

# 北仑体育中考： 见证“一秒逆袭” 与“并肩冲刺”

4月14日，2026年北仑区体育中考开考，23所初中学校的6400余名初三考生齐聚宁波滨海国际合作学校，在为期4天的考试中奋力拼搏，书写属于自己的体育答卷。



备考的考生们。

## 选测项目，近八成考生选择跳绳

据了解，宁波体育中考总分40分，由学校日常体育项目10分和集中考试项目30分组成。集中考试中，中长跑为必测项目（男生1000米、女生800米）；选测项目为游泳、足球运球，以及今年随机确定的跳绳、掷实心球、篮球运球投篮。

“我们都是满分，选测项目都是跳

绳。”北仑区滨海新城实验学校903班吴思彤同学和她的好朋友李梓琪，比着剪刀手，开心地分享自己的成绩。

“选测项目中，近80%的学生选择了跳绳项目，选择第二多的是篮球运球投篮。”北仑区教育局基础教育科副科长许增盈说，“今天考生整体备考状态良好，气温也比较适宜。”

## 一秒逆袭，文静学霸的幸福眼泪

宁波滨海新城实验学校906班的徐婉婷，在文化课上游刃有余，唯独体育让她头疼。体育中考模拟考，她的800米离满分线就差1秒。这一秒，像一堵墙横在那里，让她难受。

从去年暑假开始，这个文静的女孩给自己定了个目标：每天跑，跑到满分。

晚自习结束，天色早已漆黑。父母轮流陪着她在小区里加练。1圈，2圈，5

圈……有时候跑到腿像灌了铅，她就咬着嘴唇继续迈步。

考场当天，徐婉婷冲过终点线的瞬间——满分。她愣了一秒，然后眼泪夺眶而出。身边的同学一把抱住她，齐声喊：“她满分了！她满分了！”

班主任刘欣悦老师站在场边，看着这一幕，眼眶一下就红了：“我比自己拿满分还高兴。”

## 全班等你，少年最治愈的后盾

906班焦浩然在长跑项目中遗憾失利。成绩出来的那一刻，他低着头，没说话。

但失落没有持续太久，考试结束回到班级集合点，班主任刘欣悦老师第一个走过去，拍了拍他的肩膀说：“还有补测，别怕。”

紧接着，同学们围了上来——“焦浩然，还有大半个月呢，我们相信你！”

“对，你平时那么努力，差一点点，补回来就行！”

没有嘲笑，没有叹息。十几岁的少年们用最简单的话，给同伴搭了一座桥。

当天晚上，焦浩然的妈妈在小区里陪他加练。夜色很深，路灯把两个人的影子拉得很长。妈妈说：“老师和同学都这么挺你，咱们更不能放弃。”

## 双雄并肩，强者的互相成就

赛场上，更有一场热血沸腾的“双雄对决”堪称经典。

宁波滨海新城实验学校904班的袁翌轩和905班的杨程锦，是年级里出了名的“跑友”。两个人实力相当，谁也不服谁。模拟考时就在同一组，你追我赶，把全组配速都带了起来。

当天的考场上，两人分在同一组。发令枪响，他们几乎同时冲出起跑线，全程咬在一起，谁也不肯慢半步。冲线那一刻，成绩同时定格：3分02秒。

两个人弯着腰大口喘气，对视一眼，同时笑了。

强者互相成就，少年彼此照亮。“体育中考考的不只是体能，更是坚持、陪伴和不服输的那股劲儿。这些孩子，个个都是满分。”宁波滨海新城实验学校执行校长殷光举说，无论结果如何，每一个奔跑的少年都在这条红色跑道上，留下了属于自己的答案。

记者 万建刚  
通讯员 陈香丽 盈易博 文/摄

## 这名大学生 从“挂科大王”逆袭成准研究生

今年4月，对于宁波大学科学技术学院的陈博源来说，是值得铭记的，他收到了宁波大学的硕士研究生录取通知书。从累计挂科10门、对未来感到迷茫的“学渣”，到如今成功“上岸”的准研究生，陈博源用两年时间，书写了一段令人动容的青春逆袭故事。

### 一场“不愿掉队”的觉醒

和许多刚踏入大学校门的学子一样，陈博源也曾被“大学很轻松”的传言所迷惑。进入大学后，他放松了对自己的要求，将大部分时间用于娱乐，认为考前突击就能应付考试。

然而，现实很快给了他沉重一击。

大一学年结束，陈博源成了班里挂科数量第二多的学生。迷茫与焦虑笼罩着他。大一、大二两年，他累计挂科多达10门，其中9门需要重修。《工程图学基础》更是从大一上学期一直挂到了大三上学期，整整两年。

“我高中成绩其实很不错，大学里却成了挂科大王，心里很不甘

心。”陈博源回忆道。朋友的疏远、亲戚的议论，让他倍感自卑，甚至不敢联系高中同学。

“必须改变，不能再这样下去了！”大三开学，他将所有精力投入到重修课程的学习中。当他真正静下心来去钻研时，才发现大学的知识其实也没那么难。凭借两个学期的踏实努力，他不仅顺利通过了所有挂科科目，期末综合成绩更是一跃成为班级前列。

“当第一次体会到通过学习获得正向反馈时，那种内心的充实与成就感，是任何游戏和娱乐都无法替代的。”陈博源深刻领悟到，学习本非难事，真正难的是下定决心、认真开始。

### 圆梦宁大：没有什么“来不及”

大三下学期，班主任在班会上详细讲解了考研、考公等发展方向，陈博源内心备受触动。“我要通过考研证明自己并不比别人差，我要成为一个让父母骄傲的人。”陈博源说，宁波大学成了他奋斗的目标。

去年4月，陈博源正式开启了他的考研备考之路。高数、英语、机械原理，这些课程他前两年几乎没怎么学，一切都要从零开始，过程格外吃力。

深知自身基础薄弱，他没有轻言退缩。英语四级多次未过，他就从最基础的单词开始积累，每天下午没课就去图书馆，一坐就是七八个小时，后来更是延长到十多个小时。他坚持每日背诵复习，精读真题文章、拆解长难句、归纳答题技巧。面对薄弱的高数基础，他回归课本，逐一梳理公式定理、搭建知识框架，再通过大量练习巩固提升，“攻克数学的那段时间，回到寝室我经常学到凌晨一点多。去年暑假，几乎每天从早上6点学到晚上9点，整天都泡在学校图书馆

里”。

然而，大四上学期刚开学，当同学们纷纷外出实习时，独自备考的陈博源感到前所未有的孤独。不久后，他又被查出患有腰椎间盘突出，由于压迫神经，无法久坐，坐一个小时就会感到腿部发麻。眼看12月的初试日益临近，繁重的学习任务让他感到空前的绝望，甚至一度想要放弃。

“不能半途而废！坐不了，那就躺着学。”陈博源表示，回到家后，他斗志重燃，买了手机支架和一张小桌子，开始了“卧床学习”的特殊备考阶段，这一坚持就是三个月。

“综合成绩第三！”当得知被宁波大学拟录取时，陈博源第一时间拨通了父母的电话，分享喜悦。挂掉电话后，他独自一人在宁波大学逛了很久。“努力这么久，终于考上了。”漫步在即将开始研究生生涯的校园里，陈博源的眼中闪烁着对未来的憧憬：“只要不放弃，肯努力，任何时候开始改变都不晚。”

记者 吴正彬 通讯员 宋超 李珍燕



陈博源。受访者供图