

体育中考对体育课堂教学的影响研究

宁天辰

武汉体育学院体育教育学院, 湖北 武汉

收稿日期: 2024年7月19日; 录用日期: 2024年9月6日; 发布日期: 2024年9月14日

摘要

自2020年云南首次将体育中考分值上升到与语文、数学、英语三大主科相同, 各地针对中考体育改革纷纷做出响应, 如今学校、社会以及家长对体育中考的重视程度大幅提高, 中考体育对学校体育课堂教学的诸多影响也日益突显。通过文献资料法、问卷调查法、访谈法深入分析实施体育中考如何影响体育这一门科目的地位, 提高教师和学生的课堂参与积极性, 教学目标、教学内容的选取。同时带来的不利影响, 例如加深了教师应试的观念, 过早地进行针对性训练, 导致学校体育课向训练课倾斜, 导致运动损伤等问题。为达到体育中考的促进作用, 就如何促进体育中考与学校体育教学有机融合这一问题提出意见: 采用过程性和终结性评价相结合的方式解决体育应试化问题; 通过增设必考项和选考项, 扩大可选择性来尽量避免体育课向训练课倾斜这一问题; 通过传授运动知识、动作技巧; 教师控制训练强度、合理安排训练内容; 常见运动损伤科普以及教会学生常用处理手段等方式来降低运动损伤的发生率。

关键词

体育中考, 学校体育, 体教融合

Study on the Influence of PE High School Entrance Examination on PE Classroom Teaching

Tianchen Ning

School of Physical Education, Wuhan Sports University, Wuhan Hubei

Received: Jul. 19th, 2024; accepted: Sep. 6th, 2024; published: Sep. 14th, 2024

Abstract

Since 2020, Yunnan has for the first time increased the score of the physical education examination to the same as the three major subjects of Chinese, mathematics and English, and all regions have responded to the physical education reform. Now schools, society and parents attach great importance

to the physical education examination, and the influence of physical education on school physical education classroom teaching has become increasingly prominent. Through the method of literature, questionnaire and interview, this paper deeply analyzes how the implementation of PE high school entrance examination affects the status of PE, so as to improve the classroom participation enthusiasm of teachers and students, as well as the selection of teaching objectives and teaching contents. At the same time, it brings adverse effects, such as deepening teachers' concept of taking the test, carrying out targeted training too early, leading to school physical education classes leaning towards training classes, leading to sports injuries and other problems. To achieve the promotional effect of the physical education entrance examination, suggestions are made on how to facilitate the organic integration of the physical education entrance examination and school physical education teaching: solving the problem of exam-oriented physical education by combining process and terminal evaluation; expanding the options through the provision of mandatory and elective components to avoid biasing physical education classes towards training classes as much as possible; reducing the incidence of sports injuries by teaching sports knowledge, movement skills, teacher control of training intensity, reasonable arrangement of training content, popularization of common sports injuries, and teaching students common treatment methods.

Keywords

Physical Education in the High School Entrance Examination, School Physical Education, Integration of Physical Education and Teaching

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

体育中考最早在 1979 年于上海崇明中学首次开展, 随后两年北京、上海等地区以试点的方式逐渐开展体育中考。今后的 30 年, 国家为保证体育中考的“过程公平规范, 结果保质保量”, 出台了一系列政策, 2007 年国务院颁发的《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》、2008 年教育部体卫司发出的《关于做好 2008 年初中毕业升学体育考试工作的通知》、2016 年教育部颁发的《关于进一步深化高中阶段学校考试招生制度改革的实施意见》、2020 年国务院颁发的《深化新时代教育评价改革总体方案》等。目前, 31 个省(市、区)均将体育纳入初中毕业和高中阶段招生考试科目, 体育成绩计入中考总成绩。我国体育中考进入全面实施、提质增效的新阶段。体育中考的组织管理、考核评价、考试内容也日趋规范科学[1]。

之所以每年中考季体育中考都是家长、学生、老师关注的热点问题, 是因为很多学生、家长乃至老师在早期并没有重视孩子的体质问题。学生想在中考体育测试中取得满意的成绩就需要与其相匹配的训练强度和密度, 本文以安徽省合肥市庐阳区的庐阳中学、寿春中学、合肥市第四十五中橡树湾校区、合肥市第四十五中学工业校区为研究对象, 通过向四所初中共 40 名体育教师发放问卷, 深入分析中考体育对体育课堂教学的影响, 以便于教师对体育中考课堂有更深入的理解。

2. 体育中考对体育课堂教学的积极影响

2.1. 对学校体育资源配置的要求变高

加强条件保障的重要性是教育部、国家体育总局在 2018 年多次颁布文件强调的, 加强条件保障要“软硬件”一把抓, 第一步就是完善师资力量, 优质充足的师资力量是保障体育教学正常进行的基本要求, 从“十三五”期间体育教学师资配备数据来看, 全国义务教育阶段体育老师由 50.2 万增加到 59.5

万人，年均增速达到 4.3%，体育教师的学历也有明显提升[2]。

此外，俗话说得好“巧妇难为无米之炊”，体育教学还受到场地、器材等硬件的影响。通过查阅以往对学校体育教学的研究发现，资源供给的不足一直困扰着学校体育的发展，但随着体育中考的实施，体育中考对孩子升学的影响愈发加重，体育在学校中的地位升高，家长、学校、社会等多方开始重视体育设备不足这一问题，为顺应体育中考改革这一要求学校也会逐步优化体育资源，使场地、器材老旧、缺失等问题得以解决。

2.2. 体育课堂的整体积极性有所提高

教师、学生是教学工作的两大主体，体育中考的实施使他们更加认真地对待体育课。对于教师而言，实施体育中考使体育教师的地位得到了提高，现在已经不是“一个哨子两个球”就可以上完一节体育课，教师的教学态度发生了转变，已经不愿“放羊式”教育。见表 1，几乎所有的教师在主观方面都认为课堂的整体积极性有所提高，通过访谈发现他们认为具体体现在见习的学生减少、学生着装更为专业化、体育教师与家长的联系加深以及学生的训练态度等方面。现在体育教师很愿意对课堂内容进行创新，会主动把控每次训练强度，并且针对不同年级的学生会安排不同的训练内容，训练强度也会慢慢加大。针对 7 年级学生，以运动技能学习为主，不断增加熟练度，针对八年级学生，以体能为主，配合上选考项进行训练，甚至在中考前会安排集训。体育教师正在适应不同考试科目的具体要求，并有针对性地安排训练活动，这就不仅要求教师要积极参与体育教学改革创新，不断学习理论知识，全体提升教学、训练水平还要求他们要形成一专多能的技能，要有一项擅长的主项，又要掌握多种辅助教学项目。

Table 1. Change in classroom motivation (N = 40)

表 1. 课堂积极性是否有变化(N = 40)

	人数
是	37
否	3

2.3. 对体育教师选取教学目标和教学内容的影响

第八次全国课程教学改革以来，以目标统领内容已成为新课程改革的显著标志和明确要求，同时也将教学内容的选择、设计权赋予每一位进行教学实践的体育教师[3]。在体育中考的大前提下，教学目标的选取要充分考虑学生的升学问题。在中考体育改革并实施之前，大部分中学的体育课程并没有达到教学目标的要求，体育是一门需要长期实践的学科，训练的效果和训练的强度密度都有很大关系，体育教师的放养式教学以及体育课经常被调课都会影响教学目标的达成，现在所有学校都面临着体育中考这一现实问题，给予了广大体育教师一个清晰的方向：帮助学生在体育中考中取得一个好成绩。见表 2，在教学内容的设置上过半数的教师会选择体育中考项为体育课的主要内容，但是在具体的课堂训练中教师可以充分发挥自身的主观能动性，考虑到学生的升学需求的同时兼顾学生的运动需求。例如可以在课前安排趣味性热身，对于 1000 m 和 800 m 的训练可以采用一练一调或者两练一调，用运动技能的学习或者一些比赛来代替跑步成为练习的主体部分，既保证了训练量也兼顾了学生的运动需求。

Table 2. Teaching content selection (N = 40)

表 2. 教学内容选择(N = 40)

	人数
考试内容	21

续表

学生兴趣	4
运动技能	9
身体健康	6

3. 中考体育对体育课堂教学的制约

3.1. 加深了教师的应试观念

随着体育中考制度的推进与完善，课堂体育教学发生了巨大变化。通过查阅有关中考体育测试最近几年的变化发现，由最初的跑、跳、投，考察学生耐力、爆发力、柔韧性，后面又增设了几种球类和游泳，如今的体育中考内容已经较为成熟，不仅要考虑到学生身体素质的发展，更需要学生去掌握运动技能。然而为了学生能够少丢分甚至不丢分，大部分体育教师会选择提分空间大的项目，这就导致某些项目在体育课上过度倾斜，教学内容设置也会与中考项高度相关，无形中就印上了“应试”烙印。见图1，大多数教师更倾向选择跳绳、坐位体前屈、跳远为选考项，只有少部分教师会选择其他技能类项目，体育教师认为跳绳和坐位体前屈技术难度较低，适用于多数学生，且跳绳可以放在热身激活部分，坐位体前屈可以放在结尾拉伸部分，对中间的主项影响小，其次跳远和50m都比较考验学生爆发力，但是在访谈中发现，教师认为50m跑的起跑阶段对于学生来说不确定性太多。技能类项目不言而喻，需要长时间的学习且技术动作较难，大部分学生也不愿意从零开始学习一项运动技能。在这样的大环境下就导致大部分学生在课上反复进行枯燥的体能训练，时间久了会影响学生的积极性，也不利于学生兴趣的培养。除去技能类项目，其他项目中也有学生趋之若鹜的“香饽饽”，这些项目具有难度低、突击易出成绩等特点，学生扎堆选择该类项目就很容易陷入应试怪圈。这与国家实施体育中考，增强学生身体素质，防止青少年体质健康逐年下滑的初心渐行渐远。

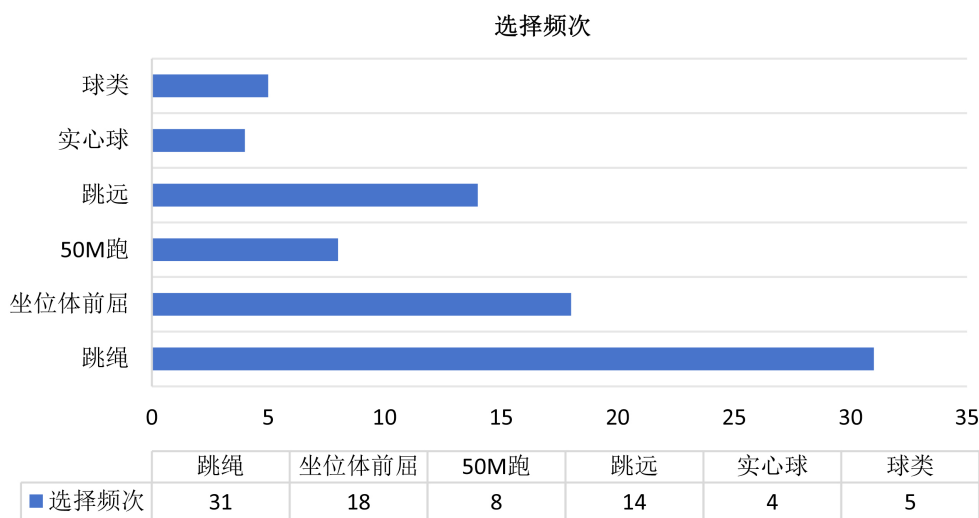


Figure 1. Frequency of teachers' choice of test items (N = 40)

图1. 教师选择选考项频次(N = 40)

3.2. 训练内容、方法手段过于单一，体育课向训练课倾斜

初中体育中考的初衷在于促进学生的体质提高，考试是对体能进行总体性的测试，更为重要的是要

养成学生能够长期坚持体育锻炼的理念,真正促进学生进行全面发展[4]。但是部分体育课变成了训练课,想要突击高分训练强度和训练量都要到位,这就要求学生在体育课上专注高强度的练习,教师根据学生的选考项将学生分组,在一节课上进行单一项目的训练。有些教师会在早期就采取针对性的训练方式,在临近体育中考时将学生集中起来进行集训,集训内容单一强度较大,初中生年龄多为 12 至 15 岁,这时进行过于专项化且强度太大的训练虽然能在短期显著提高学生的单项成绩,但是也违背了青少年的发展规律,造成一系列伤病的同时心理上也会产生疲劳,在成年阶段难以突破自己继续提升。另一方面,单一的项目、单一的训练方法手段、训练环境等常常会使学生心生厌烦,严重甚至会给学生心理造成极大伤害;单一的训练也会导致多元化动作技能缺失,也不利于学生在日后塑造高效的专项运动技术。

3.3. 造成运动损伤

在运动中如何有效避免运动损伤也是保障学生能够在体育中考中取得一个好成绩所必须重视的问题。在初中生训练中,运动损伤造成的原因主要有主观的疏忽、自我保护意识的不足、热身活动不充分、训练计划和内容不合理、场地原因等。中学生多数正值青春期,精力旺盛,参与体育活动中注意力容易分散,经常在热身环节抱着划划水的态度,关节没有充分活动开就参与到正式训练当中,这样在运动中就极易造成拉伤扭伤;还有学生不能完整执行训练计划,或是擅自随意更改训练内容,导致错误动作频出,另外教师在一节课安排的训练量过大,有些体重较大、运动基础较差的学生易发生运动损伤;场地器械也是保障学生运动健康的重要因素,场地不平、滑、过硬等都会导致学生的运动损伤,器械过于老旧、学生无法按照要求使用器械、放置不合理等也存在着或大或小的安全隐患。

4. 解决体育中考与课堂体育教学矛盾的对策

4.1. 解决体育课应试化的措施

体育中考的主要目的并非取得成绩进入高中,而是让学生通过体育锻炼养成运动习惯、促进身心健康发展。通过查阅文献,我国体育中考设有过程性考核模块的省会城市仅有 11 个,以现场测试为主的终结性评价方式,易使体育落入应试的怪圈,造成类似于文化课的死记硬背的现象。为了解决体育中考应试化推进中考体育发展,就应该改变相对固化的终结性考试形式,增强考试结构和考试内容的开放性[5]。逐步改变以体育成绩为唯一标准的考试模式。将体育课、课外体育活动、课余运动竞赛、体育兴趣特长的锻炼过程、锻炼学时、锻炼效果纳入中考体育的考察范围,让学生在对自己熟悉的体育项目中获得成绩,既检验了平时的锻炼情况,又能够对学生起到激励作用,学生能够掌握 1~2 项实用运动技能的要求,还能增强学生的运动体验和成就感。

4.2. 避免体育课向训练课倾斜的措施

过分注重体育中考成绩导致校园体育课没有发挥它的积极作用,反而向训练课倾斜,枯燥乏味的训练不仅易造成运动损失也容易使学生心理健康受到影响。其中必考项由于其特殊属性无法替代,必考项目以耐力、下肢力量为主,选考项目以身体素质和运动技能为主必考项目的强制属性要求其不可替代。在身体素质指标中,耐力、力量(上肢、下肢、躯干/核心)、柔韧素质具有重要健康价值,是形成基本运动能力的基础,也是体育教学的主要内容,在世界各国学生体质监测和评价中均为主要测试内容,应成为我国学生中考体育的必考项目。为了避免体育课向训练课倾斜,各地区应当增设选考项且选考项目应具有标准化、可教育、可量化、可比较、可分级评定的特征。选考项目可以依据学生生长发育特点、运动特长、体育课程标准或教材、当地的特色体育项目合理纳入测试内容。例如,哈尔滨的体育选考指标中设有 6 项冰雪项目,南宁的抛绣球也纳入了选考行列,均体现了地方特色,有利于推广地方体育项目、推

进群众体育活动、促进地方特色体育文化传承。对于残疾考生来说，应该结合残疾学生特点，设立乒乓球、轮椅跑步、轮椅篮球等考试项目。受先天遗传影响大而后天教育空间小的项目进入体育考试需谨慎。例如，山西省长治市宣布从 2022 年开始，中考将增设学生综合素质评价 50 分，其中体重、裸眼视力各占 5 分，引发社会争议[6]。

4.3. 减少、避免运动损伤发生的措施

伤病是体育最大的敌人，保持健康才能保持进步，也是保证取得好成绩的基础，运动损伤的产生原因是多样的，可以从教师、学校、学生三个主体去分析。一、在课程安排方面，通过查阅人教版和北京版《体育与健康》教材发现，当前的体育考试内容与体育课程教学内容严重脱节。这种教与考的脱节可能导致教师和学生仅在临近考试时功利地重视考试内容，轻视平时的体育教学内容，造成体育教育过程异化为学校突击集训、学生短期增加运动负荷，突然提高的训练量和训练强度学生一时无法适应便会造成骨膜炎、髌腱炎、关节积液、关节扭伤、肌肉拉伤等常见运动损伤，另一方面，学习不到正确的知识点导致学生对训练没有清晰的认识，所以盲目地训练找不到发力技巧、动作不规范也会导致学生的运动损伤。为此，对于学校而言需要将体育课程的主干教学内容作为中考体育的身体素质和运动技能的主要内容，体育课堂既要注重传授主要体育知识点，又要给予学生适当的强度刺激。二、在训练方面，教师要主动去把控训练强度，初中学生的身体形态改变快，与之相应的，学生身体素质发展也有一个敏感期，把握学生身体素质变化的敏感期对学生采取针对性的训练，使学生身体素质的发展跟上身体形态的变化，这样在训练中能有效避免一些运动损伤。另外，对待不同学生采取不同的训练措施，这就要求教师在教学过程中把握学生的训练状态，及时发现防患于未然能够十分有效地避免伤病，教师可以采取男女分组的方式，训练环节循序渐进，其中留意个别身体素质较弱的学生并进行微调。三、对于学生而言，他们其实对运动损伤并没有清晰的认识，也不知道其产生的原因，例如跑步中经常出现的极点、以及岔气，这些属于正常现象，但是他们会对此产生恐惧心理，反而一些错误动作学生却乐此不疲。所以为了有效减少运动损伤，使学生了解并学会处理一些简单的运动损伤很有必要，可以通过集体教学加课下作业的方式，让学生打卡一种包扎方式、打卡一次视频学习等，让学生自己有意地避免运动损伤必然会使训练事半功倍。

5. 结语

体育中考的核心目的是促进学生加强体育锻炼，改善学生体质情况，做到德智体全面发展。体育中考作为学校体育的重要组成部分，在促进学校体育发展上起到重要作用。其存在的问题也值得我们重视，为避免体育中考过于应试化应当改变评价方式，向另外 11 个省会城市学习，采取过程性和终结性评价相结合的方式，全面综合地评价学生体育成绩；为了避免体育课转向单一的训练课，应当增设必考项和选考项，结合城市特色和学生个人情况去扩大选考项的可选择性，此外，课程内容要与考试内容相匹配，做到学练结合；为体现因材施教、避免运动损伤，各地市应结合自身特点研发体育考试标准。

参考文献

- [1] 许弘, 马丽. “双减”背景下体育中考改革的发展趋势研究[J]. 天津体育学院学报, 2022, 37(1): 38-43.
- [2] 赵翩翩. 中国教育发展报告(2020)出炉: 未来十年, 这些趋势与你有关[J]. 云南教育(视界综合版), 2020(Z2): 26-28.
- [3] 陈峰. 高中体育专项课程教学内容结构化设计[J]. 上海课程教学研究, 2024(5): 46-53.
- [4] 张传燧. 基础教育课程改革十年: 政策引领、重大创新与未来展望——基于《义务教育课程方案(2022 年版)》的解读[J]. 课程·教材·教法, 2024, 44(1): 13-22.

- [5] 蒋巍. 山东省中考体育制度实施现状及问题分析——基于 2021 年山东省 16 地市中考体育政策[J]. 新体育(下半月), 2023(1): 109-112
- [6] 甄志平, 李晗冉, 赵宏, 陈乐琴, 陈麒先, 张小燕, 李倩倩, 张一民. 我国不同地区中考体育的项目设置与评价机制研究[J]. 中国考试, 2021(6): 37-45.