

“考什么练什么”变“爱什么选什么” 银川中考体育的“加减法”

本报记者 焦小飞 陈勇 实习生 陈兰/文 韩胜利/图

3月20日,《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,今年首次将羽毛球、乒乓球纳入,成为最大亮点。

近年来,银川市不断优化中考体育考试方式与内容,在考试项目上持续做“加法”——基础选考项目由教育行政部门随机抽选调整为学生任选,运动技能选考从足球、篮球、排球“3选1”扩容至“6选1”,并在必考项目及基础选考项目中加入附加分。同时,在学生日常负担上做“减法”,推行“无作业日”、延长大课间时长等举措,让孩子们有更多机会跑起来、动起来、乐起来。



你追我赶练跑步。



泳池里劈波斩浪。



全神贯注练排球。



全班一起练跳绳。



进行实心球训练。

学生 练习喜欢的,选考擅长的

3月23日下午,春光明媚,银川市唐徕中学西校区的操场上,一派生机盎然。跑道上,上体育课的学生随着口哨的节奏一起跑步;绿茵场上,踢足球的学生激烈拼抢,进球后欢呼不断;篮球架下,一道道青春的身影在跳跃灌篮中赢得阵阵喝彩;排球区,学生们颠球练习认真又投入……

该校九年级学生陶梓阳正与同学打羽毛球,练习一年多羽毛球的他越打越喜欢,游泳更是从小坚持至今。面对即将到来的中考体育,他从容地说:“选考项目多了,大家可以按兴趣和特长发展,不用都练一样的项目。”九年级学生王智潼坦言,自己虽在足球、篮球、排球“三大球”上不占优势,但游泳练了7年,选择擅长的项目应考,心里很有底。

“以前是考什么练什么,现在孩子们可以选择自己喜欢或擅长的项目去考,对待体育的心态更放松,真正达到了愉悦身心的目的。”银川市唐徕中学西校区体育教研组长苏勇感慨道。

今年中考体育满分70分,其中过程性评价测评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。统一考试成绩50分,由三部分构成:必考项目2项,分别是1000米跑(男生)、800米跑(女生)和1分钟跳绳,每项满分15分;基础选考项目4选1,男生可在立定跳远、50米跑、单杠引体向上、前掷实心球中选择,女生可在立定跳远、50米跑、1分钟仰卧起坐、前掷实心球中选择,满分10分;运动技能

选考项目6选1,在足球、篮球、排球、游泳、羽毛球、乒乓球中任选1项参加测试,满分10分。

今年还对部分项目及附加分评分标准进行了优化调整,学生统一考试总分未满分时,必考项目、基础选考项目达到特定成绩后可获得附加分,加分后总分最高为50分。

“项目多了,孩子能选自己最擅长的去考,还能在强项上争取附加分,体育拿满分不再是难事。”银川市第十五中学学生家长马锐欣喜地说。

学校 “减负”再加码,运动成日常

银川市中考体育包括必考项、基础选考项、运动技能选考项,三类项目分别考察学生的耐力及协调性、力量和专项技能等能力。“今年增加羽毛球和乒乓球,让更多学有所长的孩子在专项技能上得到公平展现的机会。”金凤区教学研究室主任刘文正表示。

在银川市第十二中学党总支书记马卫看来,中考体育不断调整是实实在在的“减负”之举,鼓励学生选择自己喜欢且擅长的项目。该校一直重视社团建设,开设有羽毛球、乒乓球等兴趣班,学生大多掌握1到2项运动

技能,所以面对新变化心态平稳。

“考试项目的优化更显人文关怀,真正落实了‘健康第一’的理念。”苏勇说,学生的体质不同,不能用一把尺子衡量。让每个孩子发挥自己的优势,才是科学的方式。羽毛球和乒乓球都是大众健身的重要项目,对学生形成终身运动习惯大有裨益。唐徕中学西校区开设的羽毛球、乒乓球选修课每年报名人数,今年这两个项目纳入中考,学校将进一步加强教学指导。

更令人欣喜的是,孩子们的锻炼时间变

得越来越充裕。今年春季开学后,银川市多所中小学陆续推出“无作业日”,即每周固定一天不布置书面家庭作业,让学生在繁重的课业中解放出来,真正实现“书包不回家”;落实晨跑制度,上午+下午各开展30分钟大课间体育活动,将运动融入校园日常。

“以前放学就是赶作业,现在有了‘无作业日’,孩子可以在这一天约同学打球、在家做手工、看课外书,心情都变好了。”不少家长反馈,孩子运动时间多了,睡眠质量好了,学习效率也提高了。

提醒 备考有策略,关键是“稳住”

随着中考体育改革不断深化,银川市体育教学改革同步向纵深推进。全市各中小学校紧扣新课标要求,全面推行体育大单元教学,以长周期、系统化、一体化的课程设计,彻底改变传统碎片化教学模式,构建起完整的体育教学生态。

以篮球为例,学生不仅系统学习运球、传球、投篮、战术配合等核心技术,还同步掌握场地规则、赛事术语、运动安全、裁判礼仪等,真正实现“教会、勤练、常赛”一体化。各校创新实施“选项走班”“AI+体育”等模式,推行过程性评价考核机制,并嵌入“班BA”、班级联赛等常态化赛事,让课堂与赛场无缝衔接。对学生而言,这让运动技能学习更系统、更深入,可有效提升身体素质,帮助养成终身锻炼的良好习惯。

距离中考体育还有一个多月,银川市多所中学已进入冲刺备考阶段,3月底陆续启动中考体育模拟测试,帮助学生熟悉流程、缓解紧张情绪,并针对薄弱环节进行专项提升。“跑步前要做好热身,注意考试规则,细节不能马虎。”苏勇一边指导学生训练,一边强调注意事项。

银川市体育教练田由甲提醒家长,冲刺阶段关键不是“加练”,而是“稳住”。高质量睡眠是最好的体能恢复;饮食以清淡、易消化为主,保证碳水摄入,适量补充蛋白质,考前两周尽量避免尝试新食物;最重要的是防止受伤,每年临近考试都有学生因意外影响发挥。在时间有限的情况下,建议选择最有把握的项目,以稳妥方式拿分,才是更理性的备考策略。

目标

成长个性化,健康有活力

近年来,银川市将体育锻炼与课程、赛事、活动、社团建设深度融合,保障学生每天2小时体育锻炼时间。在大课间活动中融入广播操、八段锦、素质操等内容,确保学生人人参与、强度适宜、负荷达标,在运动中强健体魄。

每年举办全市中小学生田径运动会、校园足球联赛、篮球锦标赛、排球锦标赛等年度重点赛事20场以上,着力打造特色体育赛事品牌,扩大校园体育影响力,推动形成“校校有队伍、班班有比赛、人人都参与”的育人局面。

同时,各中小学校组建足球、篮球、排球、田径、健美操、武术、轮滑等多样化体育社团,因地制宜,差异化发展,满足不同学段、不同兴趣学生的个性化成长需求,让社团成为学生成长的“第二课堂”。

明年起,银川市中考改革阶段落地,中考体育满分将从70分调整至50分,进一步降低中考升学竞争压力,切实增强学生综合素质和能力。

“中考体育的调整旨在进一步发挥评价体系的导向作用,通过以考促练,引导学生主动参与体育锻炼,在运动中快乐成长、增强体质、健全人格、锤炼意志。”银川市教育局相关负责人表示,最终将实现“学生喜欢什么就锻炼什么,锻炼什么就考什么”的目标。而“无作业日”、延长大课间时长等一系列“减负”举措,正是为了让孩子们拥有更多自由奔跑的时间,让运动的种子真正在阳光下生根发芽。



训练羽毛球球技。

