

中考加考体育是解救还是负担?初中升学考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/528/2021_2022__E4_B8_AD_E8_80_83_E5_8A_A0_E8_c64_528559.htm

中学生看来要挤出时间锻炼身体了！因为明年中考，体育将被列入升学考试，而不只是毕业考。这意味着，能考上什么样的高中，体育也有“发言权”，而且还占了18分的比重。上周，省教育厅下发了《福建省初中毕业生升学体育考试工作实施方案(征求意见稿)》，决定从2008年开始，全省初中毕业生全面恢复升学体育考试工作。上周五，福州市教育局体卫艺处相关负责人、体育学科教研员与一线体育老师进行研讨并征求意见，所形成的方案将提交局长办公会议讨论，待体育考试方案明确后将尽快向社会公布。

背景 成年病开始低龄化 我国学生身体素质呈现多年下降的趋势，已是不争的事实。1984年以来，教育部、国家体育总局、卫生部等有关部门组织了4次学生体质与健康调研，结果表明，20多年来我国学生的身高和体重增加了不少，但学生的爆发力、力量、肺活量、耐久力等体能素质指标20年来呈连续下降趋势。尤为严重的是，城市中小學生超重及肥胖检出率连续多年呈上升趋势，伴随而来的是许多成年病，如高血压、糖尿病等出现低龄化现象。省教育厅表示，中共中央国务院于今年5月7日下发的《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》提出：“全面组织实施初中毕业升学体育考试，并逐步加大体育成绩在学生综合素质评价和中考成绩中的分量。”因而决定从2008年开始，全省初中毕业生全面恢复升学体育考试工作。

新规解读 考三项，分必考和自选 在《福建省初中毕业生

升学体育考试工作实施方案(征求意见稿)》中，提出了明年中考体育考试的初步设想。需要提醒大家注意的是，这仅仅是征求意见稿，其中还有许多不确定因素。

中考体育考试评分方法：由初中阶段体育课学习成绩和初中毕业升学体育考试成绩组成。其中初中阶段体育课成绩占20%，升学体育考试成绩占80%，两项成绩总分以18分计入中招考试成绩总分。其中升学体育考试项目主要由各地教育部门根据省教育厅提供的项目设置结合本地实际情况确定。

中考体育考试项目：每次考试项目不超过三项，但要设立可供学生选择的项目，分必考类与选择类，其中，必考为50米跑或100米跑；选择类包括：1类：1000米跑(男)、800米跑(女)；2类：立定跳远、一分钟跳绳；3类：实心球、引体向上(男)、一分钟仰卧起坐(女)；4类：篮球运球、排球垫球。

中考体育考试项目选定方法：每个考生必须在半天内完成三个项目的考试。三个项目由各地教育局在考试前三个月公布。三个项目应在必考类中选一项，在选择类1至4类中任选两项。

中考体育考试时间：各地中招升学体育考试时间应于4月1日至5月30日之间进行。中考体育考试由市或区教育部门统一组织实施，评分标准按《国家学生体质健康标准》规定的评分标准。考试当场亮分。

计分办法：升学体育考试每项满分按5分计算，初中阶段体育课考试各年级均按满分1分计算，两项考试的实际分数相加即为学生中招体育分数(总分18分)。

免考：身体残疾或丧失运动能力的学生可免考，提交医院证明并经过核准后，成绩计11分。

家长反应会不会出现“应试体育”？上周，记者在海都教育QQ群里就“体育纳入明年中考”的消息与学生、家长和部分中学老师进行了讨论。有家长担心，体育成绩

计入中考总分，将从“漠视体育”走向“应试体育”。担心短期内体质难以跟上的一名初三学生家长表示，选考项目有“长跑测试”，男生要跑1000米，女生要跑800米，这可能会对这届初三学生有影响。他认为，现在很多学生的体质不行，初一初二都没有针对“800米、1000米”进行训练，如今只有最后几个月时间训练长跑，不利于学生成绩的提高；另外，一些学生的体质体能在短期内难以跟上，可能影响体育成绩。他甚至担心一些体质差的学生，在中考体育考试。为考试“强攻”体育绝大多数家长对中考考体育表示欢迎。网名“冬日的暖阳”说，不错，这样大家比较重视锻炼，小孩就没有理由不去运动了。有的家长还建议，可以增加诸如呼啦圈、游泳这些选考项目。昨天，还有学生“报料”说，班上几个体育不强、学习成绩拔尖的女同学，得知明年中考体育成绩占18分后，她们都在打听哪里有周末体锻班，打算突击练跑步、跳远等必考项目，在最后一年“强攻”体育。老师观点中考考体育，早该恢复了！三年前，福州市曾一度将体育考试成绩纳入中考成绩，当时占了30分的比重。后来由于中考改革，除语数英三门计算总分外，其他学科按等级制评价，体育学科也就不再进行统考并计入中考总分，改由学校测试是否达标合格。对于明年体育中考的变化，福州市多数体育老师表示赞同，认为中考早就该恢复考体育了。不必害怕体育考试“早已听到风声，已经有了心理准备。”福州十八中体育教研组组长张正老师表示，今年上半年，老师们就已听到了明年中考要考体育的消息，也始终没有放松课堂体育锻炼，保持学生的运动量，尤其是毕业班的学生。他表示，重文化课轻体育课的惯性思维，使得很多家长认为孩子的

主业是学习，不舍得让孩子多花时间锻炼身体。如今将体育纳入中考最大的好处是，强迫同学们对体育更加重视，逼着大家要去锻炼身体。记者了解到，有不少初三毕业生害怕体育测试，尤其是800米、1000米。一是因为自己身体条件的因素，如“胖墩”越来越多，特别怕跑步；二是学习紧张，锻炼时间少，担心难以达到合格水平。张正老师认为，其实绝大多数学生不必担心，因为从前几年福州市进行体育统考的成绩来看，大多数同学能拿到26分以上(满分为30分)，统考的评分标准是《学生体质健康标准》，它是根据现在大多数学生的身体状况制定的。因此，对大多数同学来说，“合格”不难，但要拿“优秀”也并不容易。坚持锻炼从现在做起

福州屏东中学体育教研组组长黄萍老师(国家级骨干教师)认为，她从事体育教学25年，感到此次体育中考调整很有必要。此次调整，对增强全市学生体质、体能都有好处。例如短跑锻炼爆发力，而长跑锻炼耐力和心肺功能，对体质体能都有促进作用。她表示，现在许多初三同学，为了多做几道题或背一些文章，起早贪黑，这成了没时间运动锻炼的借口，其实，这并不是最佳的学习方式，所谓劳逸结合，在抓紧学习的同时，适当进行身体锻炼，对学习更有帮助。“文化成绩上想加1分很难，体育测试加1分可能要简单得多。”当然，同学们应在老师引导下科学训练。

专家建议把学生从繁重课业中解救出来“增加体育考试是为了把学生从过重的课业负担中‘解救’出来！”福州市教育学院体育科负责人、教研员郭春光主任认为，家长们不要认为体育锻炼占用了孩子宝贵的复习时间，恰恰相反，当运动中枢神经兴奋的时候，才能使学习中枢神经得到放松。因此，每天运动20分钟到半

小时，是最好的休息。他表示，体育课程本意是引导学生养成锻炼的习惯，如果学生仅为了达到考试标准，反复机械操练考试的个别项目和动作，强调技能达标，则为“应试”之举。体育锻炼走向“应试化”，不仅背离了考试的初衷、不利于孩子体质的增强，而且机械操练还会让人厌倦，使体育锻炼成为学生新的课业负担。体育老师要提高教学水平除了学习压力大、学生和家长不重视体育锻炼之外，中小学校体育教学受场地和运动器材的限制，使得体育活动难以开展，这也是学生体质不断下降的一个重要原因。郭主任认为，在很多农村学校，高中以后就没有再上过体育课。一些学校只有几个篮球或足球，围着场地跑是体育课的首选。由于体育锻炼的缺乏和营养不良，农村学生的体质不容乐观：与城市学生肥胖儿不断增加的状况相反，一些农村孩子严重营养不良，发育不良，“豆芽菜”体形比比皆是。要改变这种状况，除了教育行政部门要加大投入，也对学校体育老师的教学引导能力提出更高的要求。考试与应试“这是典型的头痛医脚现象！考体育的目的到底何在？要学生多点时间去锻炼，最根本的做法是重新修订目前所有的科目及难度要求，把运动的时间还给孩子，而不是盲目地逼着孩子在紧张的学习情况下还得应付体育。”在采访中，一位初三毕业班班主任如是说。有家长叹息：“为了18分，又得抽时间锻炼了！”还有家长说：“考试越来越多了，锻炼身体也要靠考试来督促了！不过18分太少，要100分！”当体育成绩成为中考成绩的一部分，体育课肯定能够得到空前的重视。体育成绩占的比例有多高，就有多重视，但无可避免地将体育也变成了“应试体育”，而学生的体质却不一定能够得到增强。体质的增

强要靠长期的锻炼，在应试体育之下，学生们体育锻炼的动力却是附属的，当这种附属的动力消失的时候，他们可能会讨厌，得不偿失。体育是丰富多彩的，而应试体育则是枯燥乏味的。要提高体育的地位，除了靠应试，需要做的事还有很多。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com