

“双减”背景下体育中考改革的发展趋势研究

陶少东

山西省朔州市朔城区教育局

[摘要] 2019年国务院颁布《体育强国建设纲要》提到：将促进青少年提高身体素质和养成健康生活方式作为学校体育教育的重要内容。初中阶段是发展青少年身体素质的黄金时期，体育中考制度的实施增强了对学校体育的重视以及促进学生的身心健康的发展。

[关键词] 双减；体育中考；改革；发展趋势

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.2488

引言

“双减”工作是党中央国务院对全面深化教育改革作出的重要决策部署，要求站在实现中华民族伟大复兴的战略高度提高认识和对待。这些政策的出台对学校体育发展具有十分重要的导向性作用。初中体育升学考试制度（以下简称“体育中考”）是当前开展最为广泛的一项国家层面体育类考试，对教育制度的改革影响深远。新时代，“双减”工作和教育改革工作将成为学校体育改革发展的强大驱动力，也决定今后学校体育评价总体改革的发展方向。

一、实现从片面考察到学科素养的改革

要解决体育中考应试教育的问题，是在要解决“偏科”与“高分低能”这两个问题的同时，在体育考试中体现出素质教育的结果。（1）新的教学改革应包括“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”等方面的要求。根据《意见》和《义务教育体育与健康课程标准（2021年版）》精神，初中升学体育考试将更加明确教育的育人导向，坚持以发展学生体育与健康课程核心素养为依据，从“以考定教”转变到“以教定考”，保证初中升学体育考试与初中体育与健康课程教学内容相匹配。考试内容应从单纯的身体形态、机能以及单一技能等测试转向对学生在课程核心素养方面的水平评价。即考核的内容包括体能机能、运动技能、健康知识、体质健康测试成绩、参与体育意识和行为、参与竞赛成绩等方面。（2）考核的内容体现学段之间的连贯性，考核的时间段要实现从初中三年级到小学四年级以上阶段的延伸。真正实现以考促学、以考促练、以考促赛、以考促学生发展，通过体育中考促进学生全面可持续发展，深入推动基础教育阶段学校体育教学改革。（3）按照《意见》的要求，鼓励各个地方进行探索，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。中考体育总分提高与权重增长已成为必然趋势，这不但丰富了我国中考评价方式，有利于素质教育的发展，更有利于树立“健康第一”的教育理念。

二、扩充内容、活化学练

扩充考试内容是中考体育改革的“两翼”之一，宏观表现为考试成绩由平时成绩（包括体育课、课余锻炼、期末成绩、运动竞赛）、体质测试和中考体育统一测试等多方面构成，且内容不断丰富完善。“扩容”突出表现为中考统一测试项目的增加。首先，必测项目不再局限于与体质测试高度重合的体能项目（包括跑、跳、投），而是引入新项目，如某市引入篮球绕杆项目。其次，引入选测项目，并不断丰富选测项目种类，包括足球、篮球、排球、体操和武术等，部分省市还增加了游泳、跳绳、乒乓球、羽毛球和网球等项目。中考体育“扩容”的举措，承袭了原有基础性强、需要学生重点提高的测试项目（如耐力跑），同时大幅增加技能类项目数量。测试项目增加，尤其是技能类项目增加，对体育教学有着多方面的积极影响：1）制衡“考什么，练什么”。体育在考试升学中地位提升，家长与学校期待在体育测试中取得更高的分数，“考什么，练什么”成为绕不开的话题，这种现象也很难规避。测试项目少，学生选择少，容易使体育教学沦为只学几个考试项目的“应试教育”；项目

增多，学生选择增多，体育教学内容也势必更加丰富。2）消弭学生先天身体素质的差距。人体跑、跳、投等基本运动能力受遗传因素影响较大，若体能类项目占比过高，可能存在先天身体素质好的学生不用怎么练就能考高分，不好的却需要付出大量时间练习才能取得同等成绩；但是，人掌握新的运动技能都需要符合动作技能形成规律，需要一定的练习时。技能类项目增多，让学生选其所长，选其所好，缩小了个体先天身体素质带来的差距，有利于考试公平。3）回归体育学科本位——强化体质之功效，避免体育课成为跑步课、体能课。测试项目增加，突出运动技能，让体育教学“活”起来，学生才会喜欢体育课，并积极参加体育锻炼，从中体验运动的乐趣。

三、多些科目达优（或合格）即计满分，克服分分必争减轻学业负担

纳入中考总分计分的科目自然受到重视，而且分值越高受重视程度越大。语文、数学、外语一直是分值最大的，常称之为“大学科”，各地中考改革试点，多数是增加考试科目，一是原评定等级科目变为计分科目，另一是原不统考科目变为统考评定等级科目，无论哪个都增加教学负担，前者尤其，分分必争。如何破解，在计分与等级之间取其最优方案，多地进行了探索、试点，如山东潍坊中考将学生成绩按常态分布规律按比例划分成六或三个等级；又如浙江高考按学生成绩排名划分等级再重新附分，这些都各有优劣，且计算复杂，也不易被普通大众接受。倒不如云南新中考小学科的计分方式来得直观，即“音美劳三科每个学科优秀计20分，良好计15分，合格计10分，不合格计0分；信息合格计10分，不合格计0分”。而且云南现行（“旧”方案）小学科计分方式也很值得借鉴，即“道历地生信5科成绩合格及以上者每个学科按10分计，低于60分者按实得分的10%（按四舍五入取整数）计入总分；音美2科合格及以上者每个学科按5分计，不合格者不记分”。因此，笔者觉得不妨道历地生4科优秀者按满分计，其他按实际得分的相应权重计入总分。音美劳信4科合格按满分计，不合格按0分计。这样达到优秀等级的学生可以用更多时间去学习自己喜欢的学科，或发展特长与爱好，或弥补薄弱学科。

结束语

“双减”政策是新时代教育理念和育人方式的历史性改革，对强化学校育人主阵地作用，促进学生全面发展，凸显教师主体地位，促进学生的全面发展将起到十分重要的作用。体育中考改革是教育领域综合改革的重要组成部分，是学校体育教育教学改革的关键，对贯彻“教会、勤练、常赛”的理念，促进学生体育核心素养的养成，推进学校体育工作的改革将起到十分重要的推动作用。

参考文献

- [1] 吴柯江. 中考体育制度改革下的初中体育课堂教学[J]. 体育教学, 2020, 40(06): 34-35.
- [2] 高晓婷, 张建文. 体育中考的改革对学校体育的影响[J]. 休闲, 2019(09): 58-59.
- [3] 李仑. 现阶段中考体育问题的分析及思考[J]. 科学大众(科学教育), 2018(01): 24.