

2025 宁波市中学生田径锦标赛落幕 13 名运动员打破 15 项赛事纪录

10月12日,2025年宁波市中学生田径锦标赛(直属学校赛区)在宁波市慈湖中学圆满落幕。本次比赛为期两天半,39支代表队的682名运动员分四个组别(普高男子、普高女子、职高男子、职高女子)角逐72枚金牌,运动健儿们奋力拼搏,最终,有13名运动员打破了15项赛事纪录,包括普高男子200米、普高女子100米栏、普高男子400米等项目。

□现代金报 | 甬派
记者 林桦 通讯员 王芸



比赛现场

赛场上,选手们各展所长:径赛赛道上全力冲刺,迸发速度与耐力;田赛场地里奋力跳跃、投掷,突破自我极限;接力项目中默契配合,凝聚团队力量,每一幕都彰显着追求“更高、更快、更强”的体育精神。

据介绍,近年来,宁波市教育局始终秉持“生命至上、健康第一”的教育理念,不断深化体育教育改革,从开齐、开足体育课到全面推进“一生一技、一生一艺”选项教学,创新推动每天1节体育课、课间15分钟试点,引导

学生走出教室、走向户外、拥抱体育。各项联赛体系日臻完善,人才选拔机制逐步优化,打造形成了一批具有示范价值的体育特色学校、阳光基地学校等。

此外,市、区、校三级贯通的联赛体系也得到了逐步建立。以2025年为例,市、区两级一共将组织各类体育比赛193项,参赛人数将达11.22万。通过“以赛促教”,学生体质健康明显改善,2024学年全市中小学生体质健康优良率接近73%,较2023学年有明显

提高,远高于全国平均水平。

学校竞技体育成绩斐然,仅今年以来,效实中学、海曙中学学子在国际比赛中屡创佳绩;象山中学学子夺得世青游泳锦标赛首金;五乡中学、鄞州中学学子勇夺全国青少年田径运动会冠亚军,并创造世界U18最佳成绩。与此同时,集体项目实现重大突破,四明中学男子排球队获全国青少年U19男排锦标赛冠军,创宁波市排球运动历史最佳成绩。在武术、短道速滑、轮滑、棒垒球、跆拳道等项目中,宁波学子也

取得了突破。这些成绩的取得充分展示了宁波市青少年学子的优秀素质和竞技精神,为宁波城市争光添彩。

宁波市教育局相关负责人表示,体育是阳光下最好的教育,无体育不教育,推动“一生一技”的核心要义就是让每一个学生都成为“脸上有笑,眼里有光、身上有汗、前进有方向”的阳光学子。“希望同学们行动起来,通过运动培养健全人格、团队精神和意志品质,在最灿烂的年华书写最壮丽的青春。”这位负责人说。

破 3000 米纪录的女生 平时训练跑多少米?

1500米,4分57秒71,第一名;3000米,11分10秒71,第一名,破赛事纪录!这是王榆萱同学在宁波市中学生田径锦标赛(直属学校赛区)中的长跑成绩。

□现代金报 | 甬派
记者 王伟

王榆萱来自鄞州职教中心学校,今年高三。她说在跑步中看到自己一点一点的进步是一件很有成就感的事情。

能破3000米长跑的赛事纪录,那在平时的训练中,一次跑多少米呢?面对记者的这一提问,王榆萱说,一般跑30至35圈,一圈是400米。也就是说,一般跑12000米以上。她的教练赵立老师告诉记者,其实最多的时候她跑40圈,也就是16000米。当然,训练不止于长跑,还有速度、力量等方面的练习。

连续跑1万多米,会出现什么样的身体反应?王榆萱说,她也曾遇到过跑着跑着胃痛或腿酸等特别难受的时候,但坚持下去,过了这个“坎”,又没事了。“这就好像是‘以毒攻毒’一样。”王榆萱笑着打了个比方。

“长跑很考验人的毅力,你得喜欢这项运动才行,否则是坚持不下去的。”说起从初一开始的跑步运动,王榆萱说受伤是必然会遇到的问题,但是每次跑完以后看看自己的成绩,只要有一点点进步,她就会很开心,就有了继续跑下去的信心。“当然也有瓶颈期,这个时候只能坚持,等待突破。”她补充说。

教练赵立告诉记者,王榆萱的先天条件比如身高等,并不算很好,但她



王榆萱

能跟着教练的训练计划踏踏实实地去练,长年累月下来,就有了如今的成绩。赵立印象很深的是,王榆萱高一时有一次参加省赛,赛前的那个晚上生病了,发高烧,一连烧了三天,她都是晚上输液,白天比赛,没有想过放弃,并取得了进入“前六”的不错成绩。

在这次比赛中,夺得职高组女子1500米、女子3000米第二名的两位选手,也都是来自鄞州职教中心学校的学生,其中夺得职高组女子3000米第二名的郭雨菲,同样破了赛事纪录。“田径一直是我们学校在体育方面的长项,这次的运动会,我们在中职学校中再次取得了团体总分第一名的成绩。”赵立介绍说。

高三女孩刘晓熙 跳高跳远 连夺两冠

跳高,1.66米,冠军,破纪录!跳远,5.36米,冠军!在2025年宁波市中学生田径锦标赛(直属学校赛区)中,来自宁波经贸学校的高三学生刘晓熙,连夺两个冠军,其中跳高成绩还打破了该项目的赛事纪录。此前,她已经获得女子跳高国家二级运动员证书,此次比赛中她的跳高和跳远比赛,均达到了国家二级运动员水平。

□现代金报 | 甬派
记者 王伟

赛后接受采访时,刘晓熙说,能够连夺两个冠军,她非常开心!她很感谢多年来自己的坚持,也很感谢教练王冠老师给予的专业指导。

据了解,当年中考时,刘晓熙的文化课成绩600多分,有机会进入普高,但是她选择了宁波经贸学校。“因为我了解到经贸学校的田径队很出色,田径教练很专业。所以中考前,当我决定走体育特长生之路时,我选择了宁波经贸学校。”刘晓熙说。

说起跳高和跳远,刘晓熙告诉记者,自己小学时练过,但到了初中并没有坚持练下去,直到中考前一段时间,综合考虑了自己的特长、兴趣和文化课学习情况后,她才做出了走体育特长生路线的决定。进入高中后,由于宁波经贸学校有很好的训练平台,她每天训练3~5小时,这让刘晓熙在跳高和跳远方面的成绩得到了稳步提升。

教练王冠告诉记者,这次比赛,刘晓熙在跳高方面跳出了自己的最好成绩,而跳远,她在之前的比赛中跳出过5.45米的更好成绩。王冠还透露,在去年的全国中学生冠军赛



刘晓熙

中,刘晓熙在跳远项目中拿到过中职组第二名,而在今年举行的浙江田径联赛(嘉善站)中,她获得了一名。

刘晓熙对未来充满信心。她说,接下来,她想侧重练跳高,在教练的指导下,准备走体育“单招单招”之路。据了解,去年宁波经贸学校一共有7名学生通过体育“单招单招”进入本科院校,这样的成绩极大地鼓舞了该校学生。