

# 中考体育学科现实困境分析与成绩提升路径的探索

李海兰

辽宁省实验中学东戴河分校附属学校

**摘要：**随着中考体育政策的落地，如何提高中学生的体育成绩，缓解学业压力受到家庭、学校及社会的全面关注，成为当下热点问题。通过文献资料法、实地调查法，以辽宁省中考体育为切入点，探讨中学体育发展面临的现实困境，发现其中存在的问题，并从家庭、学校、社会三个层面找寻突破路径。

**关键词：**中考体育；现实困境；突破路径

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.11.239

## 引言

近年来，随着中考政策的不断完善和发展，辽宁省中考体育学科在过程性评价和终结性评价上做出了较大的变化。中考政策将体育成绩作为硬性指标纳入中考总成绩，其分值占比60分，使得家长、学校以及全社会对学校体育的重视度不断提升。中考体育的改革对学校体育的发展起着“指挥棒”的作用，如何优化教学工作，增强学生体质，成为体育教学工作首要解决的问题。青少年时期是一个人生长发育最为迅速、精力最为充沛、思想最为活跃的时期。这一阶段的学生学习压力较大，身心问题较为突出<sup>[1]</sup>。传统的教育理念使得大部分家长仍然只重视文化课的学习，忽略学生的体育成绩，缺乏对学生身体健康的考量<sup>[2]</sup>。面对体育纳入中考这一现实政策，如何提高中学生的体育成绩、缓解学业压力成为当下亟待解决的问题。

## 一、现实困境

### （一）家庭认知偏差

传统的教育模式下，大部分家长对学生文化课成绩的重视程度远高于体育成绩，认为只有文化课成绩才是衡量学生综合素质水平的指标，缺乏对身体健康水平的考量。随着中考政策的改革，体育作为硬性指标纳入中考总成绩，导致部分家长极端追求体育满分，甚至出现只针对中考考试项目的“补课”现象，忽视了对孩子全方位身体素质的培养。由于家庭对中考体育考试认识的偏差，家庭配合度低，导致家校合作难以实行<sup>[3]</sup>。

### （二）应试化问题严峻

义务教育阶段体育课程内容十分丰富，但中考体育考试内容少于课标学习内容<sup>[4]</sup>，教学内容单一。中考体

育终结性评价包含必测和选测两部分，部分家长和学生在学习过程中提前确定测试项目，导致学生在体育课或课余体育锻炼中只注重对测试项目的练习，而忽视其他运动技能的学习，应试化问题较为严重。教学方法上多以集体教学为主，教学方法单一易导致课堂枯燥，学生学习积极性不高，影响教学效果。表面上看学生中考项目锻炼时长有所增加，但学生基本知识、基本技能的掌握能力却相对下降，不利于学生的长久发展。

### （三）“送分”现象有失中考公平

中考体育评价方式分为过程性评价和终结性评价，其中过程性评价包括体育课程学习评价、健康教育实际操作两部分，由学校负责组织实施。课程学习评价具体包括出勤、学习表现及体测成绩等综合指标，健康教育实际操作包括摘戴口罩、七步洗手法、脉搏的测量、运动损伤的紧急处理、眼保健操及心肺复苏术。在过程性评价过程中不乏教师个人主观因素，在测试时存在降低标准等问题，加之测试时受条件限制多以教师手记为主，导致考试结果失真。长此以往，可能会打击部分学生学习的积极性，损害学生利益，破坏体育学科备考风气。

## 二、突破路径

### （一）纠正家庭的认知偏差，缓解学生心理压力

#### 1. 加强家长对中考体育政策的认识

2024年是辽宁省中考改革的首年，体育过程性评价和终结性评价成绩计入中考总成绩，大多数家长对中考中有关体育学科的政策尚不十分明了。因此教育行政部门及学校有义务向家长传达中考政策、考试分值及评价流程等，以便于家长及时掌握中考动态，更好地指导学生进行正确的体育锻炼。

部分家长存在体育是“小科”的意识，不重视体育学科。新课标出台后，再次强调了体育在学生综合素质培养中的重要地位。辽宁中考政策调整后体育科目共计60分，将体育学科提高到了有一定层次，应引起家长及全社会的重视。辽宁中考体育分为过程性评价成绩分散在各学期，避免部分家长有“临时抱佛脚”“考前突击”的错误想法。

### 2. 加强家长对体育意义的认识

将体育纳入中考考核项目是为了督促学生积极参加体育锻炼，增强体能，学会专业的运动技能，从而养成终身体育的良好习惯。面对中考体育的改革，家长应转变思想观念，不应把体育运动只归根到学校或体育课中，而应在日常生活中增加学生身体活动。双减政策的出台，缓解了学生课后作业的负担，让学生可以有更多的时间投入体育锻炼中去<sup>[5]</sup>，在此过程中，家长应自觉承担起组织者及监督者的角色，同子女一起参加体育锻炼，在提高身体素质的同时，增进亲子感情。

初中阶段家长对学生的成绩关注较多，期望较高，容易忽略其心理问题。而初中生正处于好奇探索、身体变化、寻求认可的年龄阶段，心理较为敏感，抗挫折能力差等问题较易出现。为此家长应做好引导，并不是一味地施加压力或空洞指责。家长可以带着学生在日常体育锻炼中增加竞技性体育项目，如羽毛球或乒乓球等，促使学生勇于面对挫败，不断提高心理承受能力，树立正确的胜负观，释放心中压力，学会调控情绪。

### (二) 优化学校体育教学，从应试训练到素养提升

中考体育的改革及双减政策的推行，为体育教学的实施开辟了极为广阔的天地。教师作为学生学习的主导者，应立足中考政策，依据新课标理念，在全面了解学生的基础之上，精选教学内容，科学合理的选择并运用恰当的教学方法。教师应认识到学生进行体育活动，并不只是以分数为目的，而应力求学生形成终身体育运动的意识和能力。

#### 1. 教学内容的选用

中考体育政策出台以来，各学期过程性评价和中考前终结性评价项目固定，这就可能造成“考什么练什么”的问题，与课程标准要求相矛盾。教师应依据课程标准，

立足核心素养，精选课程内容，以促进学生全方面发展，包括基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能及跨学科主题学习。

选择教学内容时，应与学生的身心发展相适应，立足学生能力的最近发展区，使得学生在教师的帮助下，体能、技能有纵深的发展。为提高学生体能，在每节课中应设置十分钟的体能练习内容，包含上、下肢及核心等肌肉力量练习、耐力素质的练习等，以不断提高学生身体素质。在专项运动技能层面，如篮球大单元教学，应按照“单个技能的学练——组合动作技术的学练——技战术的运用”这一顺序开展教学，教学内容循序渐进，不断深入，使学生篮球专项技能不断提升。在设计教学方案时可安排18课时的大单元课程，以促进学生相对系统和完整的学习，加深学习体验和理解。如篮球教学中基础知识与基本技能的学练（8课时），技战术运用（3课时），针对性体能训练（2课时），展示或比赛（2课时），规则与裁判方法（2课时），观赏与评价（1课时）。

另外，在进行跨学科教学时应以提高学生运动能力、掌握健康知识以及传承优秀传统文化为目标，充分发挥体育学科的育人功能，促进学生全面发展。在设计教学内容时，应立足核心素养，以“主题”为桥梁，整合其他学科知识，将体育与德育、智育、美育、劳动技术教育和国防教育相结合，提升学生用学科融合的知识解决实际问题的能力。如在篮球运球教学中，设计主题为“钢铁战线”的体育跨学科课程，以力与力的反作用（物理）为导入，探究物体运动方向，以红军长征（历史）为背景创设情境展开学练，如以“过草地、穿越雷区”为背景进行运球练习，培养学生爱国情怀及团结协作的精神（道德与法治），在练习过程中及课的结束部分可伴随音乐（艺术）展开，提高学生学习兴趣。

#### 2. 教学方法的运用

当今教育强调“以人为本”，旨在打破“填鸭式”教学的局限，实现学生由被动接受者转变为主动建构者。教学时应以问题为导向，让学生通过自主、合作、探究等学习方法，得到知识的学习和能力的提升。在体育课的教学中，教师应灵活地选择恰当的教学方法，确保教学有效性。基于体育课的本质特点，教学方法的选择上

应注重知识传授与技能培养的融合, 创新思维与解决问题能力的培养<sup>[6]</sup>。教学时精心创设动态式情境, 帮助学生将学习到的知识和技能应用到生活中。寓教于乐, 引导学生积极思考, 激发学生创造性思维, 以提高解决问题的能力。如在正面双手头上前掷实心球一课中, 教师可在课的开始部分提出问题“投球准备姿势时, 身体姿势的作用是什么?”引起学生积极思考, 进而引出“背弓姿势”在投掷运动中的意义以及在日常生活中的应用。

### 3. 家庭作业的布置

2023年1月, 教育部等十三个部门联合印发《关于健全学校家庭社会协同育人机制的意见》, 指出落实“双减”政策, 发展素质教育, 家长要引导子女开展适宜的体育锻炼, 保证每天校外运动一小时<sup>[7]</sup>。家庭作业的布置有利于增进家庭和学校之间的联系, 对提高学生体育参与积极性及锻炼习惯的养成有重要意义。目前体育家庭作业的布置存在“一刀切”、“一锅煮”的现象, 不利于学生身心全面发展, 与布置家庭作业的意义相悖。科学的作业设计可以提高学生完成体育作业的积极性, 从而促进学生有规律且稳定地进行体育锻炼, 这一行为对体育素养的培养以及锻炼习惯的养成至关重要。为此, 体育教师应密切关注学生差异, 有针对性地提高家庭作业的质量。

传统教学理念下家庭作业的布置, 多是以教材为主, 巩固课上内容。在创新理念下, 体育教师应全面分析学生的个体差异, 充分调动学生的主观能动性, 训练学生自主完成与生活息息相关的运动技能, 在实践中学习知识和技能。如观看或参加社会中的体育比赛、骑行、爬山、春游、做家务、参加志愿活动等<sup>[8]</sup>。在布置作业时, 作业的类型及内容不应仅仅围绕考试项目展开, 而应涵盖多方面的内容, 包括体育及健康知识、体育生活意识以及树立正确的价值观, 如脉搏测量、运动损伤的紧急处理方法、心肺复苏术等。

#### (三) 全社会协同, 构建多元监督网格

虽然中考体育考试制度严谨, 并有着严格的监督制度, 但在过程性评价实施过程中还存在着不公平的现象<sup>[9]</sup>。全社会应加大考试过程监督力度, 完善考试制度,

保证考试的公平性, 确保对每一位考生负责。如设立监督小组并出台相应的规则政策, 对考试过程中徇私舞弊、收受贿赂等行为进行严惩, 以此来维护学生利益。再如, 可引入第三方监督机构, 委托独立机构参与考试及监督, 增强公信力。在终结性考试中, 可邀请家长及社会媒体介入以监督考试过程, 通过多方力量约束违规行为。

### 结语

随着教改地不断推进, 以及中考体育政策的落地, 家校社应协同赋能, 共同促进学生的全方位发展。家庭教育中要纠正“体育虚无论”以及“唯分数论”, 引导学生正确对待体育锻炼, 形成正确的体育素养; 学校教育要明确体育的育人优势, 立足课程标准, 杜绝应试教育, 以提升学生体育核心素养, 促使学生终身体育意识与能力的形成; 社会层面要完善监督机制, 构建监督网格, 确保考试的公平公正公开, 保证每一位考生的利益不受损害。

### 参考文献

- [1] 李梅. 优等生的心理健康问题及辅导对策 [J]. 读与写 (教育教学刊), 2015, 12 (09): 180.
- [2] 魏铭泽. 家长对子女校外体能训练认知、行为及态度研究 [D]. 吉林大学, 2021.
- [3] 李慧斌. 中考体育改革对银川市城区中学体育教学影响的研究 [D]. 宁夏大学, 2023.
- [4] 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 (01): 58-64.
- [5] 张小浩. “双减”背景下初中体育教学现状的调查研究 [D]. 天津体育学院, 2023.
- [6] 王永蛟. 基于核心素养的初中体育教学方法与实践 [N]. 山西科技报, 2024-06-03 (A07).
- [7] 徐跃娟. “双减”政策背景下初中体育家庭作业实施策略研究 [D]. 伊犁师范大学, 2023.
- [8] 董春燕. 体育生活方式视角下初中体育家庭作业设计研究 [D]. 天津体育学院, 2024.
- [9] 易琰. 岳阳市第六中学体育中考成绩提升策略的研究 [D]. 湖南理工学院, 2020.