

# 我国中考体育方案的实施状况、 总体特征与优化路径

——以省级、副省级城市为例

张立胜<sup>1</sup>, 邹英浩<sup>1</sup>, 许延威<sup>2</sup>

(1. 海军航空大学 军事体育教研室, 山东 烟台 264001;  
2. 辽宁师范大学 体育学院, 辽宁 大连 116029)

**摘要:** 通过文献资料法、调查法、比较分析法和数理统计法, 对19座省级、副省级城市的中考体育方案进行分析。发现, 中考体育的分值设置有所提升, 但较分散; 分值权重有所增加, 但较语数外仍有差距; 必考项目+选考项目成为当前主流的项目设置模式; 中考满分标准与国家标准接近, 但整体低于国家标准。认为, 中考体育分值和权重的提升成为必然趋势, “过程性评价+终结性评价”成为主流模式, 多元化评价内容建构成为发展方向。未来中考体育要以体教融合为契机, 推进中考体育方案改革; 落实“双减”政策精神, 完善过程性评价细则; 增加技能类考试项目, 合理设计项目考试方案; 提升测试项目的满分标准, 增加成绩评价的区分度。旨在更好推进中考体育改革, 增进青少年体质健康。

**关键词:** 中考体育方案; 分值; 权重; 项目设置; 评价模式; 过程性评价; 终结性评价

**中图分类号:** G807

**文献标志码:** A

**文章编号:** 1008-3596 (2024) 01-0082-09

近年来, 青少年体育教育、青少年体质健康和中考体育等议题受到了广泛关注, 这凸显了在健康中国和体育强国建设中的重要地位。中考体育作为检验学校体育工作的重要手段, 既是社会关注的热点, 也是体育改革的难点, 它直接体现着体育教育改革的成效<sup>[1]</sup>。为此, 各地纷纷进行中考体育改革, 在考试的分值、内容和方式等方面进行了许多创新尝试。本文对19座省级、副省级城市的中考体育方案进行深入研究, 分析中考体育评价机制与项目设置方面的异同, 总结新

时代背景下我国中考体育特征, 旨在探寻中考体育改革的优化路径。

## 1 城市及政策文本选择

本研究选取了4座省级城市和15座副省级城市的中考体育方案作为分析对象。这些城市的社会发展水平和教育事业水平普遍较高, 因此其制定的中考体育相关方案具有一定的参考借鉴价值。截止到2023年6月, 通过各城市的教育行政部门的官方网站, 检索和选取各城市现行

**收稿日期:** 2023-08-21

**作者简介:** 张立胜 (1997—), 男, 山东聊城人, 助教, 硕士, 研究方向为学校体育与体育教育。

**通信作者:** 许延威 (1971—), 男, 辽宁大连人, 教授, 博士, 博士生导师, 研究方向为体育教学与训练。

**文本信息:** 张立胜, 邹英浩, 许延威. 我国中考体育方案的实施状况、总体特征与优化路径: 以省级、副省级城市为例[J]. 河北体育学院学报, 2024, 38 (1): 82-90.

的中考体育相关政策文件,保证政策文本的时效性与准确性(表1)。为了应对疫情的临时性影响,部分城市(深圳、南京、沈阳、长春、大

连、青岛、宁波)2022年和2023年的中考体育方案在2021年方案基础上进行了调整,因此研究仍旧采用了2021年的考试方案与标准。

表1 19座城市中考体育政策文本

序号	城市	中考体育政策文件	颁布时间	有效期
1	北京	《北京市义务教育体育与健康考核评价方案》	2021-12-08	长期
2	上海	《上海市初中毕业升学体育考试工作实施方案》	2019-06-01	5年
3	天津	《市教委关于做好2023年初中毕业升学体育考试工作的通知》	2022-12-09	当年
4	重庆	《重庆市教育委员会关于做好2023年初中学业水平考试暨普通高中招生工作的通知》	2023-03-29	当年
5	广州	《2023年广州市初中学业水平考试体育与健康科目考试实施方案》	2023-02-17	当年
6	深圳	《深圳市2021年初中毕业生升学体育考试方案》	2021-03-16	当年
7	南京	《2021年南京市中考体育考试实施办法》	2020-09-01	当年
8	武汉	《市教育局关于做好2023年高中阶段学校招生考试工作的通知》	2023-04-19	当年
9	沈阳	《沈阳市2021年初中学业水平考试体育与健康课程考试内容与评分标准》	2021-04	当年
10	西安	《2023年西安市初中学业水平体育与健康考试工作方案》	2023-03-14	当年
11	成都	《成都市高中阶段学校考试招生体育与健康考试实施方案》	2019-08-28	长期
12	济南	《济南市教育局关于调整初中体育与健康科目学业水平考试有关内容的通知》	2021-11-12	长期
13	杭州	《杭州市教育局办公室关于做好2023年杭州市区初中学业水平考试体育与健康学科考试工作的通知》	2023-03-14	当年
14	哈尔滨	《哈尔滨市初中学业水平考试(中考)“体育与健康”科目考试实施意见》	2022-10	长期
15	长春	《长春市2021年初中毕业升学体育学科考试的通知》	2021-01-25	当年
16	大连	《关于大连市2021年初中毕业升学考试和中等学校招生工作的意见》	2021-04-02	当年
17	青岛	《2021年青岛市初中毕业生体育与健康学业水平考试实施方案》	2021-03-25	当年
18	厦门	《厦门市2023年中招体育考试工作方案》	2023-03-15	当年
19	宁波	《2021年宁波市初中学业水平考试体育考试实施方案》	2021-02-18	当年

## 2 19座城市中考体育方案实施状况

评价机制和项目设置<sup>[2]</sup>作为中考体育的核心内容,是中考体育制度改革的重点,决定着体育考试评价的科学性和合理性。其中,评价机制包括中考体育分值与权重,项目设置包括项目设置模式、过程性评价、终结性评价、项目选择及构成、项目评价标准等。

### 2.1 中考体育评价机制

#### 2.1.1 中考体育分值

中考体育分值的设定体现了各地对体育学科的重视程度,以及对考生体质健康和体育技能发展的关注程度。现阶段我国省级和副省级城市均采用分数制来评价体育考试,分值设置在30~70分之间。其中,在50分以下的有8座(占42.11%),50分以上的有11座(占57.90%),平均分值为48.42分,较之前有所提升<sup>[3]</sup>,但各城市的分值相对分散,存在显著差异(表2)。

表2 19座城市中考体育分值设置表

体育分值	城市	城市数量	百分比/%	平均分
30分	杭州、上海	2	10.53	48.42±11.19
40分	天津、厦门、南京、北京、宁波、哈尔滨	6	31.58	
50分	长春、重庆、深圳、武汉、大连	5	26.32	
60分	沈阳、西安、青岛、成都、济南	5	26.32	
70分	广州	1	5.26	

#### 2.1.2 中考体育分值权重

19座城市均将中考体育分值纳入中考总分之中,平均权重为7.05%。除上海市外,其他城市的中考体育权重均高于教育部规定的体育分

数占中考总分5%的标准,集中于5%~9%之间,济南市的权重达到了9.09%,青岛市则达到了10.71%(表3)。这与国家逐步提升中考体育分值与权重的改革方向相符合,但是当前中考

体育的分值与权重仍与语数外科目存在一定差距。

表3 19座城市中考体育分值及权重表

城市	体育分值	中考总分	体育权重/%
青岛	60	560	10.71
济南	60	660	9.09
广州	70	810	8.64
西安	60	700	8.57
成都	60	710	8.45
深圳	50	610	8.20
沈阳	60	760	7.89
长春	50	650	7.69
武汉	50	680	7.35
大连	50	695	7.19
哈尔滨	40	560	7.14
重庆	50	750	6.67
北京	40	660	6.06
南京	40	700	5.71
宁波	40	720	5.56
天津	40	800	5.00
杭州	30	600	5.00
厦门	40	800	5.00
上海	30	750	4.00
平均	48.42±11.19		7.05±1.73

## 2.2 中考体育项目设置

### 2.2.1 项目设置模式比较

19座城市的中考体育项目设置可以分为2种模式和6种结构。项目设置模式包括终结性评价、过程性评价+终结性评价2种。终结性评价模式有4种考试结构：必考项目、选考项目、必考项目+选考项目、必考项目+抽考项目+抽选项目。过程性评价+终结性评价模式有2种考试结构：选考项目、必考项目+选考项目。北京、上海、天津等14座城市采用了过程性评价+终结性评价模式，占比73.68%；而重庆、南京、杭州等5座城市采用终结性考试模式，占比26.32%。同时，在过程性评价+终结性评价模式下，选择必考项目+选考项目结构的城市最多，成为当前我国主流的中考体育项目组合结构（表4）。

### 2.2.2 过程性评价比较

在中考体育方案中，过程性评价的设计初衷是为了更好地提升中考体育的科学性，提高教师和学生对于体育课堂的认真态度<sup>[4]</sup>。通过过程性评价可以更全面地评估学生的体育学习情况，包括出勤率、课堂表现、健康知识的掌握、运动技能的发展、体质健康状况、课外锻炼情况以及参与各类体育活动的积极性<sup>[5]</sup>。

表4 19座城市中考体育项目设置模式表

项目设置模式	项目考试结构	城市	城市数量	百分比/%
终结性评价	仅必考项目	重庆	1	26.32
	仅选考项目	南京、杭州	2	
	必考项目+选考项目	深圳	1	
	必考项目+抽考项目+抽选项目	厦门	1	
过程性评价+终结性评价	仅选考项目	广州、上海、西安	3	73.68
	必考项目+选考项目	大连、北京、天津、长春、青岛、沈阳、 济南、成都、武汉、宁波、哈尔滨	11	

表5 14座城市中考体育方案过程性考核内容及分值表（节选）

城市	过程性考核内容及分值	过程性考核分值	中考体育分值	过程性考核权重/%
长春	1. 学习态度8分*2；出勤、学习态度及合作精神，每天1小时体育锻炼情况； 2. 体育课学业水平6分*2；3. 《标准》测试1分*2。	30	50	60.00
青岛	1. 运动参与共9分，每年3分； 2. 《标准》测试共9分，每年3分； 3. 运动技能共12分，每年4分。	30	60	50.00
上海	1. 体育与健康课程考试成绩6分，每学年2分； 2. 《标准》测试9分，每学年3分。	15	30	50.00
天津	1. 体育课成绩7.5分，每学期满分为1.5分，共5学期； 2. 每天1小时活动成绩2.5分，每学期满分为0.5分，共5学期； 3. 《标准》测试8分，七、八年级各4分。	18	40	45.00
济南	七、八年级及九年级第一学期共5学期体育课百分制成绩的总和÷5×25%。	25	60	41.67

续表

城市	过程性考核内容及分值	过程性考核分值	中考体育分值	过程性考核权重/%
哈尔滨	体育课成绩和平时参加体育锻炼情况成绩 15 分。	15	40	37.50
沈阳	1. 体育卫生常识考试 10 分; 2. 体育课成绩 10 分,七、八年级均为 5 分。	20	60	33.33
武汉	《标准》测试 15 分,每年满分 5 分。	15	50	30.00
大连	1. 平日考勤以体育课出勤率为准,量化赋分; 2. 体育课成绩以教学内容考试为主,七、八年级每学期规定 4 项考核内容,九年级上学期规定 2 项考核内容。	15	50	30.00
广州	1. 体育课成绩 6 分,每年 2 分; 2. 《标准》成绩 10 分,参加 1 年得 3 分,2 年 6 分,3 年 10 分; 3. 体育综合知识考试 4 分,40 道单选题,每题 0.1 分。	20	70	28.57
西安	1. 体育课成绩 6 分 = (3 年体育课成绩之和 ÷ 3) × 6%; 2. 《标准》测试 9 分 = (3 年体测成绩之和 ÷ 3) × 9%。	15	60	25.00
北京	1. 《标准》测试 2 分; 2. 学习态度考核,考核学生体育课的出勤情况 6 分; 3. 体育课成绩,考核学生运动技能的掌握情况 2 分。	10	40	25.00
宁波	1. 学习态度 4 分:由活动参与率和课堂态度两部分组成; 2. 学习能力 6 分:由学生参加体育活动及《标准》测试两部分成绩组成。	10	40	25.00
成都	1. 体育与健康课成绩 6 分,每学年 2 分; 2. 《标准》测试 4 分,七、八年级为 1 分,九年级 2 分。	10	60	16.67
平均值		17.17± 6.68	50.71± 11.41	35.55± 12.25

注:《标准》是《国家学生体质健康测试标准》的简写,下同。

在中考体育方案中,14 座城市采用了过程性评价方法,分值设置在 10~30 分之间,平均分数为 17.17 分;权重在 16.67%~60%之间,平均权重为 35.55%。在考核项目方面,分为体育学习与运动表现 2 个类别,主要由体育课成绩与出勤情况、《标准》测试成绩、运动参与情况、体育综合知识等两三项内容组成。其中,11 个城市在方案中设置了体育与健康课程考核,10 个城市设置了《标准》测试,7 个城市进行了学生学习态度考核(包括体育课考勤、参与体育锻炼及每天 1 小时活动等情况),2 个城市设置了体育基本知识考试,仅青岛涵盖了运动技能测试(表 5)。整体上看,这些过程性评价方案在内容上存在较大差异,缺乏相对统一、明确的标准。

### 2.2.3 终结性评价比较

终结性评价是一种以现场测试的方式对学生身体素质和运动技能进行量化评价的方法。在 19 座城市中,现场测试的分值设置范围较广,介于 15~50 分之间,平均分为 35.37 分;权重的分布在 40%~100%之间,平均权重为 73.80%。在项目设置方面,19 座城市的现场测试办法中均包括必考、选考和抽考 3 种考试方法。各个城市根据自身情况对项目进行搭配,形成了必考项目、选考项目、必考项目+选考项目、必考项目+抽考项目+抽选考项目 4 种考试

方式(表 6)。

表 6 19 座城市中考体育方案终结性评价测试办法及分值表

城市	现场测试分值	中考体育分值	权重/%	测试办法
重庆	50	50	100.00	必考
南京	40	40	100.00	选考
杭州	30	30	100.00	选考
深圳	50	50	100.00	必考+选考
厦门	40	40	100.00	必考+抽考+抽选考
成都	50	60	83.33	必考+选考
西安	45	60	75.00	选考
北京	30	40	75.00	必考+选考
宁波	30	40	75.00	必考+选考
广州	50	70	71.43	选考
大连	35	50	70.00	必考+选考
武汉	35	50	70.00	必考+选考
济南	35	60	58.33	必考+选考
沈阳	40	60	66.67	必考+选考
哈尔滨	25	40	62.50	必考+选考
天津	22	40	55.00	必考+选考
上海	15	30	50.00	选考
青岛	30	60	50.00	必考+选考
长春	20	50	40.00	必考+选考
平均值	35.37± 10.72	48.42± 11.19	73.80± 19.16	

有12座城市以必考项目+选考项目作为现场测试的考试方式,这成为现场测试的主流模式。必考项目具有不可替代性,是测试中不可或缺的重要内容。选考项目则具有多样性,可以结合体育课程内容或地域特色,将同类型或近类型的项目进行组合,以适应不同性别、不同体能水平、不同身体形态的学生。这种组合方式为学生提供了更多的选择权,也更好地体现了人性化、合理化、科学化的教育理念<sup>[6]</sup>。此外,抽考项目体现了项目选择的随机性和不确定性,能够有效避免体育教学过程中的应试化倾向,使得评价更加公正、客观。

19座城市的现场测试考试内容涵盖了身体形态、身体素质和运动技能3个维度,共包括11个类别,34项内容(表7)。在实施必考项目+选考项目的城市中,基本上为1+2、1+3、2+2等模式,集中选取2~5项不等。其中,大部分城市设置的必考项目数量为1~2项,但有个别城市设置了3项。相对而言,选考项目的数量设置范围较为宽泛,通常提供3~9个项目,分为1~3组,每组考生需选择1个项目进行考试。

表7 19座城市中考体育现场测试项目构成表

测试维度	测试类别	测试内容
身体形态	身体发育	身高、体重
	身体质量	BMI
身体素质	力量素质	推铅球、掷实心球、立定跳远、引体向上、斜身引体、三级蛙跳、仰卧起坐
	速度素质	50米跑
	耐力素质	200米跑、1000米/800米跑、上下台阶运动
	柔韧素质	坐位体前屈
	灵敏素质	跳绳
运动技能	球类项目	篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球
	游泳项目	25米游泳、100米游泳、200米游泳
	冰雪项目	100米滑雪、100米越野滑雪、100米高山速降滑雪、抽冰尜、滑冰道、雪地冰球
	其他项目	武术、体操

14座现场测试安排必考项目的城市,设置了1000米/800米跑、立定跳远、BMI指数等9个项目。这些项目主要集中于耐力、力量、

速度等核心身体素质的测试。耐力素质是我国学生身体素质中最薄弱的一环<sup>[7]</sup>,因此1000米/800米跑选取频率最高。在17座安排选考项目的城市中,选考项目主要分为身体素质类和运动技能类项目。在身体素质类项目选择中,以力量素质为重点测试内容,其中又特别关注上肢与腰腹部的力量测试。而在运动技能类项目中,篮球、足球、排球为选择次数最多的项目。这可能是因为这些运动项目受场地、器材等因素影响较小,同时考虑到项目开展的整体性,多数学校都能满足其需求。冰雪类项目受气候、季节和地区影响较大,仅在哈尔滨市开展。尽管如此,它仍能作为区域特色项目在地方开展,这有益于传统特色项目的传承与发展。运动技能是使学生长期坚持运动、培养运动兴趣的动力和保障。而当前偏重身体素质而忽略运动技能的中考体育方案,只能起到作为一种评价考试的单一作用,不能有效促进学生养成体育锻炼习惯和持续参与体育活动<sup>[8]</sup>。

#### 2.2.4 项目评价标准比较

在19座城市现场测试身体素质类项目中,1000米/800米跑、立定跳远、引体向上、1分钟仰卧起坐等项目入选频次最高,将《标准》中这些项目的满分标准与19座城市的满分标准进行单样本t检验,发现两者的检验值间不存在显著性差异,说明城市中考满分标准与国家标准接近,但整体低于国家标准(表8)。

运动技能的掌握水平是决定人们能否长期坚持参与体育锻炼的关键因素<sup>[9]</sup>。在目前19座城市的中考体育方案现场测试中,超过一半的城市设置了技能性考试项目。其中,篮球、足球、排球和游泳是最常被选用的运动技能考试项目(表9)。在评价标准方面,当前每个项目通常采用3套评价方案。大多数城市采用分层评价的思想,根据学生对考试内容的完成时间或完成质量来评估他们在这些项目中的运动能力,以区分学生对技能项目的掌握程度。这种评价方式的特点在于,它侧重于单一技术的周期性简单重复,而缺乏对运动技术完整序列的评估。其结果是,许多学生虽然取得了较高的技能分数,但实际上他们的运动深度参与能力较低,难以形成体育锻炼习惯和终身体育意识,这与持续参与体育活动的目标相去甚远。只有广州市将单个技术串联起来,以评价运动技能的结构化特征。

表8 相关项目满分标准与国家满分标准的单样本t检验表

项目	性别	城市数量	国家标准	平均值	均值差	t 值	p 值
1 000 米跑/min	男	17	3.40	3.42±0.35	0.03	0.345	0.735
800 米跑/min	女	17	3.25	3.27±0.33	0.02	0.234	0.818
立定跳远/m	男	18	2.50	2.45±0.17	-0.05	-1.360	0.191
	女	18	2.02	1.98±0.17	-0.04	-1.138	0.271
引体向上/次	男	14	15	12.89±4.29	-2.143	-1.883	0.082
1 分钟仰卧起坐/次	女	13	52	48.54±9.09	-3.46	-1.373	0.195

表9 技能性项目评判标准及城市分布表

项目	评判标准	城市	城市数量
篮球	1. 运球绕杆往返	广州、厦门、青岛、西安、济南、成都、北京、上海、深圳、宁波、天津	11
	2. 半场运球上篮		
	3. 出发—传球—左右两侧投篮—运球绕障碍—行进间投篮—终点		
足球	1. 运球绕杆	广州、厦门、长春、青岛、西安、济南、成都、北京、上海、宁波、天津	11
	2. 运球绕杆+射门		
	3. 颠球—绕杆跑—传接球—运球绕障碍—射门—终点		
排球	1. 40 秒对墙垫球	广州、厦门、青岛、西安、济南、成都、北京、上海、天津	9
	2. 排球垫球		
	3. 发球线起跑—2 号位 3 m×4 移动—发球区发球 2 个—5 号位自垫球 3 个、自传球 2 个—4 号位扣自抛球 1 个—跑回发球区。		
游泳	25 米游泳、100 米游泳、200 米游泳	广州、厦门、西安、杭州、上海、深圳	6

### 3 19 座城市中考体育方案的总体特征

#### 3.1 中考体育分值和权重的提升成为必然趋势

近年来,中考体育的分值和权重正在逐步上升。这一方面是各城市落实国家文件精神的结果,另一方面也是提升学校体育地位和增强学生体质健康的应然之举。从现阶段考试价值取向上看,分数的提高更能引起各方重视。例如,云南省和河南省已经将中考体育分值提升至 100 分<sup>[10]</sup>,山东省提出自 2022 年起,逐步提高中考体育科目考试分值占比,北京市也提到了将中考体育的分值由 40 分逐步提升至 70 分。近年来全国多数地区提分意愿强烈,中考体育分值和权重的上升成为必然趋势。

#### 3.2 “过程性评价+终结性评价”成为主流模式

我国中考体育模式经历了由单一的终结性评价到过程性和终结性评价相结合的转变,且已成为主流的评价模式。这种模式可以弱化先天能力差异对学生体育成绩的影响,从而增强学生日常体育锻炼的意识并培养终身体育习惯。过程性评

价贯穿于整个教学过程,旨在评估学生的学习动力、学习策略及学习效果<sup>[11]</sup>。然而,当前各城市的过程性评价内容差异较大,评价指标体系尚不完善、标准尚不统一。此外,由于各学校自主进行过程性评价,虚报、谎报、瞒报现象时有发生。若无法确保中考体育制度的公平、公正,将背离实行过程性评价的初衷,甚至可能引发不必要的负面社会舆情。在终结性评价的项目安排中,运动技能类项目往往过于强调单一技术的周期性而简单重复,相对忽视了对学生综合技能水平的全面评估。

#### 3.3 多元化评价内容建构成为发展方向

随着对青少年身体健康重视程度的不断提高,青少年身体健康评价内容也发生了明显变化。从最初单一的耐力和爆发力评价,逐渐演变为涵盖身体形态、身体素质、运动技能的多元化评价内容体系。这些评价内容以体育教学目标为依据,制定了统一、合理的评价标准和指标体系,确保评价与课程目标紧密结合,从而对课程目标进行全面评价,以实现“教、学、考”的统

一。此外,项目数量也不断增加,为学生提供了更加充分的选择权利。多元化的项目设置可以更好发挥学生的体育特长,充分考虑了学生不同的运动参与和体育习惯。《〈体育与健康〉教学改革指导纲要(试行)》提出要帮助学生在体育锻炼中“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”。然而,我国中考体育方案评价内容的多元化建构还停留在增强体质方面,与其他目标的契合度不高。中考体育方案应包含体育教学四位一体的目标,提升中考体育评价的全面性与综合性,从而更好地实现以评促教。

#### 4 中考体育方案的优化路径

##### 4.1 以体教融合为契机,推进中考体育方案改革

国家体育总局、教育部印发的《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》,从加强学校体育工作、完善青少年体育赛事体系等8个方面,提出了37条措施<sup>[12]</sup>。中考体育改革应以此为契机,逐步提高中考体育的分数和权重,同时强化对体育教学、体育教师、课余体育和课外体育的建设。为了加强初中体育与健康课程标准和中考体育的衔接,促进教学与考试的深度融合,应避免中考体育仅与增强体质挂钩,而应回归以知识、技能、意志品质为内容的教学,全面实现“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”四位一体的教育目标。依托体教融合构建的赛事体系,广泛开展校、区、市等不同级别的比赛,让学生“学有所用”。政府教育部门可鼓励社会力量进校园,承担课外体育、课余体育训练与竞赛等工作,促进学校运动项目多样化发展。给予学生充分的自由选择权,让中考体育考试项目的选择与开发形成良性循环。

##### 4.2 落实“双减”政策精神,完善过程性评价细则

“双减”政策的实施减轻了中小学生在课内外作业和校外培训的负担,使得学生有更多的时间和精力参与到体育锻炼中,为践行“健康第一”理念创造了更好的育人环境。然而,中考体育考试分值的提升导致部分体育教师将体育课变为中考体育训练课,出现了应试体育现象。为解决这一问题,中考体育方案应落实“双减”政策精神,一方面构建中小学一体化体育与健康教育教学体系,优化初中体育与健康课程结构,做到“教会、勤练、常赛”,关注培养学生的体育课程

核心素养,提升体育教育的全面育人功能。同时,应全面落实“全过程育人”理念,完善与优化过程性评价细则,系统开展“学、练、赛、评”一体化的体育活动,重点培养学生的运动能力、健康行为、体育品德等核心素养,并对其进行准确评价。另一方面,应加强对体育教师的教育培训,引导其树立正确的体育教育观念,坚决抵制应试体育思维和行为。在考试模式的设计上,可以考虑增加抽考项目,增加考试项目的不确定性,避免学生和教师陷入应试教育的误区。

##### 4.3 增加技能类考试项目,合理设计考试方案

中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》中提出,完善“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”的学校体育教学模式<sup>[13]</sup>。运动技能作为学生持续参与体育锻炼的内生力和前提条件,理应成为中考体育内容改革的重要方向。中考体育的内容改革应聚焦教会学生运动技能,体现“以人为本”理念,关注学生的需求与发展,增加技能类考试项目,增强学生在考试时的选择性。各城市可以结合自身独特的地理、文化背景,开发具有地域特点或民族传统特色的中考体育技能类项目。这不仅有助于丰富体育教育的内涵,还能使民族传统体育项目得到传承与发展。在考试方案设计上,应该摒弃分层思维方式,避免仅根据完成的时间或者数量对项目运动能力进行评判。可以借鉴广州市的做法,将一个运动项目的多项技术动作有机串联起来,形成完整的运动技术序列。这样不仅可以更全面地评价学生的运动能力,还能有效避免“高分低能”现象。

##### 4.4 提升满分标准,增加成绩评价的区分度

调查发现,部分城市在中考体育考试中采用的标准低于国家学生体质健康标准。考虑到当前学生自主参与体育锻炼的习惯尚未完全形成,提高体育考试项目的满分标准有助于更好地发挥中考体育这一“指挥棒”的作用。通过适当提高满分标准,可以倒逼学校体育改革,开齐开足体育课,优化体育教学结构,避免学生通过考前突击训练来获取满分。同时,为了更好地体现学生的个体差异和能力水平,中考体育成绩评价的区分度需要进一步提高。当前各城市实行的考试方案对考试成绩进行区间划分,但区分度较低,导致同一分数段内的人数众多。为了使分值更加公平和具有区分度,可以考虑将考试成绩细化到一秒一

分值、一次一分值、一厘米一分值等,为学生提供更加公正的赋分制度。为了使學生能够感受到经过努力后成功的喜悦,考试满分标准的设置应该遵循“跳一跳,够得着”的原则,促使学生循序渐进地达到较高的满分标准,实现高标准与高满分率的统一。

## 5 结束语

我国中考体育改革应坚持以学生为主体,实施“过程性评价+终结性评价”的双重评价模式,重视全面育人、过程育人,重视过程性评价和多元评价内容建设,增加选择性,尊重学生个性。同时,应加强与初中体育与健康课程标准的衔接,以实现促进学生“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”的四位一体目标。

## 参考文献:

- [1] 于素梅. 中考体育改革背景下体育教育的高质量发展[J]. 体育教育学刊, 2022, 38(2): 1.
- [2] 甄志平, 李晗冉, 赵宏, 等. 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.
- [3] 陈德钦. 全国2012年中考体育加试实施状况与对策研究[J]. 菏泽学院学报, 2013, 35(2): 132.
- [4] 周建东, 于涛. 体育中考制度改革对学校体育的影响考量: 以“青岛模式”为例[J]. 成都体育学院学报, 2017, 43(2): 107.
- [5] 国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见[EB/OL]. (2016-05-06) [2023-02-20]. [http://www.gov.cn/zhengce/content/2016-05/06/content\\_5070778.htm](http://www.gov.cn/zhengce/content/2016-05/06/content_5070778.htm).
- [6] 买佳, 金光辉, 董国永. 利益相关者视角下体育中考执行现状及实施对策[J]. 体育学刊, 2020, 27(3): 79.
- [7] 林文波, 魏源. 青少年身体素质的测试与评价[M]. 北京: 科学出版社, 2019: 3-18.
- [8] 胡小清, 唐炎. 新时期体育中考的功能审视、现存问题及消解路径[J]. 北京体育大学学报, 2021, 44(9): 67.
- [9] 甄志平, 李晗冉, 陈麒先, 等. 改革开放以来中国学生身体素质发展敏感期变迁趋势研究[J]. 北京师范大学学报(自然科学版), 2021, 57(2): 283.
- [10] 杨帆, 朱黎. 云南省体育中考“百分改革”问题分析与对策探讨[J]. 河北体育学院学报, 2022, 36(3): 72.
- [11] 高凌飏. 过程性评价的理念和功能[J]. 华南师范大学学报(社会科学版), 2004(6): 102.
- [12] 体育总局、教育部联合印发《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》[EB/OL]. (2020-09-21) [2023-04-13]. <http://sports.people.com.cn/n1/2020/0921/c382934-31869301.html>.
- [13] 中共中央办公厅 国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》和《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》[EB/OL]. (2020-10-15) [2023-04-23]. [https://www.gov.cn/zhengce/2020-10/15/content\\_5551609.htm](https://www.gov.cn/zhengce/2020-10/15/content_5551609.htm).

# The Implementation Status, Overall Characteristics, and Optimization Path of Sports Scheme of China's High School Entrance Examination

——Taking Provincial and Sub-provincial Cities as Examples

ZHANG Lisheng<sup>1</sup>, ZOU Yinghao<sup>1</sup>, XU Yanwei<sup>2</sup>

(1. Department of Military Physical Education, Naval Aviation University, Yantai 264001, China;

2. School of Physical Education, Liaoning Normal University, Dalian 116029, China)

**Abstract:** Through the methods of literature, investigation, comparative analysis and mathematical statistics, this paper analyzes the sports scheme of high school entrance examination in 19 provincial and sub-provincial cities. It is found that the score value of sports in the high school entrance examination has been increased, but it is more dispersed; the score value weight has increased, but there is

still a gap compared with the score of Chinese, mathematics and English; compulsory examination subjects + elective examination subjects has become the current mainstream setting mode; the full score standard of the high school entrance examination is close to the national standard, but the overall score is lower than the national standard. It is believed that the increase of sports scores and value in the high school entrance examination has become an inevitable trend, “process evaluation + summative evaluation” has become the mainstream mode, and the construction of diversified evaluation content has become the development direction. In the future, high school entrance sports examination should take the integration of sports and education as an opportunity to promote the reform of high school entrance examination sports scheme; implement the spirit of the “double reduction” policy and improve the detailed rules of process evaluation; increase the skill test items, and rationally design the test plan; improve the full score standard of test items and increase the discrimination of performance evaluation.

**Key words:** sports scheme of high school entrance examination; score value; weight; event setting evaluation mode; evaluation mode; process evaluation; summative evaluation

---

(上接第 33 页)

## Humanistic Connotation of Sports in the Belt and Road Initiative

LU Yunting

(School of Journalism and Communication, Shanghai University of Sport, Shanghai 200438, China)

**Abstract:** Using the general method of culturology, this paper studies the sports elements and their theoretical characteristics in the Belt and Road Initiative, aiming to reveal the practical role, theoretical value and special humanistic significance of sports in the Belt and Road Initiative. In the Belt and Road Initiative, sports have multi-dimensional values such as promoting cooperation and exchanges among countries along the route, showing a good image of the country, and building cultural self-confidence. The concept of physicality, civilization and integration makes the Belt and Road Initiative and sports cultural communication a good platform for respecting the differences of civilizations and advocating common prosperity, transcending the estrangement of civilizations and establishing common values, eliminating civilization conflicts and achieving equal competition. The Belt and Road Initiative takes mutual benefit and mutual learning as the core, and sports culture takes win-win cooperation as the concept. Sports has carried out active practice and achieved remarkable results in the construction of the Belt and Road Initiative. On the whole, cultural communication is the main component of the Belt and Road Initiative, and sports exchange is one of the most dynamic elements.

**Key words:** Belt and Road; sports function; civilization concept; sports practice