

体育中考临近 今年新增加一次模拟测试

冲刺体考 模拟“试”锋芒



□ 全媒体记者 程呈

通讯员 吴霖 文/图

迈进4月，全市各中学初三学生们开始进入体育中考最后冲刺阶段。安庆市教体局上周组织开展市区中考体育考试考前模拟测试，带着考试器材设备进校园，为初三学子们送上“沉浸式”备考体验。

今年新增一次模拟测试

“5、4、3、2、1……”随着倒计时结束，嗒嗒嗒的跳绳拍打地面声如疾雨般响起。3月27日下午，安庆市第十四中学室内体育馆里，到处跃动着青春靓丽的身影，数百名初三学生正分组进行跳绳模拟测试。他们每人身上张贴了一张代表身份的二维码贴纸，通过扫码录入成绩。当天下午不仅模拟了跳绳项目，坐位体前屈、立定跳远、实心球等选考项目也依次有序进行模拟测试。

“模拟考轻松拿下。”该校初三一班学生李可涵信心十足说道，经过这次体育模拟考，助他更加了解考试流程，提前感受了考场氛围，缓解了正式考试时的紧张和压力。

随着2025年体育中考逐渐临近，3月24日至3月28日，由安庆市教体局统一组织的体育中考模拟测试在市区各校陆



初三学生们正在进行跳绳项目体育中考模拟测试。

续开展，用一周时间，对市区27所初中学校、6200余名考生实现全覆盖。此次模拟测试对标正式考试流程，旨在让广大考生更好地熟悉考试器材设备、考试流程和环境，为考生提供优质测试服务，助力考生发挥最佳水平。

今年还新增一大亮点，在往年只进行一次中考体育模拟测试的基础上，又额外增加一次，将于4月中下旬考生参加理化实验考试后，在体育考试场地再开展一次除长跑外的考试项目适应性模拟。希望广大考生把握好模拟机会，为中考“开门红”积蓄力量。

“多增加一次模拟测试，就是多增加一份保障。”得知今年将实施两次体育中考模拟测试，不少考生家长纷纷点赞，称这场考前的重要“实战演习”，能让考生发现不足及时调整。

体育教师来“支招”

位于双井街的安庆市体育场是老城区居民健身运动的好去处。3月31日晚7时，体育场开放时间一到，健身人群一个接一个涌入体育场，沿着400米环形塑胶跑道散步、跑步，其中不乏有中考生的身影。

“马上体育中考了，每天晚饭后我都抽半小时来这里练习中长跑，提升体力。”一位身着校服、扎着马尾辫的考生边跑步，边喘着粗气和记者说道。

不止是体育场，还有很多考生利用晚上宝贵时间，在家周边广场、楼下空地加强跳绳、立定跳远等选考项目训练，只为顺利完成体育中考。

体育中考进入倒计时，如何利用最后冲刺阶段来科学备考，安庆市人民路小学体育教师刘波杨作为多次参与中考体育考务的教师，结

合安庆气候特点及考场经验，为广大考生“支招”：

4月安庆气温渐升，考生需做好考试时防暑准备，选择透气速干运动服，提前涂抹防晒霜，考前30分钟补充200毫升淡盐水。若遇阴雨天气，备好轻便防滑运动鞋及替换衣物。建议考生每日在近似考试时段（如上午9点）训练，让身体适应高温下的供能节奏。

考前可每天模拟考试场景训练，如邀请同学当考官，建立心理耐受度。牢记“失误补偿原则”，即一旦某项目出现失误，立即默念“下一项能追回”，避免连环失误。

最后4周遵循“3+1+1”训练模式。前3周的每周一、三、五进行1000米、8000米计时跑等高强度专项训练，周二、四做核心力量维持训练，周末模拟测试。到倒数第2周，将运动强度降低20%，重点纠正技术细节，如实心球出手角度、跳远踏板准确性。最后7天需保持每天30分钟低强度活动（跳绳+拉伸），避免体能滑坡。

考场决胜细节也需牢记。最好提前1小时到达考点，进行动态热身（高抬腿+跨步跳）激活心肺；器材考试前擦拭手心汗渍（实心球可带镁粉），跳绳考生检查手柄；长跑起跑切记不抢道、不低头、不突然变速，最后200米采用“深呼吸冲刺法”（两步一呼两步一吸）；出现肌肉僵硬时，立即做目标肌肉反向拉伸（如小腿抽筋可扳脚背）。

刘波杨还温馨提醒，考后半小时内，考生需补充碳水化合物与蛋白质，如香蕉和牛奶的搭配，避免立即冲凉。“相信日复一日的汗水终将兑换成理想的成绩，愿每位考生都能展现出最佳的运动风采！”刘波杨说道。

太阳“高调返场” 气温拥抱“2字头”

暖春回归！未来一周晴好天气霸屏

本报讯(全媒体记者 程呈)本周以来，是谁偷偷调高了城市的“温度计”？没错！是春姑娘踩着轻盈的步伐，带着充足的日照量杀回安庆啦。据安庆市气象台预报，未来3天我市暖意十足，最高气温冲上“2字头”，春意火速“置顶”。

上周经历了一场翻天覆地的倒春寒后，春姑娘终于华丽回归。4月第一天，太阳公公也不再“摸鱼”，而是全天候在线营业，晒得人浑身暖洋洋的。阳光满格、微风不燥，公园里的樱花、玉兰、桃花等争先恐后绽放，生怕错过这波“春日流量”。市民们纷纷开启追花模式，走进公园

赏花，手机相册也被各种春花霸屏。

今天同样是阳光高照的一天，日最高气温可达23℃。不过白天暖得像被太阳“捧在手心”，太阳下山后，日最低气温还滞留在冬天。高达10℃的温差下，有人坚持“春捂”裹着羽绒服，也有人迫不及待换上春装小裙子。不过眼下穿搭最好参照“洋葱法则”，外套随时穿脱，毕竟春姑娘的脾气可是说变就变的。

本周阳光“包场”，人们也不负好时光，被子、毛衣、鞋子……所有能晒的通通搬出来晾晒。春天都这么努力“营业”，何不约上小伙伴来一场春游，去公园野餐、江边骑行，

把冬天攒的“霉气”统统晒掉。毕竟这波“春日体验卡”可是限时供应，错过又得等明年啦。

另外需提示的是，近期天公作美，但花粉过敏的小伙伴需随身备好口罩，出行前查看天气预报，白天尽可能少待在室外，尤其是每天花粉指数高的时间，例如晴天时的傍晚。要做户外活动及各种运动项目时，尽可能选在花粉指数最低的时候，像是清晨、深夜，或是一场阵雨之后。最好选择花粉浓度较低的时间段出行。外出赏花最好佩戴口罩和眼镜，能有效阻隔花粉，减少与花粉的接触。如果在花

粉指数很高的时候外出，回来后记得换上干净的衣服。



近日安庆天气情况：今日，多云到晴，9~22℃；明日，多云到晴，10~22℃。