

徐州市区2.7万余名考生请注意

2026年体育中考方案出炉,考点有变

文/本报记者 李小委 图/本报记者 刘冰

近日,市教育局发布《2026年徐州市市区体育中考工作实施方案》。和往年相比,今年体育中考只在考点上发生变化,考试内容及评分标准均不变。

其中考试内容包括:立定跳远、1分钟跳绳、掷实心球、50米跑、1000米跑(男)、800米跑(女)、引体向上(男)、1分钟仰卧起坐(女)、50米游泳。所有项目均为选测,考生任选3项进行考试。50米游泳考点在徐州市水上运动中心,其他考试项目均在徐州市第二中学进行。

市区体育中考成绩满分为40分。其中现场考试成绩分值为30分(每一考试项目满分为10分),平时考核成绩分值为10分。

市区体育中考进入倒计时,首场考试4月9日进行

据统计,今年市区参加体育中考人数为27986人。按照目前各校的抽签时间,第一场地面考试将从4月9日开始,持续至4月22日。考试期间如遇恶劣天气影响,所涉及学校考试时间调整由考务组统一安排。50米游泳考试暂定5月上旬。

3月13日下午3点,记者来到徐州市新元中学。操场跑道上,几名男生正咬牙冲刺最后100米;跳绳区域,女生们正在跟着“AI智慧跳绳”进行反复练习;而最热闹的当属掷实心球区域,体育老师孟令帅的嗓门几乎盖过了整个操场的喧嚣。

“重心压低!身体往后,像一张弓!”孟令帅双手比画着,身体后仰到极限,定格在一个标准的“反弓”姿势上。在他旁边,几名女生正认真地学习。

“刚才那两名女生动作太快,‘反弓’不充分。”孟令帅擦了把汗,对记者解释道,“掷实心球这个项目必须把胯挺出去,身体像一张拉满的弓,最后双臂像鞭子一样甩出去。女孩子有时候觉得这个姿势不好看,动作一缩水,成绩就掉下来了。”

他告诉记者,在新元中学,约三分之二的男生会选择掷实心球项目。“这个项目有3次机会,不受天气影响,男生到初三力量上来得快,练一练容易出成绩。女生选这个项目的人数相对较少,她们更倾向跳绳、游泳和800米等项目。”

这时,初三(5)班的王一飞跑过来报成绩。这名选报游泳、掷实心球和跳绳等3个项目的男生,每项成绩都接近满分。“周六周日在家练,学校大课间和延时课也练。”王一飞说:“我的目标就是满分。”

用数据说话,不是学生想报什么就练什么

几米开外的立定跳远区域,又是另一番模样。

“预摆不充分,起跳高度不够,空中没收腹,落地前没伸腿——这4个环节但凡缺一环,成绩就往下掉。”孟令帅盯着正在练习立定跳远的几名男生,语速飞快,“最怕的是第一次没跳满分,心态立马发生变化,第二次体能下降,第三次更悬。”

他特意提醒学生,跳远虽然有3次机会,但第一次往往是最好的。“准备充分再起跳,别慌。如果第一次满分了,后面直接不用跳。”

记者注意到,操场的直道上,老师们用粉笔画出了一条条临时跳远线。原来,这里的跳远场地只有两块,为了让学生能多练习,老师们硬是开辟出10个“土场地”,由两名老师巡回指导。掷实心球区域则分出4个大场地,每个场地能同时容纳30多组训练,由

一名老师全程指导。

“我们8名体育老师,每天下午分散到5个大场地。”孟令帅说,学校在阳光体育时间安排了初三专场,先是两个一分钟跳绳计时,然后学生按选报项目分散到对应区域,找负责老师指导。

他还透露,在每名学生确认报考项目前,学校对初三所有学生进行了项目通测。“不是学生说自己想报什么就练什么,我们要用数据说话。”孟令帅点开手机上的成绩单,“有些孩子身体素质好,5项都能拿满分,那他就挑最稳的3项;有些孩子还在犹豫第三项,我们就逐条分析成绩,给他建议。比如50米跑,虽然只有几秒钟,看起来很省劲,但它的容错率极低,起跑失误就追不回来了。相比之下,1000米虽然累,但哪怕中途被绊倒,爬起来还有机会追分。”



学生正在进行长跑练习。

■链接

体育老师
开出备考“药方”

距离体育中考只剩20多天,考生如何备考?孟令帅表示,中考体育其实没那么可怕,关键就3点:科学训练、放平心态、稳定发挥。

1.训练别猛冲,循序渐进最安全

最后这段时间,不用天天加量、拼极限。每天保持慢跑、拉伸、核心力量,弱项针对性练,比如耐力、爆发力、柔韧性。要保证不受伤,建议热爱足球、篮球等运动的学生在完成考试前先不要进行对抗性运动,避免出现不必要的受伤情况。

2.正确的动作比重复次数更重要

很多学生丢分不是没力气,是动作不标准。立定跳远、掷实心球等项目,把老师教的技术动作要领做对,分数自然就上去了,而不是盲目地去练,反而形成了一些不好的动作。

3.考前别熬夜,饮食清淡、休息好

考试前两天不用特意大吃大补,正常吃饭、早点睡觉。考前一天注意洗澡水不要过热,洗澡时间不要过长,保持身体轻松,保证充足睡眠。

4.心态放轻松,正常发挥就是赢

上场别紧张,就当是一次平常的练习。如果感觉比较紧张,可以试着深呼吸,用鼻子吸气、用嘴呼气,稳住节奏。相信自己平时训练的付出和积累,发挥出真实水平就很优秀。

孟令帅最后想跟学生们说:“坚持住,别放弃,你们的每一滴汗水,都会变成考场上的分数。”

市教育局也特别提醒广大考生:考试期间,考生着运动装、运动鞋(禁穿钉鞋),携带准考证进入考场,可带背包(装水或衣物),禁止携带手机、相机等物品进入考场。每项考试结束随手带走所有物品(考试期间不得返场寻找),不得将物品和垃圾遗留在考场。考试过程中考生之间保持1米以上安全距离,不得拥挤打闹。考生完成所有考试项目后,要迅速离开,不得在考点内逗留。



体育老师在指导学生掷实心球。