中考体育临近 学生需要课外“加餐”吗？

垫步抬腿绕栏、蛙跳、跑步、弹力带辅助练习……近日，在海口市龙华区新外滩高尔夫练习场周边的操场上，许多初三学生正在所报体育培训班的教练带领下进行项目训练。

海南省考试局日前发布的2025年考试日历中显示，中考体育科目考试时间为3月10日至4月20日。

根据省教育厅出台的《2025年海南省初中学业水平体育科目考试实施办法》，2025年中考体育科目考试总分为60分，必考项目为男生1000米跑、女生800米跑，分值30分；选考项目为一分钟跳绳、50米游泳、足球、篮球、排球，分值30分。

在距离体育中考不到一个月的时间里，大家纷纷“开卷”，加大体育训练的强度和力度，更有不少人专门找机构教练“加餐”。

南国都市报记者 杜倬荷 实习生 王栅栅 文/图

初三学生们在培训班教练的指导下进行体育训练。

大课间30分钟，海口市玉沙实验学校组织初中学生们进行跑操。

初三学生们在培训班教练的指导下进行体育训练。

校外“体育加餐”受青睐

记者了解到，今年中考体育，男生1000米跑满分为3分30秒，女生800米跑满分为3分24秒，分值较高于其他省市。

“现在中考很‘卷’，多一分就能甩几个操场的人。为了不让体育成绩拉分，女儿自己决定要来报班加练。”陈女士的女儿在海口一所中学读初三，由于一开始跑步成绩不理想，便主动提出课外报班加强训练。

从去年暑假开始，陈女士就带着女儿来到海口一培训机构，在课外开启了体能训练模式。她表示，经过一段时间的集训，女儿现在体测已经基本都能拿到满分。据该培训机构周教练介绍，机构分别在海口世纪公园、海口体校、琼山中学（初中部）、西海岸校区开设了培训班，平时周末，训练课程时间表会分为上午8:00–9:30；下午4:30–6:00，学生们可根据自身实际情况选择上课时间。

“寒暑假我们都会进行集训，一节课一个半小时，一天下来平均有200名学生参加训练。”周教练告诉记者，寒暑假报班中考体育项目的学生，大部分来自各大重点学校或重点班级，文化课优异的“学霸们”大多对长跑项目感到吃力，不想被体育成绩“拖后腿”，所以在报班上会更加主动。

“除了提升中考成绩，学生们也希望能够增强体能，以应对接下来繁重的学习任务。”周教练说，经过系统、集中的专业训练，有助于提升学生的体测成绩。

林先生的儿子就读于北京师范大学海口附属学校，他告诉记者，初二寒假开始自己就带着孩子过来参加各式各项的体能训练。一年过去，孩子的体育成绩有了质的提升。“相比于‘卷’体育，其实更多的还是希望孩子能够加强锻炼，强身健体，磨炼自己的意志力。”他说。

部分家长认为，在课外报班会有教练带着一群学生一起运动，可以调动孩子锻炼的积极性，教练还能针对孩子的问题及时进行训练和纠正。“学校体育课时间短，学生又多，相当于吃‘大锅饭’，老师不可能完全照顾到每一个学生。”

校内体育课需“加时加量”吗？

校内体育课是否如家长所言是“大锅饭”？

“学校一节体育课的时间就40分钟，光是集合准备就已经过去一半的时间了。体育老师一人带40多个学生，注意力难免会分散，确实会有顾不上每个学生的情况。”王康杨是一名海南华侨中学美丽沙分校的初三体育老师，其所带班级的学生体测平均分为51–52分。

他坦言，学校会针对初三的学生进行针对性训练，但由于男女生平时会分开训练，加之训练的项目不同，自己一个人有时无法顾及所有学生。

“希望学校能给体育课加时加量，尽可能地让每个学生都能充分利用体育课的时间加强训练，让老师都能关注到每位学生，帮助大家冲刺中考体育。”王康杨说。

“我们会安排初三的学生在早晨、傍晚都跑一次操，课间30分钟有时也会让学生们跑操，再加上体育课的时间，一天下来，学生们的运动量其实是足够的。”海口市玉沙实验学校体卫艺主任刘婉如是说。

“学校每周三节体育课，当天没有体育课的班级我们会在下午组织学生进行加练。”海南师范大学附属中学初中部教务科副主任张祖军表示，学校专门针对初三的学生制定了相应的课程计划，包括基础慢跑、加速跑和体能训练等。

张祖军介绍，在初一阶段，学校体育课会围绕基本功展开，到了初二会让学生们结合自己的优势选定适合的项目进行训练，让孩子们循序渐进地练习。“一些体测成绩不是很好的学生可能会选择校外报班加练，但有运动基础的学生跟着学校节奏来基本是没问题的。”

一位教练也提出自己的看法：“学校体育课上课的时间短，真正能练习的时间更少之又少，而校外培训时间基本在一小时以上，可以给予学生充分的练习时间，还能更好地针对学生制订训练计划。”

部分学校老师则认为，报体育课外班并非必要，毕竟体育和其他学科不一样，这是一个需要自身长期积累、培养的科目。但学校可以充分利用体育课及课余时间增加学生的“体育时间”，尤其是对能力薄弱的学生展开针对性的教学。

建议学生养成体育锻炼好习惯

中考体育，要不要“卷”起来？

在海南大学体育学院老师、前男篮U18国家队队员刘博看来，分数对于学业来说确实很重要，这是对学生学习成果的一种反馈。但与此同时，也希望大家能理解体育中考政策的初衷。

“体育中考不仅仅是一次考试，而是希望同学们真正培养体育锻炼的习惯，提升自己的身体素质。体育不仅仅是一门学科，更是考查一个人是否具备吃苦耐劳的精神、良好的身体素质和健康的生活方式。”他表示，无论是备考还是未来的发展，学生和家长都不应只盯着分数，而是要看到体育考试背后的真正意义——强健体魄、锻炼意志、培养坚持不懈的精神。

“如果大家选择体育培训班是为了增强体质、提升体育技能，我认为是件好事。但前提是一定要选择具有正规资质、正规场地、正规途径，以及拥有相关教学资质的老师的正规机构，保障训练是科学合理的。”刘博说。

同时，学生们选择报班的时候也应结合自己的身体状况和兴趣爱好，不要盲目跟风。体育是一种长期积累的过程，不能靠短期突击训练来获得真正的提升。

“如果大家在平时就保持一定的运动习惯，比如每天适量跑步、做一些体能训练，到了考试的时候就不会觉得有压力。”刘博认为，与其花大量时间突击训练，不如把体育锻炼当成日常习惯，这样不仅能顺利通过考试，还能真正受益终身。

对于即将到来的体育中考，老师们也给出了自己的建议。

“随着考试临近，希望大家能适度训练，练习量不能太大。”张祖军建议，尤其是要在保证安全的前提下训练，可围绕动作、技巧进行针对性提升。

“希望大家在面对体育中考时，把兴趣爱好作为自身的原动力，科学、合法、合理地参与体育锻炼，而不是只把它当成一个考试任务去完成。”刘博建议，如此一来，无论是现在还是将来，体育都能成为大家生活中不可或缺的一部分，为每个人带来正确的生活及学习方式。