

“小眼镜”“小胖墩”少了吗？

——体育中考改革观察之二

近年来,各地体育中考改革持续推进,牵动万千考生和家长的心。

这项旨在扭转青少年体质困境的改革,到底成效如何?“小眼镜”“小胖墩”“小豆芽”“小焦虑”等“四小”问题缓解了吗?



2025年2月28日,云南省昆明市金康园小学学生在操场上做课间操(无人机照片)。新华社记者 陈欣波 摄

“指挥棒” 指挥了什么？

“体育进中考,不是要通过考分把孩子划分三六九等,不是选拔运动员,而是以此让家长、孩子意识到健康和运动的重要性。”首都师范大学教育学院院长张爽说。

王宗平认为,其核心目标是“引导全社会重视体育,重塑‘健康第一’的育人观”,因此“理念的转变最重要”。

体育中考就像“指挥棒”,正在撬动教育理念的转变。过去因文化课压力,流行“体育老师总生病”的经典段子;如今,体育老师不够用,安徽蚌埠等多地出现“我的体育是数学老师教的”惊喜反转。

随着各地体育中考越来越强调过程性考核,校园体育也迈入多元发展新阶段。北京今年春季学期发布“体育八条”,明确中小学体育课要“量质齐升”;安徽合肥中小学“阳光体育运动”涵盖24个项目,足球实现班、校、区、市四级联赛贯通机制……

“指挥棒”的引领和溢出效应明显。不只是校园,家校社协同发力的体育生态正在形成。

重庆各中小学推出“体育家庭作业”,明确家长履行监督记录等职责,要求“大手拉小手”培养运动习惯;内蒙古自治区包头市九原区还联合社区、体育俱乐部等拓展校外体育活动空间。

引导孩子在义务教育阶段掌握一至两项运动技能也成为改革方向。

2022年起,北京将中考体育现场考试项目从“8选3”调整为“22选4”,评分标准设计为“达到良好即满分”,进一步满足个性需求,弱化考试压力。北京市教委表示,改革思路是要突破传统体能考核局限,形成多维评价体系,突出运动技能和身心健康的实际获得。

同北京相似,不少省市体育中考都涵盖技能考核,以“三大球”等球类项目选考一项最为典型。

“过去可能孩子上了快十年体育课,都只是枯燥的‘跑跳投’。现在通过中考,能引导孩子学会至少一项运动技能,找到伴随终生的爱好。”龙微说。

新华社北京电

新华社记者

李春宇 岳冉冉 赵旭

首个“中考体育100分”啥效果？

2020年11月,《云南省初中学生体育考试方案》将中考体育总分由原来的50分提高至100分。云南成为全国首个把中考体育分值提高到100分的省份。

根据方案,云南体育中考由“三年一考”变为“一年两考”,每学期均采用“随时考”和“定时考”相结合的方式。学生最终成绩由初中六个学期考试总成绩和年度参加各级体育竞赛加分综合确定。

谈及五年来的变化,云南省

教育厅体卫艺处处长龙微感慨:“以前体育课被挤占的情况常见,现在不仅学校重视,家长也陪着孩子一起运动。改革的目的是,就是引导学生日常自主锻炼,充分发挥体育的育人功能。”

教育部基础教育质量监测中心公布的数据显示,2024年,云南省每天安排大课间活动的学校比例为93.2%,较2021年增加18.6个百分点。

龙微介绍,配合中考体育改革,云南还推行中小学壮苗行动计划,孩子们“身上有汗、手脚有

力、眼里有光、脸上有笑”正成为校园日常。

体育中考自20世纪80年代中期开始探索,起初分值较低,但如今云南、河南、深圳等地已经陆续提升至100分,各地中考分值中体育占比普遍提升。

云南大学体育学院院长王宗平说:“体育中考改革是落实德智体美劳全面发展教育方针的重要举措,有助于扭转长期以来弱化体育的教育倾向,发挥好校园作为育人‘主阵地’的作用。”

“四小”问题缓解了吗？

在率先推出中考体育100分的云南省,儿童青少年总体近视率低于全国平均水平,还出现不少“零近视”小学。

红河哈尼族彝族自治州屏边苗族自治县的湾塘小学以“零近视”成为全国典型,全校500多名学生视力均为5.0或以上,其秘诀已广为人知:每天三小时户外运动、在校不用电子产品……校长孙付标表示,习惯的养成,让这些孩子上中学后近视的也很少。

云南“零近视”小学还包括孟连县勐马镇腊福小学和公信乡戈的小学等。

在江西南昌,体育中考改革充分调动了学生体育锻炼的积

极性,学校也乘势而上,通过进一步丰富项目、开展联赛,营造全员参与的体育文化。2024年,该市西湖区学生近视率同比下降0.5%,肥胖率降低0.17%。

2021年底,北京市教委发布《北京市义务教育体育与健康考核评价方案》,要求在四、六、八年级开展体质健康考核,计入中考体育成绩,落实以测促练。2024年又实现全市义务教育学校“课间一刻钟”全覆盖,青少年近视率下降1个百分点。

在北京市延庆区,香营学校自2021年起组建“减肥超越班”,覆盖三至八年级。学校针对减重学生建立“一生一档”,制

定降低肥胖率工作方案、科学饮食及体育锻炼计划。

“‘减肥超越班’每日进行90分钟定制训练,每月监测体脂率,利用成长曲线图进行心理赋能。”校长金岩介绍,“小胖墩”们瘦下来后,迎接中考的状态更好、更有信心,而全校学生体质健康优秀率也从2022年的22.7%跃升至2024年的51.1%。

“小眼镜”“小胖墩”少了,“小焦虑”也少了。江西省鹰潭市余江区第四中学家长高淑云不担心孩子成绩,却担忧心理,“现在通过体育锻炼,孩子精神状态完全不一样,笑容多了,干什么都有劲儿。”