

体育中考4月开考 南安学子全力备考

■本报记者 王菲娜
见习记者 康露文/图

春风拂面,活力满场。2026年泉州初中毕业升学体育与健康考试将于4月初至5月上旬举行。眼下,南安市初三学子已进入体育中考考前强化训练冲刺关键期。各校精准施策,制定科学训练计划,提供专业指导,为学子们保驾护航。近日,记者走进南安一中,近距离感受初三学子挥汗如雨的备考热情,探寻该校体育中考的备战秘籍。

体育中考焕新 凸显素质育人导向

今年对现行的初中学业水平考试(简称“中考”)中的体育与健康考试进行优化,将体育与健康基本知识考试调整为日常检测,身体素质与运动技能测试分为必考类、选考类、抽选考类三大类,篮球、足球、排球“三大球”抽考改为选考,由考生从3个项目中自选1项参加加考。调整后总分值40分不变,其中,1000米/800米跑、200米游泳必考类为15分;“三大球”选考类为9分;50米跑、立定跳远、1分钟跳绳、引体向上/斜身引体、双手头上前掷实心球、1分钟仰卧起坐抽选考类为16分。

据悉,泉州市2026年体育中考抽选考类项目已通过摇号方式确定为:双手头上前掷实心球、1分钟跳绳、立定跳远,考生须从中自选两项参加加考。

新政策落地,为学生提供了更多自主选择空间,也让学校的备考指导更具针对性。“我们会结合学生的训练条件、体能特点和项目难度,为每位学生提供个性化报考指导,让每个孩子都能发挥自身优势。”南安一中体育备课组组长周连兴介绍,从目前学生备考情况来看,选择长跑的学生占比最高,主要是因为游泳受季节、场地等不确定因素影响较大;“三大球”中,排球因容错率高、易拿满分,成为多数学生的首选;而在抽选考的3个项目中,1分钟跳绳因提升快、易得分,通常是学校优先推荐的项目。“如果女同学各项目成绩相当,我们会建议选择双手头上前掷实心球,这个项目后期提升空



南安一中初三学子正在备战体育中考。

间更大,更容易实现分数突破。”周连兴表示,此次体育中考政策调整,不仅是考试形式的优化,更能推动学生走出教室、坚持日常锻炼。“一方面能切实提升学生的身体素质,另一方面也能有效缓解学业压力,同时对预防学生近视率起到积极作用,真正实现‘以考促练、以练强体’的素质育人目标。”

家校医协同 为考生保驾护航

随着体育中考的脚步日益临近,南安一中的操场上处处洋溢着冲刺的激情。学子们分组开展专项训练,跳绳的“呼呼”声、实心球的投掷声,交织成最动人的备考乐章。“一天至少有一个小时的训练时间,早上跑操、日常有体育课,周一、周五下午还有专项加练,虽然训练辛苦,但为冲刺满分,一切付出都值得。”初三学生尤淇揉了揉擦额头的汗水,眼神坚定地说。她的目标是拿下体育中考满分,目前正重点加强实心球和跳绳训练。“最担心跳绳考试时出现失误,所以每天都会多练几组,争取做到稳定发挥。”

学子的备考状态也牵动着家长的

心,不少家长面临诸多困惑:如何科学控制训练强度,提升孩子技术水平,以及做好考前热身,让强化训练更具针对性。“体能训练从未间断,但技术上还有提升空间,想知道考前热身怎么做才能帮助孩子更好发挥。”学生家长陈志刚的疑问,道出了众多家长的心声——他们既担心训练强度不足影响成绩,又害怕强度过大导致孩子受伤,只能通过清淡饮食、规律作息等方式做好后勤保障。

针对学子的备考焦虑和家长的诸多困惑,南安一中紧扣新政策要求,摒弃盲目加练、无效训练的模式,制定了科学系统的备考计划,对训练模式进行了四大优化升级:一是提升跑操效率,采用“慢跑两圈加冲刺一圈”的模式,并限定完成时间,重点强化学生的冲刺能力;二是推行体育课走班制,每堂课配备两名体育老师,按项目分组指导,让训练更精准、更高效;三是设立专项加强班,筛选出各项目成绩排名后30名的学生,进行一对一、点对点的针对性强化训练,助力他们补齐短板;四是每两周开展一次模拟考试,模拟考场环境和测试流程,及时发现学生备考中的问题,动态调整备考策略。

高强度的训练中,部分学子难免出现身体伤痛等困扰。为此,南安一中校医苏瑜铭结合备考期间常见的运动健康问题,为学子们送上专业防护指导。“备考期间,踝关节扭伤、膝关节损伤等问题较为常见,多发生在跑步、跳远等爆发性项目中,核心防护在于合理安排训练与休息,避免过度锻炼,疲劳作战。”苏瑜铭提醒,运动前一定要充分热身,激活身体机能;运动后要做好静态拉伸,缓解肌肉疲劳,减少运动损伤的发生。

在饮食、作息及心理调节方面,苏瑜铭也给出了具体建议:饮食以碳水化合物为主,适量补充蛋白质和新鲜果蔬,保证营养均衡,为训练提供充足能量;早睡早起,坚持午休,保持规律作息,以良好的精神状态投入训练和考试;考前若出现紧张情绪,可通过深呼吸、积极的心理暗示等方式缓解,从容应对考试。

针对女生生理期备考的特殊情况,苏瑜铭特别提醒,生理期尽量坚持适度训练,以适应考场节奏;考前避免食用生冷、辛辣食物,考试当天若出现不适,可在医生指导下适当服用止痛药、多喝热水,调整心态从容应考。



南安市第五期少年文学班开班

本报讯(记者 王菲娜)近日,在南安市南山实验小学,由泉州市校园文化促进会、少年文学学院主办,南安市青少年学生校外活动中心承办的南安市第五期少年文学班正式开班。

来自南山实验小学、北山实验小学、第八小学、第一实验小学、第一小学5所学校的45名文学少年齐聚一堂,聆听来自泉州文坛、教育领域名师们带来的精彩分享。

开班仪式上,学员们有序上台领取并佩戴属于自己的院徽,正式踏上文学探索的全新旅程。

仪式后,泉州市校园文化促进会副理事长、少年文学学院院长蔡芳本带来开班第一讲——《插上翅膀的语言艺术——文学是什么》。他将抽象的文学概念转化为生动的语言艺术,为学员们推开了文学殿堂的大门,让大家对“文学”有了更直观、更鲜活的认识。蔡芳本分享轻松愉快,并与孩子们频繁互动,让首次参加“少年文学班”的同学们都收获满满,对后续课程充满期待。

记者获悉,第五期少年文学班从3月22日起持续至6月14日,开课时间为每周日下午。10名来自泉州市优秀作家及教学经验丰富的优秀教师担任导师,为学员们系统讲授文学知识以及各种文学样式的写作方法。

军地携手铸魂育人 双拥共建润心培根

本报讯(通讯员 郑巧云 记者 王菲娜)近日,南安市省新中心小学与驻闽某部队政治工作部举行共建协议签约仪式。

仪式上,省新中心小学与驻闽某部队政治工作部共同签订《军民共建协议书》,双方还互赠牌匾,标志着军地双方共建活动正式启动,会场响起热烈掌声。

与此同时,省新中心小学辖区内各完小校长、第一中心幼儿园园长还分别为部队各分队代表颁发国防教育“校外辅导员”聘任书。

“此次共建仪式既是军地深度合作、资源共享的生动实践,也为学校国防教育注入了新的活力。下一步,省新中心小学将与部队紧密携手,围绕国防教育、大思政课、实践体验等方面,开展多形式、多层次的共建活动,让红色基因在校园里薪火相传。”该校党总支书记王聪颖表示。

班主任“下场”PK 这场活动师生同乐超暖心

本报讯(记者 王菲娜)近日,一场主题为“心健挑战,青春逐梦”的心理健康月活动在南安市第六中学拉开帷幕。

活动伊始,为确保每位同学清晰掌握游戏规则,同时快速预热现场欢乐氛围,各班班主任率先登场,带来一场别开生面的示范表演。平日里站在三尺讲台上的老师们,此刻化身活力满满的“参赛选手”,依次参与“拦路虎”“穿针引线”“抢水瓶”三大趣味项目。生动直观的演示中,老师们不仅清晰拆解了各

项目规则与技巧,更以热情洋溢的状态感染全场,同学们在欢声笑语中快速熟悉流程,为正式比赛筑牢基础,师生间的距离也在互动中悄然拉近。

随着主持人发令声响,比赛正式启幕,各班级参赛选手精神饱满、斗志昂扬,纷纷投入项目角逐,校园操场瞬间成为青春活力的展示舞台。“拦路虎”项目中,同学们两两对决,以“石头剪刀布”决胜胜负,胜者折返,败者绕行再挑战,在趣味比拼中锻炼了抗压能力与应变能力;“穿针引线”项目则充

分考验着班级的凝聚力与协作力。各班同学手拉手紧密相连,搭起一道道坚固而温暖的“门”,参赛队员身姿灵活,依次穿梭其中,大家步伐统一、节奏一致,没有丝毫慌乱,每一次穿梭都是一次默契的配合,每一次接力都是一次力量的传递。

“在协作中,我们深刻体会到‘团结就是力量’的内涵,也真切感受到了集体的温暖与力量。”参与活动的同学说。

压轴登场的“抢水瓶”项目,将现场氛围推向高潮。各班同学轮番上

阵,围成紧密圆圈,紧盯地面水瓶,全神贯注地等待指令。当“抢水瓶”口令响起,有人眼疾手快,以迅雷不及掩耳之势将水瓶牢牢抓在手中,动作干净利落,引得本方欢呼雀跃;也有人因毫厘之差与水瓶失之交臂,但他们随即相视一笑,展现出友谊第一的体育风度。每一次出手与回位,都是反应与默契的双重考验。

经过激烈角逐,综合三项比赛总分,评选出一等奖1名、二等奖2名、三等奖4名。

春播育新苗 劳动润童心

■本报记者 王菲娜

近日,南安市丰州第一小学在特色劳动实践基地“海丝知耕园”开展“春播新绿,细育新苗”主题农耕实践活动。

活动伊始,农业科技人员现场驻点指导,一边手持农具,一边用通俗的语言详细讲解翻耕深度标准、土壤疏松技巧与科学施肥配比,并手把手教学生握锄、翻土的正确姿势。阳光下,师生们挽起衣袖、卷起裤脚,有的挥锄

翻整地块,黝黑的泥土在锄头下层层翻起;有的弯腰拔除杂草,指尖沾染泥土却干劲十足。大家协同配合、分工有序,严格落实各项技术要求,把每一块地块都打理得平整松软,为作物栽种筑牢坚实基础。

为确保实践活动贴合各年段学生身心发展特点,学校对“海丝知耕园”进行精细化规划,科学划分花园、果园、菜园、瓜园四大功能区域,实行分区管理、分类实践,确保实践活动适配不同年级学子的认知水平和操

作能力。土地整理及园区规划全部就绪后,各年级班级按既定方案分区开展栽种实践。在农科专家的现场指导下,学子们认真研习栽种间距、覆土厚度、浇水频次等核心种植知识,小心翼翼地将芭乐、甘蔗等幼苗栽入地块,规范完成扶苗稳根、培土压实、细水浇灌等一系列操作,每一个步骤都严谨细致、一丝不苟。躬身劳作中,学子们亲身感受农耕的艰辛,深刻领悟“一分耕耘,一分收获”的深刻内涵。

为延伸劳动教育内涵,“海丝知耕园”的植物介绍卡制作评比活动同步开展。各班学子化身“小小植物研究员”,穿梭在田间地头,细心观察作物的形态、叶片纹理,认真记录幼苗的发育过程,深入探究其食用价值、药用价值,再拿起彩笔、卡纸,精心制作图文并茂的植物名片与主题展报——有的画出幼苗的模样,有的写下作物的生长习性,有的标注实用的种植技巧,每一份作品都饱含着学子们的用心与热爱。

2026年全国中小学生安全教育日

增强安全教育 创建平安校园

自1996年起,我国确定每年3月份最后一周的星期一为“全国中小学生安全教育日”。设立该节日是为了全面深入地推动中小学生安全教育工作,使中小学生在增强自我保护能力,提高安全防范意识。