

体育中考应试化倾向的家校社协同纾解路径研究

贺薇霞 马鑫^{*} 史胜宇

哈尔滨体育学院，黑龙江 哈尔滨 150000

[摘要]随着家校社协同育人实践的不断深入，家校社协同育人模式发展被赋予了更高的要求。本研究采用文献资料法与逻辑分析法，以“家校社”协同治理为理论框架，结合政策背景与实践案例，探索纾解体育中考应试化的协同路径。研究发现，体育中考“应试化”倾向日益凸显，表现为教学内容功利化、评价方式单一化及家校社协同不足等问题，严重制约了体育育人功能的实现。应试化问题的根源在于家庭、学校与社会三方的责任分散与资源割裂：学校过度聚焦于短时提效以应付考试要求，家庭因分数至上观念忽视日常锻炼监督，社区则因资源不足及观念偏差难以提供有效支持。研究提出，家校社协同需从观念转变、制度、资源多维度发力，推动体育中考从“应试导向”向“素养培育”转型，注重三者协作等纾解路径，为促进中考体育和素质教育正确导向提供理论参考。

[关键词]体育中考；应试化；家校社协同；纾解路径

DOI: 10.33142/jscs.v5i6.18106

中图分类号: G434

文献标识码: A

Research on the Collaborative Relief Path of Family School Society towards the Tendency of Exam Oriented Physical Education Entrance Examination

HE Weixia, MA Xin^{*}, SHI Shengyu

Harbin Sports University, Harbin, Heilongjiang, 150000, China

Abstract: With the continuous deepening of the practice of family school society collaborative education, the development of the family school society collaborative education model has been given higher requirements. This study adopts the methods of literature review and logical analysis, with the theoretical framework of "family school society" collaborative governance, combined with policy background and practical cases, to explore the collaborative path to alleviate the exam oriented physical education entrance examination. Research has found that the trend of "exam oriented" physical education entrance examination is becoming increasingly prominent, manifested as utilitarian teaching content, single evaluation methods, and insufficient collaboration between families, schools, and communities, which seriously restricts the realization of the educational function of physical education. The root cause of the exam oriented problem lies in the decentralization of responsibilities and resource fragmentation among families, schools, and society: schools overly focus on short-term efficiency improvement to meet exam requirements, families neglect daily exercise supervision due to the emphasis on scores, and communities find it difficult to provide effective support due to insufficient resources and ideological biases. The study proposes that collaboration between families, schools, and communities needs to be strengthened from multiple dimensions such as concept transformation, system, and resources, to promote the transformation of the physical education entrance examination from a "test oriented" to a "quality-oriented" approach. Emphasis should be placed on the collaboration of the three parties to alleviate the pressure and provide theoretical references for promoting the correct orientation of physical education and quality education in the entrance examination.

Keywords: physical education entrance examination; exam oriented; family school society collaboration; relief path

2021 年 10 月，第十三届全国人民代表大会常务委员会第三十一次会议通过的《中华人民共和国家庭教育促进法》提出：“各级人民政府指导家庭教育工作，建立健全家庭学校社会协同育人机制。”健全家庭学校社会协同育人机制是实现立德树人根本任务的关键路径。2020 年 8 月，《关于深化体教融合，促进青少年健康发展的意见》已经中央全面深化改革委员会第十三次会议审议通过。要求提出“体育科目纳入初、高中学业水平考试范围，纳入中考计分科目，科学确定并逐步提高分值，启动体育素养在高校招生中的使用研究”。加强学生综合素质评价档案

使用，并根据高校培养目标和专业学习需要，将学生综合素质评价结果作为招生录取的重要参考^[1]。全国政协十四届一次会议全国政协委员杨扬提出，“要谨防中考体育应试化走向、体育育人观念异化”。从历史与现实的视角考察中考体育，中考体育的存在有其历史必然性和合理性，中考体育实施以来，一定程度上提升了学生、学校、家长及社会各界对学校体育的重视程度^[2]。2023 年 1 月《关于健全学校家庭社会协同育人机制的意见》提出坚持科学教育观念，增强协同育人共识，积极构建学校家庭社会协同育人新格局，着力培养德智体美劳全面发展的社会主义建

设者和接班人^[3]。体育中考改革持续推进，伴随着高分模式考试制度其中应试化倾向普遍存在，其中家庭、学校、社会层面中单方面所存在的矛盾，在国家“体教融合”“健康中国”战略下，体育中考如“考什么，练什么”的突击训练模式以便迎合考试，而不是持续化推进学生体质健康。体育中考的推进在一定程度上缓和了学生体质健康问题，但其普遍目的是为考试而参加体育活动。

深入剖析当下体育中考呈现出应试化问题倾向，可以清晰的看到，在体育教育这一体系中，家庭、学校与社会三方本应协同发力的角色定位与应尽职责，已经出现显著的失衡状态。在家庭层面，受对体育的传统刻板认知影响，家长常为了让孩子应对升学竞争而压缩其体育活动时间，更有部分家庭将体育中考单纯视作“应试包袱”，不愿意在日常体育培养上投入精力。不仅如此，许多家长将体育教育的全部责任都推给学校，未能意识到家庭在孩子体育培养中发挥的重要作用，从而忽视了家庭体育的价值。落到学校层面，为了应对体育中考的考试要求，校方常常过度聚焦于与考试直接相关的技能训练，以“应试”为导向设计教学，致使体育教育“以育人”的本质被弱化，无法有效培养学生的体育素养和终身体育意识。放眼社会视角，由于存在体育资源短缺、有效支持机制缺位等问题，社区在体育教育中应有价值未能充分体现。基于这一实现困境，本文提出了家校社协同纾解体育中考应试化的路径。通过家校社协同机制，切实缓解体育中考应试化倾向，为构建科学、可持续的体育中考评价体系提供富有实践价值的参考依据。

1 体育中考应试化倾向矛盾

1.1 评价机制与责权分配失范

其现行体育中考过度依赖标准化测试分数，达标及合格。在学校体育教育中，既未重视对学生重视体育观念的培育，也忽视了学生健康知识掌握程度等过程性的达成。这直接导致教学陷入“唯成绩论”：为追求考试分数，学校不断压缩体育课程的多样性，教学中既未充分考量学生的个体差异与独特特点，又将训练内容局限于考试项目。尽管学生虽然在短期内能提升运动成绩，但单一化的技能训练难以帮助其形成终身受益的体育素养，最终使学生陷入以考试为唯一目标的学习误区，忽视了育人的本质和长远价值。再者，当前体育中考的评价机制具有显著的片面性：其过度侧重学生的体能测试成绩，却对学生体育素养的提升、运动兴趣的培养、锻炼习惯的形成等综合维度缺乏考量。这种单一的评价方式，既无法全面、准确地反映学生的整体体育水平，也难以客观呈现学生在体育学习过程中的努力与成长。与此同时，家庭、学校与社会在体育教育中的权责划分亦存在失范问题。三者在体育教育体系中各自的角色定位与责任边界模糊不清，直接导致三方协同合作难以高效推进。具体而言，家庭常将体育教育的责

任全盘转嫁至学校；学校则因自身资源有限及应试压力的双重制约，难以独立承担起全部体育教育职责；而社会层面，由于缺乏完善的参与机制，其在体育教育中本应发挥的作用也无法充分彰显。这种责权分配的不清晰，进一步加剧了体育中考应试化倾向。体育的多样性指向中考体育的公平性问题。中考体育既然作为一种考试制度必然逃脱不了公平性的范畴，体育纳入考评体系中造成指标选取困难，以致产生公平性问题。繁冗的指标体系不仅加大了中考体育的实操难度，也导致中考体育考核指标之间出现了较大的难度等问题^[4]。

1.2 城乡差异与社会服务资源配置不均

农村地区体育师资短缺、场地设施匮乏，依赖兼职教师或未受训人员^[5]。与之形成鲜明对比的是，城市的优质体育教育资源往往集中在少数学校，这进一步加剧了城乡体育教育的公平性矛盾。由于农村地区经济相对落后，体育师资短缺问题严重，通过其他学科老师代体育课程。这些教师往往缺乏专业的体育知识和技能，对体育课的质量无法得到保障。同时，农村地区学校的体育场地和设施也相对匮乏，无法满足学生多样化的体育锻炼需求^[6]。反观城市，优质体育教育资源呈现“集中化”特点，此类学校凭借专业的体育教师与完备的体育硬件设施，能够为学生打造高质量的体育教育条件。但这种城乡体育教育资源的不均衡分配，既加剧了教育公平层面的矛盾，也使得农村学生在体育中考中难以具备同等竞争力，其体育方面的发展潜力也因此受到限制。此外，社会对于农村体育教育的支持力度也明显不足，农村地区的体育教育往往无法得到足够的资金和资源投入，难以改善体育教育环境和提升教学质量^[7]。这种资源分配的失衡，既体现在场地、器材硬件设施上，也显现在体育教学理念、教学方法以及体育教育内容的更新的落差中。农村地区受家庭传统观念的局限，难以接触先进的教学方法。而城市地区则能够更快地吸纳并践行前沿的教学理念与方式，持续推动体育教学的质量和效果的提升，进一步拉大了之间的差距。因此，要有效缓解体育中考应试化倾向，需要从家庭、学校、社会三个层面出发，协同推动城乡体育教育资源的均衡配置。具体而言，家庭需摒弃传统观念，重视孩子的日常体育锻炼的开展，与学校形成育人合力；学校应加大对体育教学的投入，通过提升体育教师专业教学能力，丰富体育教学内容优化教学；社会需加大对农村体育教育的支持，为农村地区补充更多优质体育教育资源。与此同时，政府还应加强对体育中考制度的改革和完善工作，构建更为科学、全面的评价体系，以此引导学校、家庭和社会树立正确的体育教育观念，共同助力体育教育的健康可持续发展。

1.3 体育中考功利导向与育人本质偏离

中考体育应试化倾向的表征之一是家长通过“购买服务”减轻应试体育焦虑心理，为体育培训市场的资本涌入

提供了渠道，机构的逐利性质使其不惜违背教学规律达成营利目的，出现校外体育培训机构走向“提分异化”现象^[8]。青少年体育培训市场建设不足影响校外体育培训机构的健康发展，迎合家长的不合理诉求加深中考体育应试化倾向。其学校方面体育中考的育人目标强调学生运动技能的全面发展、健康生活方式的养成以及团队协作能力的提升。然而，功利导向下，学校为追求考试分数，往往将教学内容简化为考试项目的机械重复训练（如立定跳远、长跑），忽视学生兴趣培养和多样化运动技能的开发。例如，部分学校砍掉篮球、游泳等非考试项目课程，导致学生仅掌握应试技能，缺乏终身受益的运动能力。这种冲突使得体育教育沦为“应试工具”，背离了“以体育人”的本质。再者，功利导向催生了“考前突击训练”模式，家长和学校通过密集训练快速提升学生考试成绩。在某中学在考前三个多月停止常规体育课，改为每日高强度长跑训练，短期内肺活量指标显著提高，但学生普遍出现肌肉劳损、厌跑情绪等问题，且考后运动习惯中断，体质反弹现象严重。这种短视行为牺牲了学生的长期健康效益，与“健康第一”的育人目标形成直接冲突。

分数竞争与兴趣培养的割裂，体育中考的初衷是激发学生运动兴趣，但功利化评价体系将体育异化为“分数竞赛”。为追求高分，教师强制学生反复练习固定项目，家长施压迫使孩子参加校外体育补习班。在某市学生因跳绳项目分值高，每日需完成千次跳绳打卡，导致部分学生手腕损伤甚至产生心理抗拒。这种高压训练消解了体育的趣味性，使学生将运动视为负担，考后彻底放弃体育活动或对体育运动产生厌恶感，与培养终身体育意识的目标背道而驰。体育中考功利化导向导致教育资源的不合理分配。这种资源分配的不均衡不仅限制了学生全面发展的需要，也影响了学校体育教育的整体质量和效果。同时，这种功利化的导向还使得具有潜力的体育项目无法得到充分地发掘和培养，从而限制了学校体育教育的创新和发展。

1.4 政策落实中多方互动障碍

中考体育应试化倾向与其政策本身及其落实有着很大相关性。其不同教育政策的落实对学校体育的开展也有着不同的影响。当前虽然国家出台了一系列促进学校体育发展和体育中考改革的政策。但在政策落实过程中家庭、学校和社会三方的互动仍面临诸多障碍。在体育中考政策执行过程中，家庭、学校与社区三方责任划分不清晰，形成典型‘责任真空’地带。学校认为体育教学应以家庭监督为补充，而家长则将体育教育完全寄托于学校课程，社区则因缺乏政策依据而被动观望。这种责权模糊化最终只会是导致政策流于形式。使各方陷入“三个和尚没水喝的困境”。学校在基于“双减”政策下，其本质是让学生作业负担而颁布的，但其升学影响下的延伸出的激烈竞争，家长担心孩子的学业跟不上步伐而各种找补，实质上变相

地给孩子带来新的作业负担，从而呈现出如今的“内卷文化”，与国家政策落实形成鲜明“反向互补”。其次对于学生自己而言，在个别省市的中考体育考试制度的难度相对高，对于个别身体素质较差的文化生可能导致在体育中考被拉开的分数只好选择在文化课上找补回来，这样就使得对于文化课的学习会投入更多的时间，从侧面彰显出也是一种对体育锻炼的放弃。在政策制度保障上，现有政策多停留于原则性倡导。对于细节化的配套保障措施缺乏雕琢。如果政策实施缺乏稳定的财政支持体系，导致资源的供给就会呈现“短期化”“项目化”特征。部分农村地区较为突出：部分学校体育器材因资金断档缺乏维护经费快速损耗，这种断点式投入，难以支撑政策目标实现的连续性。

2 家校社协同背景下体育中考应试化的纾解路径

家校社协同育人是由多元主体参与，各主体间相互合作的过程。每个主体都会基于所在场域的要求，从各自的习惯出发，优先选择自己熟悉的路径或策略，参与育人实践^[9]。家校社协同育人的过程具有形式生动、内容丰富的特点。但按照这一实践逻辑推进的家校社协同育人，能否真正体现以促进学生的全面发展为出发点和落脚点，这是值得深入思考的问题。因此，在研究家校社协同育人过程中，我们需要立足真实情境，运用实践思维，把握实践逻辑。

2.1 家庭观念重塑与行动支持

家庭教育观念是家长基于自身经验、文化背景和社会环境等因素，对如何培养子女所形成的一系列看法和认识，家长所持有的家庭教育观念会影响家长对儿童的态度、观点、期望，直接影响着家庭教育的行为和方向。“父母不仅是孩子的生命之源，更是他们人生旅途中的指引者和启蒙者^[10]。”

家庭教育观念在育人实践中有着举足轻重的地位。在传统教育观念中，体育常被大众观念视为“副科”，且更多聚焦于文化课成绩，对体育教育的重视程度不足。在体育中考应试化倾向下，这种观念进一步被扭曲，家长往往只看重孩子在体育中考中的分数，将体育学习简单等同于考试项目的机械训练。这种狭隘的观念不仅限制了孩子体育兴趣的培养，更不利于孩子的身心健康发展。为重塑家庭体育教育观念，首先要加强对家长的教育引导。创造良好的沟通氛围是基础。家庭应为孩子打造一个轻松、平等、相互尊重的环境。在此环境下孩子不会感受到压抑或胆怯的不敢表达自己所拥有的想法，能够自由地表达自己想法和感受，同时家长应认真倾听孩子的想法与之探讨和支持，使孩子更愿意与家长分享自己内心真实的想法。

在解决对体育存在固有观念问题中要让家长深刻认识到体育绝非仅仅是为了应付中考，而是关乎孩子一生健康和全面发展的重要因素，投射出体育育人的潜在能力。通过展示因缺乏运动导致青少年体质下降的实例，直观冲击家长原有观念。其次，从行为引导方面着手。兴趣并非

与生俱来，而是在参与过程中获得鼓励、认同、赞扬中逐步建立起来的。家庭体育观念若是积极的，孩子接触体育方方面面的机会则会更多，参与热情同样也愈发高涨；若家庭体育观念消极，则会更多地导致孩子体育兴趣匮乏，挫伤孩子的参与积极性。让家长切实体会体育育人方面的作用的重要性，多数青少年与体育的结缘、持续、成就、结束等一系列的决策都与家庭的支撑系统有着重大的关联。在优化家庭影响青少年体育参与的过程中，应将家庭观念的转变放在突出位置。通过家庭观念、参与意识等层面的改变来推动青少年体育参与的良性发展。

2.2 强化家校沟通协作，共促体育教育良性发展

在体育教育领域，家庭与学校作为学生成长过程中的两大关键影响因素，强化二者之间的沟通协作、推动体育教育良性发展起着不可或缺的地位。当下，体育中考应试化倾向使得体育教育偏离了培养学生健康体魄与运动习惯的初衷，而学校作为教育主阵地，强化与家庭的沟通协作刻不容缓。学校可定期举办体育教育专题家长会，摒弃传统的单向信息传达模式，打造互动交流平台。会上，体育教师详细剖析体育中考政策，并非单纯聚焦考试分数与项目，而是深入解读政策背后对学生身体素质、运动技能、意志品质等多维度的培养目标。向家长深度阐释体育教育的核心目标与多元价值。既要让家长深刻认识到体育锻炼对学生身体素质提升的直接功效，更要着重强调其在塑造学生坚韧意志、培育团队协作精神、增强抗挫折能力以及维护心理健康等层面的深远意义。引导家长理解体育教育的深远意义。同时，让家长提出对孩子体育教育的困惑与期望，分享家庭中开展体育活动的经验。像有的家长分享自己亲身体验活动如何增强孩子的毅力，为其他家庭提供借鉴，促进家长间相互学习。以学校为传播体育育人思想为载体，切实发挥学校育人传播工作，以学生为本的角度出发与家庭做好沟通交流，转变家庭体育教育观念。让体育融入家庭日常生活，形成家校共育体育的良好局面。

2.3 以社会为依托的协同模式

社会在缓解体育中考应试化进程中，扮演着极为重要且兼具多元的角色，其影响力渗透到体育教育的各个环节与维度。

社会层面储备着丰富且多元的体育资源，这为破解体育中考应试化难题奠定了坚实的物质根基。其中，公共体育设施作为社会体育资源的核心构成，若能实现合理开放与高效运转，将大幅拓宽学生参与体育活动的场景与空间。借助延长开放时长、降低使用门槛等举措，公共体育场所可在学生课余时间提供充足的锻炼空间，有效弥补学校体育场地在承载容量与功能设置上的不足，这不仅能帮助学生跳出单一的校园体育环境局限，还能让他们接触到更多元的体育项目，尝试更丰富的锻炼方式。另一方面，社会体育人才资源的整合与调配亦不容忽视。像专业体育教练、

退役运动员以及体育院校师生等具备专业知识与技能的群体，可通过志愿服务、兼职教学等途径走进学校与社区，为学生提供更专业、更具针对性的体育指导，这不仅能提升体育教育的质量与实效，还能帮助学生培养运动兴趣、发展运动专长，而非将训练目标局限于应对体育中考的应试需求。

在观念引导下，社会舆论发挥着不可替代的导向作用。媒体作为信息传播的主要载体，肩负着通过多元化传播渠道与形式重塑大众体育教育认知的责任。通过制作与传播体育教育相关的深度报道、专题节目以及公益广告等内容，媒体可借助制作并传播体育教育相关的深度报道、专题节目及公益广告等内容，广泛传递体育教育在增进学生身心健康、塑造健全人格、培育团队协作精神等方面的核心价值，引导家长与学生跳出仅关注体育中考成绩的局限视角，树立全面且着眼长远的体育教育观。不仅如此，社交媒体平台凭借其突出互动属性与强大的传播效能，能一步放大正面体育教育观念的影响力，借助话题讨论、经验分享等功能，它能激发社会各界深入思索体育教育的本质与核心目标，进而凝聚全社会共同关注、支持体育教育健康发展的共识，为纾解体育中考应试化筑牢坚实的思想根基。

政策保障为社会推动体育教育改革、缓解应试化倾向提供了强有力支撑。作为政策制定与执行的核心主体，可通过宏观调控手段，对体育教育资源的配置方向与流动路径进行科学引导，确保资源得到合理利用。财政层面，需加大对学校体育教育的资金扶持力度，将资金重点投入到体育教学设施改善、提升体育师资待遇以及开展体育教育研究等领域，从根源上增强学校体育教育的综合实力，减少对体育中考应试训练的过度依赖。产业政策方面，可出台优惠举措吸引社会力量参与体育教育产业发展，如支持体育培训机构开设以兴趣培养为导向，举办各类体育赛事活动等，以此丰富体育教育供给侧的内容与形式，为学生提供更多自主选择体育项目、参与体育活动的机会。同时，还需构建完善政策监督与评估体系，保障各项体育教育政策落地见效，及时察觉并纠正政策执行过程中出现的偏差，为家庭、学校、社会协同推进体育教育改革提供坚实保障。

3 结语

为了缓解体育中考应试化倾向与育人本质相背离的问题，需从两个维度协同发力。一方面，家校社需统一体育教育理念，聚焦学生的全面发展和终身体育意识的培养，在此基础上明确各自职责：家庭做好孩子日常体育锻炼的监督与指导，学校加大体育教学投入和管理力度，社会强化对体育教育的支持与宣传、营造良好氛围，同时三者之间构建有效协同机制，形成育人合力；另一方面，要深化体育中考制度改革，建立涵盖体能、素养、兴趣、习惯的综合评价体系，全面反映学生体育水平与学习过程，同时加强制度监管，遏制应试化倾向加剧。唯有家校社高效协

同与科学制度保障双管齐下，才能切实推动体育教育改革，落实立德树人的根本任务。

[参考文献]

- [1]中国政府网.《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》(体发〔2020〕1号)[EB/OL].(2020-09-21)[2025-10-27].http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-09/21/content_5545112.htm
- [2]张世杰,高晓东.应试教育下青少年体育价值观培育的现实困境及提升策略[J].建体育科技,2021,40(4):88-92.
- [3]魏红梅,周伟,钟志伟.我国家校社协同育人的政策议程分析——基于多源流理论视角[J].内蒙古师范大学学报(教育科学版),2025,38(3):1-13.
- [4]方真真.中考体育应试化倾向表征、成因与消解路径[J].体育科技文献通报,2024,32(7):205-209.
- [5]常凤,李彦龙.“双减”政策下乡村学校课后体育服务的当代价值、现实困境与实施路径 [J].体育科学研究,2025,29(4):38-44.
- [6]孟凡卓,刘学鹏.我国青少年体育公共服务协同治理的困境审视与优化路径研究 [J].体育科技文献通报,2025,33(3):90-93.
- [7]许弘,马丽,彭国强.强国建设背景下学校体育高质量发展的价值意蕴及发展路径 [J].体育学刊,2025,32(3):105-112.
- [8]方真真.中考体育应试化倾向表征、成因与消解路径[J].体育科技文献通报,2024,32(7):205-209.
- [9]许晓革,张祥兰.家校社协同育人的实践逻辑与实现路径——基于中介方法论的思考 [J].现代教育管理,2025(3):23-30.
- [10]曹雪菲.新时代家庭教育观念面临的挑战与应对策略 [J].白城师范学院学报,2024,38(6):61-64.

作者简介：贺薇霞（2002—），女，汉族，湖南郴州人，硕士在读，哈尔滨体育学院，研究方向：运动训练；^{*}通讯作者：马鑫（2001—），男，汉族人，湖南湘潭人，硕士在读，哈尔滨体育学院，研究方向：运动训练；史胜宇（1999—），男，汉族，山东德州人，硕士在读，哈尔滨体育学院，研究方向：体育教学。