

羽毛球乒乓球首次“入考” 银川中考体育考试进行中

记者 李姝 文/图

5月14日,2026年银川市初中学业水平体育与健康科目考试正式开考。记者走进银川市阅海湾高级中学考点,实地感受今年中考体育的新变化。



学生正在进行体育考试。

考务组织更高效

曹辉说,今年中考体育主要有三点变化。一是考场由去年的2个增至4个,阅海湾高级中学是新增考点之一,考试周期从过去的20天左右缩短至10天内,为学生减轻了负担。二是专项运动技能选考扩容,新增羽毛球和乒乓球,不仅让学生有更多发挥空间,也有助于兴趣培养,同时倒逼学校丰富体育教学内容。三是前掷实心球的评分标准在去年基础上继续优化。对于新增项目,他表示,初中学校现有场地即可满足需求,学生对场地要求不高,课间、大课间等时间都可充分练习。

曹辉特别建议,体育训练应从七、八年级开始规划,这样既能轻松提升技术和体能,也能降低受伤风险。如果到九年级才开始训练,必须讲究科学的方法。他明确反对突击训练,强调中高考同样需要体力,良好体质对学业和未来发展都很重要。

在考务组织上,记者看到每个考场设有4名引导员,通过一次引导、二次引导和与各考点直接对接三种方式分流考生,避免绕路费。所有考点都搭建了遮阳棚,考试项目全部采用电子评分,确保公平公正。

选考项目更丰富

当天上午,考场秩序井然。各考试项目均设有独立候考区,考务人员有序引导,考生从容应考。来自银川市文萃中学的考生王佳婧,在女子800米项目中一路领先,以2分43秒轻松冲线。赛后她面色红润、呼吸平稳,说:“我选了50米跑、排球、跳绳和800米,都拿到了理想的分数。”她平时利用大课间和体育课随校队训练,以跑步为主,她感到体育训练明显提升了自己的身体素质。

银川市教育科学研究所体育教研员曹辉介绍,今年银川中考体育总分为70分。继去年新增游泳后,今年专项运动技能选考首次增设羽毛球和乒乓球,选考类别调整为“6选1”。同时,前掷实心球等项目的评分

标准也进一步优化,增强了评价的激励性。统一考试采用“必考项目+基础选考项目+专项运动技能选考项目”组合方式,每名考生需完成4项测试。必考项目为1分钟跳绳,以及男生1000米跑、女生800米跑。基础选考项目中,男生在立定跳远、50米跑、单杠引体向上、前掷实心球中四选一,女生在立定跳远、50米跑、1分钟仰卧起坐、前掷实心球中四选一。专项运动技能选考包括足球、篮球、排球、游泳、羽毛球、乒乓球,考生任选其一。统一考试满分50分,其中两项必考各15分,基础选考和专项选考各10分,按实际得分累计。若总分未满,必考及基础选考项目达到相应成绩可获得附加分,加分后总分最高不超过50分。

丝丝清凉伴“银马” 起跑正是好时候

本报讯(记者 吴昊)根据市气象台最新预报,受昨日雨水的影响,这两天气温会稍稍“冷静”下来,最低气温在13℃~15℃,最高气温在24℃~25℃,体感会清凉不少。

不过,这波雨水有点“偏心”,分布不太均匀。贺兰山沿山和灵武市

预计会迎来中到大雨,雨量可能达到20~35毫米;其他地区则以小到中雨为主,雨量在5~20毫米之间。气象部门分析,这场雨对于改善土壤墒情可是个好消息。

再把目光转向17日的银川马拉松,天气可以说是相当配合!预计当天

全市以多云到阴的天气为主,白天可能会出现一些分散性的弱阵雨,雨量在1毫米以内,基本就是“蜻蜓点水”,对赛事影响很小。风力方面,白天平均风力2级,下午阵风可能会调皮地增强到5~6级。最高气温约24℃,体感非常舒适,很适合跑友们发挥。

来银川,听歌、吃肉、宠自己 贺兰山体育场演唱会宠粉福利提前剧透

本报讯(记者 鲍淑玲)5月15日,记者从“2026爱尚银川”演唱会主办方处获悉,这场音乐盛宴将于5月23日在贺兰山体育场燃情开唱。毛不易、薛凯琪、大张伟、王靖雯四位实力歌手将齐聚,用多元曲风点燃塞上湖城的夏夜。为回馈歌迷,主办方在看台和内场均设置了专属宠粉展位,提供免费美食、平价饮品和专属纪念礼等福利。

美食区主打地道宁夏风味,免费供应。盐池滩羊肉鲜嫩多汁,烤羊肉、涮羊肉同步提供;特色油饼松软酥香,与羊肉是绝佳搭配;还有风味炸鸡和手工辣条,满足不同口味。

饮品区同样诚意十足。全场饮用水不间断免费供应,宁夏牧场A2β酪蛋白牛奶、夏进八宝茶牛奶、卡瓦斯饮料限量免费品尝。康师傅冰红茶仅售

2元一瓶,平价解暑。

此外,凭演唱会门票可在宠粉展位领取高德地图最高100元打车券。现场发放的荧光棒可带走留念。观众还可凭票根享受文旅联动福利,包括西夏陵、鸣翠湖、军博园等景区的门票折扣,贺兰山岩画低至6折,滚钟口套票9折。

主办方提醒,本次福利数量有限,先到先得,建议歌迷提前到场。

岁月失语,惟石能言 宁夏《岩话》 惊艳“摘荷”

本报讯(记者 邵云峰)5月14日晚,第十四届中国舞蹈荷花奖颁奖典礼在西安浐灞保利大剧院举行。由中国文联、中国舞蹈家协会主办的荷花奖,是经中宣部批准设立的全国性舞蹈艺术专业最高奖。宁夏选送的当代舞《岩话》成功斩获当代舞奖,实现宁夏在该奖项上零的突破。

《岩话》由银川高级中学创作表演,以贺兰山岩画为灵感,以“岁月失语,惟石能言”为精神内核,通过富有张力的肢体语言,再现远古先民在严酷自然中抗争与共生的生命图景,实现地域文化符号与当代艺术表达的深度融合。这也是荷花奖首次由高中生团队获奖。

本届当代舞评奖吸引全国数百部作品参赛,最终仅3部获奖。《岩话》的脱颖而出,不仅展现了宁夏舞蹈原创的蓬勃生机,更标志着宁夏地域文化在国家级专业平台上获得高度认可,为推动宁夏文艺事业高质量发展注入强劲动力。

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
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)

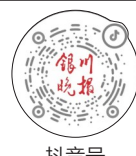
新闻热线:4012020



微信公众号



视频号



抖音号