

黑龙江省中考体育考试项目设置分析

——以牡丹江市为例

许婷¹ 刘睿昕² 韩志国³

1. 黑龙江林业职业技术学院办公室; 2. 黑龙江林业职业技术学院体育教研部

3. 黑龙江林业职业技术学院体育教研部

摘要: 在过去的30年,黑龙江省的中考体育考试经历了一系列的演变,这一演变体现了教育体制和社会需求的变化。最初,中考体育考试只包含了单一的项目设置和评价体系,主要侧重学生的身体素质和基本运动能力。随着冰雪项目在黑龙江省的兴起和发展,为了更好地反映地域特色和培养专项运动人才,冰雪项目也被纳入了升学考试范畴中。除了项目的拓展外,考核评价方式也得到了逐步改进。从最初的单一形式,逐渐发展为科学化、规范化的评价指标体系。如今,中考体育考试不仅考察学生的基本体能指标,还注重评价学生的协调性、灵活性、反应能力以及战术运用等综合素质,全面提高学生的体育水平。牡丹江市作为黑龙江省内重要的中考体育考试基地,对中考体育考试的发展和改革起到了积极的引领作用。通过对考试发展历程的详细分析,可以看出,牡丹江市中考体育考试的项目设置和评分科学性居于黑龙江省领先水平。

关键词: 黑龙江省中考、体育考试; 项目设置

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.09.050

一、中考体育考试内容分析

牡丹江市自1997年起,将体育考试纳入初中升学考试,此举被视为该市体育升学考试的重要进展。这不仅体现了对学生身体素质的重视,也推动了学校体育教育的发展。然而,当时的考试项目设置较为单一,仅包括50米跑、立定跳远、铅球和引体向上,缺乏对其他体育项目的考核。

2007年,牡丹江市对初中体育升学考试的内容进行了调整。此次调整增加了对学生身高、体重和肺活量的测试,并更加关注学生身体形态和身体机能的检测和监控。同时,将反映学生身体素质的50米跑作为必考项目,把立定跳远、坐位体前屈以及1分钟跳绳作为选考项目。这次调整的目的在于通过考试项目的改变,推动学生融入体育锻炼,提高他们的身体素质。

2013年,牡丹江市对初中升学体育考试的分值进行了调整,将其增至60分,并引入了男子1000米和女子800米跑作为必考项目。目的在于全面评估学生的体能水平和耐力能力。

2014年,体能测试项目发生了一系列的变化。原有的身高、体重和肺活量等考试项目被取消,同时引入了四个新的选考科目,即一分钟篮球定点投篮、投掷实心球、女生一分钟仰卧起坐以及男生引体向上。此外,总分要求也提高至80分。

进入2015年,体能测试再次进行了调整。除了男女中长跑作为必考项目外,100米速度滑冰和50米游泳成了全新的选考项目^[1]。考生可以自由选择其中两个项目

进行考试。总分依然为80分。

2016年,通过对各项目评分标准进行量化,进一步完善了牡丹江市体育升学考试。采取调整考试中各组别分布、划分总分权重、增加选考项目的多样性,以及明确评分标准等措施,逐年推进该考试的规范化进程。

2017年,冰上项目成为升学考试中的重要组成部分,新增了抽冰尜和冰壶两个选考项目,使得冰上项目达到了3项,占总共12个选考项目的1/4比例。

2018年,初级中学体育升学考试首次引入了100米速度滑冰作为必考项目,展现了牡丹江市考试的冰雪特色。至此,牡丹江市初级中学体育升学考试建立了一套完整的评分制度,项目设置丰富,评分标准明确,凸显了冰雪特色。

二、中考体育项目设置科学性分析

(一) 从“项群训练理论”维度进行检验

1983年,田麦久博士首次提出项群训练理论的概念。该理论以各项运动项目之间的异同点为基础,通过共性训练学习特征,并将不同的运动项目归类为“项群”。这一理论的目标在于研究项目之间的共同特点和发展规律,为运动训练提供科学依据。经过30多年的论证和实践,项群理论在我国运动训练学领域被广泛接受和应用,已成为公认的训练理论之一。

通过研究我们可以看到,牡丹江市中考体育考试的项目设置目前比较平衡。体能主导类项目涵盖了几个重要项目,以测试学生的体能水平。学生的耐力通过中长跑和游泳来评估,速度则通过100米速度滑冰和50米短

跑来考核，快速力量则通过立定跳远、一分钟跳绳、引体向上、仰卧起坐、投掷实心球等项目来评估。在技能类项目方面，通过冰上运动和篮球投篮等项目来评估学生的运动表现难度和准确性。然而，同场对抗性项目、隔网对抗性项目和格斗对抗性项目群并没有被纳入升学考试中。

1. 耐力评估项目

中长跑项目有助于培养学生的持久力和耐力，教会学生如何主动控制呼吸、调整步伐来达到长时间坚持运动的目标。通过中长跑项目，学生能够逐渐提高自己的身体素质，增强对长时间运动的适应能力，从而保持身体的良好状态。中长跑项目还能够促进学生的心肺功能的发展，提高学生的氧耗能力和心血管系统的功能，对学生的身体健康和成长具有积极的影响。

游泳项目是一项对全身肌肉群的综合锻炼，能够提高学生的肌肉力量和耐力，增强学生的协调性和灵活性。在游泳项目中，学生需要不断调整姿势和动作，充分利用水的浮力和阻力，从而提高自己的体能水平和运动表现能力。游泳项目还有助于培养学生的自信心和勇气，教会学生如何应对水下环境和不同的泳道情况，提高学生的自我保护能力。中长跑和游泳作为学生耐力评估的重要项目，不仅能够全面考察学生的体能水平，也能够培养学生的毅力和耐力，提高学生的心肺功能和全身协调性。这些项目的设置能够为学校和家长提供科学的参考，制定相应的训练计划，帮助学生提高身体素质，并及时发现和解决可能存在的健康问题。

2. 速度评估项目

100米速度滑冰是一项需要学生在冰上进行的项目。这项项目要求学生全力以赴，在短时间内迅速滑过100米的距离。通过速度滑冰项目，可以准确测试学生的爆发力和速度反应能力。学生需要充分利用冰的滑行特性，迅速加速并保持直线滑行姿势，以尽可能短的时间完成比赛。速度滑冰项目不仅考察了学生的速度爆发力，也对学生的平衡能力和技术水平提出了要求。

50米短跑是一个对学生速度反应能力的直观评估项目。这个项目要求学生短距离内以最快的速度冲过终点线。学生需要迅速起跑，并在短短几秒钟内全力冲刺。短跑项目能够快速测量并比较学生们的速度和爆发力，提供了一个直观的评估指标。通过短跑项目，学生可以锻炼爆发力、提高速度反应能力，同时也培养了学生的竞争意识。

3. 快速力量评估项目

立定跳远是一项评估学生快速力量的重要项目。这

项项目要求学生以站立姿势开始，迅速起跳并尽可能远地跳出。通过立定跳远项目，可以测试学生的爆发力、动作协调性和肌肉力量。学生需要充分利用双腿的力量，通过腰部的倾斜和臂部的摆动，实现跳远的目标。立定跳远项目不仅考察了学生的力量爆发能力，还对学生的平衡和协调能力提出了要求。

一分钟跳绳是一项能够全面评估学生快速力量和协调能力的的项目。这项项目要求学生在一分钟内以最快的速度连续跳过跳绳。跳绳项目能够锻炼学生的心肺功能、爆发力和耐力。学生需要运用双臂和双腿的协调力，以及全身的协调能力，保持稳定的跳绳节奏。一分钟跳绳项目对学生的身体协调性、反应速度和节奏感都提出了要求，能够全面锻炼学生的快速力量和协调能力。

引体向上是一项考察学生上肢力量和爆发力的项目。这项项目要求学生使用上肢的力量将整个身体从悬空的状态下拉到横杆的水平线上。通过引体向上项目，可以准确测试学生上肢、背部和核心肌群的力量和耐力。学生需要运用上臂和背部的力量，以及核心肌群的稳定性，完成引体向上的动作。引体向上项目对学生的上肢力量和爆发力提出了较高的要求，能够有效锻炼学生的快速力量和肌肉协调能力。

仰卧起坐是一项评估学生腹肌力量和耐力的项目。这项项目要求学生以平躺姿势开始，通过收缩腹肌将上身从地面抬起，并尽可能多地完成仰卧起坐的动作。仰卧起坐项目能够锻炼学生的腹肌和核心肌群，提高学生的腹肌力量和耐力。

投掷实心球是一项评估学生快速力量和手臂力量的项目。这个项目要求学生站在一定的距离内，使用力量将实心球尽可能远地投出。通过投掷实心球项目，可以考察学生的爆发力、手臂力量和身体协调能力。学生需要全身协调，通过利用腹肌、上臂和手臂的力量，将实心球迅速投出。投掷实心球项目对学生的力量爆发能力和身体协调性提出了要求，能够锻炼学生的快速力量和手臂力量。

4. 技能类评估项目：速度滑冰、篮球投篮

技能类项目的目标是通过运动技术表现来评估学生的运动表现难度和准确性。这些技能类项目的设置具有重要的意义，不仅能够全面了解学生的体育技能水平，还能够培养学生的运动协调性和技术能力。

冰上运动是一项对学生运动表现能力的综合评估项目。通过冰上运动项目，可以测试学生的平衡能力、协调性和技术水平。这个项目要求学生冰上进行各种技

巧动作,如滑行、转弯、跳跃等。冰上运动项目能够锻炼学生的反应能力和协调性,提高学生的肌肉控制能力和平衡感。通过参与冰上运动项目,学生可以提高自己的技术水平、培养对冰上运动的兴趣,并锻炼自己的勇气和自信心。

篮球投篮是一项对学生运动准确性的评估项目。这个项目要求学生在规定时间内完成一定数量的篮球投篮动作。学生需要准确地控制球的运动轨迹和篮筐的高度,通过投篮的准确性来评估自己的技术水平。篮球投篮项目能够锻炼学生的手眼协调能力和空间感知能力,培养学生的集中力和意识力。

(二) 从“身体素质”维度进行检验

根据教育部发布的《2002年学生体质健康检测公告》,身体素质的几个指标包括速度、力量、耐力、灵敏和柔韧性。这些指标被广泛应用于学生体育锻炼和健康评估中,对于学生的全面发展和身体健康非常重要。2014年,教育部公布了《国家学生体质健康标准》,该标准规定了初中、高中和大学学生应进行的体测项目,以更加科学和系统的方式评估学生的身体素质水平。这一标准为学校和教育部门提供了统一的参考依据,并促进了全国范围内对学生体育锻炼和健康的重视。

根据国家学生体质健康标准,学生体测项目共包括了八个项目,分别是50米短跑、坐位体前屈、立定跳远、男生引体向上、女生1分钟仰卧起坐、男生1000米跑和女生800米跑等。每个项目都有其具体的含义和测试指标。

50米短跑是学生体测项目中的一重要指标,用以评估学生的速度水平。短跑强调爆发力和加速度,对于提高学生的速度、灵活性和协调性具有很大的帮助。此外,50米短跑还对学生的肌肉力量、心肺功能和运动耐力有一定的要求。对于学生而言,提高50米短跑的成绩不仅可以增强他们在体育课上的竞技能力,还有助于改善身体素质和促进全面健康发展。通过科学的训练和指导,学生们可以逐渐提高他们的短跑速度,并逐步培养出良好的起跑和冲刺技巧。

坐位体前屈是用于评估学生柔韧性的一个重要项目。柔韧性是身体各部位关节和肌肉运动幅度的表现,对于身体机能的协调性和运动能力的提升至关重要。通过进行坐位体前屈测试,可以了解学生的躯干力量、腰、髋部和下肢的柔韧性水平。良好的柔韧性有助于减少运动损伤的发生,同时也可以提高关节的灵活性和身体的协调性,使学生在运动中更加灵活自如。

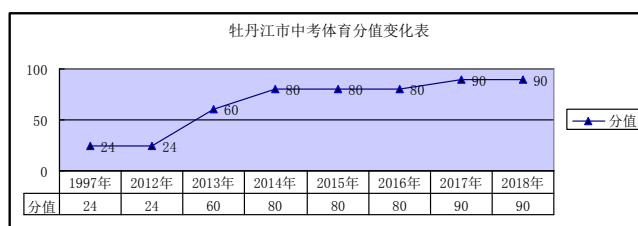
立定跳远是体测项目中的一重要指标,用于评估

学生的力量和爆发力水平。通过测量跳远的距离,可以客观地了解学生的下肢力量和爆发力水平。跳远不仅需要学生具备较强的下肢力量,还需要他们具备良好的协调性和爆发力。通过系统的训练,学生可以逐渐提高他们的跳远成绩,并逐步培养出正确的起跳、腾挪和着陆技巧。同时,跳远训练还有助于提高学生的爆发力和肌肉协调性,促进全身肌肉的均衡发展。

通过研究我们可以清楚地看到,牡丹江市体育中考的项目设置覆盖了“身体素质”指标中的速度、力量、耐力、灵敏和柔韧性这五个考核范畴,同时也符合《国家学生体质健康标准》中规定的八个项目要求。因此,可以说该项目设置符合国家要求。

三、体育中考分值变化分析

表1-1 牡丹江市中考体育分值变化表



根据表1-1的资料,可以观察到从1997年至2012年这段时间内,分数一直保持在24分。然而,到了2013年,分数上升至60分,接着在2014年又上升至80分,再到2017年达到90分。从数据趋势来看,我们可以明显发现牡丹江市教育主管部门对于体育中考和学生身体发展的重要性极为重视。这种重视程度逐年递增,进一步体现了他们对这一方面的高度关注。

参考文献

[1] 李明. 浅析当下大学生身体素质的现状研究[J]. 教育园地.

基金项目:黑龙江省教育科学规划重点课题,黑龙江省中考体育改革对初级中学体育教学影响的研究,课题编号: JJB1423005

作者简介:许婷(1989年10月),女,汉族,黑龙江牡丹江人,硕士,讲师,主要从事黑龙江省体育中考历史发展综述研究。

刘睿昕(1981年11月),男,满族,黑龙江牡丹江人,硕士,副教授,主要从事黑龙江省体育中考对教学影响的研究。

韩志国(1975年6月),男,汉族,黑龙江牡丹江人,本科,副教授,主要从事黑龙江省体育中考政策变化的研究。

2023黑龙江省教育科学规划重点课题: JJB1423005