体育中考最后几天如何再“冲一冲”

本报记者 谢嘉伟/文 孔乐佳/摄

3月21日，2026年杭州市区体育中考即将拉开大幕，对于广大考生而言，这最后的几天时间，正是“冲分”的关键期。如何在有限的时间里，将身体状态与技术细节调整到最佳，从而在考场上发挥出应有水平？记者采访了多位经验丰富的体育教师，为考生梳理备考要点。

杭州市文晖中学初三学生正在进行足球运球绕杆练习。

耐力类：放平心态，从容应考

“对于广大考生来说，应对耐力类项目，最重要的就是心态。”杭州市第十三中学体育教研组组长雷箭表示，无论是跑步还是游泳，耐力项目的成绩主要取决于考生日常积累，考前不会有太大波动。相反，进入考场后，适度的兴奋感往往能让考生发挥出比平时更好的水平，失常的情况反而少见。

雷箭建议，考生一方面要调整好心态，不必过度焦虑；另一方面也要有一种不放弃的精神，千万不能有“反正还有第二次机会”这样的想法，要一鼓作气拿下满分。

在最后几天的备考安排上，雷箭建议，考生可根据自身情况，每天保持一定量的有氧运动，以维持心肺耐力。考前两到三天，可按照满分速度的80%进行一次模拟测试，既能增强信心，也能让身体提前适应考试节奏。

跳跃、力量类：模拟细节，切忌过量

“跳跃类和力量类项目，更多是考验考生对技术细节的把握。”雷箭举例说，立定跳远的起跳方式、实心球的抛球角度、跳绳的脚下动作，都会对最终成绩产生影响。他建议，考前一周可针对这些项目进行适量的模拟训练，帮助巩固发力点、动作角度等关键环节的肌肉记忆，为考试时的稳定发挥打好基础。

与此同时，雷箭特别提醒，考前切忌进行大量突击训练。“这不仅会增加受伤风险，还容易导致体内乳酸堆积，影响考试状态。”他强调，体育成绩靠的是日积月累，最后几天并非追求突飞猛进，而是通过适度重复训练，在细节上做精做细。

此外，雷箭要建议，饮食方面以日常为主，不必刻意“进补”；考试装备则遵循“常用、舒适、专用”的原则。尤其是参加跳绳项目的考生，最好准备两根跳绳备用，以防突发情况。鞋带要系紧，衣裤尽量轻便，避免影响动作发挥。

足球：保持球感，轻松应战

面对首次进入体育中考的足球项目，考生又该如何做好冲刺？“从考试标准来看，足球项目的难度设置较为适中，考生想拿高分并不难。”杭州市景成实验学校足球教师钱波介绍，今年考试内容为绕杆射门，考生可在以下几个方面多加留意：一是穿着合适的衣物和足球鞋；二是出发时目光前移，对准标志杆，带球时重心前倾，保持节奏；三是射门若未进，不要轻易放弃，只要球未出界即可补射。

对于最后几天的训练，钱波建议考生通过一些简单的练习保持球感：“比如原地踩球、原地拨球、S形跑动等，都是不错的方式。”他补充道，考生可以用八个矿泉水瓶在家模拟标志杆，练习时注意小碎步控球、屈膝降速，射门时尽量用正脚背或脚弓推射，确保触球部位的准确性。

《二十条》支招儿童青少年健康成长

本报综合报道

如何有效守护儿童青少年的健康成长？针对当前我国儿童青少年近视高发且呈现低龄化趋势、超重肥胖形势严峻、脊柱健康问题日益显现、心理健康问题频发等突出状况，国家体育总局青少年体育司与国家体育总局体育科学研究院近日组织体育、教育、卫生健康等行业权威专家深度研究，发布了《儿童青少年科学健身二十条》，为儿童青少年科学健身提供了一份权威、实用的“健康宝典”。

科学运动强身健体、益智健脑，促进儿童青少年身心健康全面发展。

儿童青少年要打破久坐状态，每间隔40分钟起身活动10分钟；除教学外，每天其他屏幕时间累计少于2小时。

按能量代谢特点，运动类型分为有氧运动和无氧运动；儿童青少年应每天进行60分钟以上中高强度运动。

运动前宜进行运动风险筛查，以确保儿童青少年安全地参与体育活动。

一堂儿童青少年运动课通常分为热身、主体以及放松部分，应当遵循全面性、趣味性、安全性及有效性的原则，帮助儿童青少年全面发展各项综合能力。

运动前热身能充分动员机体、有效预防运动损伤，建议儿童青少年每次运动前热身5—10分钟，以体育游戏和动态拉伸为主。

运动后即时放松能加快身体疲劳的消除，建议儿童青少年每次运动后放松10—15分钟，以静态拉伸为主、可辅以按摩。

身体素质是指人体在肌肉活动中所表现出的各种能力，包括耐力、力量、速度、柔韧、平衡及灵敏素质等。

耐力练习增强儿童青少年心肺功能、强化肌肉耐力、提升专注度、缓解焦虑和压力等，建议以不同方式进行3—5次/周、30—50分钟/次的耐力练习。

力量练习提高儿童青少年肌肉力量、强健骨骼、增加瘦体重、促进心脏健康、预防运动损伤，应注重全身性，建议进行2—3次/周、30分钟/次的力量练习。

速度练习提高儿童青少年快速移动能力、动作频率、身体协调性、强化心肺功能，建议进行2—3次/周、20—30分钟/次的速度练习。

柔韧练习能提高儿童青少年关节的灵活性、强化身体的平衡性与协调性、预防运动损伤，建议进行3—5次/周、10—20分钟/次的柔韧练习，推荐采用静态拉伸。

平衡练习能提高儿童青少年运动感知能力、提升协调能力、预防运动损伤，建议进行2—5次/周、15—30分钟/次的平衡练习。

灵敏练习能提高儿童青少年的反应能力、动作速度、身体的协调性以及神经肌肉适应能力，建议进行2—3次/周、10—20分钟/次的灵敏练习。

“天天户外120分钟，校内校外各60分钟”是近视防控的重要且有效手段；建议户外活动形式以视力追踪类为主。

儿童青少年阶段是掌握正确坐、站、走及写字姿态的关键期，“早预防、早教育、早发现、早矫正”是健康身体姿态促进的总方针。

应将儿童青少年的体重指数（BMI=体重（kg）/身高^2（m^2））控制在适宜区间，通过合理膳食和科学运动维持健康体重。

长期规律的体育锻炼不仅磨炼儿童青少年意志品质、增强团队凝聚力，还能提高抗压能力，并能降低焦虑、改善抑郁等不良心理状态。

骨强化练习可以激活形成新骨组织的信号，使得骨骼变得更加坚固和致密，对于儿童青少年强健骨骼来说，建议进行力量练习和冲击性运动。

充足、良好的睡眠对儿童青少年的身体和智力发育、认知能力、学习成绩，以及心理健康提升都至关重要，科学运动能有效提升睡眠质量。充足睡眠（小学生每天10小时、初中生9小时、高中生8小时）是生长发育的基础。