

体育中考现场考试规则公布引发家长试课热,专家建议不要盲目报班——

中考体育改革初心不是为了选拔

明年起,中考体育现场考试内容将调整为4类22项,每名考生考4项,其中每类考1项,总分为30分。近日,北京教育考试院公布了体育中考现场考试项目规则并发布了项目的演示视频。

消息公布以后,相关的训练班也迎来了咨询和报名的热潮,家长开始提前为孩子的中考体育测试做准备。如何为孩子选择项目?从何时训练开始合适?学校体育课能否把所有项目都教全?一些有行动力的家长开始为孩子“规划”体育运动项目。对此,记者采访了部分参与制定本次体育中考政策的专家和一线体育教师。

家长忙试课有无必要?

“前些天,北京教育考试院公布了体育中考新的规则。来我们这儿咨询的家长一直不断,很多家长带着孩子来试课。”一位培训机构的教练告诉记者,“今年年初,我们新增了中考体育达标课程,主要针对8至15岁青少年,项目有篮球、足球等。”这位工作人员表示,目前采取一对一和小班课,篮球班现有二十几位学员。

“前几天中考体育现场考试调整后公布了考试内容,我们就赶紧找体育培训班提前练习。”带孩子试课的刘女士说,感觉体育越来越重要了,再说多练练既能强身健体,还能掌握一门技能。

“北京市新的体育考试方案的实行,必然会引起家长的关注。为了能让新体育考试方案平稳进行,我们认为首先要做好宣传解释工作,让家长全面了解具体内容和具体实施过程。”昌平区教师进修学校中学体育教研员郭炳福这样说到。

“兴趣培养不能拔苗助长,更不能因为强度过大挫伤孩子的积极性,体育锻炼从来就不是一蹴而就的,而是靠平

日的长期锻炼才能够达成,中考体育改革的初心也不是为了让学生突击锻炼拿分,而是靠制度培养学生长期坚持体育锻炼,享受运动带来的乐趣和体验。”北京市八一学校体育中心主任、教研组长黄虹表示。

北京教科院基础教育教学研究中心全程参与了中考体育改革的相关工作。对于此次体育现场考试方案做出的调整,北京教科院基础教育教学研究中心体育教研员李忠诚认为,本次改革最大的亮点就是从小学开始把体育评价结果纳入初中升学,倒逼学校及学生家长从小重视孩子的身体健康,重视养成经常参加体育锻炼的习惯。

“这次改革初心就不是为了选拔,因此在难度上应该不会高于原来的体育考试,而原来体育考试的整体难度一直都不高。目前来看,整个考核评价改革都认真贯彻了这一理念和要求。大家不必在考试难度上纠结。当然,前提是学校能保质保量安排学生在校期间每天一小时体育锻炼;家长能做好孩子周末和假期的体育锻炼规划。”李忠诚说。

项目选择应提前规划还是水到渠成?

“我家孩子是个比较瘦小的男孩,经常生病,臂力不够,动作协调性稍差。去年,中考体育改革政策一出台,我们家就开始研究中考可以选择哪几个项目。”家住石景山区的李女士告诉记者,为了给孩子选择合适的体育项目,他们为此没少操心。

“在选择球类的时候,我们比较犹豫。孩子之前学了两年篮球,基本动作也能达到要求。但是他并不喜欢有肢体冲撞的运动。经过尝试,孩子对羽毛球产生了非常大的兴趣,不仅愿意跟家人一起打球,高远球、正反手挑球的动作也有模有样了。”李女士说,他们很有可能会选择羽毛球。

北京市密云区东邵渠中学体育特级教师张云伶认为,“考核项目的选择由过去的8项扩大到22项,并不是让学校开齐所有项目,也不是让每一个孩子都逐一去尝试。这些项目绝大部分在学校不同年级的体育课中都有相应的安排,家长完全不用

着急去外边报课外班。”

李忠诚表示,我们必须回归到此次改革的初心,深刻思考“无体育、不教育”、“让孩子尽快动起来、体质好起来”、“让增加的项目和分数成为孩子健康生活理念养成和健康体魄形成的助推器,而不是选拔器”这些理念的内涵。

“因此,家庭、学校和社会需要达成的共识是体育是帮助孩子享受乐趣、增强体质、健全人格的重要载体,不要用应试教育的思路来应对当前的体育考试改革。”

“只要孩子养成了坚持参加体育锻炼的习惯,到初三年级,项目的选择已经不是问题,孩子们一定会有一些能让自己考出满意成绩的运动项目。”李忠诚说,此次改革是在“双减”背景下进行的,如果学校的体育教学按照国家要求精心设计、高质量实施,在初中阶段选择项目应该是学校和孩子的事情,甚至是水到渠成的事情,而不是提前选择、集中练习。

项目多了 学校如何组织教学?

体育中考现场考试内容调整,尤其是可选项增多给学校组织体育教学也带来了相应的变化,老师们应当对教学做哪些调整?

黄虹认为,本次中考体育改革,给学校体育带来的活力和积极的价值不容忽视,学校在帮助学生进行选项时要考虑到学情校情,要结合学校现有的场地资源、教师自身的师资资源以及学生的特长兴趣资源,正确指导学生进行选项。不能一刀切,要充分考虑学生的兴趣爱好和专长。

张云伶介绍,东邵渠中学是一所山区学校,6个教学班,2名体育教师,每周开设3节体育课,能够满足体育教学。政策发布以后,学校对学生进行了摸底,发放调查问卷了解学

生的需求,集中项目选项,制定出学校的初步学习项目。

“4类22项”背景下,一些有益尝试也在进行着,如学练赛有机结合、周六日的运动训练、外聘专业教师进校园等,学生们快乐动起来了,有效培养学生的核心素养。”张云伶说。

昌平区教师进修学校中学体育教研员郭炳福认为,面对新体育考核内容的调整,教育行政部门也在保障正常的体育教学的基础上,加大对考核项目的器材购置,以满足新体育考试项目在体育教学中开展。体育教师在常态体育课堂教学中要关注不同学生的运动特长,努力做到分层教学,分类指导。

“由于新的体育考试将小学四、六年级的体测也纳入到了体育考试成绩中,为此我们

加大了中小衔接的教研力度,在活动中寻求有效的中小衔接方式与途径。”郭炳福说。

“体育中考现场考试内容原来的8项增加到目前的22项,极大地扩大了考试的供给,乍一看确实给学校的体育教学提出了很大挑战,但是,我们应该放在当前教育改革的大背景下来应对这种变化。”李忠诚认为,近些年随着教育优质均衡水平的不断提高,一贯制、集团化办学的方式越来越多,这种变化为体育教学的一体化设计、一体化推进提供了很好的契机。“这里的一体化设计包括了教学理念、教学内容和教学评价等与教育教学相关的诸多方面。实际上,一体化设计与北京市义务教育体育与健康考核评价改革的思路具有高度的一致性。”

体育改革给教师带来了哪些挑战?

北京教育学院体育与艺术教育学院院长、教授潘建芬认为,新中考体育改革考验教师以下几个能力:考试项目课程化进阶设计和实施能力;组织和科学安全锻炼身体的能力;指导学生体能锻炼和自我健康管理的能力;择宜运动类型、运动强度和运动环境的能力;家校社沟通获得多方协同支持的能力;接纳关注每一位学生运动参与和实际获得等。

郭炳福认为,新的体育考核要求体育教师在教学能力、专业水平等方面都要有更高的水平,为此,教育行政部门和教研部门也在积极提高体育教师队伍的整体素质,包括通过各

级各类教学评优活动促进教师教学能力的提高;开展新教师说课活动、青年教师专项技能培训活动,促进青年教师专项技能的提高;开展专题教研活动,解决教学中的难题,提升课堂教学效果。

潘建芬介绍,目前,北京教育学院开发了新中考体能锻炼指导数字化教师用书,包括体能测评与诊断、体能恢复与热身、体能课课练、素质项目+体能、中考项目+体能、体能家庭作业、放松拉伸与养护、体能锻炼模式库和体能锻炼动作库。同时在通州、大兴、延庆等区启动“素养导向的新体育中考教学改进”名师工作室和协同创

新整校推进项目。

今年,北京教育学院启动“新时代学校体育综合发展研究”学科创新平台,围绕“双新工程”“体质提升工程”“校内1小时工程”“校外1小时工程”等开展研究,指导中小学更好地开展考试项目学练、男生引体向上等主题教学,还将为中小学提供非正常体重学生体能训练营、暑期跑步课程等课程资源。

“北京教育学院还将引领和指导中小学体育名师、市级骨干教师高研班学员聚焦义考热点、难点问题,开展小课题研究,解决家长和学生急难愁盼问题。”潘建芬说。

2024 及以后北京中考体育现场考试项目

类别	数量	项目	考试内容	分值	选考方式
素质项目1 (2项)	1	耐力	1000米*(男)	8	必考
	2		800米*(女)		
素质项目2 (8项)	3	力量等其他身体素质	引体向上*(男)	8	8选1
	4		斜身引体(女)		
	5		双杠臂屈伸(男)		
	6		仰卧起坐*(女)		
	7		实心球*		
	8		1分钟跳绳		
	9		原地纵跳摸高		
	10		立定跳远		
运动能力1 (5项)	11	球类1	足球-运球*\射门	8	5选1
	12	球类2	篮球-运球*\投篮		
	13	球类3	排球-发球*垫球(接发球)*		
	14	球类4	乒乓球-发球\左推右攻		
	15	球类5	羽毛球-发高远球\正反手挑球		
运动能力2 (7项)	16	体操1	双杠组合I(男)	6	7选1
	17		双杠组合II(女)		
	18	体操2	技巧组合I(男)		
	19		技巧组合II(女)		
	20	武术1	健身长拳套路		
	21	武术2	健身南拳套路		
	22	游泳	100米		

注:(*号为原来的项目)