

## 我国中考体育改革的现实困境与对策

刘萍

罗村镇罗村中学, 山东 淄博 255100

**[摘要]** 根据我国中考体育改革的现实困境展开研究, 主要探讨了中考体育分值权重增加与课时比例不相匹配、分值提升效能低下以及内容功利化与应试化问题等方面存在的挑战。针对这些问题, 提出了教学为要、评价推动和录取引导等相关对策。以“教”为导, 引导学科发展, 创教模式融合; 优化评价标准和方式, 助推中考体育改革内驱力; 以“录”为导, 优化考试体制机制, 推动标准与科学发展。通过这些对策的提出, 旨在为推动我国中考体育制度改革提供参考意见, 促进学生健康水平的提升和教学质量的提高。

**[关键词]** 学校体育; 中考体育; 体育改革; 困境与对策

DOI: 10.33142/jscs.v4i3.13196

中图分类号: G633.96

文献标识码: A

### Current Challenges and Countermeasures of Physical Education Reform in Chinese Middle School Entrance Examination

LIU Ping

Luocun Town Luocun Middle School, Zibo, Shandong, 255100, China

**Abstract:** Based on the current difficulties in the reform of physical education in Chinese middle school entrance examination, this study mainly explores the challenges of increasing the weight of physical education scores in the middle school entrance examination without matching the proportion of class hours, low efficiency in score improvement, and the problems of utilitarian and exam oriented content. In response to these issues, relevant measures have been proposed, including prioritizing teaching, promoting evaluation, and guiding admission. Guided by "teaching", guiding the development of disciplines, and integrating innovative teaching models; Optimize evaluation criteria and methods to promote the internal driving force of physical education reform in the middle school entrance examination; Guided by "recording", optimize the examination system and mechanism, and promote the development of standards and science. The proposal of these measures aims to provide reference opinions for promoting the reform of the physical education system in Chinese middle school entrance examination, promoting the improvement of students' health level and teaching quality.

**Keywords:** school physical education; middle school entrance examination physical education; sports reform; difficulties and countermeasures

自2020年10月起, 中共中央办公厅和国务院办公厅联合发布了《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》<sup>[1]</sup>, 强调了学校体育科目的重要性, 并推动将体育进一步纳入初中和高中学业水平考试范围<sup>[2]</sup>。同时, 将中考体育测试内容以及相关评分办法也进行了修订和改进, 特别是在中考学业水平测试的分值方面进行了增加。国家文件和政策的推动下, 各省市纷纷出台了相关中考体育水平测试的实施意见和工作方案, 推动了我国中高中体育学业水平测试的发展与改革。自1979年以来, 上海市对中考体育进行了试点工作, 推动了中考体育的改革与发展, 为中考体育的发展作出了重要贡献。在过去40多年的改革与发展过程中, 中考体育的系统性、规范性和科学性不断提高, 尤其在升学考试中的地位得到提升, 对学生体质的改善和促进中学生参与体育锻炼起到了关键作用<sup>[3]</sup>。在我国中考体育改革中仍面临诸多争议问题和现实问题的存在。因此, 本研究旨在综合现有中考体育改革研究成果, 探讨中考体育教学与考试评价机制的改革, 提出在升学考

试制度中增加相关理论与方法, 为推动我国中考体育制度改革提供参考意见。

#### 1 我国中考体育改革过程中所面临的现实困境

##### 1.1 中考体育分值权重增加, 学科地位与课时比例不相匹配

2022年, 教育部发布了关于《义务教育课程方案和课程标准(2022年版)》的一系列通知和文件<sup>[4-5]</sup>。根据这些文件, 新的课程标准调整了中学各学科的课时比例, 特别是体育课程的比重有所增加, 占比为10%~11%。与此同时, 语文和数学等其他科目的比例也有不同程度的增加, 分别为20%~22%和13%~15%, 而英语科目的增长比例排名第三, 为6%~8%。这一新课程标准的发布引发了社会各界对体育课时占比的热议, 尤其是有关体育课是否应取代英语课成为“第三主科”的讨论。通过与之前版本的课程标准(2001版、2011版)进行比较, 可以发现体育课程比例一直保持在10%~11%。从课程比例排序来看, 自2001年起, 体育课时比例就超过了英语的6%~8%, 排

名第三。然而，在2001年的版本中，并未将体育视为主要学科，这主要是由于政策在实际层面上的差异造成的。在实际教学实施中，语文、数学、外语等学科的课时常常会增加，甚至占用体育课时<sup>[6]</sup>。然而，在中考体育改革过程中更多地关注于考试本身，而未能根本提升体育学科的地位<sup>[7]</sup>。因此，为了能够保持中考体育改革的同步，持续保障中学体育课时比例的推进与课时分值权重增加，以此进一步提高我国中考体育改革的步伐。

### 1.2 分值价值与分值效能低下

我国中考体育评分体系面临诸多挑战，尤其表现在中考体育的评分标准不一致，这导致学生的体育成绩不能在身体状态、功能、素质及健康水平方面全面反馈。当下中考体育试题难度区分存在不足，难度设置的不合理因个体差异不能体现在他们的学习和锻炼上。而不科学合理的评价体系不能确保学生成绩分布符合正态分布规律，这不能更精确地展现其难易层次，尤其表现在成绩分数段比例的优化，过高或过低分数的频率。中考体育评分中长期存在满分和高分比例过高的问题，这种高分现象导致了成绩的集中趋同，但降低了区分能力，减弱了学生体育成绩的真实性。例如，深圳市在2022年将中考体育男子800米的满分标准提升至2分38秒，这一提高几乎达到了一分钟左右，接近女子国家二级运动员的标准（标准为2分26秒）<sup>[8]</sup>。新评分标准及其实施带来了的相关讨论。然而高标准设置往往过于严苛，会导致其成绩整体下滑，而多数学生成绩集中在中低分数区域，造成了成绩的趋同，无法区分差异性，与评估效果。然而，对于分值的提升并没有实质性的促进和改善，反而增加了体育成绩比重，并未显现对体育教学的正面影响。反而可能会引发学生产生自满情绪，掩盖学生实际体质不佳，不利于激发学生加强体育学习和锻炼的动力。因此，中考体育改革在推动体育教学和鼓励学生日常锻炼方面的预期效果受到了质疑，其激励作用受到了明显的削弱。

### 1.3 体育考试内容的应试化与功利化问题严峻

中考体育考试内容和形式与文化科目存在一定差异<sup>[9]</sup>。其考试内容是依据考试大纲来制定的，考试内容和评分标准则是依据中考体育实施方案来确定的，这是相统一的，但是其文化课并非如此，这使得体文的考试内容和要求存在差异。然而，中考文化科目的课程标准与体育考试大纲存在不一致性，容易导致考试大纲的不全面性，其课程标准的关键知识点和基础知识与能力界定并不清晰。因此，中考体育科目的课程标准与中考体育实施方案之间的一致性并不强，导致考试内容无法完整反映课程标准的要求，容易在健康教育知识和运动项目种类上存在较大差异。总的来说，中考体育科目的考题已知且确定性较高，学生可能会过分注重必测项目和选测项目的学习与训练，忽视其他知识与技能的学习，存在应试化问题。同时，受升学压力等因素影响，学校体育教学可能会偏离课程标准，以中考方案内容

为导向，难以避免功利化现象。因此，有必要优化中考体育科目的考试内容与实施方案，促进体育教学与课程标准的更好衔接，减轻学生升学压力，保持教学质量和多样性。

## 2 我国中考体育改革过程中所采取的相关对策

### 2.1 以“教”为导，引导学科发展，创教模式融合

#### 2.1.1 以“教”为导，确保课时比例发展

早在2001年课程标准中，体育课时的比例已被规定为10%~11%，体育课时的比例位列语文和数学科目之后，蝉联第三名<sup>[10]</sup>。尽管如此，体育课时和学科地位的保障问题仍然一直存在。为此，需要增加体育课程的总数量和总时长，逐步达到体育课程标准的要求。在条件允许的区域，可施行每日一节体育课的相关政策，确保体育课时的充足性与均衡性。例如，自2021年在上海市小学阶段全面推行的相关政策已得到优化，并计划于2024年在深圳市小学阶段进行全面的实施与推进。

#### 2.1.2 将创新和教学模式相互促进和融合

这就要求教育管理部门及学校部分根据相关要求建立和完善的监督管理机制，防止体育课或体育锻炼活动被取消或占用，确保学生能够充分参与体育学习和锻炼。还要改善目前体育口头上的重视，而实际被边缘化、忙碌时的相关现状，要以体育课程为基础，确保体育学科的地位，从而创新体育教学方法。对于教学内容应丰富和多样，满足不同学生需要，让学生接触更多运动项目，发展兴趣，培养爱好<sup>[12]</sup>。此外，探索以个性化学习为核心的精准教学模式。通过学生个体特性和需求，制定教学活动，确保学生掌握运动知识和技能，设计学情分析、增加内容设计和丰富教学方法，推动课内外一体化，实现家庭——学校——社会的协同联动，整合教学与育人方式，将体育教学、家庭体育作业和社区自主锻炼相结合，以最大程度地发挥体育教学的综合效益。精准教学模式的理念是根据学生的特点和需求，制定“适性”“适材”“适时”“适量”的教学活动原则，确保每位学生在适当的水平内掌握运动知识和技能<sup>[12]</sup>。以体育教学为基础，激发学生的主动参与意识，促进体育锻炼的常态化，为实现中考体育改革的育人目标奠定坚实基础。

### 2.2 优化评价标准和方式，助推中考体育改革内驱力

#### 2.2.1 优化计分与赋分的标准与效能

中考体育是否科学发展取决于区分度的合理性，这在体育改革中尤为重要。为了解决现有考试难度设置的不合理性，必须通过深入调研、持续监测和动态调整，以实现考试难度的合理化来确保学生成绩的正态分布，真实反映考试的难度层次和成绩的区分度，弥补不同选测项目间成绩可比性不足的问题。中考体育包含多个选测项目，可参照高考文化课中的选考科目模式，采用基础分与等级分相结合的计分方式<sup>[13]</sup>。通过对学生单项测试成绩进行等级化处理，然后依据学生排名并赋予相应分数<sup>[13]</sup>。还要实施等级赋分制度，即使学生分数有波动，而学生竞争力却保持不变。这是为了减少

因体育项目差异所引起的成绩差异,从而公正地评价学生实际水准,确保分数真实性与有效性。还加强了中考体育评价体系的有效性和科学性,从而推动中考体育改革更积极发展。

### 2.2.2 选抽相结合,减少应试化教育教学模式

目前,我国中考体育改革已经纳入相关选测内容,并规定了多选一的标准,但仍有学生专注于必测和自选项目训练,将中考体育的已知性和确定性趋向于应试化发展。为了减少这一问题,我们在中学实验科目和外语口语考试中汲取相关经验,采取“抽测”的方式减少应试化发展,还通过建立全面的测试项目库,对学生采取可选的测试项目细致分类<sup>[14]</sup>。允许学生在所选择的项目类别中随机抽取具体的测试项目。主要目的是为了确保学生选择的多样性,尊重学生个性和兴趣,最大限度地减少测试项目过于确定而引发的应试化教学和备考行为。从而促进学生全面参与体育活动,提高体育素养,确保中考体育改革的持续推进,并实现学生整体健康水平的最终目标。

### 2.3 以“录”为导,优化考试体制机制,推动标准与科学发展

#### 2.3.1 促进课程内容和考试要求的标准化建设

中考体育作为升入高中阶段的关键计分科目,其在选拔机制中的作用日益凸显,与招生录取的联系也愈发紧密。这一改革不仅关乎千家万户的切身利益,更具有显著的导向性和影响力。在中考体育改革过程中,要确保体育课程内容与考试标准的一致性,加快中考体育的标准化建设。这就要求更加关注课程标准、考试大纲与考试实施方案之间的协调性发展,通过借鉴和发挥文化科目相关的考试大纲来制定经验和总结,确保考试内容的全面覆盖和全面发展,将课程标准作为核心要点。

#### 2.3.2 严依教考大纲,优化教考标准与体制

要严格按照教学考试大纲来优化教学考试标准与相关的体制机制发展。尤其在制定考试实施方案过程中,要严格依据考试大纲来设定测试内容,确立多样化测试项目类别。定期更新测试内容,强化考试的灵活性和不可预测性,避免中考体育考试内容的固化,解决现有考试方案未能充分覆盖课程标准的问题,从根本上消除“应试教育”的现象。还要维护考试的权威性和信誉,确保考试全流程的标准化,包括考试方案的设计、管理、考场设施以及考试信息的发布和公开等各个环节<sup>[15]</sup>。在中考体育中采取准入标准与选拔机制相结合,确保学生达到准入标准与录取。通过以上措施,进一步推动中考体育改革朝着更加科学化的方向发展,确保招生录取的公正和透明。

### 3 结束语

中考体育改革是一个持续推进和深化的过程,在面临现实困境的同时也蕴藏着发展的机遇。针对中考体育改革中存在的现实问题,提出教学为要、评价推动和录取引导等对策,旨在从教学、评价和录取等方面全面推动中考体

育改革的进程。通过教学方式的创新、评价方式的优化以及录取机制的完善,可以有效应对中考体育改革中的各项挑战,推动我国中考体育制度的科学化和现代化发展。希望未来在中考体育改革的道路上,能够不断探索创新,促进学生健康成长,实现中考体育改革的良性循环。

#### [参考文献]

- [1]李朝,孟蒙.我国普通高校体医融合公体课模式研究[J].南京体育学院学报,2022,21(5):55-62.
  - [2]白银龙,聂锐新,李学东.我国中考体育改革的历史变迁、演进特征与未来路向[J].中国考试,2022(3):15-23.
  - [3]丰士凯.中学课外体育活动在学校体育中角色定位的探讨[D].济南:山东体育学院,2016.
  - [4]喻平.《义务教育数学课程标准(2022年版)》学业质量解读及教学思考[J].课程·教材·教法,2023,43(1):123-130.
  - [5]曹一鸣,王立东,何雅涵.义务教育数学考试评价与教学实施——基于《义务教育数学课程标准(2022年版)》的学业质量解读[J].教师教育学报,2022,9(3):97-103.
  - [6]杨德军,黄晓玲,朱传世,等.北京市高考综合改革试点年级学生选课调查及分析[J].教育科学研究,2018(6):15-23.
  - [7]孙卫红,蒋新国,陈荔.中小学体育教师职业幸福感的现状调查与分析——以广东省为例[J].广州体育学院学报,2016,36(3):17-22.
  - [8]覃朝玲,夏思永,郭立亚,等.重庆市高校体育专业招生术科测试成绩透析[J].西南师范大学学报(自然科学版),2007(5):142-145.
  - [9]朱从丽,赵伟科,姜苏航.体育中考政策变化对学校体育发展的影响研究[J].文体用品与科技,2022(16):201-203.
  - [10]张小丹.对体育教师如何上好健康教育课的思考及建议[J].教育实践与研究(B),2022(10):48-50.
  - [11]尹美勤.中考体育背景下江北区初中体育教学的应对策略研究[D].宁波:宁波大学,2019.
  - [12]何军.分层次分组教学在高中篮球模块教学中的运用分析[J].当代体育科技,2020,10(11):80-81.
  - [13]孙民康,孙有平.中考体育改革:逻辑理路、现实困境与突破路径[J].体育与科学,2024,45(1):58-64.
  - [14]何齐宗,李健.县域义务教育均衡发展的推进策略与成效——基于江西省吉安县的调查研究[J].现代教育论丛,2016(2):85-89.
  - [15]尚力沛.新时代体育进高考的价值意蕴、风险预判及核心问题[J].中国考试,2022(6):41-48.
- 作者简介:刘萍(1979—),女,汉族,山东淄博人,本科,一级教师,山东省淄博市淄川区罗村镇罗村中学,研究方向:体育学。