

# 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”、中考体育分值不断攀升直接相关。

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%。

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

随着相关文件政策不断出台，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。”

——丰富项目设置，满足个性需求

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”。

## 一考永逸？配套改革不能少

体育中考改革成效初显，但深入探讨仍

在继续。

张艳认为：“没有完美的考试。目前的体育中考满足了绝大多数人的需求，数年实践下来运转流畅，家长、老师和学生普遍接受。”她觉得，第一步还是重在倒逼“动起来”，改善青少年体质；未来可在此基础上持续优化。

学校体育并非一“考”永逸。针对一些“考什么练什么”的体育应试倾向，合肥市教育局副局长陈雪梅说：“学校体育需要各项工作的积累，在此基础上，体育中考才能真正发挥其促进青少年健康成长的牵引作用。”

配套改革正同步深化。今年以来，各地教育部门要求落实每天“一节体育课”“体育活动两小时”，对保障运动时长、丰富体育活动提出刚性要求。北京第二实验小学开展“体育是第一学科”改革，学生可以在体育课上自主选择项目；江西芦溪镇第三中心学校的课后服务提供多种体育“菜单”，学生参与率高达99.1%……

“要让‘运动成为一种生活方式’的理念浸润校园。”北京第二实验小学校长芦咏莉说，体育塑造完全人格、培养核心素养的作用不可忽视。除了中考之外，还应“持续进行体育教育改革，构建育人新生态”。

考试只是手段，不是目的。“目的如今年政府工作报告所说，是让青少年在运动中强意志、健身心。”陈雪梅说。

（据新华社北京6月28日电）

会重视体育，重塑‘健康第一’的育人观”，因此“理念的转变最重要”。

体育中考就像“指挥棒”，正在撬动教育理念的转变。过去因文化课压力，流行“体育老师总生病”的经典段子；如今，体育老师不够用，安徽蚌埠等地出现“我的体育是数学老师教的”惊喜反转。

随着各地体育中考越来越强调过程性考核，校园体育也迈入多元发展新阶段。北京今年春季学期发布“体育八条”，明确中小学体育课要“量质齐升”；安徽合肥中小学“阳光体育运动”涵盖24个项目，足球实现班、校、区、市四级联赛贯通机制……

“指挥棒”的引领和溢出效应明显。不只是校园，家校社协同发力的体育生态正在形成。

重庆各中小学推出“体育家庭作业”，明确家长履行监督记录等职责，要求“大手拉小手”培养运动习惯；内蒙古自治区包头市九原区还联合社区、体育俱乐部等拓展校外体育活动时间。

引导孩子义务教育阶段掌握一至两项运动技能也成为改革方向。

2022年起，北京将中考体育现场考试项目从“8选3”调整为“22选4”，评分标准设计为“达到良好即满分”，进一步满足个性需求，弱化考试压力。北京市教委表示，改革思路是要突破传统体能考核局限，形成多维评价体系，突出运动技能和身心健康的实际获得。

同北京相似，不少省市体育中考都涵盖技能考核，以“三大球”等球类项目选考一项最为典型。

“过去可能孩子上了快十年体育课，都只是枯燥的‘跑跳投’。现在通过中考，能引导孩子学会至少一项运动技能，找到伴随终生的爱好。”卢微说。

（新华社北京6月29日电）

间，考试多以变通形式进行。2024年起，各地政策逐渐回归正轨，但取消体育中考的传言仍时有出现，“考什么、练什么”的应试化现象也招致批评。

对此受访者普遍认为，不能因噎废食，体育中考整体导向作用明显，不会也不能取消。李华海表示，如果中考不考体育，学生体质状况或将“一夜回到解放前”。

这并非危言耸听。不少学校和老师反映，由于体育中考的存在，初中学生对锻炼不敢懈怠，初三达到体质“巅峰”；进入高中后，没了考试“指挥棒”，体质往往“断崖式下跌”。

多名业内人士因此认为，高中体育也应予以重视。

“高中生确实学习压力大，但越如此越需劳逸结合。运动能有效释放情绪，有益于身心健康。”合肥46中学校长刘亮荣赞同探索合理的高中体育测试形式。

2020年出台的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》提出，将体育科目纳入初、高中学业水平考试范围，“积极推进高校在招生测试中增设体育项目”。

在云南等地，体育已是高中学业水平合格性考试的一部分。刘善训认为“合格考”形式值得肯定。王宗平则建议，是否可将体育列为高校某些相关专业的选考科目，把考与不考的选择权交给学生。

当然，任何探讨都需谨慎并经历检验。教育界人士均表示，政策的优化将一直是渐进式。

归根结底，考试只是手段，保障下一代的身心健康和全面成长才是目的。江西省鹰潭市教育局副局长朱红平说：“体育中考改革的深层价值，在于推动教育理念从分数导向向人的全面发展跃迁，让学生收获强健体魄、健全人格与可持续的幸福能力，培养终身运动者。”

（新华社北京6月30日电）

# 凝聚合力，促进青少年体育高质量发展

湖南师范大学体育学院副教授 沈可

【回音壁】

青少年体育是教育强国建设的重要内容，光明日报《教育周刊》对此高度关注，推出聚焦多地义务教育学校对课间安排做出整体统筹优化的专题报道等，取得良好反响。笔者认为，推进青少年体育高质量发展，需要全社会相互协作、相互支持，凝聚起护航青少年健康成长、提升青少年体质健康的强大社会合力，努力培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

## 以体教融合为主线，提升青少年体育综合素养

体教融合是新时代教育改革的突破口，是体育事业持续发展的基石。落实“健康第一”教育理念，必须破除“五唯”顽瘴痼疾，完善教学模式，开齐开足体育课，保证青少年体育活动的时间与质量，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。要坚持“一校一品”“一校多品”的学校体育模式，建好建强体育传统特色学校，在设施配置、训练教学、竞赛机制等方面给予政策支持。促进体育同其他学科相融合，打破传统教学壁垒，通过一体化课程设计引导青少年均衡发展，不断强化体育知识素养、体育技能素养和体育道德素养。比如，将体育与数学、物理等知识结合，通过组织运动实验、比赛数据分析等跨学科实践，让学生在运动过程中深化对学科知识的理解与应用；还可以将体育与德育结合，深入挖掘体育所蕴含的团结、拼搏、坚韧等精神内核，实现体育与思想道德教育的有机统一。要巩固拓展体育项目进校园范围，在原有足球、武术、游泳、柔道进校园的基础上，增设篮球、排球、乒乓球、攀岩等青少年喜闻乐见的体育项目，更好满足多样化需求。

## 以赛事协同为载体，搭建青少年体育竞技平台

体育竞赛是青少年激发运动潜能、展示竞技能力的平台，在体育后备人才的培养和选拔方面发挥着重要作用。要完善赛事结构，有效整合学校比赛、U系列比赛等各级各类青少年体育赛事，建立分段（小学、初中、高中、大学）、跨区域（校、县、市、省）的四级青少年体育赛事体系，构建“校内竞赛—校际联赛—选拔性竞赛”为一体的竞赛选拔体系，形成“班班参与、校级组织、层层选拔”的竞赛格局，为青少年提供完备的体育成长路径。常态化开展校内、校际小微型体育比赛，办好足球、篮球、排球、乒乓球等传统赛事，推广街舞、跑酷、攀岩等新兴竞技项目，精准划分年龄组和参赛范围，最大限度调动学生的参与热情。培育多样化体育赛事市场主体，鼓励学校与体校、体育协会、体育俱乐部、运动项目中心等建立合作联盟，共同开展体育教学、训练、竞赛等，拓宽和畅通青少年参与体育赛事的通道，推动竞技体育后备人才培养工作全面、协调、可持续发展。健全青少年赛事评价机制，建议教育与体育部门协同制定政策，探索学生体育竞赛成绩积分制度，将累计积分纳入综合素质评价指标体系，推进教育与体育融合发展。

## 以主体协同为支撑，凝聚青少年体育育人合力

家庭、学校、社会作为育人环节三个重要主体，承担着为全社会营造健康教育环境、保证学生健康成长的重要任务。打造家校社协同育人共同体，发挥学校教育主阵地作用，精准提供运动方案，科学布置体育家庭作业，积极向家庭和社会分享体育教育理念和成果；家庭积极参与孩子的学习生活，注重和学校双向沟通，帮助青少年激发体育兴趣、养成终身锻炼习惯；引导社区、企业、体育社会组织等参与青少年体育发展，为学校和家庭提供更多的支持和服务，建立职责清晰、联动紧密、科学高效的协同育人机制。要提高协同育人主体的能力和水平，深化体育教学课题研究，不断提升体育教师专业素养，强化对社区体育指导员的指导和培训，确保学校体育教育与家庭、社会有效衔接，为协同育人提供坚实基础。要注重信息赋能，建立数字化平台，整合体育教育资源，为家校社协同提供更为丰富的教学资源和互动方式，增加体育教育的灵活性和可及性。

## 以资源协同为保障，夯实青少年体育发展基础

整合全社会各方面资源，是保障青少年体育持续健康发展的现实基础。各级党委政府要把青少年体育发展摆在重要位置，在政策配套、发展规划、资源保障、经费投入上加大力度，建立青少年体育多元资金筹措机制，鼓励社会资金支持、参与青少年体育事业。可探索实施青少年体育“健康包”工程，围绕青少年体质健康问题制定针对性体育干预方案，要研发“近视防控操”，开展运动减脂干预试点、体态改善试点等，促进青少年体质健康提升。要加快推进县级体校改革，恢复和加强县级体校业余训练职能，实现体校与中小学校合作办学、资源共享。整合学校、社会体育设施资源，将开展青少年体育活动情况纳入大型体育场馆综合评价，引导各类体育设施向青少年免费开放；支持学校与社会力量协同建设和运营体育资源，实现体育场地、器材和设施的共建共享，构建资源共享、成本共担、效益共创的良好生态。要建强体育人才队伍，依托高校、体育协会、俱乐部等打造复合型体育教师、教练员培养体系，定期考核培训，培养兼具体育运动技能以及管理学、心理学等学科基础知识的体育教师；鼓励退役运动员、教练员从事体育教学，出台职业转型优待政策，实现体育人才的可持续发展。（来源：《光明日报》）