲜果蔬,助力肌肉恢复、维持身体

机能。同时,考生需严格把控饮食禁忌。考前一周禁止食用生冷、辛辣、油炸食品及外卖,不盲目食用补品、功能性饮料。考试当天忌喝碳酸饮料,饮食清淡适量。朱涛补充,考前三天可适当补充糖分,为身体储备能量;考试前一小时不宜大量饮水,避免影响测试发挥。此外,考生考前一周尽量不在校外就餐,保障饮食干净健康。

充足睡眠调养状态

良好的作息是考生保持竞技状态的重要前提。王鹏建议,考生每日保证7.5至8.5小时睡眠时间,尽量23点前入睡,杜绝熬夜刷题、熬夜玩手机;中午保持20至30分钟午休,改善午后精神状态。同时,考前三天逐步降低训练量,以拉

伸、放松为主,考试前一天只做轻微活动,让身体充分休整。

朱涛提醒,考前一周需保持规律作息,早睡早起,春季气温多变,考生要及时增减衣物,预防感冒,以健康、平稳的身体状态迎接考试。

规范流程从容应考

两位教师共同梳理了考试当日注意事项。考生需清淡适量食用早餐,穿着宽松舒适的运动服装与合脚运动鞋,避免穿戴带帽、拉链上衣,可额外准备一双鞋子备用。入场前充分热身,结合不同考试项目针对性开展准备活动,尤其重视立定跳远、实心球等项目的热身动作。入场后提前检查场地、器材,判

断风向、光线,调试跳绳长度,挑选适配手感的球类。

考试过程中,考生每项测试结束后及时确认成绩,遇到突发情况第一时间告知裁判老师。完成单项测试后及时调整状态,不纠结得失,全身心投入后续考试,以良好的身心状态圆满完成中考体育测试。



3

新增游泳项目提分技巧

根据贵阳市教育局结合中考体育考试实际下发的《贵阳市2026-2028届初中业水平考试体育考试实施方案》,从2026年开始,游泳项目首次纳入贵阳贵安体育中考,游泳项目纳入中考体育后,成为不少考生的选择方向,如何科学开展日常训练、掌握提分技巧,成为广大考生和家长关注的焦点。近日,记者就相关问题采访了乌当区新天学校体育教研组长简光会。

明晰考核要求 掌握备考要领

想要在中考体育游泳项目中取得理想成绩,简光会表示,核心要点在于选对适配泳姿、强化耐力与节奏训练、打磨出发转身技术、严守考试规则避免犯规失分。“熟知考试规则,是避免丢分冤枉分的首要前提。”贵阳中考体育游泳考核距离为200米,在50米泳池需往返四次完成。考试统一采用水下蹬壁出发,禁止跳发,考生需听从哨声指令有序进行:听到四声短哨到池边等候,一声长哨下水,两声长哨抓住出发器,待“各就位”指令下达后蹬壁出发。

值得一提的是,在转身与终点判定上,单手或双手触壁均有效,终点身体任意部位触壁即停止计时。考试明确划定犯规情形,抢跳、水中踩底行走、转身及终点未按要求触壁等行为,可获得一次补考机会;若出现干扰其他考生行为,则直接取消考试资格。考试着装建议男生穿着及膝、不超过肚脐的泳裤;女生限定连体泳衣,款式要求不遮胸、不盖臀、不过膝。考生必须佩戴全包硅胶泳帽,可自行佩戴泳镜、鼻夹辅助考试。

日常训练 分三个阶段推进

针对科学规划日常训练,简光会提到,可以分三个阶段推进是最快提分路径。基础阶段用时2至3周,核心目标是实现不间断游完200米,建议每周训练3至4次,每次时长90分钟。在泳姿选择上,零基础考生优先学习蛙泳,优势在于省力平稳、容易掌握,一般10至15个课时即可完成全

程游进;有游泳基础的学生可选择自由泳,熟练掌握技巧后速度相较蛙泳快30%至40%,也可采用前蛙后自的混合泳姿。“训练时先进行关节活动及慢游200米热身,主练连续200米蛙泳,不追求速度,保持平稳呼吸、控制心率,以顺利完成全程为首要目标。”

进入3至4周的提速阶段,重点强化耐力与节奏训练。泳池训练以间歇练习为主,完成10组100米游进,每组时间差控制在5秒以内,组间休息1至2分钟;辅以扶板打腿、单臂划水夯实基础技术;同时居家时间,可以每日练习“触壁一蹬壁”转身动作20次。陆上辅助训练每周开展3次,通过平板支撑、卷腹、臀桥锤炼核心力量,借助俯卧撑、深蹲增强肢体力量,搭配跳绳、20分钟慢跑提升心肺功能。

考前两周进入模拟阶段,训练量缩减至日常七成,以保持水感为主。需完整按照考试流程,完成两次以上200米计时模拟,严格遵循哨声指令、规范出发与转身动作,重点规避出发蹬壁、转身触壁、终点触壁等环节的失误,稳住考试状态。

把控泳姿节奏 细抠技巧提速加分

在简光会看来,掌握核心技巧,是冲刺高分、力争满分的关键。泳姿策略可按需选择,求稳考生全程采用蛙泳,体力分配简单,不易出现犯规;追求满分可选择自由泳发挥速度优势,也可采用前100米蛙泳保存体力、后100米自由泳冲刺的方式。200米属于中长距离项目,体力分配讲究前慢后稳,切忌前50米盲目冲刺;呼吸节奏尤为关键,自由泳保持三划手一换气,蛙泳平稳规律换气,避免刻意抬头增加阻力。

简光会强调,游泳过程,出发与转身是节省用时的关键细节,出发时紧贴池壁、放低重心、全力蹬壁,出水后快速打腿划水提速;转身做到单手触壁、快速转体、顺势蹬壁,减少停留停顿时间,考前充分拉伸大小腿、脚踝等部位,预防游泳中抽筋。

实地探访

校园体育这样提质

近日,记者走进乌当区新天学校,实地探访校园体育训练现场,看学校如何立足中考体育新政,以分层教学、常态训练筑牢初一、初二学生体质基础,实现体育教学提质与学生健康成长双向发力。

乌当区新天学校初一(1)班班主任赵桂林及学生马青龙、朱培涵接受了记者的采访。

赵桂林老师表示,班级积极配合学校落实阳光体育工作,班主任与体育老师共同向学生宣讲体育锻炼对身心成长的重要意义。面对体能薄弱、体型偏胖的学生,坚持不强求、不放纵,允许以走代跑,兼顾训练效果与学生心理健康。日常管理中,鼓励学生利用课间走出教室运动,平衡文化课学习与体育锻炼,做到劳逸结合。

在家校联动方面,家长普遍重视孩子锻炼,针对学生自律性不足、家长督促时间有限的问题,通

过视频打卡监督居家锻炼。赵老师认为,初一起夯实体育基础、开展分层训练,能让学生坚持长期锻炼,助力体质提升,同时改善精神状态与思维能力,为中考体育备考与学业发展筑牢根基。

受访学生马青龙、朱培涵均表示,积极参与学校早训与课后体能训练,十分喜爱体育课。学校为体能薄弱学生开展的一对一训练,有效提升了耐力,为分层训练打下坚实基础。

常态化阳光体育活动让同学们体力、体质显著增强,免疫力提高,减少因病耽误学习。偏胖同学坚持锻炼后体重下降,精神与学习状态明显改善。两位同学熟知贵阳中考体育政策变化,从初一一开始主动为中考体育备战,居家锻炼时,朱培涵坚持小区跑步,马青龙喜爱打乒乓球,在运动中强健体魄、快乐成长。

