

◆关注

我市中考体育开测 名师分享备考锦囊

□记者 陈怡霏

4月13日,我市2026年中考体育测试开启,并持续多日进行。考生如何在最后关头科学备考、从容应考?为此,记者采访了运城市实验中学的两位资深体育教师王金凯、张辉生,为广大考生整理出一份实用指南,助力大家轻装上阵,发挥出最佳水平。

考试方向:

侧重对学生运动素养的考查

去年,我市中考体育项目进行改革,总分从50分提升至60分,增加球类项目,考生可以根据自身特长,在足球、篮球、排球3项中选择一项参加。“改革后,立定跳远的难度下降了,以前男生是2.50米满分,现在2.40米满分,女生的标准也同步放宽。”市实验中学体育组组长张辉生说,球类项目的加入激发了学生的运动兴趣,让日常体育训练更具趣味性。

市实验中学副校长、体育教学名师王金凯指出,过去比较侧重对学生体能和身体素质的考察,中考体育改革后,考核更全面,更侧重于对学生运动素养的考察,意在引导学生养成长期运动的

良好习惯,促进身心全面发展。

备考锦囊:

减少高强度训练,确保充足睡眠

两位老师提醒,现阶段考生需减少训练量,科学调整训练节奏,避免肌肉拉伤。

张辉生表示,以跳远项目为例,学生可以着重巩固技术动作,减少对腿部的刺激;对跳绳和球类项目来说,仍需每天按照考试要求练习几遍,保持动作的“肌肉记忆”;练习跑步时,要减少大量跑圈,可以在热身后进行小强度冲刺练习,保持运动状态。

在作息方面,考生切忌熬夜,要保证充足的睡眠,让身体得到恢复。

在饮食方面,需要忌生冷、辛辣和刺激性食物,干净卫生的家常菜是最佳选择。“饮食尽量保持常态,不要突然大量进补,以免引起肠胃不适。”王金凯补充。

考生要提前检查好考试相关物品,确保跳绳完好无打结,以免影响发挥。

临场贴士:

“深吸慢呼”缓解紧张,充分热身提升心率

良好的心理状态更有利于临场发

挥。“据我们往年的总结,学生的体育成绩都会较平时训练时有所提升,所以一定要让孩子们相信自己。”王金凯表示,老师和家长可以多给考生鼓励,在考场上,考生也可以通过“深吸慢呼”的方式,缓解紧张情绪,发挥出最好水平。

测试前充分热身,提高运动心率。张辉生建议考生,检录前充分拉伸,还可以进行两三组20米的冲刺跑,提高身体机能。“很多同学觉得在考场上不热身可以保持体力,实际上并不正确。考前建议学生充分热身,让身体调整到兴奋状态,这样有利于发挥出实力。”王金凯说。

服装方面以舒适自如为主。考生可根据当天天气情况,选择合适的运动服,候考时可以穿上外套,避免身体过凉。两位老师都建议,尽量不要穿全新的鞋,最好能和鞋子有半个月以上的磨合期,防止新鞋磨脚。建议选择舒适合脚、包裹性强,鞋底薄厚适中、摩擦力大的运动鞋。

中考体育测试是孩子们成长路上的一次历练,分数之外,更珍贵的是坚持运动的习惯和迎难而上的勇气。祝愿每一位考生都能从容应考、全力以赴,收获理想成绩。

◆市校动态

运城团市委 “红领巾”赛讲家乡事

运城晚报讯(记者 杜磊)“评委根据每位选手的讲述内容、语言表达、精神风貌、现场感染力等综合打分。”团市委相关负责人说。近日,团市委、市少工委联合举办“少年讲河东 精彩看运城”红领巾讲解员竞演讲述大赛,为运城文旅深度融合发展注入青春动能。

大赛分为小学组、中学组两个组别。比赛现场,参赛选手仪态端庄大方、讲述声情并茂,围绕运城风景名胜、传统文化、红色故事、历史名人、诗词典故、家乡特产等主题,结合自身研学经历与独特观察视角,以青春之声讲述家乡故事,以少年之志传承河东风采。

大赛经过激烈角逐,最终评选出小学组一等奖1名、二等奖两名、三等奖5名,中学组一等奖1名、二等奖两名、三等奖3名。获奖选手将纳入“红领巾讲解员”人才库,参与河东文化宣传、城市推介等实践活动。

夏县实验中学 少年体验国防课

运城晚报讯(记者 杜磊)参观兵器展感受国防力量,模拟战场淬炼团队精神,3D打印探索科技奥秘……近日,夏县实验中学开展以“铸盾少年、强国有我”为主题的国防教育实践活动。

活动紧扣“认知国防、掌握技能”的目标,设置装备观摩与模拟演练两大板块,融知识性、趣味性与实践性于一体。活动现场,枪支模型、单兵火箭筒等装备有序陈列,教官细致讲解构造与性能,学生有序体验、亲手操作,直观感受国防力量。

在CS对抗赛中,同学们分工协作、精准配合,在模拟战场中淬炼团队精神与应变能力。在3D打印课堂上,大家探索科技的奥秘,亲手设计创意模型,感受现代科技的独特魅力,激发对科学探索的热情。

“国防其实离我们很近,它不是课本上的概念,而是融进血液的责任与荣耀。”参加活动的一名学生感慨。

市荟萃幼儿园 萌娃化身“小雷锋”

运城晚报讯(记者 陈怡霏)“学习雷锋好榜样,忠于革命忠于党……”近日,运城市荟萃幼儿园以“荟萃红苗爱领航”党建品牌为引领,开展主题实践活动,用童趣化、生活化的方式,让雷锋精神在孩子们心中落地生根。

活动中,老师们通过观看动画短片、分享雷锋故事、儿歌传唱等形式,让孩子们走近榜样、感悟美德。孩子们化身“小小志愿者”,在园内整理物品、擦拭玩具、互帮互助;走进社区打扫卫生、爱护公共设施,用小手传递温暖。

幼儿园还创新开展追“锋”小小运动会,将团结协作、乐于奉献的精神融入运粮小能手、雷锋小担架等趣味游戏,让孩子们在快乐运动中传承品格。

以此次活动为契机,该园将持续推动美德教育常态化,让向善向美成为校园风尚。

本版责编 杜磊 陈怡霏

美编 荆星子 校对 商英

E-mail:ycjiaoyutiyu@163.com

◆校园展台

激情跃动! 新绛“校超”点燃青春主场

“传球!快攻!”4月10日,新绛中学高标准球类运动场上,呐喊助威声响彻校园。高一(3)班男生代表队队员纵身跃起,篮球在空中划出一道完美的弧线,稳稳落入篮筐,场边观看的班级啦啦队瞬间沸腾——欢呼雀跃、掌声雷动,女生们高举“少年无畏 逐梦赛场”的标语整齐呐喊,将赛场氛围推向高潮。

这个令人热血沸腾的场面,正是新绛中学2026年校园篮球赛激烈拼搏的现场。此次赛事也是学校落实学生体质强健行动要求的生动实践。

近日,教育部部署深入开展学生体质强健行动,提出广泛开展“三大球”比赛,让“班超”“校超”燃动校园,助力每名青少年至少掌握一项体育技能、终身受益。

作为拥有120余年办学底蕴的省级体育传统项目学校,新绛中学积极响应、迅速行动。4月7日至14日,为期8天的校园篮球赛,便是学校深耕校园体育、践行“五育并举”教育理念的鲜活注脚。

新绛中学这次赛事覆盖高一、高二年级,以每年级两个班为单位组建代表队,每班选派6名男生参与竞技比拼、5名女生参与定点投篮,450余名学子全员参与、各展风采。

赛场之上,处处涌动着青春奋进的蓬勃力量。男生队员们运球突破、防守抢断、精准投篮,汗水顺着脸颊滑落、浸透衣衫,却丝毫阻挡不住奔跑的脚步与

逐梦的热忱。比分落后时,他们毫不气馁、沉着应战,凭借默契配合奋力追分;领先之际,他们戒骄戒躁、稳扎稳打,严守防线、乘胜追击,尽显少年竞技风采。

女生定点投篮同样精彩纷呈。罚球线前,她们屏气凝神、从容出手,每一次精准命中都引来阵阵欢呼;即便失败,也会微笑着互相鼓励、彼此打气,加赛时的执着坚守、永不言弃,尽显新时代青少年的韧劲与担当。

赛场之外,是一片热情澎湃的青春海洋。班级啦啦队创意十足,挥舞自制加油牌、齐唱励志歌曲、敲响铿锵锣鼓,一声声整齐洪亮的“加油”呐喊此起彼伏、响彻校园,将赛场氛围烘托得愈发

热烈。不少同学拿起手机全程记录,定格少年们奔跑跳跃、欢呼雀跃的精彩瞬间,让青春热血传遍校园每个角落。

“这场校园篮球赛,点燃了全体学生的运动热情,更让‘校超’‘班超’在校园落地生根、开花结果。”新绛中学校长薛宝良表示,学校将持续深入落实学生体质强健行动,丰富校园体育赛事活动,保障学生体育活动时间,让更多青少年走出教室、走向操场,在阳光与汗水中强健体魄、锤炼意志,在拼搏与协作中成长成才,让校园体育真正热起来、火起来,书写新时代立德树人的温暖答卷。

卫世新 杨建义



投篮上分