

从“考什么练什么”到“爱什么选什么”

——银川中考体育扩容背后的理念转变

本报记者 贺紫瑞 马丽

5月14日至21日,银川市2.2万余名初三考生陆续走进考场,参加2026年初中业水平考试体育与健康科目考试。

今年3月,《银川市2026年体育与健康学业水平考试实施方案》正式发布,明确了今年中考体育项目与分值。其中,运动技能选考项目在去年增设游泳的基础上,首次将羽毛球、乒乓球纳入,运动技能选考扩容至“6选1”。数度扩容、调整背后,是对体育育人功能的深度考量。

记者走进考试现场,探访改革落地“首考”。

编者按

- ① 篮球考试。
- ② 乒乓球考试现场。
- ③ 排球考试。
- ④ 你追我赶。



①



②



③



④

中考体育考试现场直击

5月21日,在银川市阅海湾高级中学体育馆门口,刚刚结束考试的于子恩同学一边擦汗,一边跟记者聊了起来。于子恩是银川市第三十三中学的学生。今年3月,当他得知中考体育运动技能选考项目从“4选1”变成了“6选1”,新增了羽毛球和乒乓球时,毫不犹豫地选了乒乓球。

“我小学三年级就开始打乒乓球了,算是真正的爱好。”于子恩告诉记者,排球等项目他的发挥有时不太稳定,而乒乓球有基础、有手感,心里更有底。“新规定出来后,我还特意去几个俱乐部用发球机测试过,能拿满分。”

当天,银川市各中学400余名选择羽毛球和乒乓球的考生在这里应考。记者现场看到,考试秩序井然,羽毛球和乒乓球两个考区之间彼此独立。每个考位前配一台发球机。考生就位后,考官核对姓名和准考证号,示意可以开始。

考试过程中,考生只有一次上场机会。每个考场都采用电子记分,考官也在一旁专注记录,根据落点、动作规范性等标准即时判定,确保考试客观公正。

来自唐徕中学西校区的初三学生张航予练习羽毛球已经两年多了,今年她同样抓住了机会,考出了理想的成绩。她告诉记者,考前两个月她进行了系统性训练,学校也配备了发球机供大家练习。

“我对成绩挺满意的,但还是想提个小建议——羽毛球考试只有一次机会,像排球等项目有两次机会,人总有紧张的时候。”张航予告诉记者。

这确实是今年新增项目面临的新课题。记者在现场观察到,羽毛球和乒乓球考试均采用发球机发球、人机互动的方式进行,考试节奏快、对专注度要求高。一次机会,既考验技术也考验心理。不过,大多数考生对此表示理解:“毕竟发球机是固定的,只要平时练到位,一次也能过。”

考场外,几位学生家长趴在隔离带边往里张望。银川市市民文博就是其中一位。他儿子今年上八年级,喜欢打乒乓球。文博说,选择多了,最大的好处是孩子不用非得去练不喜欢的科目,“练自己喜欢的,劲头足,不用催。”

中考体育,今年到底改了啥?

在阅海湾高级中学体育馆,记者采访了正在布置场地的银川市教育科学研究所体育教研员曹辉。

曹辉介绍,今年中考体育场从2个增至4个。“过去考试需20多天,学生和家都处于待考状态。”曹辉说,现在10天就能结束。记者看到,当天正在布置的阅海湾高级中学体育馆空间大,可同时满足多项测试需求,测试分区开展、互不交叉。

在项目设置上,银川近年来持续做加法。回看改革脉络,运动技能选考从最初的“3选1”到去年增加游泳形成“4选1”,再到今年新增羽毛球、乒乓球扩展为“6选1”,只用了两年时间。

今年新增的羽毛球和乒乓球项目备受关注。根据考试细则,两个新增项目重点考查学生接发球能力、移动步伐等综合技术水平。“专项技能选考在足球、篮球、排球、游泳基础上,新增羽毛球、乒乓球,实行‘6选1’模式,两项满分均为10分,学生可结合个人兴趣及特长选择合适项目。”曹辉说。

具体来看,羽毛球考试分为发球和击球两个环节:发球环节需完成正手高远球、反手网前小球各1次,计2分;击球环节需击打8个球,计8分,合计满分10分。

乒乓球考试则设置正手攻球、反手推挡、正反手攻挡相结合3个项目,每项各击打10个球,累计击打28个球即可获得满分10分。

值得注意的是,乒羽两个项目男女生执行统一评分标准。曹辉建议,平时热爱球类运动、动作协调的学生,可优先选择羽毛球或乒乓球,“上手快、失误少、易稳定拿分”。

“这种选择背后,是对终身运动理念的践行。根据国家课标让学生掌握一到两项运动技能的要求,银川通过考试指挥棒引导学生深入发展兴趣。”曹辉告诉记者,体育考试不应窄化,而应为拥有不同特长的学生提供多元选择。

今年中考体育总分仍为70分,其中过程性评价20分,统一考试50分。统一考试包括必考项目、基础选考和运动技能选考。其中,必考项目各15分,基础选考和运动技能选考项目各10分,并优化了前掷实心球等项目评分标准与附加分规则,进一步提升评价激励性。

指挥棒转变,对校园体育影响几何?

随着考试项目的扩容,校园体育的改革也随之启动。作为一线教师,银川北塔中学的体育教师程子明感受到了一些变化与挑战。

“过程性评价占了20分,主要考查学生平时体育与健康课学习(课时数、考勤等)和日常参与体育锻炼等情况,只要学生好好上体育课、认真做操、参加课外活动,这20分基本就能拿到手。如果平时偷懒,最后突击也补不回来。”程子明说,这种变化倒逼学生把体育锻炼真正融入日常,而不是当成一次“考试任务”。

在北塔中学,体育教学采用了模块化。八年级26个班分成不同模块,有的教师带田径课,有的教师带排球课,一学年后互换模块,备课和场地都分开管理。七年级和八年级主要完成常规模块教学,到了九年级,再让学生根据兴趣选择专项集中训练。

“我这学期带的是排球模块。学生在完成排球内容后,如果感兴趣,可以自己去练乒乓球或羽毛球。”程子明说,新课标要求培养学生一到两项运动技能,而乒乓球、羽毛球恰恰是很多孩子从小就玩的,“现在考试能用上自己的特长,学生自然很高兴。”

当然,改革也给体育教师带来了新课题。羽毛球、乒乓球进入考试清单后,学校需要配置发球机等设备,教师也需要熟悉新的考试规则和训练方法。程子明告诉记者:“以前我们更多教田径、球类的基本功,现在要针对发球机考试做专项训练。不过这是好事,倒逼体育教师成长。”

记者手记

中考体育的未来价值和教育的价值

回看银川中考体育的改革脉络:运动技能选考项目从最初的“3选1”到今年新增羽毛球、乒乓球扩展为“6选1”,只用了两年时间。

但这不仅仅是效率的问题,更本质的变化,是评价理念的转变。

过去,体育中考常常被简化为“考什么就练什么”。学生像刷题一样刷项目,体育课变成了“应试训练课”,甚至出现了“考前突击、考后全忘”的现象。而今年的改革,通过“6选1”的自主选择、过程性评价的追踪、附加分制度的正向激励,真正把“指挥棒”指向了终身运动习惯的养成。

曹辉的一句话给记者留下很深

印象:“体育考试不应窄化,而应为不同特长的学生提供多元选择。根据国家课标让学生掌握一到两项运动技能,银川通过考试这根指挥棒,引导学生深入发展兴趣。”

当然,改革永远在路上。张航予提出的“一次机会容易紧张”的问题,值得教育部门认真倾听。此外,不同学校在乒乓球、羽毛球的场地和师资上是否存在差异,如何让农村学校的孩子也能享受到同样的选择机会,也是下一步需要思考的课题。

但无论如何,方向已经清晰——从“考什么练什么”到“爱什么选什么”,银川用一场实实在在的改革,用心为青少年的健康成长护航。