

中考体测为啥改？改了啥？

——体育中考改革观察之一

新华社记者 许仕豪 李丽 周畅

随着各地中考陆续落幕，中考体育成绩也成为社会关注话题。

近五年来，体育中考改革步伐加快，分值提升、形式革新。这项关系千家万户的考试，因何而变，又都改了什么？

以考“破题”，倒逼孩子“动起来”

4月16日一早，安徽省合肥市中考体育考点、第七中学南门外聚集了不少考生，在领队老师指导下有序热身，外圈围着送考家长，盛况几乎不亚于文化课考试。

每年在体育中考集中的四至五月，这样的场景都会在各地上演。体育曾是被忽略的“副科”，如今却牵动着每一位家长的心。

这种变化，与改革“动真格的”、中考体育分值不断提升直接相关。

近年来，青少年“小眼镜”“小胖墩”“小豆芽”“小焦虑”等四小问题凸显。连续几年数据显示，我国6至17岁青少年约五分之一面临超重和肥胖；儿童青少年近视率超50%；约有500万名中小学生出现脊柱健康问题……

2020年，《深化新时代教育评价改革总体方案》《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》等文件连续发布，要求改进中考体育测试内容、方式和计分办法，科学确定并逐步提高分值。

“考考考，老师的法宝；分分分，学生的命根。”

云南大学体育学院院长王宗平认为，为

扭转青少年体质困境，体育中考是行之有效的“破题点”，用“指挥棒”效应倒逼家校重视，让孩子们切实“动起来”。

云南省教育厅体卫艺处副处长李华海说，云南中考满分700分，体育占的100分举足轻重，各方重视程度自然提升。

随着改革推进，学校体育工作日益落到实处。江西芦溪县的一名家长曾德喜说，孩子过去常生病，如今体质变好，假性近视改善，“心态也更阳光，甚至文化课都进步了。”

从今年情况看，合肥市区共有4.28万名学生参加体育中考，45.57%的考生获得满分60分，平均分达到57.42分；北京延庆区香营学校平均分达到49.3分（满分50分），自2022年以来，该校学生体质健康优秀率从22.7%跃升至51.1%。

科技手段应用日益广泛。合肥包河区教育体育局副局长张艳说，当地正在探索将AI等智能设备应用于过程性评价，“比人工更准确，也防止争议。”

王宗平认为，体育中考改革应优化项目设置，体能与技能并重。

北京近年来将项目由“8选3”扩充为“22选4”，兼顾素质项目与个人兴趣；江西鹰潭将中长跑作为唯一必考项，其余项目“6选2”，涵盖篮球运球、排球垫球等，鼓励学生掌握1至2项运动技能；在广西，民族体育项目成为一大亮点，南宁将抛绣球纳入中考，侧重“玩有所得”。

小学也提前“备战”，北京第二实验小学学生的体测优秀率在六年间提升了约15%。

提分扩容，体育中考改了啥

随着相关政策不断出台，各地切实“动了起来”，主要改革趋势如下：

——分值权重跃升，体育渐成“主科”

2020年，云南率先将中考体育从50分提高到100分，分值上与语数外持平，体现了体育“主科”地位，也符合国家文件中“体育与语数外同等重要”的导向。

其他地区积极跟进。河南自去年起将体育分值由70分提升至100分；北京近年来将体育由30分逐步提至50分，并发文明确在

2029年达到70分；江西则从2015年的10分逐步提升到60分并延续至今。

完善考核结构，优化评价体系

不少地区摒弃了传统的“一考定终身”，转为过程性评价与终结性评价结合。北京要求学生在四、六、八年级分别进行考核，并纳入体育中考总成绩；江西南昌要求初中生每年体测成绩计入总分，倒逼学生日常锻炼。

一些地区对评分方式进行了创新。疫情后，云南一度将中长跑项目由“计时”改为“计次”，学期内跑够次数即合格，保障安全也培养运动习惯；此外，可将竞赛成绩折算入中考分数。

科技手段应用日益广泛。合肥包河区教育体育局副局长张艳说，当地正在探索将AI等智能设备应用于过程性评价，“比人工更准确，也防止争议。”

王宗平认为，体育中考改革应优化项目设置，体能与技能并重。

北京近年来将项目由“8选3”扩充为“22选4”，兼顾素质项目与个人兴趣；江西鹰潭将中长跑作为唯一必考项，其余项目“6选2”，涵盖篮球运球、排球垫球等，鼓励学生掌握1至2项运动技能；在广西，民族体育项目成为一大亮点，南宁将抛绣球纳入中考，侧重“玩有所得”。

小学也提前“备战”，北京第二实验小学学生的体测优秀率在六年间提升了约15%。

提分扩容，体育中考改了啥

随着相关政策不断出台，各地切实“动了起来”，主要改革趋势如下：

——分值权重跃升，体育渐成“主科”

2020年，云南率先将中考体育从50分提高到100分，分值上与语数外持平，体现了体育“主科”地位，也符合国家文件中“体育与语数外同等重要”的导向。

其他地区积极跟进。河南自去年起将体育分值由70分提升至100分；北京近年来将体育由30分逐步提至50分，并发文明确在

2029年达到70分；江西则从2015年的10分逐步提升到60分并延续至今。

完善考核结构，优化评价体系

不少地区摒弃了传统的“一考定终身”，转为过程性评价与终结性评价结合。北京要求学生在四、六、八年级分别进行考核，并纳入体育中考总成绩；江西南昌要求初中生每年体测成绩计入总分，倒逼学生日常锻炼。

一些地区对评分方式进行了创新。疫情后，云南一度将中长跑项目由“计时”改为“计次”，学期内跑够次数即合格，保障安全也培养运动习惯；此外，可将竞赛成绩折算入中考分数。

科技手段应用日益广泛。合肥包河区教育体育局副局长张艳说，当地正在探索将AI等智能设备应用于过程性评价，“比人工更准确，也防止争议。”

王宗平认为，体育中考改革应优化项目设置，体能与技能并重。

北京近年来将项目由“8选3”扩充为“22选4”，兼顾素质项目与个人兴趣；江西鹰潭将中长跑作为唯一必考项，其余项目“6选2”，涵盖篮球运球、排球垫球等，鼓励学生掌握1至2项运动技能；在广西，民族体育项目成为一大亮点，南宁将抛绣球纳入中考，侧重“玩有所得”。

小学也提前“备战”，北京第二实验小学学生的体测优秀率在六年间提升了约15%。

提分扩容，体育中考改了啥

随着相关政策不断出台，各地切实“动了起来”，主要改革趋势如下：

——分值权重跃升，体育渐成“主科”

2020年，云南率先将中考体育从50分提高到100分，分值上与语数外持平，体现了体育“主科”地位，也符合国家文件中“体育与语数外同等重要”的导向。

其他地区积极跟进。河南自去年起将体育分值由70分提升至100分；北京近年来将体育由30分逐步提至50分，并发文明确在

2029年达到70分；江西则从2015年的10分逐步提升到60分并延续至今。

完善考核结构，优化评价体系

不少地区摒弃了传统的“一考定终身”，转为过程性评价与终结性评价结合。北京要求学生在四、六、八年级分别进行考核，并纳入体育中考总成绩；江西南昌要求初中生每年体测成绩计入总分，倒逼学生日常锻炼。

一些地区对评分方式进行了创新。疫情后，云南一度将中长跑项目由“计时”改为“计次”，学期内跑够次数即合格，保障安全也培养运动习惯；此外，可将竞赛成绩折算入中考分数。

科技手段应用日益广泛。合肥包河区教育体育局副局长张艳说，当地正在探索将AI等智能设备应用于过程性评价，“比人工更准确，也防止争议。”

王宗平认为，体育中考改革应优化项目设置，体能与技能并重。

北京近年来将项目由“8选3”扩充为“22选4”，兼顾素质项目与个人兴趣；江西鹰潭将中长跑作为唯一必考项，其余项目“6选2”，涵盖篮球运球、排球垫球等，鼓励学生掌握1至2项运动技能；在广西，民族体育项目成为一大亮点，南宁将抛绣球纳入中考，侧重“玩有所得”。

小学也提前“备战”，北京第二实验小学学生的体测优秀率在六年间提升了约15%。

提分扩容，体育中考改了啥

随着相关政策不断出台，各地切实“动了起来”，主要改革趋势如下：

——分值权重跃升，体育渐成“主科”

2020年，云南率先将中考体育从50分提高到100分，分值上与语数外持平，体现了体育“主科”地位，也符合国家文件中“体育与语数外同等重要”的导向。

其他地区积极跟进。河南自去年起将体育分值由70分提升至100分；北京近年来将体育由30分逐步提至50分，并发文明确在

2029年达到70分；江西则从2015年的10分逐步提升到60分并延续至今。

完善考核结构，优化评价体系

不少地区摒弃了传统的“一考定终身”，转为过程性评价与终结性评价结合。北京要求学生在四、六、八年级分别进行考核，并纳入体育中考总成绩；江西南昌要求初中生每年体测成绩计入总分，倒逼学生日常锻炼。

一些地区对评分方式进行了创新。疫情后，云南一度将中长跑项目由“计时”改为“计次”，学期内跑够次数即合格，保障安全也培养运动习惯；此外，可将竞赛成绩折算入中考分数。

科技手段应用日益广泛。合肥包河区教育体育局副局长张艳说，当地正在探索将AI等智能设备应用于过程性评价，“比人工更准确，也防止争议。”

王宗平认为，体育中考改革应优化项目设置，体能与技能并重。

北京近年来将项目由“8选3”扩充为“22选4”，兼顾素质项目与个人兴趣；江西鹰潭将中长跑作为唯一必考项，其余项目“6选2”，涵盖篮球运球、排球垫球等，鼓励学生掌握1至2项运动技能；在广西，民族体育项目成为一大亮点，南宁将抛绣球纳入中考，侧重“玩有所得”。

小学也提前“备战”，北京第二实验小学学生的体测优秀率在六年间提升了约15%。

提分扩容，体育中考改了啥

随着相关政策不断出台，各地切实“动了起来”，主要改革趋势如下：

——分值权重跃升，体育渐成“主科”

2020年，云南率先将中考体育从50分提高到100分，分值上与语数外持平，体现了体育“主科”地位，也符合国家文件中“体育与语数外同等重要”的导向。

其他地区积极跟进。河南自去年起将体育分值由70分提升至100分；北京近年来将体育由30分逐步提至50分，并发文明确在

2029年达到70分；江西则从2015年的10分逐步提升到60分并延续至今。

完善考核结构，优化评价体系

不少地区摒弃了传统的“一考定终身”，转为过程性评价与终结性评价结合。北京要求学生在四、六、八年级分别进行考核，并纳入体育中考总成绩；江西南昌要求初中生每年体测成绩计入总分，倒逼学生日常锻炼。

一些地区对评分方式进行了创新。疫情后，云南一度将中长跑项目由“计时”改为“计次”，学期内跑够次数即合格，保障安全也培养运动习惯；此外，可将竞赛成绩折算入中考分数。

科技手段应用日益广泛。合肥包河区教育体育局副局长张艳说，当地正在探索将AI等智能设备应用于过程性评价，“比人工更准确，也防止争议。”

王宗平认为，体育中考改革应优化项目设置，体能与技能并重。

北京近年来将项目由“8选3”扩充为“22选4”，兼顾素质项目与个人兴趣；江西鹰潭将中长跑作为唯一必考项，其余项目“6选2”，涵盖篮球运球、排球垫球等，鼓励学生掌握1至2项运动技能；在广西，民族体育项目成为一大亮点，南宁将抛绣球纳入中考，侧重“玩有所得”。

小学也提前“备战”，北京第二实验小学学生的体测优秀率在六年间提升了约15%。

提分扩容，体育中考改了啥

随着相关政策不断出台，各地切实“动了起来”，主要改革趋势如下：

——分值权重跃升，体育渐成“主科”

2020年，云南率先将中考体育从50分提高到100分，分值上与语数外持平，体现了体育“主科”地位，也符合国家文件中“体育与语数外同等重要”的导向。

其他地区积极跟进。河南自去年起将体育分值由70分提升至100分；北京近年来将体育由30分逐步提至50分，并发文明确在

2029年达到70分；江西则从2015年的10分逐步提升到60分并延续至今。

完善考核结构，优化评价体系

不少地区摒弃了传统的“一考定终身”，转为过程性评价与终结性评价结合。北京要求学生在四、六、八年级分别进行考核，并纳入体育中考总成绩；江西南昌要求初中生每年体测成绩计入总分，倒逼学生日常锻炼。

一些地区对评分方式进行了创新。疫情后，云南一度将中长跑项目由“计时”改为“计次”，学期内跑够次数即合格，保障安全也培养运动习惯；此外，可将竞赛成绩折算入中考分数。

科技手段应用日益广泛。合肥包河区教育体育局副局长张艳说，当地正在探索将AI等智能设备应用于过程性评价，“比人工更准确，也防止争议。”

王宗平认为，体育中考改革应优化项目设置，体能与技能并重。

北京近年来将项目由“8选3”扩充为“22选4”，兼顾素质项目与个人兴趣；江西鹰潭将中长跑作为唯一必考项，其余项目“6选2”，涵盖篮球运球、排球垫球等，鼓励学生掌握1至2项运动技能；在广西，民族体育项目成为一大亮点，南宁将抛绣球纳入中考，侧重“玩有所得”。

小学也提前“备战”，北京第二实验小学学生的体测优秀率在六年间提升了约15%。

提分扩容，体育中考改了啥

随着相关政策不断出台，各地切实“动了起来”，主要改革趋势如下：

——分值权重跃升，体育渐成“主科”

2020年，云南率先将中考体育从50分提高到100分，分值上与语数外持平，体现了体育“主科”地位，也符合国家文件中“体育与语数外同等重要”的导向。

其他地区积极跟进。河南自去年起将体育分值由70分提升至100分；北京近年来将体育由30分逐步提至50分，并发文明确在

2029年达到70分；江西则从2015年的10分逐步提升到60分并延续至今。

完善考核结构，优化评价体系

不少地区摒弃了传统的“一考定终身”，转为过程性评价与终结性评价结合。北京要求学生在四、六、八年级分别进行考核，并纳入体育中考总成绩；江西南昌要求初中生每年体测成绩计入总分，倒逼学生日常锻炼。

一些地区对评分方式进行了创新。疫情后，云南一度将中长跑项目由“计时”改为“计次”，学期内跑够次数即合格，保障安全也培养运动习惯；此外，可将竞赛成绩折算入中考分数。

科技手段应用日益广泛。合肥包河区教育体育局副局长张艳说，当地正在探索将AI等智能设备应用于过程性评价，“比人工更准确，也防止争议。”

王宗平认为，体育中考改革应优化项目设置，体能与技能并重。

北京近年来将项目由“8选3”扩充为“22选4”，兼顾素质项目与个人兴趣；江西鹰潭将中长跑作为唯一必考项，其余项目“6选2”，涵盖篮球运球、排球垫球等，鼓励学生掌握1至2项运动技能；在广西，民族体育项目成为一大亮点，南宁将抛绣球纳入中考，侧重“玩有所得”。

小学也提前“备战”，北京第二实验小学学生的体测优秀率在六年间提升了约15%。

提分扩容，体育中考改了啥

随着相关政策不断出台，各地切实“动了起来”，主要改革趋势如下：

——分值权重跃升，体育渐成“主科”

2020年，云南率先将中考体育从50分提高到100分，分值上与语数外持平，体现了体育“主科”地位，也符合国家文件中“体育与语数外同等重要”的导向。

其他地区积极跟进。河南自去年起将体育分值由70分提升至100分；北京近年来将体育由30分逐步提至50分，并发文明确在

2029年达到70分；江西则从2015年的10分逐步提升到60分并延续至今。

完善考核结构，优化评价体系

不少地区摒弃了传统的“一考定终身”，转为过程性评价与终结性评价结合。北京要求学生在四、六、八年级分别进行考核，并纳入