

## 2025年泉州体育中考项目定了



早报讯 (融媒体记者 龚翠玲 陈森森 吴清逸 文/图)明年泉州体育中考考哪些项目?11月4日上午,泉州市教育局组织2025年泉州初中毕业升学体育与健康考试抽考、抽选考项目公开摇号抽选活动。最终确定抽考项目为篮球(运球绕杆往返),抽选考项目为双手头上前掷实心球、立定跳远、1分钟跳绳。

2025年初中毕业升学体育考试分为《体育与健康基本知识》、身体素质与运动技能测试,以总分40分计入中考总分。《体育与健康基本知识》考试与《道德与法治》科目同场合卷进行,单独一个模块,共设16小题,每小题0.25分。身体素质与运动技能测试分为必考类、抽考类、抽选考类三类。(1)必考类(1000米<男>/800

米<女>,200米游泳<不限泳姿>),考生根据性别自行选择1项考试;(2)抽考类(篮球:运球绕杆往返,足球:运球绕杆,排球:对墙垫球),从3项技能中随机抽选1项,考生进行考试;(3)抽选考类(50米跑、立定跳远、1分钟跳绳、引体向上<男>/斜身引体<女>、双手头上前掷实心球、1分钟仰卧起坐),从中随机抽选3项,考生自行选择其中2项进行考试。

“抽考项目确定为篮球(运球绕杆往返),是我们特别希望摇到的项目,而抽选考项目立定跳远和1分钟跳绳也是比较多人擅长的,相信通过努力练习,一定能取得好成绩。”来自泉州五中的学生庄婧琳目睹了整个摇号过程,她表示接下来会在篮球和立定跳远上多下功夫,

希望能在这两个项目中拿到满分。

摇号结束后,泉州五中初三年体育备课组组长王伟军对于学生们接下来的备考给出了建议。他介绍,对于抽考项目篮球(运球绕杆往返),学生们可以先从运球开始练习,培养手感,再通过运球绕杆来掌握节奏。抽选考项目中,可能很多同学会选1分钟跳绳,相对比较简单;而立定跳远和双手头上前掷实心球这两个项目需要力量和技巧相结合,学生要根据自身的情况来选。

据了解,此次公开摇号抽选活动进行的是抽考类、抽选考类项目的抽选工作。明年4月份将会完成初三学生身体素质和运动技能的测试工作,具体时间由福建省教育厅确定。



主持人  
陈小芬

## 今日大风又降温

今天天气与前几日相仿,继续维持晴好模式,午后最高气温23℃~27℃。然而,随着新一股冷空气造访,今天下午起将出现大风、降温天气,最低气温过程降幅5℃~7℃,沿海阵风9级左右。

气温逐渐走低,人体免疫力容易下降,稍不注意可能引发感冒等不适症状。在提高免疫力方面,养生专家建议在日常饮食上可多吃富含蛋白质、维生素A、维生素C、铁、锌和硒等营养元素的食物。此外,加强锻炼也有助于提高免疫力,适宜秋季的运动有散步、慢跑、登山、游泳、打球等。

本以为“康妮”是今年最后一个台风,想不到今年第22号台风“银杏”生成了,并于昨天下午加强为强热带风暴。未来三天,“银杏”还将继续增强。秋台风多以西行路径为主,最容易在华南登陆。此次“银杏”大概率也为西行路径,本周末可能会给华南沿海带来强风雨天气。

## 泉州市区天气预报

5日	晴	18℃~26℃
6日	多云转晴	17℃~23℃
7日	多云	17℃~23℃
8日	多云	19℃~24℃
9日	多云转晴	21℃~26℃
10日	晴转阴	20℃~26℃

公益广告  
泉州晚报社



# 守法规知礼让 安全文明出行

