

城事

15.1万人
参加

足球和跳绳仍是大热门,乒乓球和羽毛球报考人数持续倍增

2026年广州中考体育考试开考

4月8日,2026年广州市中考体育考试正式开考。当日上午,中考体育考试新闻通气会在广州市培英中学云城校区举行。新快报记者在现场了解到,今年中考体育考试有15.1万名考生参加。

■采写:新快报记者 邓善雯 陈钰涵 ■摄影:新快报记者 郭思杰

乒乓球、羽毛球项目
报考人数增加显著

通气会上,广州市招考办主任詹世清表示,今年中考体育考试时间为4月8日至21日,缓考时间为5月6日至7日。其中,100米游泳项目4月19日考试、5月7日上午缓考,网球项目4月21日考试、5月7日下午缓考。全市共15.1万人参加中考体育考试。

全市共设置考点20个,其中普通考点15个、游泳考点3个,网球考点和特殊考点各一个。

据悉,足球和跳绳依旧是热门的项目,同时选择两个项目的考生超过10万人,占总考生人数近七成。

新快报记者在通气会现场了解到,新式项目的报考人数增长显著,尤其是乒乓球和羽毛球这两个项目的报考人数持续成倍增加。2024—2026年,“三小球”从1439人增长到8649人,其中乒乓球从474人增到5415人,羽毛球从892人增长到3116人,增长态势明显。“这说明本轮中考体育考试政策的调整有效达到科学设置项目、优化评分标准、保障公平公正的目标,同时进一步激发学生的运动兴趣,促进学生养成良好的运动习惯。”詹世清说。他提醒考生们,考前一定要充分热身,考后记得放松,避免运动损伤;考试中如果感觉身体不舒服,立刻报告,可以现场申请择考或缓考。

体测新增扣分要求
不合格将逐年累加

据介绍,今年中考体育考试的核心调整,聚焦于体育素质综合评价中《国家学生体质健康标准》(下称《标准》)测试成绩的计分规则。在原有计分规则基础上,新增扣分要求:有1年《标准》测试成绩未达合格的,扣1分;有2年《标准》测试成绩未达合格的,扣2分;有3年《标准》测试成绩未达合格的,扣3分。通过这一调整,进一步引导学生重视日常体育锻炼。

值得一提的是,今年是2024—2026周期体育中考政策实施的第三年,也是最后一年,2024—2026年的体育中考政策优化调整的重点是增加了羽毛球、乒乓球、网球“三小球”和引体向上(男)、平行梯悬垂攀移(女)等五个选考项目。

通气会上,广州市教育局体卫艺处一级主任科员夏世均在回答记者提问时透露,2027—2029年的体育中考政策总体保持基本稳定,在评分标准方面将均衡各项目难易程度,进一步优化调整评分标准,引导考生根据自身的兴趣爱好和特长选择相应项目。“通过发挥体育中考的指挥棒作用,调动学生参加体育锻炼的积极性和主动性,促进学生身心健康发展。”夏世均说。



■4月8日,2026年广州市中考体育考试正式开考。今年中考体育考试有15.1万名考生参加。

新快贴士

监考员“划重点”
这些失分点别踩坑

根据评分规则,广州中考体育考试羽毛球项目满分为男生46.4秒、女生47.8秒。高远球、杀球、放网前球、四角往返跑……新快报记者在现场看到,一名男生完成了整套羽毛球项目考试内容后,监考员夏老师报出“犯规三次”的提醒。夏老师解释道,考生所有击球需落在指定区域才计为有效得分;击球失误或落点不符将被扣分,“发球发出界或者没有打到球,也算犯规,会加时两秒。”

足球项目监考员武老师向记者详细介绍了该项目中考生容易出现的失分点,武老师指出,颠球环节是失分的“重灾区”之一。部分同学在颠球时投机取巧,仅抬起脚尖,这种动作并不符合考试规则,会被判定为违规,从而造成失分。

在运球行进的过程中,也有不少考生因疏忽而丢分。武老师提到,有些学生在跑错位置后,没有主动回到自己错误发生的地点重新开始,而是选择继续向前跑,按照考试规定,这种情况将取消考试成绩,需要进行第二次测试。此外,不少同学在完成颠球后,没有将球停在规定的颠球区域内,就急于向外走,这也是常见的失分点。武老师提醒广大考生,在后续的考试中一定要仔细阅读考试规则,避免因这些小失误而影响最终成绩。

广州市招考办介绍,监考员和考试工作人员由各区统筹调配责任心强、业务熟悉、身体健康的中小学体育教师或教育工作者担任,所有考务人员均通过专项培训,熟悉工作任务、岗位职责、纪律要求、工作程序和操作方法,考试期间规范着装并佩戴上岗。

考场直击

考生分享“抓分”技巧

4月8日,2026年广州中考体育考试正式开考。足球和跳绳是本次广州体育中考考生选择的热门选项,超10万人同时选考两个项目。

足球项目满分考生吴同学此次考试用时36秒。提及考试实战体验,她表示,不要紧张,就把场地当作在学校考试,放松就能保持状态,出现失误多是因为心态不稳。“要注意在绕杆的时候,一个杆一个杆地过,就会稳定,急躁的状态下球可能会出界。”吴同学说,如果出现风力时,她建议脚后跟可以往外扩,把球揽住,球就不会跟着风走。

足球和跳绳项目均获得满分的洗熙蕾同学也着重强调了保持心态“稳定”的重要性。她表示,在实际考试中,开头部

分往往是最具挑战性的,一定要开个好头,之后只需放平心态,正常发挥即可。

“哪项成绩不好,就针对哪项集中训练。”三级蛙跳、长跑和足球项目全满分考生陶同学分享了备战心得。以长跑为例,陶同学表示,他每天会坚持加练三四圈,平时也会在小区里慢跑。他还向记者分享了1000米考试的满分技巧:“跟紧前面的人不掉队,就能保证考试状态。”至于三级蛙跳,他强调“要注意起跳时不能踩线”。

对于体育中考,陶同学则特地准备了两双不同类型的鞋子,即跑步鞋和钉鞋。“跑步鞋穿起来更轻便,可以用于跑步和足球项目;钉鞋可以减少打滑,用于三级蛙跳项目。”陶同学说。

考点配备美食补给站

4月8日,新快报记者在广州市培英中学看到,考点整体秩序井然,暖心保障随处可见。入场处专门设立爱心美食补给站,整齐摆放着蛋挞、面包、纯净水等物资,为考生及时补充体力。

“我们都是自愿来做志愿者的,看到学弟学妹们在考场上努力拼搏,就想起了去年自己参加中考体育考试的样子。”来自附近高中的高一志愿者小

李一边整理蛋挞,一边对记者说道,“这些蛋挞、面包都是容易消化的食物,能帮助他们快速恢复体力,纯净水也能及时补充水分,希望能帮他们缓解考试的紧张压力,轻松应考。”

她表示,能以志愿者的身份为学弟学妹们护航,感觉很有意义:“今天来做志愿者,希望能为学弟学妹们加加油、打打气,祝愿每一位考生都能发挥出自己的最佳水平,旗开得胜,顺利通过中考体育考试。”

