

中考体育如何备战？ 来看专家详解

记者 李姝

2026年中考体育开考在即,近日,记者采访了银川市教育科学研究所体育教研员曹辉。他结合2026年银川市中考体育最新政策与多年教研实践,围绕标准优化、新增项目、科学锻炼这三个考生和家长最关心的问题,为考生和家长提供精准、可落地的指导,助力考生从容应试、发挥最佳水平。

政策锚点: 标准严谨 贴合本地

曹辉介绍,银川中考体育评分对标《国家学生体质健康标准(2014年修订)》,从2025年开始根据银川考生历年实测数据不断调整优化评分标准,兼顾普适性与激励性,不搞“一刀切”。

长跑项目梯度合理。男子1000米、女子800米满分均为15分,对应国家体质健康优秀等级。自2021年起,银川市不断优化调整长跑项目评分标准,女生满分标准从3分14秒调整为3分25秒,男生满分标准从3分25秒调整为3分40秒。近年来我市考生长跑整体表现良好,长期坚持运动的学生大多数可以达到优良水平。

总分与项目优化激励升级。今年中考体育总分保持70分不变(过程性评价20分+统一考试50分),同步优化前掷实心球等项目标准与附加分规则,进一步提升评价激励性,确保政策公平、稳定、可预期。



制图:梁惠琴(AI辅助生成)

新增亮点:两大项目加入 选择更灵活

“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。

羽毛球满分10分,考试内容为:发球(2分),正手高远球、反手网前小球各1次,成功各得1分;击球(8分):8个技术球,包括后场4个、中场2个、网前2个,每球1分。可自带合规球拍,

考场提供备用拍。

乒乓球满分10分。考试内容为正手攻球、反手推挡、正反手结合,每项各10球;累计击中28个即满分,擦边、擦网均有效。可自带合规球拍,考试用球统一提供。

平时热爱球类运动、动作协调、耐力一般的同学,可优先选择羽毛球或乒乓球,上手快、失误少、易稳定拿分。

科学锻炼:抓强项 防伤病

体能是基础。对于耐力跑(男1000米/女800米,15分),曹辉建议每周可3次规律跑,先稳节奏再提速度,通过养成长期运动的习惯提升心肺功能与耐挫品质。对于1分钟跳绳(15分),曹辉建议固定节奏、不盲目追快,重点防范卡绳失误;考前充分活动手腕脚踝,试跳找手感,稳定发挥。

选考要“扬长避短”。在基础选考(4选1,10分)方面,优先选择提分快、发挥稳的项目,不盲目挑战高难度。在专项选考(6选1,10分)方面,尽早确定项目并集中训练,避免频繁换项,减少时间消耗与信心损耗。

避免损伤。曹辉建议,循序渐进,杜绝突击加量与野蛮训练,严防扭伤、拉伤等运动损伤。同时,考前保持作息规律、保证充足睡眠,饮食清淡均衡。还可以通过模拟测试熟悉考试流程与规则,将紧张情绪转化为专注状态,正常发挥即是成功。

中考体育并非选拔竞技高手,而是以考促练、以测促健,助力青少年养成终身运动习惯、锤炼坚韧意志。“只要日常坚持、科学锻炼、放平心态,定能收获满意成绩与强健体魄。”曹辉说。值得注意的是,银川市教育局明确,中考体育考试不指定任何厂家及任何专用器材。

“聚力成拳”拓市场

贺兰山东麓15家酒庄组团亮相消博会

本报讯(记者 闫茜)4月13日,记者从宁夏贺兰山东麓葡萄酒产业园区管委会获悉,宁夏组团参展第六届中国国际消费品博览会,以葡萄酒专题展的形式集中亮相。此次宁夏集结了贺兰山东麓15家优质酒庄,凝聚产业合力,抢抓消博会“买全球、卖全球”的高端商贸平台机遇,以聚力成拳之势开拓市场,借展会平台塑造产区品牌,让宁夏葡萄酒香飘海内外。

本次宁夏葡萄酒专题展区以“中国葡萄酒 当惊世界殊”为核心

主题,全方位展现宁夏葡萄酒的品质底蕴与文化内涵,让海内外客商能够沉浸式感受贺兰山东麓的酿酒魅力。此次参展由自治区商务厅精心组织,依托消博会的全球资源集聚优势,推动宁夏葡萄酒品牌从“出圈”向“破圈”跨越,实现产业与国际消费市场的精准对接。

参展的15家酒庄均来自贺兰山东麓世界葡萄酒黄金产区,涵盖国有旗舰、精品名庄、创新特色酒庄等全类型,是宁夏葡萄酒产业大中小梯度发展格局的优质缩影。

这些酒庄带来的佳酿,兼具独特风土特色、较高市场热度与强劲国际竞争力。

宁夏贺兰山东麓葡萄酒产业园区管委会相关负责人表示,此次以葡萄酒专题形式亮相消博会,不仅是宁夏葡萄酒产业力量的集中展示,也是推动产业高质量发展的重要举措。未来,宁夏将持续以国家级展会为支点,不断完善政府搭台、企业唱戏、平台赋能的产业推广体系,推动贺兰山东麓葡萄酒在全球市场持续绽放光彩。

银川天气



4月15日(星期三)
阴转多云
6°C~21°C
西北风2级
空气质量良



4月16日(星期四)
晴
3°C~21°C
西北风2级
空气质量良



4月17日(星期五)
多云
5°C~23°C
西南风2级
空气质量良

我市住宅专项维修资金 管理系统焕新上线

本报讯(记者 李鲲鹏)记者采访了解到,4月13日,银川市住宅专项维修资金管理系统初步完成改造并上线试运行。此次改造针对资金交存、查询、使用申请、资金拨付、票据打印等业务,有序完成数据整理迁移、流程再造、接口调试、安全加固等工作,推动整体工作从“线下跑”向“线上管”转变,为规范化、数字化、智能化管理提供坚实技术支撑。

“我们在改造过程中牢牢把握‘以数赋能、以智提效、以管促规’工作导向,规范住宅专项维修资金管理,提升资金监管服务水平,推动政务服务数字化、规范化、高效化转型。”银川市物业服务中心相关负责人表示,我市围绕维修资金管理痛点、堵点、难点问题,结合银川市住宅专项维修资金工作调研,对住宅专项维修资金管理系统进行全面优化升级。

为确保系统升级后无缝衔接、高效运转,银川市物业服务中心组织开展住宅专项维修资金管理系统操作专题培训,帮助业务人员快速掌握系统用法、明晰办理要点,切实打通系统落地“最后一公里”。

发行投诉:6010188 6021170
新闻投诉:6015303
广告热线:6031733 6036433
全年定价258元/份

邮箱:wb96111@163.com 新闻热线:4012020
地址:银川市解放东路143号
邮编:750004
印刷:宁夏银报智能印刷科技有限公司(银川市宝湖中路450号)



微信公众号



视频号



抖音号