

体育中考 正在进行中……

14日,北仑区开考;15日,鄞州区开考;16日,海曙区开考;17日,江北区开考……

4月第三周,2026年宁波中心城区体育中考正式拉开帷幕,各校进入体育中考模式。

□现代金报 | 甬派记者 樊莹 张志龙



考生抵达。

A 老师们穿红衣,与学生击掌加油

4月16日一大早,海曙外国语学校初三考生,在学校老师陪同下,坐着统一安排的大巴车,来到海曙区体育中考的考点——宁波第二技师学院。

体育老师何智弘一直守在学生身边,一遍遍嘱咐大家:“别紧张,心态放稳,动作就不会乱。”他表示,跳绳和篮球运球投篮这两个项目尤其

容易受心态影响,因此近期训练中特意模拟了烈日、湿滑地面、体能不足等场景,开展抗压练习,“说到底,考试心态才是关键”。

进场前,学校副校长王辉带着统一穿红衫的老师们,站在一旁大声给学生加油:“放宽心,正常发挥就好!”学生们也纷纷和老师击掌打气,有学生说,看

到穿红衣服的老师,心里就不慌了。

此次,海曙区体育中考的考点依旧设在宁波第二技师学院,这也是该校连续十二年承担此项考务工作。

为做好考试保障工作,志愿者们早上6:40便抵达各自岗位。考试现场,为应对部分考生可能出现的身体不适、意外受伤等突发情况,学校特

意为每10个考生配备一名专项志愿者,最大限度减少意外对考生考试的影响。“我自己也曾经经历过体育中考,深知考生们的紧张心情。如今以志愿者的身份为大家服务,一定会尽全力守护好每一个考生,提供细致周到的帮助,为体育中考保驾护航。”一名内场志愿者说。

B 体育老师拄拐杖,还在照顾学生

4月16日上午,宁波市爱菊艺术学校初三体育老师郑文,正在考场外组织学生做热身运动。脚上戴着黑色护具,手里拄着金属拐杖,嘴里不断大声提醒着“左右伸开一臂距离”“慢慢跑,控制好一米间距,调整呼吸”。受伤坚守的他在人群中格外显眼。

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分两部分组成。其中,集中考试分必测和选测,必测项目是男生

1000米、女生800米中长跑,占10分;选测项目总分20分,涵盖游泳、足球运球,以及跳绳、掷实心球、篮球运球投篮三个随机项目。考生可在这5个项目中自主选择2项进行测试。游泳选测项在2025年暑期就已完成测试。

“郑老师,我腿抽筋了!”突然,一名学生一瘸一拐地走向郑文。郑文顺手将拐杖放在旁边,然后让学生坐在地上,左脚支撑下蹲为他做拉伸、按

摩。

今年1月,郑文的脚踝,撕脱性骨折。1月22日,他做了手术。按照常理,受伤的他应该好好休养。但他放心不下那些即将参加体育中考的学生。

春节期间,部分学生自愿回到学校加练。“正月初五、初六我都在。”郑文回忆说,那时候他刚做完手术不久,脚上还戴着脚套,是妻子推着轮椅将他送到学校操场。“学生有提高

成绩的意愿,作为老师我不能拖后腿。”郑文说。

入场准备期间,有女生悄悄拉着郑老师问:“我要是不及格怎么办?”语气里满是忐忑。

郑文安慰她:“平时在学校测试都可以,这次也绝对没问题。”

“相比去年,今年跳绳成为选测项目,难度相对会小一些,满分率应该会比往年高。所以这个时候,学生心态更加重要。”郑文告诉记者。

■考场内外



袁翌轩(左)和杨程锦(右)。

4月14日,北仑区体育中考在宁波滨海国际合作学校进行。考试结束后,宁波滨海新城实验学校906班班主任刘欣悦就被学生们团团围住告知“满分喜讯”,她飞快地算了一遍:全班25人参考,19人拿下满分,满分率76%,4人仍有望冲刺满分。

更让她眼眶发热的,是孩子们在考场内外的种种表现。

□现代金报 | 甬派记者 万建刚 通讯员 陈香丽

见证“一秒逆袭”与“双雄对决”

一秒逆袭 文静学霸的幸福眼泪

在文化课上游刃有余的徐婉婷,唯独体育让她头疼。体育中考模拟考,她的800米离满分就差1秒。这一秒,像一堵墙横在那里,让她难受。于是,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。父母心疼她,却更懂她的倔强。两个人轮流陪她在小区里加练。一圈,两圈,五圈……有时候跑到腿像灌了铅,她就咬着嘴唇继续迈步。

考试当天,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:“满分了!满分了!”刘欣悦站在场边,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

有人满分欢呼,有人准备补测再战。

906班焦浩宸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——“焦浩宸,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!”

当天晚上,焦浩宸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。”

双雄并驱 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。平时每天下午放学,他们还会拉着同年级好几个同学一起绕操场跑上20分钟。很多同学正是在他们的带动下,这次考试拿了满分。

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。“他跑得快,我就能跑得更快。”袁翌轩说。“跟他一起跑,不怕没动力。”杨程锦说。

“体育中考考的不仅是体能,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股光举说,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。