



体育中考临近 备考“干货”来啦

晨报特邀厦门市体育中考动作示范员为您支招,并推出体育中考模拟测试



黄展杰老师示范长跑项目摆臂练习。

晨报记者 谭雅环 实习生 廖璐颖

2025年厦门体育中考日益临近,为了帮助学生和家长更好地应对体育中考,近日,晨报特邀厦门市体育中考动作示范员黄展杰老师做客直播间为学生和家长支招。

不仅如此,晨报还推出体育中考模拟测试服务,学生和家长可以添加海西晨报“小助手”,为备考之路增添更多助力。

寒假是绝佳集训时间

直播一开始,黄展杰就详细解读了厦门体育中考的评分细则与标准,强调了体育中考的重要性。据他介绍,体育中考的体测时间通常安排在4月上旬至5月中旬,而包含体育学科的笔试则安排在6月进行。针对笔试部分,黄展杰建议学生们在答题时要合理安排时间,确保体育学科部分的内容能够顺利完成。

此外,黄展杰还强调了备考

过程中的一些注意事项。他建议学生进行合理安排,确保有充足的时间进行体育训练,并且要持之以恒做好训练。“寒假是一个绝佳的集训时间,学生可以把握这个机会进行针对性的训练。开学后,再针对薄弱的项目进行进一步提升。”黄展杰说。

“得长跑者得天下”

在直播中,黄展杰通过视频详细展示了各项考试的要求,并针对长跑、游泳、篮球绕杆、引体向上、斜身引体、实心球和跳绳等项目给出了具体的备考建议。

针对长跑项目,黄展杰表示,“得长跑者得天下”,速度和耐力的提升是关键。他建议学生在考试中用70%—80%的速度完成第一圈,然后在最后200米时开始均匀加速,以惯性冲刺到终点。

对于跳绳项目,黄展杰指出,跳绳已成为大部分学生的必选项。除非学生在其他两个项目中能够轻松得到满分,否则跳绳几乎是不二之选。他建议学生在确保动作正确的基础上持续练习好跳绳。

对于游泳项目,黄展杰建议有游泳基础或体重偏重的学生考虑选择。

篮球绕杆项目重点考察学生的球感和对考试规则的熟悉程度,黄展杰建议学生反复进行运球练习,提高控制能力,并尝试模拟考试,以熟悉考试流程和氛围。

引体向上、斜身引体与实心球三者如何选择?黄展杰建议学生应根据自身的条件和现有水平进行选择,要扬长避短,选择有提升空间的项目进行针对性练习。他强调,这些力量型项目测试的重点是学生的肌肉力量和耐力,因此,有针对性地进行强化训练很重要。

考试当日的早餐有讲究

在直播的尾声,黄展杰回应了网友针对体育中考提出的各种疑问。体育中考穿什么鞋子、鞋带怎么绑不容易松、考前应该吃什么、如何缓解训练后的全身酸痛……对于网友们的问题,黄展杰都给出了很实用的建议。

其中,关于体育中考当日的早餐问题,黄展杰建议学生提前2个小时吃七八分饱,以确保考试时食物能够消化。对于考前注意事项,他提醒学生要保证充足的睡眠,并提前准备好舒适的运动服装和鞋子。考前还要充分热身,以确保身体进入运动状态。

相关链接

扫描二维码预约 体育中考模拟测试

为了让学生和家长能更加便捷地获取体育中考相关信息、了解自身的训练水平,海西晨报特别推出体育中考模拟测试服务,学生和家长可以扫二维码关注海西晨报中考体育小助手,预约模拟测试服务。晨报中考体育小助手将根据学生的具体情况和需求,提供有针对性的测试方案和建议。



约
体
育
中
考
模
拟
测
试
扫
二
维
码
预
约

福建教育学院附属集美实验学校创新推出“毅美能量超市” “数字大脑”评分 学生可积分兑“盲盒”

晨报讯(记者 谢晓婉 通讯员 蓝毅强)近日,福建教育学院附属集美实验学校创新推出“毅美能量超市”,将其与学校的数据中心、“数字大脑”深度融合,构建了一个既“智慧”又“好玩”的育人生态系统。

“我抽到的是‘校长带你去游科技馆’。”大课间,集美实验学校的“盲盒机”前挤满了学生,一名同学正在兑换盲盒。原来,这是

学校刚刚推出的“毅美能量超市”,“超市”的兑换券是孩子们平时积累的互育积分,而“盲盒”里充满了各种惊喜:包括孩子创作的实践文创、学校定制的文具文创、社会赞助的食品能量以及老师填写的师生互动兑换券。师生互动兑换券的内容可能是“与老师一起做手工”“与老师共进午餐”“与老师一起参观博物馆”等。

据了解,“毅美能量超市”是

该校创新研发的系统,“超市”背后链接的是学校数据中心。在日常学习中,“数字大脑”对学生学习和生活数据进行全面采集、精准分析与实时反馈。“大数据中心”全面记录了学生的积分和排名情况。

“积分激励机制在教学中并不罕见,但很多时候,积分只停留在口头或纸面上,就算能兑换,往往也会拖很长时间,孩子们的获

得感不强。”福建教育学院附属集美实验学校校长皮乐平介绍,开发“毅美能量超市”的初衷是为了让积分激励机制真正发挥作用,根据学生的个体差异提供个性化的激励与指导。这套系统的评分规则达200多条,涉及孩子德、智、体、美、劳各方面的评分。

“学校秉承‘品格毅·生命美’核心理念,借助‘数字大脑’的力量,将育人目标贯穿在学生校园

生活每一个细节中。”皮乐平表示,“这也是‘温度教育’的一种尝试。”分数不是优秀的唯一标准,通过积分兑换机制,鼓励学生努力提升自身综合素质,实现全面发展;同时利用数字技术优势,促进学生自我认知与自我管理,激发学生的内在动力,让每一名学生都能在这个智慧平台上绽放出独特的光彩。

海西晨报社2025年度广告招标公告



因报社事业发展需要,经研究,海西晨报社2025年度部分行业广告代理权面向社会公开招标,竭诚欢迎广大具备条件的公司参与投标。

- 一、招标项目:分类报花、金融保险、拍卖、公告、地产等。
- 二、报名:报名时请携带公司营业执照、广告经营许可证(验原件、收复印件),并注明所投行业,负责投标的如不是公司法定代表人,须提供法定代表人签署的授权书原件。2025年1月14日17:30截止报名。
- 三、报名地点:海西晨报社(厦门市金尚路289号新闻大厦8楼812室)

咨询电话:(0592)5581380