

本期聚焦·体育中考

# 体育中考： 撬动学生全面发展的 的杠杆

本报记者 李小伟



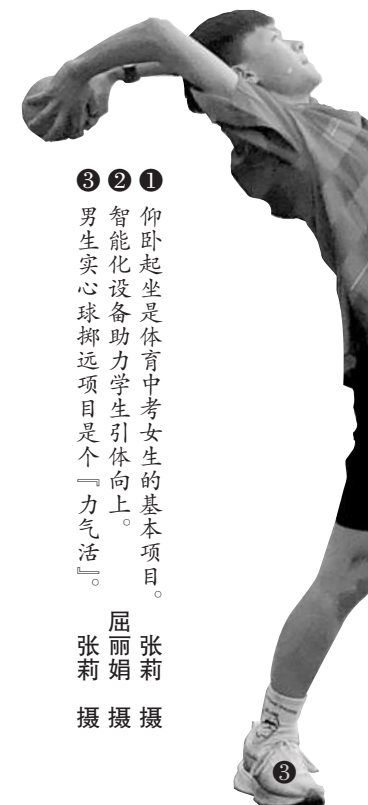
“鉴于当前全市疫情防控形势,从学生健康和安全性角度出发,2022年体育中考调整为合格性考试……现场考试项目不变,考生完成相应项目即为合格……”北京市教委发布的这一消息,让许多北京初三学生和家欣喜参半。

2022年,由于全国部分地区新冠肺炎疫情又起,有的省份取消了体育中考,有的省份减少了体育中考内容或项目,有的省份则如北京一样,学生参加考试即为合格,但大部分省份依然按照原定计划进行体育中考。一场体育考试,背后体现的是不同省情及其不同考量。

## 1 两省体育中考增至100分,引发社会关注

云南省昆明市第一中学西山学校校长高富英高兴地看到,虽然两年多的疫情对学校教育教学产生了较大影响,但学生的体育锻炼热情丝毫未减,取得了令人满意的成绩。“云南省教育厅发布的《关于进一步深化高中阶段学校招生考试制度改革实施意见》(以下简称《意见》),将体育中考分值提升至100分之后,家长、学校、师生乃至社会对体育的重视程度都有不同程度的提高,大家对体育的理念和认识也有了提升。”高富英说。

云南省体育职业学院副院长



③②①  
智能化设备助力学生引体向上。  
张莉 张莉 摄影

体能类项目是初中毕业升学体育考试的重要组成部分,通常有力量、速度、耐力等项目。经过多年实践,浙江省台州学院附属中学基于“大健康、大课程、大体育”理念,总结提炼出旨在增强学生体质、发展学生素质、提升体育中考成绩的一体化解决方案。在帮助学生享受运动乐趣的同时,培养了他们良好的运动行为和习惯,学生体育中考成绩明显提高,2022年学校体育中考引体向上满分率达96.92%、长跑满分率为78.92%。

### 树立健康第一理念,打造健康活力校园

近年来,学校坚持健康第一教育理念,把学生身心健康放在第一位,积极推行“85120”健康行动计划。

“8”是指每天睡足8小时(高中生每天8小时,初中生每

天9小时)。学校严格按照教育部有关规定,加强睡眠和作业管理,要求学生每天睡足8小时(高中生每天8小时,初中生每天9小时)。家校联动严格控制作业量,晚上10点家长有权让学生停止写作业并督促其休息。

“5”是指每天吃5种以上新鲜蔬果。学校发挥学生一日两次在校进餐的优势,在加强学生营养的同时开展食育,推行减脂餐,积极干预超重、肥胖等现象。

“1”是指每天校内运动1小时、节假日每天接触电子产品少于1小时、坐姿保持1尺1拳1寸。从体育锻炼、减少看屏幕的时间、控制不良坐姿上,对学生体质及视力、身体形态等方面进行干预。

“2”是指看近处20分钟后,远眺20米外的地方20秒,每天坚持数次。

“0”是指减少碳酸饮料摄入,校园不许卖、不许带、不许饮用碳酸

饮料,积极做到校园零碳酸饮料。在教学楼的每个楼层都安装有饮水机,方便学生饮水。

**围绕“教、练、赛”,构建校园体育新常态**

围绕教育部提出的“教会、勤练、常赛”,学校重点在课堂教学、课间活动、春秋季节运动会等方面进行了改革。

**统筹安排体育课。**在开齐开足体育课的同时,每天上午统一安排30分钟大课间活动,当天没有体育课的班级,安排课外活动,确保校内体育活动时间不少于一小时。

**坚持体能素质“课课练”。**把经过改编的竞技体育训练手段运用到课堂教学中,每节体育与健康课安排10分钟左右的身体素质练习。

**实施技能训练“走班制”。**在篮球、排球、足球教学中,学生可根据自己的兴趣,选择一个项目学习训练,一学年保持不变。

影响,但也从另一个方面说明,在一些地方和一些人的头脑中,体育考试并不像说起来的那么重要。

有关专家指出,与其他考试制度相比,当前体育中考尚处于初级阶段,需要不断加强和改进,当务之急是建立一套科学规范、运行有效、公正严明且放到全国行之有效的体育考试制度。同时,要积极探索、建立和落实校外各一小时体育活动时间长效机制,使体育真正成为“主科”。

“现在的‘考’是为了将来的‘不考’,一旦青少年身体素质和体质得到切实增强,体育中考也就完成了它的历史使命,不用再考了。”郭蔚蔚说。

“体育中考的初心是改善学生体质健康状况,目的在于促进学生德智体美劳全面发展。而青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力,是一个民族旺盛生命力的体现,是社会文明进步的标志,是国家综合实力的重要方面,是实现中华民族伟大复兴的重要前提。”吴键强调,必须牢固树立健康第一的教育理念,以体树人,立德树人,让体育中考成为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人的促进力量。

## 2 加强价值引导,让体育中考不再可有可无

针对2022年体育中考有的省份取消考试,有的省份减少考试内容,还有的省份采用参加考试即算合格,网上议论纷纷:赞成取消考试者,认为这是疫情之下对学生健康负责的做法;反对者则愤愤不平:取消在户外进行的体育考试,才是不重视学生的体质健康……这个话题的争论甚至一度冲上热搜。

体育中考看似只是一门普通的考试,实际上却是体育学科的“地位”之考。在我国,体育中考虽然已开展40余年,但一直在“考”与“不考”之间摇摆。总体而言,近年来各地对体育中考越来越重视,但疫情之下,为学生健康着想,多地采取了取消考试或减少考试内容等做法,这难免让人为体育中考的未来发展感到担忧。

作为体育考试制度演变的见证者,郭蔚蔚认为,体育中考是为了遏制我国青少年学生体质连续多年下降而采取的特殊手段,旨在通过考试杠杆阻止青少年体质下降。“就目前来看,青少年体质还处于相对较差的状态,近视率高不下,肥胖率持续上升,加之身体素质连年下降,必须通过特殊手段改变这一现状,而体育中考无疑是更为有效的手段之一。”

在北京教育学院体育与艺术教育学院院长潘建芬看来,体育中考之所以成为广大学生、家长和学校关注的热点,与体育中考的功能、价值和未来走向是分不开的。她认为,正确理解体育中考的价值,树立正确的价值观,强化以素养为导向的学校体育改革,对于理性认识体育中考,改进和提高体育课堂教学,促进学生身心健康和核心素质的培育,具有重要意义。

长期以来,体育都是学校教育中的短板。2022年不少地方取消体育中考,固然有新冠肺炎疫情的

影响,但也从另一个方面说明,在一些地方和一些人的头脑中,体育考试并不像说起来的那么重要。

有关专家指出,与其他考试制度相比,当前体育中考尚处于初级阶段,需要不断加强和改进,当务之急是建立一套科学规范、运行有效、公正严明且放到全国行之有效的体育考试制度。同时,要积极探索、建立和落实校外各一小时体育活动时间长效机制,使体育真正成为“主科”。

“现在的‘考’是为了将来的‘不考’,一旦青少年身体素质和体质得到切实增强,体育中考也就完成了它的历史使命,不用再考了。”郭蔚蔚说。

“体育中考的初心是改善学生体质健康状况,目的在于促进学生德智体美劳全面发展。而青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力,是一个民族旺盛生命力的体现,是社会文明进步的标志,是国家综合实力的重要方面,是实现中华民族伟大复兴的重要前提。”吴键强调,必须牢固树立健康第一的教育理念,以体树人,立德树人,让体育中考成为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人的促进力量。

## 3 智能化为体育中考插上翅膀

进考场采用人脸识别,执行“双盲机制”:考生随机分组进入点位测试,自行刷卡、确认成绩。裁判员全程不得触碰学籍卡,且每天进行组别轮换;所有项目全程录像,成绩上传全程无纸化操作,避免人为因素干扰考试结果……

前不久,云南省大理州鹤庆县以“统一测试”和“预约测试”的方式,采用清华同方的电子产品,严格按照要求组织体育中考,全程电子化操作规避了人工操作的风险,使考生置身于公平、公开的考试环境中。

用智能化手段增强考试公正性现已成为各科考试的首选。随着教育信息化的迅猛发展,智能化体育设备守护体育中考,在捍卫体育中考公正的同时,也让体育中考

## 4 以个性化课堂为核心提高学生运动基本素质

体育课程的合理设置是学生体质水平提升和个性化发展的基本前提。课程的多样性和内容的可选择性,可以满足学生的不同发展需要,给学生的个性化发展留出空间。高质量的课堂教学是提升学生体质水平和个性化发展的关键。罗湖区聚焦“教会、勤练、常赛”课堂教学一体化建构,逐步完善“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”的学校体育教学模式,使每一名学生都能熟练掌握1至2项运动技能。

### 以学科教研和竞赛为抓手促进教师专业成长

在加强师资队伍建设和促进教师专业成长方面,罗湖区努力做到以下几点:

一是注重体育教师运动技能的培养和提高,开展多种形式的学科基本功竞赛活动。以学科竞赛为突破口发现问题,以集体教研为主渠道分析问题,以体育课堂为主阵地解决问题,促进体育教师专业技能持续提升。

二是针对师资队伍特点,制订全面培训计划。采取点面结合的形式,将全员培训和市、区骨干培训结合起来,将区域集体培训和跨校协同教研结合起来,努力提升全区体育教师的专业技能。

三是增强人才吸引力,完善人才引进机制和招聘政策。允许各学校积极引入有资质且能提供人力资源服务的社会机构,同时鼓励将优秀教练员、高水平退役运动员、社会体育指导员、退伍军人等具有体育特长且具备教师资格的人才纳入教师专家库。

### 以体育督导为手段落实刚性管理要求

罗湖区每学期定期开展体育专项督导,督导内容包括:保证中小学生在校内体育活动每天1小时,每天安排30至40分钟大课间体育活动;严格落实国家体育与健康课程标准中要求的课时量,小学一、二年级每周4课时,三至六年级和初中每周3课时,高中阶段每周2课时;学生每天做2次眼保健操,要求各学校确保学生总体近视率逐年降低;组建学生体育兴趣小组、社团和俱乐部,学校每年举办一次全员参与的运动会或体育节;建立寒暑假学生体育家庭作业制度;查阅并对比学生体质健康报告等。

通过督导反馈,让学校、家长、社会了解学校体育教学和学生体育训练的真实情况,形成正确的督导舆论导向。

### 家校协作,促进学生养成健康生活方式

罗湖区通过大数据分析掌握青少年体质健康状况和青少年体质健康的发展曲线,家校协同实施青少年体质健康干预。罗湖区把学生参加体育活动情况、学生体质健康状况和运动技能情况等纳入初中、高中学业水平考试,纳入学生综合素质评价体系,对学生出勤、课堂表现、健康知识、运动技能、体质健康、课外锻炼、参与活动等进行全面评价,形成综合数据,促进学校体育工作改革。同时,利用教育智慧云平台监测班级学生各项项目体育成绩变化,为教师提供身体健康变化异常的学生名单及学生薄弱项目诊断,并将数据分享给家长,家校协同,促进学生运动习惯养成和健康生活方式形成,在潜移默化中促进了学生体质健康水平和体育中考成绩的整体提高。

(作者单位系深圳市罗湖区教育局)

不公平的说法成为“过去时”。

大数据等智能化信息技术手段是关乎云南省体育中考改革成败的关键。聂真新说,云南省体育中考100分里有60分是过程性评价,在设计之初,就把智能化设备建设、大数据分析等摆在重要的位置,“学校从初一一开始,一年两次考试,要付出大量的人力物力成本,没有智能化设备和大数据支撑根本无法完成,而智能化设备和大数据又极大地避免了人为因素的干扰,让体育中考在公平、公正的氛围下进行”。

在高富英看来,智能化设备和大数据的介入让教师从繁重的工作中解脱出来,而其具有的智能分析、健康干预报告生成等功能,为体育中考提供了科学的数据和支撑,为学校体育工作和学生体质健康工作插上了“智慧的翅膀”。

从30分到50分、70分、100分,郭蔚蔚经历了河南省体育中考从无到有、从受质疑到获得肯定的过程,他认为,公正准确是体育中考的生命线,智能化测试仪器是保证生命线的重要基础,“随着智能化测试仪器的不断升级、换代和运用,对于体育中考的质疑之声也在逐渐消失”。

2018年以来,郑州市经开区先后投入近百万元,为11所学校购置了体育智能化设备,这些设备不但服务于体育中考、学生体质健康等,而且开启了学校体育的新局面。“体育智能化设备的投入使用,不仅构建了学生健康数据库,还促进了体育教学的科学化,增强了教学和训练的安全性。”该区教体局副局长戴红燕说。

吴键指出,随着信息技术的进步,不少地方进行了新的体育中考改革尝试,即把集中统一考试分散到学生日常生活中,随时测、随时考、随时计分。“这种建立在精准、可信、权威基础上的测试,必须要有可靠的技术手段作为支撑。这是值得提倡的体育中考改革方向。”吴键认为,智能化体育发展不仅能助力体育中考,还可以赋能学校未来的体育整体改革,有助于对学生体质健康的数字化监测,对学生成长周期进行全过程的健康管理,构建面向全体学生的国家统一健康信息数据平台。

2021年,深圳市教育局下发文件要求,从2021年起,中考满分将由460分增至610分,其中“体育与健康”课程满分由30分增至50分。深圳市体育中考的评分标准比《国家学生体质健康标准》对初三学生的要求更高,以男生1000米、女生800米考试项目及格标准为例:深圳市男生1000米及格成绩为4分05秒,国家为4分55秒;女生800米及格成绩,深圳市也高出国家标准25秒。

以体质监测为重点提升学生身心健康水平

2021年,深圳市罗湖区颁布《基础教育高质量发展三年行动计划(2021—2023)》,提出落实健康第一的教育理念,做好体育中考工作顶层设计,借助“指挥棒”的力量,促进儿童青少年体质健康发展。

罗湖区制定了加强中小学体质健康管理的工作计划,内容涉及:充分调动学校积极性,加强业务培训;引进第三方机构,对学生体质健康管理内容定期进行全面监测;建立完善以体质健康水平为重点的“监测—评估—反馈—干预—保障”闭环体系等。

基于大数据和人工智能技术,围绕体育课堂、体育作业、体育考试、国家体质监测等,罗湖区从体育教学、体育成绩、条件保障三个层面构建学生体质健康发展蓝图,深挖影响学生体质发展的原因,并提供个性化的运动建议,从个体、班级、年级、学校等多维度出发,为教育行政部门、学校各级领导、教师、学生家长提供包含体质监测、运动技能、运动参与的学生体质健康档案,为学生健康成长保驾护航。

## 5 体育中考增分倒逼学生体质提升

高凯

### 以个性化课堂为核心提高学生运动基本素质

体育课程的合理设置是学生体质水平提升和个性化发展的基本前提。课程的多样性和内容的可选择性,可以满足学生的不同发展需要,给学生的个性化发展留出空间。高质量的课堂教学是提升学生体质水平和个性化发展的关键。罗湖区聚焦“教会、勤练、常赛”课堂教学一体化建构,逐步完善“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”的学校体育教学模式,使每一名学生都能熟练掌握1至2项运动技能。

### 以学科教研和竞赛为抓手促进教师专业成长

在加强师资队伍建设和促进教师专业成长方面,罗湖区努力做到以下几点:

一是注重体育教师运动技能的培养和提高,开展多种形式的学科基本功竞赛活动。以学科竞赛为突破口发现问题,以集体教研为主渠道分析问题,以体育课堂为主阵地解决问题,促进体育教师专业技能持续提升。

二是针对师资队伍特点,制订全面培训计划。采取点面结合的形式,将全员培训和市、区骨干培训结合起来,将区域集体培训和跨校协同教研结合起来,努力提升全区体育教师的专业技能。

三是增强人才吸引力,完善人才引进机制和招聘政策。允许各学校积极引入有资质且能提供人力资源服务的社会机构,同时鼓励将优秀教练员、高水平退役运动员、社会体育指导员、退伍军人等具有体育特长且具备教师资格的人才纳入教师专家库。

### 以体育督导为手段落实刚性管理要求

罗湖区每学期定期开展体育专项督导,督导内容包括:保证中小学生在校内体育活动每天1小时,每天安排30至40分钟大课间体育活动;严格落实国家体育与健康课程标准中要求的课时量,小学一、二年级每周4课时,三至六年级和初中每周3课时,高中阶段每周2课时;学生每天做2次眼保健操,要求各学校确保学生总体近视率逐年降低;组建学生体育兴趣小组、社团和俱乐部,学校每年举办一次全员参与的运动会或体育节;建立寒暑假学生体育家庭作业制度;查阅并对比学生体质健康报告等。

通过督导反馈,让学校、家长、社会了解学校体育教学和学生体育训练的真实情况,形成正确的督导舆论导向。

### 家校协作,促进学生养成健康生活方式

罗湖区通过大数据分析掌握青少年体质健康状况和青少年体质健康的发展曲线,家校协同实施青少年体质健康干预。罗湖区把学生参加体育活动情况、学生体质健康状况和运动技能情况等纳入初中、高中学业水平考试,纳入学生综合素质评价体系,对学生出勤、课堂表现、健康知识、运动技能、体质健康、课外锻炼、参与活动等进行全面评价,形成综合数据,促进学校体育工作改革。同时,利用教育智慧云平台监测班级学生各项项目体育成绩变化,为教师提供身体健康变化异常的学生名单及学生薄弱项目诊断,并将数据分享给家长,家校协同,促进学生运动习惯养成和健康生活方式形成,在潜移默化中促进了学生体质健康水平和体育中考成绩的整体提高。

(作者单位系深圳市罗湖区教育局)

影响,但也从另一个方面说明,在一些地方和一些人的头脑中,体育考试并不像说起来的那么重要。

有关专家指出,与其他考试制度相比,当前体育中考尚处于初级阶段,需要不断加强和改进,当务之急是建立一套科学规范、运行有效、公正严明且放到全国行之有效的体育考试制度。同时,要积极探索、建立和落实校外各一小时体育活动时间长效机制,使体育真正成为“主科”。

“现在的‘考’是为了将来的‘不考’,一旦青少年身体素质和体质得到切实增强,体育中考也就完成了它的历史使命,不用再考了。”郭蔚蔚说。

“体育中考的初心是改善学生体质健康状况,目的在于促进学生德智体美劳全面发展。而青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力,是一个民族旺盛生命力的体现,是社会文明进步的标志,是国家综合实力的重要方面,是实现中华民族伟大复兴的重要前提。”吴键强调,必须牢固树立健康第一的教育理念,以体树人,立德树人,让体育中考成为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人的促进力量。

## 6 智能化为体育中考插上翅膀

进考场采用人脸识别,执行“双盲机制”:考生随机分组进入点位测试,自行刷卡、确认成绩。裁判员全程不得触碰学籍卡,且每天进行组别轮换;所有项目全程录像,成绩上传全程无纸化操作,避免人为因素干扰考试结果……

前不久,云南省大理州鹤庆县以“统一测试”和“预约测试”的方式,采用清华同方的电子产品,严格按照要求组织体育中考,全程电子化操作规避了人工操作的风险,使考生置身于公平、公开的考试环境中。

用智能化手段增强考试公正性现已成为各科考试的首选。随着教育信息化的迅猛发展,智能化体育设备守护体育中考,在捍卫体育中考公正的同时,也让体育中考

## 7 以个性化课堂为核心提高学生运动基本素质

体育课程的合理设置是学生体质水平提升和个性化发展的基本前提。课程的多样性和内容的可选择性,可以满足学生的不同发展需要,给学生的个性化发展留出空间。高质量的课堂教学是提升学生体质水平和个性化发展的关键。罗湖区聚焦“教会、勤练、常赛”课堂教学一体化建构,逐步完善“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”的学校体育教学模式,使每一名学生都能熟练掌握1至2项运动技能。

### 以学科教研和竞赛为抓手促进教师专业成长

在加强师资队伍建设和促进教师专业成长方面,罗湖区努力做到以下几点:

一是注重体育教师运动技能的培养和提高,开展多种形式的学科基本功竞赛活动。以学科竞赛为突破口发现问题,以集体教研为主渠道分析问题,以体育课堂为主阵地解决问题,促进体育教师专业技能持续提升。

二是针对师资队伍特点,制订全面培训计划。采取点面结合的形式,将全员培训和市、区骨干培训结合起来,将区域集体培训和跨校协同教研结合起来,努力提升全区体育教师的专业技能。

三是增强人才吸引力,完善人才引进机制和招聘政策。允许各学校积极引入有资质且能提供人力资源服务的社会机构,同时鼓励将优秀教练员、高水平退役运动员、社会体育指导员、退伍军人等具有体育特长且具备教师资格的人才纳入教师专家库。

### 以体育督导为手段落实刚性管理要求

罗湖区每学期定期开展体育专项督导,督导内容包括:保证中小学生在校内体育活动每天1小时,每天安排30至40分钟大课间体育活动;严格落实国家体育与健康课程标准中要求的课时量,小学一、二年级每周4课时,三至六年级和初中每周3课时,高中阶段每周2课时;学生每天做2次眼保健操,要求各学校确保学生总体近视率逐年降低;组建学生体育兴趣小组、社团和俱乐部,学校每年举办一次全员参与的运动会或体育节;建立寒暑假学生体育家庭作业制度;查阅并对比学生体质健康报告等。

通过督导反馈,让学校、家长、社会了解学校体育教学和学生体育训练的真实情况,形成正确的督导舆论导向。

### 家校协作,促进学生养成健康生活方式

罗湖区通过大数据分析掌握青少年体质健康状况和青少年体质健康的发展曲线,家校协同实施青少年体质健康干预。罗湖区把学生参加体育活动情况、学生体质健康状况和运动技能情况等纳入初中、高中学业水平考试,纳入学生综合素质评价体系,对学生出勤、课堂表现、健康知识、运动技能、体质健康、课外锻炼、参与活动等进行全面评价,形成综合数据,促进学校体育工作改革。同时,利用教育智慧云平台监测班级学生各项项目体育成绩变化,为教师提供身体健康变化异常的学生名单及学生薄弱项目诊断,并将数据分享给家长,家校协同,促进学生运动习惯养成和健康生活方式形成,在潜移默化中促进了学生体质健康水平和体育中考成绩的整体提高。

(作者单位系深圳市罗湖区教育局)