

多地调整中考体育项目

健康第一 “阳康”后科学恢复锻炼至关重要

本报记者 顾宁 王子纯

近日，各地陆续调整2023年中考体育项目，本报记者为此采访了学生、家长、体育教师、校长，当地教育体育部门及医学专家，围绕这一话题从不同视角展开探讨，以期共同促进青少年在新学期科学、健康恢复体育锻炼。

教育体育部门

保证学生的安全和健康

在贵州遵义，2023年初毕业生体育中考方案取消了原方案中的必考项目男生1000米、女生800米，将该项20分调整到保留的两大类选考项目中，保持体育现场考试40分不变，加上过程性评价10分，总分50分。

遵义市教体局相关负责人表示，遵义是在广泛征求意见并组织医疗、疾控专家和多方代表论证后，决定调整2023年初毕业生体育中考方案的。“进行体育中考的前提一定是保证学生的安全和健康。在遵义，体育中考的时间一般为每年的四月上旬，学生在二月中旬返校后距离考试时间较近，为了追求满分或高分，‘阳康’后的学生不太可能慢慢恢复训练强度，很可能马上就进入到高强度训练中，危险性很高。800米、1000米等耐力项目对‘阳康’后学生的心肺等功能要求较高，特别是学生为追求满分或高分，在训练过程中心肺压力会更为明显。因此，在充分论证和征求意见的基础上，为保证学生的训练及考试过程中的生命安全，我们决定对考试项目进行调整。”

该负责人说：“我们希望学生返校后的体育课和训练遵循循序渐进、逐步恢复的原则。要求学生返校以后，要监测每一位学生的身体情况，针对不同的身体恢复情况逐步增加运动量，稳定一个阶段后再逐步增加强度，恢复到原有的运动强度。”

学生、家长

保持状态迎接中考

“去年孩子经历了两三个月的居家网课学习，无论是体育课内容还是运动强度与平时在学校上课都存在一定差距，身体素质也有所下降。”广州的学生家长杨先生说。杨先生的女儿今年面临中考，“她在今年年初‘中招’，‘阳康’后稍微进行强度一大点的运动就会觉得身体乏力，练习中考体育项目时，也难以恢复到以前的状态。她前几天还非常担心开学后如何在短时间内尽快恢复状态，提高体育中考成绩。我们作为家长，也非常担心孩子为了追求

满分或高分，强行锻炼让身体出现状况。”

随着广州中考体育项目进行调整，原来的十选三调整为十选二且无必选项，杨先生的担忧缓解不少。“以前是长跑和游泳二选一，为必选项，如果孩子想要拿满分还是很难的。现在可以选择其他自己比较擅长的项目，压力也会小一些。同时也希望学校可以教授孩子一些‘阳康’后科学运动和恢复体能的知识、方法，并提供一些适用的运动建议。”

不仅“阳康”后的学生忧心忡忡，尚未“阳”过的学生也有自己的担忧。来自江苏的初三学生李玉现在还一直没有出现症状，身体状态良好的他也有烦恼。“虽然这段时间我的防护措施做得比较好，但是随着开学后课业压力增大，也害怕会出现免疫力下降的情况。其实我挺担心在考试前感染新冠病毒的，所以看到政策调整时还是挺开心的。我会在继续坚持日常锻炼同时做好防护，以最好的状态迎接自己的体育中考。”

校长、教师

新学期科学开展体育锻炼

不仅是贵州，日前，广东省教育厅也印发了《关于做好2023年初毕业生升学体育考试工作的通知》，将统一测试项目中的必考项目（男子1000米/女子800米和游泳）调整为选考项目。此举得到了当地很多教师的认同。深圳市松坪学校体育教师张新月表示，大部分学生“阳康”后身体机能还没有完全恢复，尤其是对于耐力类项目来说，身体很难通过快速调整达到一个很高的水平。“另外中考体育项目调整后，可以在很大程度上考查学生是否有精通的体育项目，是否能达到掌握一个体育项目的的能力。”

北京师范大学贵阳附属中学体育教研组长张平认为，体育中考是为了提高学生的体能，促进学生健康成长。中长跑项目对于心肺功能要求较高，如果学生“阳康”后强行进行剧烈运动，可能会带来心肺损伤。“因此，今年贵阳体育中考取消中长跑项目很有必要，但即便如此，学校仍会在开学第一周对学生的身体状况进行摸排，对于身体状况良好的学生，可以进行慢跑锻炼，但需要严格控制时长，并且在运动过程中要时刻关注学生的身体状况。”

也有不少教师认为，对中考体育项目的调整需要慎重。“可以通过体质监测等方式，明确新冠病毒对青少年身体产生的影响。学生是不是能够接受相应的体育锻炼，应该有一个科学的数据支撑。如果孩子们的身体机能已

经恢复到了以前的状态，能够接受这种长距离的耐力性训练，那么就没有必要取消这个中考体育项目。”河北高阳县城关学区总校长贾政说。他认为，中小学生学习健康状况尤为重要，中小学生学习应分不同阶段了解、掌握、发展体育运动。“对初中生来说，速度和力量的训练、涉及中长跑的耐力性训练十分有必要，如果长期取消此类中考体育项目，对孩子的意志力培养会有影响。也就是说，需要通过科学研判明确体育中考取消中长跑等项目的时间，这样更有益于教师开展学校体育教学工作。”

医学专家

循序渐进恢复运动训练

国家体育总局运动医学研究所运动医学监督研究中心负责人张剑梅表示，所有的青少年儿童都应该在“阳康”后，科学、循序渐进地恢复运动和体力活动，建议此前进行相关量表的调研筛查，从而对青少年儿童作出分层的运动指导，确保运动安全。对于无症状感染者或轻症患者（发热大于38度小于4天，肌痛、寒战和嗜睡症状小于1周），1周之后就可以逐步进入从低强度到中等强度的恢复训练。直至4周后，如果身体没有任何不适，便可逐步恢复病前的运动强度。“大部分儿童青少年都属于无症状感染者或轻症患者，经过分层评估和循序渐进的恢复运动，可以达到参加中考体育中长跑项目的水平。”张剑梅说。当然，如果儿童青少年在科学恢复运动的过程中，出现心慌胸闷等症状，需要及时前往医院做心电图及心肌相关检查。

另一方面，张剑梅认为，体育中考是考察心肺耐力，特别是肌肉爆发力的一个方式，在当前背景下，可以适当调整考核方式，比如可以让学生在日常体育活动中累积中等强度训练时间，由老师进行记录和等级评价，再汇入体育中考成绩中。这样既锻炼了学生的身体素质，又在一定程度上减少了运动风险和学生的考试压力。

北医三院康复医学科副主任杨延颀也提醒，每到体育中考季，就会有一些“练伤了”的学生。如今，学生经过长时间上课和假期，体重增加、体能下降、运动耐力下降，如果在这种状态下迅速恢复到考试的运动状态，对身体健康是一个非常大的挑战。因此，新学期运动训练一定要循序渐进，避免受伤。



新华社记者 陈泽国摄(资料照片)

青少资讯

甘肃举办青少年户外运动技能研学营

本报讯 近日，由甘肃省体育局青少处指导、甘肃省登山运动协会举办“奔跑吧·少年”2022年甘肃省青少年户外运动技能研学冬令营活动。为期三天的研学冬令营活动，有100余名8至14岁儿童青少年参与。

本次活动是甘肃省登山运动协会根据青少年的年龄及体能状态精心设计的，活动包含登山徒步、户外生存技能知识讲座、大众滑雪技能培训、基础绳结技能培训、户外活动基础装备讲解、篝火晚会、古动物化石博物馆参观等项目。每个项目均由专业持证教练带队，是一次非常难得的学习和体验机会。

参加此次冬令营的同学来自全省各地，不同年龄、不同学校，活动旨在锻炼广大青少年的体

能，增长技能，享受户外运动的快乐。

甘肃省登山运动协会相关负责人表示：“活动主要目的在于增强青少年体质，展现青少年激昂的青春状态。我们希望通过滑雪技能培训来提高青少年滑雪水平，通过登山让青少年感受大自然的美好，实现自我挑战，通过绳结技能培训、户外活动等，让青少年整体了解户外活动中的各种安全因素，让孩子在生活中懂得安全，懂得展现自我。”

参加本次冬令营活动的张博闻说：“非常开心能参加这次活动，在这为期三天的冬令营里，我希望交到更多的朋友，我们可以学会更多技能，在生活中也能更好地运用这些知识。”

(顾宁)

200组家庭体验冰雪亲子酷走

本报讯 黑龙江省“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动暨“红色少年 亲子同行”酷走活动不久前在松花江冰雪嘉年华园区举行。来自哈尔滨的近200组家庭，400余人参加了活动。

本次活动是“奔跑吧·少年”系列活动之一。在“三亿人参与冰雪运动”和“百万青少年上冰雪”的主题背景下，活动以趣味冰雪运动为载体，结合红色教育主题，设置了红色印记、匍匐前进、穿越雪洞、突破敌防线、穿越雪域飓风、飞夺泸定桥、跨越雪山之巅、正中靶心、负重前行、四渡赤水、斩首行动、运送军粮、胜利会师等14个亲子趣味冰雪运动项目。

活动全程2.5公里，需要父母与孩子相互配合，共同前进，直至抵达终点完成所有挑战。在通关过程中，孩子们和家长共同参与冰雪运动，一起感受冰雪运动的欢乐与魅力，玩得不亦乐乎，这也进一步激发了孩子们参与冰雪活动的热情。家长们纷纷表示，通过活动，孩子不但充分体验到冰雪运动的快乐，了解了冬奥知识，进行了红色主题教育，更增进了亲子关系。

本次活动既有孩子和家长积极参与，也得到了学校的积极响应，哈尔滨的多所小学均积极组织学生参与。其中，有50组学生家庭来自哈尔滨市松北前进小学。

(顾宁)

图片报道



赛事组委会供图

首届“振兴杯”沈阳青少年冰球邀请赛收官

本报讯 首届“振兴杯”沈阳青少年冰球邀请赛日前在沈阳市和平区全民健身中心(和平冰上运动中心)收官，来自白俄罗斯及国内8个城市的30支球队、500余名教练员、运动员相聚沈阳，共享冰雪盛会。

沈阳在发展冰雪运动方面有着深厚的文化底蕴和扎实的群众基础。比赛旨在巩固和发展“带动三亿人参与冰雪运动”成果，把握“后冬奥时代”机遇，助力辽宁申办第十五届全国冬运会，落实沈阳市委市政府“振兴新突破、我要当先锋”专

项行动任务部署。同时着力打造辽沈地区青少年冰球自主IP品牌赛事，进一步助力沈阳冰雪运动、冰雪产业和冰雪文化全面协调发展，为推动沈阳全面振兴实现新突破，为加快建设国家中心城市贡献体育力量。

本次赛事共设置了U6、U8、U10、U12四个组别，小球员们在6个比赛日内展开了80余场激烈比拼。本次赛事亮点颇多，白俄罗斯迪纳摩冰球俱乐部及国内多个高水平冰球俱乐部参加，极大提升赛事整体竞技水平，也为我国冰球健儿提供了在家门

口与高水平对手切磋的机会。比赛场地在和平区全民健身中心(和平冰上运动中心)与奥美冰雪五里河馆，赛事场馆专门为本项赛事进行了升级改造。赛事裁判团队由国际级、国家级、国家一级共20余名裁判员组成，并引入专业的冰球比赛计时记分系统，可实时录入、统计比赛数据。

赛事期间，组委会还安排了丰富多彩的文化交流活动，举办由白俄罗斯专业冰球教练组织的冰球训练营，开展青少年冰球嘉年华，组织参赛队参观沈阳故宫等。

(林剑)