



北仑区新碶中学的学生正在常规训练。 学校供图

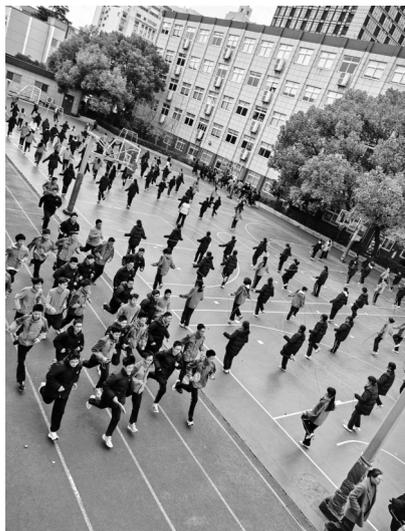
向满分冲刺

宁波初三学生备战体育中考

3月11日上午9:30,宁波市实验学校的操场上,一群少年活力满满,在操场上进行体能训练。几乎同一时间,北仑区庐山中学,操场上也上演着同样的精彩。这是初三学生面对即将到来的体育中考进行的日常训练。

2026年宁波体育中考将于下月中旬举行,中心城区为4月16日—19日,北仑区为4月14日—17日,也就是说,初三学生只剩一个月左右时间备考了。同学们是如何科学选项目、高效练体能的呢?近日,记者走访多所学校,探访体育中考备战实况。

□现代金报 | 甬派
记者 万建刚
通讯员 吴群娜 詹丹艳 陈香丽



宁波市第十五中学的学生正在训练。 学校供图

A 如何科学选择选测项目?

“上学期结束的时候已多次叮嘱,寒假一定要保持运动。”北仑区庐山中学教科室主任周雷是初三体育老师,他告诉记者,学校在开学初便通过体能测试、项目摸底等方式,全面掌握九年级学生的体质状况与技能短板,发现超三成学生存在长跑耐力不足、单项动作不规范等问题,部分学生体重较寒假前增长明显,体能储备亟待提升。于是开学第二天,学校便启动针对性训练,让学生从假期状态切换至备考模式。

“每天都有专业指导,训练效率比自己练高多了,特别有动力!”该校九年级学生小李说,经过开学后的系统训练,自己的1000米跑成绩

已提升近20秒。

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。

“开学这两周,我们以恢复体能训练为主,两周之后再上升强度。”宁波市第十五中学政教主任郭建杰说,学校体育组在寒假前就对初三学生开展了实心球、跳绳、篮球运球三项选测项目的测试,同时布置假期运动打卡任务,实现备考“无缝衔接”,为开学后的系统训练奠定基础。

在项目选择上,学校坚持“扬长避短、稳定提分”的原则,为学生提供科学指导。

“体测时,如果实心球能拿满分的,我们建议学生选择实心球,这个项目成绩相对稳定。”郭建杰介绍,至于跳绳和篮球两个项目,学校更倾向于引导学生选择跳绳,一方面因为跳绳不受场地限制,学生可利用更多碎片时间开展练习;另一方面,结合以往经验,篮球项目存在较大不确定性,部分学生平时训练能拿满分但考试时失误失分的情况时有发生。

多位一线体育老师告诉记者,今年的选测项目对学生来说相对友好,跳绳、实心球、篮球运球拿满分的比例是很高的。

B 如何精准实施训练?

面对这一学期时间紧张的实际情况,学校又是如何精准施策,助力学子冲刺中考体育取得佳绩?

在训练安排上,北仑区庐山中学充分利用了碎片时间。每天上午的大课间,原本的自由活动时间被优化为“基础体能+专项技能”组合训练,体育教师根据中考项目分组指导;晚托前的40分钟,则成为长跑专项提升时间,学生们在跑道上进行梯度耐力训练,从800米适应性跑逐步过渡到计时冲刺,教师全程陪同并传授呼吸调节、节奏把控等技巧。

针对体质较弱、体重超标的学生,学校还组建“提升小组”,制定低强度、高频率的个性化训练计划,帮助学生逐步恢复体能。

宁波市第十五中学则紧抓大课间和体育课两大关键时段,采用音乐调控的全自动训练模式,最大化提升训练效率。郭建杰表示,体能训练是中考体育备考的核心,学校采取“循序渐进、分层发力”的训练策略,待学生体能达标后,将适时加强训练强度,通过400米跑等专项训练,提升学生的爆发力和耐力。

北仑区新碶中学除了加强普通学生的训练量,还抽出时间对部分学生进行特训,帮助他们取得高分。

“大课间,我们一般通过男生1圈慢跑加4圈加速跑、女生1圈慢跑加3圈加速跑的方式进行日常训练,从而加强学生们的体能;晚饭前,对跑步只能得5分、6分的学生进行特训;晚自修前,则安排篮球运球方面的老师对学生进行特训。”新碶中学安全体艺卫主任沈哲科老师分享说,这个传统自建校以来就有,每年都落实得不错。

C 学校有哪些特色做法?

在常规训练之外,智慧体育、家校联动成为今年备考的一大亮点。

“为保障寒假体育训练的连续性与有效性,我们在整个寒假(含春节假期)全天候开放操场,供学生与家长自由进入开展训练。”宁波市实验学校校长干海琳告诉记者,学校在上半学期末重点推进了两项关键工作。一是强化体育评价导向,组织全体初三学生开展长跑专项比赛;二是前移家校沟通节

点,让家长督促孩子在寒假里进行系统训练。

新碶中学依托“AI运动吧”,将智慧设备应用于跳绳测试,实现精准计数与动作分析,有效提升了学生参与体育锻炼的积极性。同时学校开展“体育之星”评选活动,从成绩优异、进步显著、坚持锻炼等多维度激励学生,每月轮换训练项目,全面提升体能。

在新碶中学的操场上,记者随

机问了多名学生,大家都对夺得40分信心满满。“我去年以满分的成绩完成了游泳测试,1000米长跑和跳绳,也有把握拿满分。”906班贺思超同学说。

科学的训练方法、个性化的指导方案、智慧体育的赋能,以及家校社的协同护航,共同织就了一张坚实的备考保障网。这群初三学子们正以昂扬姿态,向着体育中考的目标全力冲刺。