

# “中考体育鞋”有助于提分?

## 专家:不推荐买新鞋,成绩提升靠日常训练



朱女士为儿子体育考试购入多双鞋。受访者供图

2026年宁波体育中考日渐临近,不少家长已开启“冲刺备战”模式。“绝不能让孩子在最后关头栽跟头!”抱着这样的想法,宁波一位妈妈一下给孩子囤了6双运动鞋,堪称“装备党天花板”。这波操作引来不少疑问:考前临时换鞋真的靠谱吗?新鞋真能变身提分神器?

□现代金报 | 甬派 记者 万建刚 樊莹

### 妈妈一口气下单6双鞋 只为儿子体育中考“逆袭”

朱女士的儿子今年初三,马上就要迎战体育中考。孩子平时体育成绩不太理想,这也成了她的一块“心病”。

“1000米长跑满分是3分40秒,我儿子的成绩在4分左右,我想努力一下,哪怕能提高5秒也好。”朱女士坦言。

为了帮孩子提分,朱女士特意找了体育家教,每周陪孩子训练一次、做针对性指导。

“家教说孩子平时穿的鞋太松垮,日常穿没事,但不适合长跑发力,想提分就得换合脚的专业跑鞋,还推荐了具体的品牌和款式。”朱女士无奈地说,“我

怕临时买的不合适,于是一次性多买了几双,方便他挑选。”

心里没底的朱女士,索性在网上一口气下单6双运动鞋,涉及不同品牌不同款式。“结果,有的款式不合孩子心意,来回折腾,最后退了两双。”朱女士说。

像朱女士这样在装备上格外上心的家长不在少数。“大家都穿专业跑鞋去考试,不穿反而心里不踏实。”一名家长直言。“最近孩子天天跟我念叨球鞋款式和品牌,说同学都穿新款,穿上跑步能更快。”初三家长陈女士无奈吐槽。看着孩子备考辛苦,她最终还是心软,给孩子买了一双碳板跑鞋。

### “中考体育鞋”热销 真有用还是白花钱?

记者打开多个购物APP,搜索“中考体育鞋”“中考体测专用”,各类商品立刻刷屏,不少知名品牌也打着体测专属的旗号进行推广。

这类鞋子价位跨度较大,根据材质不同,价格从三四百元到上千元不等。再加上“专用”两个字,正好戳中了家长“宁可信其有,不愿娃落后”的心态,很多人愿意为此买单。从销售数据来看,热门款式月销量能达到几百到几千双,整体销量十分可观。

在不少商品的评论区里,家长们纷纷留言提问。

“跑800米穿这款合不合适?”“跳绳考试穿会不会轻便舒服?”不过也有家长给孩子试穿后直言,所谓的专用鞋,穿久了其实和普通运动鞋没多大区别。

不止购物平台,各类家长论坛上,“中考体育鞋有没有必要买”的讨论帖也有不少,网友观点各不相同。有人觉得值得买,中考体育分值占比不低,花几百元买双舒适的鞋,也算给孩子多一份保障。也有人认为没必要,新鞋刚上脚未必舒服,成绩好坏毕竟不是一双鞋能决定的。

### 专家点评 脚与鞋的磨合期 建议一个月以上

针对这股“装备热”,记者采访了多位体育老师,听听他们的建议。

“临时买新鞋,我们肯定不推荐,真的大可不必!这样的家长每年都有,一般初三开学初我们会提醒。”宁波市第十五中学体育老师、海曙区体育名师郭建杰表示,脚和鞋的磨合期最好在一个月以上,这样鞋子才能穿得贴合脚型。“普通的跑鞋就够用,轻便一点自然更好。”郭建杰说,鞋子终究只是辅助,成绩提升更多还是靠日常训练和坚持。

奉化区教研室体育教研员周宏达从事体育训练多年。他表示,不同运动项目确实需要不同功能的鞋子。从专业角度看,按项目选鞋本是正常需求。家长希望孩子在体育中考中穿上合适的鞋子,发挥更稳定,出发点是好的。但他同时提醒,一些家长过度追捧所谓的“中考专用鞋”,甚至非高端、专业款不买,背后其实是对体育考试的认知偏差。体育中考成绩,是学生耐力、力量、协调性等综合体能的真实体现,关键在于长期坚持和科学训练,装备顶多起到辅助作用,绝不可能决定最终成绩。

他还特别指出,青少年足部和下肢尚在发育阶段,过于强调回弹、竞速效果的专业鞋款,并不符合孩子的运动生物学特点。长期穿着可能改变正常发力习惯,反而增加运动损伤的风险。

“临近考试,与其纠结穿什么鞋,不如把身体和心态调整到最佳状态。保证饮食均衡、训练适度,让孩子以轻松的心态应考最重要。”周宏达表示,选鞋不必追求昂贵,也不必强求“专用”,只要舒适、合脚、防滑就完全够用。

“体育中考的初衷是让孩子爱上运动、养成终身锻炼的习惯。不要被一双鞋、几分成绩绑架,让孩子在运动中真正收获健康与快乐,这才是最长远的收获。”周宏达说。

### 为了一道小学数学题 姐妹俩吵了半小时 老师解析正确答案

“现在这样验算,就问‘80后’崩不崩?”4月7日,宁波市民贺女士发朋友圈吐槽,被女儿的一道数学题弄得心力交瘁。

当天,读二年级的小女儿做完数学学习题让贺女士检查,贺女士因为忙着做家务,便让四年级的大女儿帮忙检查一下。没想到,姐妹俩因为一道数学计算题争执了半个多小时。

□现代金报 | 甬派 记者 万建刚

原来,作业中有一项是“列竖式计算并验算”,一题是“636+78”,另一题是“485+851”。姐妹俩争执的原因是验算,妹妹的验算是加数和被加数换了一下位置,而姐姐觉得妹妹的做法错了,验算应该是两个加数的和减去其中一个加数等于另一个加数。姐妹俩都觉得自己的做法正确,喊来妈妈当裁判。

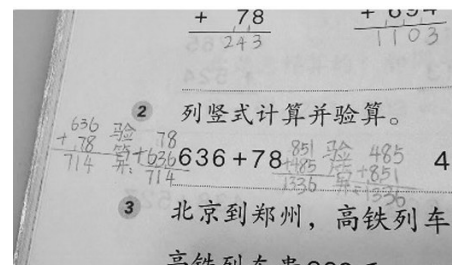
“我看了数学作业本,赞成姐姐的说法,但妹妹坚持说自己是对的,并称老师是这样教的。”贺女士告诉记者,她满心疑惑地把问题发到班级群咨询,其他家长纷纷回应,如今低年级加法确实采用互换加数位置的方法验算。

记者就这个事情咨询了海曙区数学名师、宁波市实验学校教师李胜捷。

“验算分两种,一种是交换加数位置验算,也就是贺女士小女儿的这种;还有一种是逆运算验算,即用和减去其中一个加数,即大宝的观点。”李胜捷告诉记者,因为二年级的数学第四单元《万以内的加法和减法》第一、二课时是加法及其验算,第三课时开始才有减法,因此不能用后续的知识技能来解决前期的问题,所以二宝的做法是正确的。

“如果只是学了加法没有学减法,那就是用交换加数位置进行验算。之后的乘法也有类似的情况。”李胜捷表示,同学们虽然在一年级下册的时候就学过《数量间的加减关系》,但是鉴于一年级孩子的认知结构和身心特点,该内容强调的是加、减法的应用场景而非互逆关系,而后者要到四年级后半程才学习,“数学的学习就是基于孩子认知结构和身心特点,螺旋式地不断深化知识内涵,扩大知识外延的过程”。

李胜捷告诉记者,宁波现行的人教版小学数学教科书也进行了全新的、分阶段的“升级”,预计于2026年9月完成6个年级的全面改版。改版后的“新教科书”呈现出:知识结构更顺,素养导向落地,内容更具现优化……因此与贺女士大女儿当时学习的内容在教材编排上会不太一样。



妹妹课堂作业本上的数学题。受访者供图