

# 探索“113434”评价体系 强化中职体育评价

何建明

东莞市机电工程学校

**摘要：**现阶段，中职体育教学评估方法单一，主要通过体能测试评估，而忽略学生的情感态度、团结合作能力培养，使整个体育评价无法完全展现学生的综合能力。“113434”评价体系作为一种提高中职体育教学质量的重要手段，具体指一个教育理念、一份训练计划、三种考核方法、四方评价主体、三相评价记录、四个评价内容，通过制定完善的中职体育评价体系，能够为中职体育教学指明正确方向，提高整体教学质量。本文将重点探讨如何建立“113434”评价体系，并提出具体可行的实施对策，对“113434”评价体系在中职体育教学中的应用效果进行了综合评价，以期促进中职学生全面发展，提高学生体育综合能力，提升中职体育教学效果。

**关键词：**“113434”评价体系；中职体育；策略；评价

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.09.237

## 引言

2020年中共中央、国务院印发的《深化新时代教育评价改革总体方案》中指出，要“强化体育评价”。为此，学校组织开展了“中职学校体育学业评价方法与评价结果运用机制”的改革攻坚项目工作，致力破除体育学业评价中唯分数论、唯课堂论、唯测试论、唯教师论的不科学做法，改变体育教育教学中重“体育”轻“健康”、重“结果”轻“过程”的现象。

### 一、构建“113434”评价体系

学校成立改革攻坚项目领导小组，制定了《中职学

校体育美育学业评价方法与评价结果运用机制实施方案》。经过试验与修正，体育教研组在探索中形成了“113434”评价体系和“学分制+四级八星制”评价结果呈现模式，有效地发挥了学业评价的导向功能，促进了学生的成长，推动了学校体育教育教学工作的发展。

#### （一）“113434”评价体系概述

“113434”评价体系，即：一个教育理念、一份训练计划、三种考核方法、四方评价主体、三项评价记录、四个评价内容



图1 “113434”评价体系

1. 坚持一个教育理念，实施一份训练计划

以立德树人为根本，遵循教育规律，改革学校体育评价。坚持“健康第一”的教育理念，将达到国家学生

体质健康标准要求作为教育教学考核的重要内容，以评促教，以评促练，促进学生健康成长。结合中职学生的特点，将体育与健康纳入各专业人才培养方案，发挥体

育独特的育人功能,根据学生所学专业和未来职业需求,指导学生制定与实施一份职业体能训练计划,整体提高学生的体育运动能力,促进学生核心素养和综合能力的提升。

### 2. 以三种考核方法为主,组织四方主体参与评价

针对不同的教学内容和评价需要,主要采用以考、测、评相结合的方式对学生进行评价。在体育知识与健康认知方面,以理论考试为主;在体能与运动技能方面,以测试成绩为主,辅之以成长记录、量表评价等方法;在健康行为、体育精神和职业体能训练方面,以量表评价为主,辅之以其他评价方法。

在评价主体方面,除了考试类和测试类的评价主要由教师按照标准开展考测外,还组织学生、同伴、家长参与评价,通过“学生自评+小组互评+教师评价+家长评价”的四方主体评价方式,获取更为全面的评价信息。

### 3. 做好三项评价记录,围绕四个内容开展评价

建立“日常参与+体质健康测试+运动技能测评”相结合的考查机制,做好过程性评价。客观记录学生日常体育参与情况、体质健康监测结果以及某一专项运动技能水平提升过程。学生做好“日常参与”记录,把早操、跑操、参与体育展示活动、春秋季运动会、自主运动锻炼等的情况和表现、成绩记录下来。教师做好体质健康测试登记和专项运动技能测评记录,并将学生记录的“日常参与”情况纳入到学业评价中。围绕“体育与健康理论知识+学科核心素养+体质健康监测+模块学业水平考试”四个内容对学生开展评价,既体现了对学生某一单项学习的评价,又可以从综合角度对学生核心素养进行评估。

#### (二) 以“学分制+四级八星制”模式呈现评价结果

##### 1. 对于模块学习,实行学分制管理

按照《中等职业学校体育与健康课程标准(2020年版)》要求,学生完成每个模块学习后,教师根据评定的成绩结果给予相应学分。模块学习评定合格者,获得相应学分;模块学习评定不合格者,通过补考,合格后获得相应学分。学生必须要完成必修必选2个学分和必修选项9个学分,即至少要修满11学分方可达到中职体育与健康课程的毕业要求。

##### 2. 对于综合成绩,采用“四级八星制”模式

对照四个评价内容,根据“锻炼情况、健康情况、进步情况、体能情况、技能情况、协作情况、竞技情况、全能情况”八个维度,评定“A、B、C、D”四个等级;对于获得对应评价内容A等级的学生,分别奖励“参与

之星、健康之星、进步之星、体能之星、技能之星、协作之星、竞技之星、全能之星”星标,以示鼓励。获得星标同学,可推荐参评学校的“体育锻炼积极分子”、“文明学生”、“三好学生”等。

以“四级八星”制呈现评价结果,更直观地显现学生的整体素质水平,有利于学生的调整与改进、老师的诊断与指导,促进学生综合能力的提升与全面发展。同时,也为高职院校招生或企业招聘用人时提供参考。

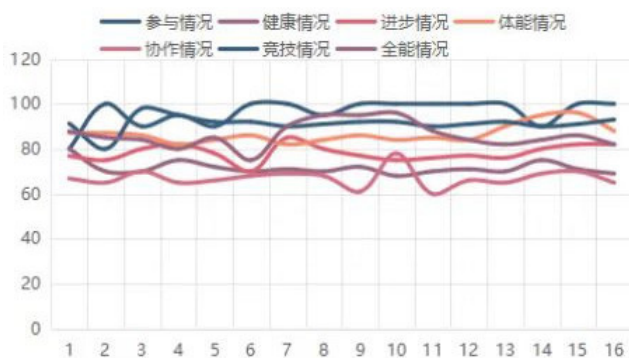


图2 学生个人学科核心素养测评数据图示

## 二、“113434”评价体系在中职体育教学中的实施对策

### (一) 加强信息化建设,辅助教学评价

中职体育教师为贯彻执行“113434”评价体系,可借助信息系统,整合自动化数据记录、数据管理、智能评价基本功能,以便自动记录学生各类体育参与频次、参与时长、课程表现等,自动接收且储存体质健康测量结果、运动技能评价结果,教师运用信息系统<sup>[1]</sup>,可及时查找检索学生的各项数据指标,自动生成各种评价报告与图表。另外,信息系统还自带智能评价算法,可以将学生的体育成绩自动计算出来,自动生成内容评分报告、等级评分报告、综合评价报告等,帮助教师准确把握各项评价结果,为学生制定更加完整的教学方案。

### (二) 运用智能设备,辅助体育教学

为保证中职体育评价结果的真实性、客观性,教师还可指导学生使用智能穿戴系统<sup>[2]</sup>,如智能手环、智能跑鞋等,以便对学生的运动步数、运动心率、卡路里、运动轨迹等各项数据予以准确记录,自动与“113434”评价体系相融合,为体质健康监控、运动技能评价提供重要参考数据。同时,智能穿戴系统还能依照学生的监测结果,分析学生的运动习惯、体能素质,为学生提供个性化运动建议,每当学生运动量超标或者不足时,系统便会启动自动提醒功能,为学生提供科学的运动方案,提高体育教学质量。

### （三）借助大数据技术，重视评价分析

中职体育教师在执行“113434”评价体系中，可借助大数据技术，进一步优化体育教学体系，通过全面采集学生的体育运动数据，能够了解学生的运动特点、运动习惯，为制定个性化体育教学方案提供重要依据。另外，大数据技术还可结合学生的运动数据、体能素质、评价结果<sup>[3]</sup>，控制好训练难度，使每名學生都能通过参与体育活动得到有效锻炼，提高学生的运动技能。与此同时，大数据分析技术还支持预估学生发展趋势，为体育教师提供富有前瞻性的教学指导，促进学生个性化发展。

### （四）建立反馈机制，改进评价框架

为持续完善“113434”评价体系，中职体育教师还要制定线上评价反馈机制，将保障学生、家长、教师都能通过体育评价系统获得最新评价结果。系统建立要一目了然，为教师提供内容清晰完整的报表，以便教师完全掌握学生的运动能力。另外，中职体育教师还要为学生、家长提供沟通交流的平台，保证体育评价结构的公正性、透明性，为教师、学生以及家长构建良好的合作关系，促进学生全面发展。最为关键的是，通过线上评价反馈机制，中职体育教师可以把形成性评价与总结性评价相互融合，以便建立完整的评价架构，充分发挥“113434”评价体系的导向作用，促进中职体育教学改革发展。

## 三、“113434”评价体系在中职体育教学中的应用

### （一）学生参与户外的体育锻炼时间明显增加

改革评价制度后，更科学有效地对学生进行评价，极大地提高了学生对运动和户外活动的兴趣，促进学生自觉参与体育运动，通过相关的运动软件统计显示，学生校内课外参加体育锻炼的时间有很大提高，学生的体育运动时长明显增加。学生不再把体育运动当作一种要完成的任务或者是负担，而是当成一种娱乐活动，通过体育运动增进学生之间的友谊和情感，既锻炼了身体，又培养了学生之间的默契和情感，促使体育教学取得良好效果。

### （二）提升了体育学科核心素养

改革后的评价制度，更加注重学生的全面发展，以学生为本，提高学生的审美能力和人文精神，促进学生形成健全人格以及身心健康发展。在教学过程中，老师更注意尊重学生的个性发展的需要，选择基础性强，更能培养学生体育技能和增长体育知识的内容作为教学重点，并根据课程内容层次以及学生个性化发展需求选择合适的教学方法，促使学生在体育学习过程中能够深入

体会体育学习内容精髓，并通过自身锻炼和团队配合培养学生的体育核心素养，为学生终身学习奠定良好基础，尤其是采取了更加科学合理的评价方法后提高了学生学习的积极性，让学生更加愿意接受和融入体育学习锻炼，提高了学生的积极性和参与的热情。

### （三）推动了体育课堂变革

改革评价制度后，体育教学也相应进行了改革，使课堂更充分发挥体育教学特有魅力，课程内容呈现形式和教学方式都更好地激发学生的学习兴趣。同时，将体育课程内容与学生的生活经验紧密联系在一起，强调了知识和技能在帮助学生健康锻炼方面的作用，使学生在实际生活中领悟体育的独特价值。

### （四）促进学生身心健康发展

通过制定完善的评价体系，学生对体育课程的学习兴趣充满兴趣，能够积极参与各项体育活动，这不但能提高学生的体能素质，还帮助学生形成坚定意志力。这些优秀品质对学生的身心发展产生积极影响，为学生打下坚实的发展基础。

### （五）提高体育教学质量

在“113434”评价体系的引导下，使学校对体育教学工作给予高度重视，加大对日常体育教学的支持力度，学校诚邀业务能力强的教师，其不但掌握专业的力量知识，还有丰富的教学经验，能够为体育教学提供新鲜元素。同时，学校还持续推进体育设施建设，为学生提供安全、舒适的学习环境，使体育教学工作有序开展，提高整体教学质量。

## 结语

1. 对于体育学业评价改革仍处于探索阶段，在运用信息化手段开展评价等方面仍需要学习改进。不断探索更加行之有效的教学方法，并不断实践综合评价方法，以达到最佳教学效果。2. 在职业体能训练与评价方面仍处于起步阶段，仍需要继续积累实践经验做进一步的研究，以探索出更具职业教育特色的体育学生评价体系和评价结果运用机制。

## 参考文献

- [1] 张强. 中职体育教学评价对教学质量的影响研究[J]. 前卫, 2024(7): 0143-0145.
- [2] 郑伟. 信息化背景下中职体育课堂评价体系的构建[J]. 新课程研究, 2023(35): 69-71.
- [3] 丁昆明. 基于信息化系统的中职体育高效课堂教学评价[J]. 亚太教育, 2023(9): 144-147.