

# 中考体育改革背景下初中体育教学的应对策略研究

陆忠文

广西百色平果市教研室

**摘要:**中考体育评价体系的持续革新对初中体育教学提出了新的实践要求。随着体质健康测试标准优化与运动技能考核权重调整,原有教学模式在课程设置、训练方法、评价机制等方面面临系统性调整压力。这种政策导向的变革不仅改变了教学目标的设定维度,更深刻影响着体育教育的价值取向。如何构建适配新考评体系的教学实施框架,成为提升初中体育教育质量的关键课题。

**关键词:**中考; 体育改革; 初中

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-627X.2025.05.102

## 引言

体育中考制度的深度调整正在重塑初中体育教育的实践样态。考核项目动态更新、评分标准科学化改进等政策变化,客观上要求教学实施方式作出相应变革。传统以考试项目为中心的训练模式,在应对学生个体差异、培养终身体育意识等方面逐渐显现出局限性。教学策略的革新需求与既有路径依赖之间的张力,成为制约改革成效落地的关键因素。

### 一、增加体育项目,丰富体育课程内容

在新课程标准所构建的指导框架之内,中考体育改革正遭遇着突破传统单一体育教学模式的历史性挑战,增加体育项目以及丰富课程内容已然成为契合学生多元需求的必然选择,优化体育课程结构可以有效激发学习兴趣,还可促进青少年身心全面发展,为其终身体育奠定坚实基础,课程多元化建设应当基于保留传统体育项目精华,同时前瞻性地引入新兴特色项目的双轨发展策略。实践显示,在保留田径、篮球等经典项目的基础上,战略性地把游泳、攀岩、武术、瑜伽等纳入教学体系,可拓宽学生体育视野与技能范畴<sup>[1]</sup>。

以游泳项目作为示例,凭借投资建设标准化的室内泳池并且配备专业的教练团队,可保证学生在安全的环境里掌握这一关键的生存技能,还可以全面地锻炼心肺功能以及肌肉协调性,同时培养自救互救的能力,提高应对水域突发状况的实战能力,科学分级教学是课程多元化实施的关键策略,要依据学生身体发育规律、认知水平以及心理特点,构建梯度清晰的教学序列。初一阶段应当着重培养基础体能以及运动兴趣,可以借助趣味性十足的运动会、体育嘉年华等活动形式,降低技术门槛,

提高参与感受,初二阶段则要逐步深入技能训练,引导学生系统学习篮球战术配合、武术套路精细动作等进阶内容,初三阶段在保证中考达标训练的应当鼓励学生依据个人兴趣选择性发展特长项目,比如凭借攀岩培养克服险阻的意志品质,借助瑜伽提升身心协调与自我调控能力<sup>[2]</sup>。课程多元化建设要打破校园围墙限制,构建家校社三位一体的协同育人机制,学校可以定期举办家长开放日、亲子体育节等活动,展示新兴体育项目的教育价值与实施成效,增进家长理解与支持,同时鼓励建立家庭体育活动常态化机制,让体育锻炼成为亲子共同的生活方式,实现学校教育与家庭教育的有机衔接。学校还应主动对接社区体育资源,利用周末与假期开展丰富多彩的体育俱乐部活动,为学生提供更为广阔的实践平台,课程多元化的成效评价也应突破传统单一结果导向评价模式,建立过程性与发展性相结合的多维评价体系,关注学生参与度、进步幅度、合作能力与创新表现等方面,真正体现素质教育理念。借助这一系列系统化改革举措,中考体育将从应试导向逐步转向能力导向与兴趣导向,使每位学生可找到适合自己的运动方式,培养终身体育意识与健康生活习惯,最终实现德智体美劳全面发展的教育目标<sup>[3]</sup>。

### 二、实施灵活的考核方式,尊重学生个性差异

在新课标理念指引下,中考体育考核机制亟需突破传统“一刀切”评价模式的桎梏,建立尊重学生个性差异的灵活考核体系。传统评价方式过度强调统一标准,不仅忽视了学生间的先天体能差异,更抑制了个性化体育潜能的充分释放,甚至可能导致部分体能基础薄弱但具有特定项目天赋的学生丧失体育发展信心。构建差异

化、多元化的体育考核体系，实质上是对教育公平理念的深层次践行，体现了“因材施教”与“以学生为中心”的现代教育核心价值<sup>[4]</sup>。

科学的考核改革需以构建“基础项目+特长项目+过程评价”的多维评估矩阵为基础，基础项目能保障学生掌握必要的体质健康要素，像耐力、力量以及灵敏度等，特长项目可为学生搭建展示个性优势的平台，从传统的田径、球类运动到新兴的攀岩、武术、瑜伽等有多样选择，让每个学生可找到契合自身的发展方向，过程评价着重记录学生参与体育活动的态度、努力程度以及进步幅度，防止仅依据单次考试结果来判定学生的体育素养。“超越自我”挑战模式作为考核创新点，可有效激发学生的内驱力，该模式依据学生个体基础，设定阶梯式挑战目标，以自身历史成绩作为参照，鼓励不断突破，比如有一位短跑成绩处于中等水平但进步潜力较大的学生，可借助每次突破个人最佳记录获得相应的评价加分，在已有基础上实现自我超越<sup>[5]</sup>。这种评价机制关注结果，而且更看重成长过程，培养学生持之以恒的运动习惯以及积极进取的人生态度，灵活考核制度的有效施行离不开配套机制的完善，教师要建立科学的考核标准体系，其中包括基础性指标，又有发展性指标，以此保证评价的全面性与公正性，构建专业化的技术指导团队，针对不同项目配备专业教练，提供个性化训练方案以及技术指导，还要优化信息化评价平台，运用大数据技术记录、分析学生体育发展轨迹，形成直观的成长档案，为精准指导提供数据支持，强化家校联动机制，邀请家长参与体育活动设计与评价过程，形成教育合力。灵活考核方式的深远意义不只是体现在评价手段的变革上，更表现为体育教育理念的更新，即从单纯培养“体育尖子”转变为提升全民体育素养，从应试导向转变为培养健康生活方式，这一改革会促使学生更加自主、积极地参与体育活动，让体育不再是应付考试的负担，而是成为终身受益的宝贵财富。个性化考核体系还可以发掘更多类型的体育人才，为国家竞技体育后备力量培养提供更广阔的选材渠道，最终达成学校体育与竞技体育、群众体育的有机衔接，构建全民健身的良好社会生态<sup>[6]</sup>。

### 三、加强师资队伍建设，提高教师专业素质

中考体育改革不断推进的当下，体育教师队伍身为改革实施的核心力量，其专业素质的高低，直接关乎改

革成效的程度与范围，新课程标准对体育教师提出多方面、多层面要求，要有扎实专业知识与技能，又要有教育创新意识、学科整合能力以及因材施教的教学智慧，打造高素质体育教师队伍成为实现体育教育现代化转型的关键支撑与关键所在。教师专业发展应构建一种立体化培养体系，呈现“三级递进、四维并行”的特点。

三级递进所指的是针对入职适应期、专业成长期以及教学精湛期这三个发展阶段而制定的系统培养规划，处于入职适应期的教师，应当着重培养基本教学规范以及课堂管理能力，借助“导师带徒”制度，由经验丰富的教师给予一对一指导，以此帮助新教师迅速适应教学环境，处于专业成长期的教师，则需要重点提升教学创新能力以及个性化教学设计能力，学校可以组织定期的教学展示活动以及案例研讨会，鼓励教师大胆尝试新型教学模式，处于教学精湛期的教师，应希望能够教育理论研究以及教学经验提炼，形成独特的教学风格以及方法论体系，并借助举办专题讲座、出版教学专著等方式来实现经验传承。四维并行指的是理论学习、实践探索、国际视野以及科技融合这四个维度协同推进，在理论学习方面，应邀请国内外体育教育专家定期举办专业讲座，深入解读最新课程标准以及教育理念，组织教师研读国际前沿体育教育论著，开展理论与实践的深度对话，在实践探索层面，构建“研究—实践—反思—改进”的行動研究模式，借助建立校本教研制度，组织教师围绕教学难点问题展开集体攻关，形成解决问题的实践智慧，在国际视野拓展方面，积极搭建国际交流平台，选派优秀教师赴国外知名学校或体育教育机构进行短期研修，引进国际先进教学理念与方法，实现教育资源的全球化整合，在科技融合层面，推动信息技术与体育教学的深度融合，培养教师运用VR/AR等先进技术创新创设沉浸式运动情境的能力，利用智能可穿戴设备采集学生运动数据，实现教学评价的精准化与科学化。建立健全激励机制是保障教师队伍持续发展的关键举措，一方面，完善绩效评价体系，将教学水平、创新能力、科研成果等多维指标纳入评价范畴，打破“唯分数论”的单一评价模式，另一方面，构建多元化职业发展通道，如教学型、研究型、管理型等不同方向，让每位教师可找到适合自身特点的发展路径<sup>[7]</sup>。加大教师评优力度，设立“体育教学名师”、“优秀体育导师”等荣誉称号，激发教师专业成长的内

在动力,依靠上述系统化的培养体系与保障机制,可有效提升体育教师的教学水平与专业素养,使其成为推动中考体育改革深入开展的核心力量,最终实现体育教育从“教会”到“育人”的质的飞跃,为培养学生健全人格与终身体育意识奠定坚实基础。

#### 四、完善评价体系,关注学生全面发展

在新课程标准这一背景之下的中考体育评价体系革新,从本质上来说是对传统那种单一评价模式所做出的超越以及重构,其充分呈现出教育评价从“选拔性”朝着“发展性”转变所蕴含的深刻内涵,科学且完善的评价体系应当以“全人发展”理念作为立足之点,构建起一个“身心并重、能力为本、过程结果兼顾”的多元化评价矩阵,真正达成对学生体育素养的全景式描绘以及科学评估。评价体系的构建需要达成四个维度的有机统一,分别为身体素质维度、技能掌握维度、心理品质维度以及社会适应维度。

在身体素质评价方面,要打破传统仅测试肌肉力量、耐力以及速度的局限,增添柔韧性、协调性以及平衡能力等细分指标,借助精细化测量更精准地呈现学生身体素质的平衡发展情形,技能掌握层面需要留意学生对基本运动技能的掌握程度以及应用能力,可采用技术动作规范性评价与实战应用能力评价相结合的办法,防止出现“花拳绣腿”式的表面技能掌握情况,心理品质层面应着重评估学生的意志力、抗挫能力以及自我调控能力,可凭借设计递进式挑战任务,观察学生面对险阻时的坚持程度与调整策略,科学地评价其心理韧性,社会适应层面则聚焦于学生的团队协作、人际沟通以及责任担当能力,凭借组织团队竞技活动,评估学生在团队中的角色定位、沟通效能以及任务执行力。评价方法的多元化是保障评价客观公正的关键要点,应构建“定量与定性相结合、教师评价与多元主体评价相结合”的复合式评价方法体系,定量评价着重借助标准化测试获取客观数据,比如采用智能可穿戴设备精确记录学生运动轨迹、心率变化以及能量消耗等指标,定性评价则借助观察法、访谈法以及案例分析等方式,深入挖掘数据背后的深层因素。评价主体应拓展为“教师评价、学生自评、同伴互评与家长参评”的多元结构,借助不同视角的交叉验证,保证评价结果的全面性与可靠性,例如可建立学生

体育发展电子档案,记录其各阶段的体能数据、技能表现、参与度以及特色项目发展轨迹,形成完整的个体成长证据链,过程性评价与终结性评价的有机结合是评价体系的又一关键特性。过程性评价关注学生日常体育活动参与度、进步幅度以及态度表现,可凭借积分制、成长档案袋等形式给予记录,终结性评价则设置阶段性测试与中考正式考核,综合评定学生的阶段性成果,两种评价方式的比例应科学设定,建议过程性评价占比不低于50%,以充分体现对学生体育学习全过程的重视。评价结果的科学应用是评价体系发挥实效的核心环节,应形成“诊断—反馈—改进—提升”的闭环机制<sup>[8]</sup>。

#### 结语

中考体育改革背景下,初中体育教学正面临着前所未有的机遇与挑战。通过积极调整教学策略,丰富教学内容,创新教学方法,我们能够有效应对改革带来的变化,提升学生的体育素养和综合能力。未来,随着改革的深入,初中体育教学将更加注重学生的全面发展,为培养健康、活力的新时代青少年贡献力量。

#### 参考文献

- [1] 郭佩霞. 海南省中考体育改革视域下初中体育面临的问题及教学策略探究[J]. 新教育, 2025, (01): 65-67.
- [2] 林桂泽. 中考体育改革对初中体育教学的影响研究——以莆田市区中学为例[J]. 运动与健康, 2024, 3(10): 117-120.
- [3] 马宇飞, 郭晗. 中考体育改革背景下初中体育教学现状与改革对策研究[J]. 齐齐哈尔高等师范专科学校学报, 2024, (03): 111-114.
- [4] 邱丰萍. 新中考视域下的初中体育教学研究[J]. 名师在线, 2024, (06): 85-87.
- [5] 吴漳明. 中考体育制度背景下初中体育教学现状与改革对策分析[J]. 家长, 2023, (27): 10-12.
- [6] 聂真新, 刘坚, 高飞. 中考体育改革: 源流、价值与路径[J]. 北京体育大学学报, 2021, 44(09): 76-85.
- [7] 杨波. 体育中考背景下对初中体育的影响及应对策略的研究[J]. 文体用品与科技, 2021, (12): 181-182.
- [8] 卢勉. 新课程改革下提高初中体育教学的高效性研究[J]. 内江科技, 2020, 41(07): 152+114.