



南海实验中学初三学子在打篮球，加强体育锻炼。

今年佛山中考体育项目考试时间为4月11日至5月6日，中考体育科成绩构成方式与去年基本一致，满分60分。

离中考体育只有短短两个月左右的时间，初三学子经过寒假之后，如何在短时间内恢复到最佳水平？

2月23日，记者采访了解到，南海不少初中学校已经实施科学的初三体育锻炼计划，开学后用两周时间恢复耐力跑，并组建特训队；对于部分体育“特困生”，则采取“开小灶”增加锻炼强度，树立必胜的信心，争取在中考体育科目上拿满分。



映月中学初三学子进行耐力跑。

(资料图片)

# 中考体育想拿满分？

## 体育老师这样支招

### 向中考体育发起冲刺 南海各初中学校实施初三体育锻炼计划

#### 发起冲刺

#### 恢复耐力跑 组建特训队

经过连日的湿冷天气，2月23日，佛山迎来久违的晴天。南海各学校初三三年级也开始加紧训练，向中考体育发起冲刺，力争在中考体育上拿满分。新学期开学后，桂城映月中学从体育课堂、大课间两方面进行备考，其中体育课堂以耐力跑为主，大课间则分单双班进行耐力跑和选项练习。

南海实验中学(以下简称“南实”)初三体育备课组长谢燕平认为，提高中考体育成绩，关键在于提

高课堂效率，加强课外活动的组织管理。为此，南实制定了科学、详细的实施方案，新学期开学后进行摸底测试，组建特训队，每天下午课外活动时间进行训练。

南海不少学校在体育中考上从初一开始制定“三年一盘棋”的体育锻炼计划。罗村二中初三年级组长麦文远说，从初一开始针对中考的考试科目制定科学、详细的实施方案，根据不同阶段制定不同的目标。

#### 帮助“特困生”

#### 开展专门辅导 增强必胜信心

南海实验中学今年专门为体育特困生提供进步的保障，让学生能感受到南实对他们的不放弃和每分必争的决心，增强学生必胜的信心。针对体育“特困生”，南实寒假期间开展了11天特训。

对于体育“特困生”，在听音湖实验学校冯广棚老师看来，最重要的是想办法激发学生的内驱力，同时加强训练次数和强度的方法尽可能地提高他们的体育成绩，比如个别辅导、增加午练等方法。

“在我们的初三体育备考方案里，重点在于课堂和课外的训练内容和训练模式，抓好每次训练的质量，有针对性的进行辅导，重点关注未满分部分的学生，争取更多人达

到满分。”西樵中学体育科组长陈承坚老师说，对“特困生”有更加详细的训练方案，利用课堂和早晚练时间，将这些学生集中在一起，重点辅导，并安排其他年级的老师在晚练的时间协助辅导，争取这部分的学生尽可能达到满分。

映月中学体育科组长、初一年级级长崔伟德表示，该校设置了特训班，对“特困生”开展有针对性的专门辅导。对于这部分的学生身体素质，看看到底是长跑耐力欠缺，还是选项基本功不够扎实，根据实际情况进行分项目、分小组、分教师带领的方法去加强训练，从而更有针对性地提高体育成绩。

#### 满分技巧

#### 目标“分分必较” 提高中长跑成绩

由于体育考试满分60分直接计入中考的总分里，因此南海各所初中学校都在全力以赴，按照目标“分分必较”。西樵中学陈承坚老师认为，中考体育满分，取决于必考项目(中长跑)的成绩，部分学生由于假期没有进行体育锻炼，体能有所下降，加上开学这段时间天气的影响，未能很好地进行训练，给体育中考增加了压力。而对于体育选项来说相对较好，因此关键是将中长跑的成绩提高上来。

映月中学今年要求全面贯彻“健康第一”指导思想，切实增强学生体质，增进学生身心健康，尽可能保障全体学生中考体育获得佳绩，也能够掌握运动技能，同时培养学生终身体育锻炼的意识。“完成这样目标难度在于，目前初三学生的体质差异较大，我们要根据学生个人的体质状况，制定阶段性的目标，增强学生的自信心，让学生逐步提高体育成绩，在体育课堂上多下功夫，不应该

只是枯燥的应试练习。”崔伟德老师说。

新学期开学后，罗村二中就把体育训练侧重点放在了男生的篮球半场来回运球上篮，以及女生的足球25米绕竿运球。罗村二中麦文远老师表示，计划利用开学前两周时间恢复学生体能、协调性等，选项的球感、球性的适应训练，让学生尽快恢复到全力冲刺中考的状态。针对解决目前长跑项目还没有满分的学生，印发评分标准给给学生，让他们根据评分标准制定各阶段目标，强化学生心理制定，建立“只要能跑就使劲跑”的信念，让学生能做到“取得一分是一分”。



扫码看中考体育项目分值构成

文/珠江时报记者 区辉成 实习生 卢筱澄  
通讯员 吕嘉欣 陈慧珊 潘思炫  
(图片由学校提供)

# 公告

佛山市公安局南海分局在执法中查扣了一批机动车辆(见附表)。请当事人自公告之日起三个月内携带有效证件到相关公安机关接受处理，逾期不接受处理的，我局将按《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》进行处理。

佛山市公安局南海分局  
2022年2月24日

桂城中队				平洲中队				罗村中队				丹灶中队丹灶辖区				九江中队九江辖区			
序号	车牌号 真牌证\假牌证	厂牌	发动机号/ 车架号	序号	车牌号 真牌证\假牌证	厂牌	发动机号/ 车架号	序号	车牌号 真牌证\假牌证	厂牌	发动机号/ 车架号	序号	车牌号 真牌证\假牌证	厂牌	发动机号/ 车架号	序号	车牌号 真牌证\假牌证	厂牌	发动机号/ 车架号
1	豫 07R1082	龙腾	无	5	无车牌	小鹏	038856	1	粤 Y08M00	东南	037774	3	粤 Y66S63	夏利	052560	1	广西 FB1522	桂花	无
2	赣 0965832	北京	无	6	粤 Y73P46	五菱	106766	2	粤 AB17D8	帕萨特	136466	丹灶中队金沙辖区				2	粤 BFU266 (套牌车)	帕萨特	121247
3	赣 0367211	解放	无	7	无车牌	韶关 拖拉机	7076	丹灶中队丹灶辖区				1	粤 R19D73	东风牌	599970	3	粤 YZM392	梅赛德斯 奔驰	376087
平洲中队				8	粤 EV638D	长安	无	序号	车牌号 真牌证\假牌证	厂牌	发动机号/ 车架号	西樵中队				4	粤 WX1138 (套牌车)	长安	无
1	粤 EV3H62	金杯	029628	狮山中队松岗辖区				序号	车牌号 真牌证\假牌证	厂牌	发动机号/ 车架号	1	粤 E1071 学 (假牌车)	捷达牌	无				
2	粤 E666TT	五菱	91863	1	赣 0941203 (套牌车)	CIVJ	150453	1	粤 A749FN 套牌车	江铃	无								
3	粤 E531JT	昌河牌	015521					2	粤 E756TJ	起亚	043588								
4	冀 R6E562	北斗星	017680																

# 公告

佛山市公安局南海分局在执法中查扣了一批机动车辆(见附表)。请当事人自公告之日起六个月内携带有效证件到相关公安机关接受处理，逾期不接受处理的，我局将按《公安机关办理行政案件程序规定》进行处理。

佛山市公安局南海分局  
2022年2月24日

桂城中队				平洲中队				罗村中队				罗村中队				西樵中队			
序号	车牌号 真牌证\假牌证	厂牌	发动机号/ 车架号	序号	车牌号 真牌证\假牌证	厂牌	发动机号/ 车架号	序号	车牌号 真牌证\假牌证	厂牌	发动机号/ 车架号	序号	车牌号 真牌证\假牌证	厂牌	发动机号/ 车架号	序号	车牌号 真牌证\假牌证	厂牌	发动机号/ 车架号
1	赣 0760433	南骏	没有	2	粤 X13323	东风	153578	1	粤 E8Q825	东风	122512	7	粤 E8S063	利亚纳	005591	1	粤 HXW033	捷达牌	无
2	粤 NJ0130437	金鹰	无	3	粤 JPC898	五菱	无	2	粤 EE6817	索兰托	685409	丹灶中队丹灶辖区				2	粤 H8Z370	捷达牌	无
3	赣 0966876	东顺	无	狮山中队松岗辖区				3	粤 YU1862	五菱	161605	序号	车牌号 真牌证\假牌证	厂牌	发动机号/ 车架号	九江中队九江辖区			
平洲中队				序号	车牌号 真牌证\假牌证	厂牌	发动机号/ 车架号	4	晋 08-25682	北京	097408	1	无车牌	长安	082432	序号	车牌号 真牌证\假牌证	厂牌	发动机号/ 车架号
1	粤 E372EK	羊城	000951	1	无车牌	HELI	006161	5	粤 YS9106	五菱	001712					1	粤 EZK215	跃进牌	136775
								6	粤 E950H0	捷达	055814								