



本版撰文 本报记者 顾 宁
本版图片均由北京市第一七一中学附属青年湖小学提供

小学体能训练成了“香饽饽”

“耐力跑突降大雨，孩子们依旧完成训练，为你们自豪！”这是名为“爱运动的张教练”更新的朋友圈内容。张教练在某培训机构带领不同年龄段的孩子练习体能。他说：“我主要带孩子们练习小学体能项目，跳绳、50米冲刺跑、50米×8折返跑练习、仰卧起坐。此外，还会根据孩子的身体素质进行拔高练习、爆发力练习、耐力训练、心肺功能训练、灵活性训练等。”

张教练认为，孩子在不同的年龄段要进行不同内容、强度和侧重的训练。“低年级的学生主要是灵活性和跑步姿势的训练，像力量和耐力练习因为孩子的身体还没有长开不做针对性训练。五六年级的学生身体已经慢慢长开了，我会根据孩子的水平进行有强度的训练。”

体育锻炼不仅让孩子们身体素质越来越好，还让他们收获更多。张教练说：“刚开始训练时很多孩子容易放弃，因为他们没有经历过专业训练，可能会觉得很累，但是我会进行鼓励式教育，让他们明白如果想要成功就要通过自己的努力，留下汗水才能收获。通过鼓励和正确的引导，大部分孩子的心态会从‘无所谓’到‘无所畏’，从遇到事情失败就退缩，到现在不怕怕，勇

往直前。不仅如此，我更开心的是，家长也越来越信任我，支持我。”

“低年级孩子的自控力和身体素质比较薄弱，可以通过游戏的方式让他们了解运动，从小养成锻炼的好习惯，四五六六年级的学生可以进行一些强度训练，尝试更多的体育项目，也有助于他们身体素质的发展，不至于到了‘小胖墩’时再着急去减肥减脂，让身体良性均衡发展。”张教练认为，中考体育改革增加过程性考核可以让孩子们从小养成良好的运动习惯，能让更多的孩子爱上体育是他最大的收获。

陪着孩子一起运动的家长秦阿姨说：“孩子现在上三年级，虽然今年没有过程性考核测试，但提前打下良好的基础十分重要。暑假开始，我们已经有针对性地对薄弱项进行练习了，参加培训班也是希望孩子既有老师指导，也有一起运动的伙伴，也希望在运动的同时可以给予正确的姿势指导，避免运动损伤、运动过量或分配不合理。”

从突击训练到习惯养成 过程性考核硬核化凸显积极意义

“每天一节体育与健康课。”网上一张小学一年的课表引起了大家的关注，上面可以看出体育课天天有。新学期，北京大部分小学体育课都是一周五节。从课表上可以看出，学校体育课增加了，但体育课的内容改变了吗？

习惯养成是教学重点

北京市东城区板厂小学教学主任商维禹说，学校体育课内容有一些调整，但变化不是非常大。“我们都知道过程性考核的目的并不是加重学生体育锻炼的负担，而是培养学生养成体育锻炼的意识和习惯。在不影响正常教学安排的情况下，我校在每节课的体能练习中增加一些过程性考核的项目，如跳绳、50米跑等。”

北京市第一七一中学附属青年湖小学老师杨帆说：“‘双减’政策落地后，学校体育课和课后延时服务就发生了一些变化，逐步完善教会勤练常赛一体化的体育课程内容体系，中考体育阶段性考核政策出台后，就更加关注体育课上学生运动负荷、体能练习和运动技能这三大关键要素。现在每堂课都有10分钟左右的体能练习，结合国家体质测试相关标准，安排一些考试内容。比如篮球课上，会将运球与50米跑相结合，让学生边运球边跑。”

杨帆说，现在学校还有每日体育锻炼打卡表，学生完成哪一项画勾就可以了，鼓励学生自主练习。此外，还组织学生每月进行一次体质测试单项赛，起到监督和评价作用。比如9月份是跳绳比赛，有单摇双摇八字长绳，选出跳绳小达人，10月要组织仰卧起坐，11月组织柔韧小达人，督促学生锻炼，调动他们的积极性。不仅如此，学校还非常重视学生的运动健康，关注动作是否标准。“比赛时动作的数量和质量同等重要，比如仰卧起坐，学生不能使劲低头去完成，容易有损他们的颈椎，因此在数量达标情况下，质量更要达标。”

板厂小学在今年暑假前，便对即将升入四、六年级的学生进行了摸底测试，根据过程性考核的标准去衡量，找不足和差距，暑假期间有针对性地布置体育作业和锻炼指导。商维禹说：“开学后，我们也尽快了解每一名学生的身体状态，老师在布置体育作业时也更有针对性，同时会鼓励学生通过在自己的《学生健康成长手册》上记录锻炼情况，比如练习了什么项目、是否对自己的状态满意、为自己打分。”

学生家长心态更积极

随着北京中考体育改革政策的出台，体育老师也成了“香饽饽”。商维禹说：“很多家长都很重视中考体育的改革措施发

布后，学校对家长进行了政策解读，介绍过程性考核及意义，并在上学期末将学生摸底测试成绩及时反馈给学生和家长，暑假学生根据学校提供的锻炼指导建议针对薄弱项进行练习。”

人大附中朝阳分校东坝校区体育部老师陈永刚说：“现在学生和家长的 mindset 比较积极，希望通过共同努力提高成绩。升入初中后，课业压力相对会比小学增大，一个好的身体素质也有助于学生更好地完成日常学习。过程性考核让家长能够督促孩子更多地参与到运动中，起到督促作用。学生的体质健康离不开家庭、学校、社会的共同努力。”现在“小胖墩”“小眼镜”的年龄也在逐渐低龄化，相比以往的“一锤定音”，中考体育过程性考核有助于帮助学生从小养成体育锻炼习惯。

杨帆表示，家长和学生更加重视体育课，有很多家长主动向老师咨询选择什么跳绳可以帮助学生提前适应器材、考试的标准是什么、想要满分怎么安排日常练习？学生在课间也会找老师了解测试的相关的问题。“我们将标准打印出来，在每日锻炼表上左边打卡右边标准，方便学生和家长及时了解自己的薄弱项。如果有成绩不理想的学生，班主任也会跟家长单独联系，起到督促作用。学生的体质健康离不开家庭、学校、社会的共同努力。”现在“小胖墩”“小眼镜”的年龄也在逐渐低龄化，相比以往的“一锤定音”，中考体育过程性考核有助于帮助学生从小养成体育锻炼习惯。“以前家长初三开始在外边找体能教练突击补习训练，新政策出台后，家长认识到体育锻炼不是靠突击来完成的，也不是以拿分为目的的，而是要让学生养成运动习惯。过程性考核均匀在不同年级，时间跨度又比较大，学生会自然而然注重锻炼，逐渐养成习惯。”商维禹说。

多地出台政策增加过程性考核

中考体育：注重习惯养成 告别应试教育

“新学期，四、六、八年级的考生即将参加的体质健康测试统测成绩将作为过程性考核部分的分数，纳入中考体育总成绩。”这是北京中考体育改革的新变化，不仅分数增加了，可选择的项目变多了，而且过程性考核以统一测试为准，并贯穿整个中小学。

多地改革中考体育政策

据了解，《北京市义务教育体育与健康考核评价方案》在2021年正式公布，改革后，北京中考体育分值为70分，包括过程性考核40分和现场考试30分。改革后的北京中考体育方案从公布之日施行，分年级过渡，逐步推开，直到全面推行。2022年《北京市义务教育体育与健康过程性考核管理办法》（以下简称《办法》）正式发布，明确过程性考核包括各区对四、六、八年级学生开展的国家学生体质健康测试的统测和各区按照全市统一要求对八年级学生组织的体育与健康知识的机考。过程性考核结果与九年级体育现场考试合并后，计入学生初中升学考试总成绩。

不仅北京，全国多地近年也对中考体育进行了改革。吉林省长春市新的中考体育科目将采用过程性考核和终结性考核相结合的方式。义务教育体育与健康考核评价包括过程性考核与终结性考核总分为80分，计入

中考总分。其中，过程性考核30分、终结性考核50分。过程性考核主要侧重于考察学生在日常学习生活中的锻炼情况，如出勤率、课堂表现等。而终结性考核则是对学生在特定时间内的实际表现进行评估，如体能测试、专项技能比赛等。这两部分的成绩加权计算后，得出最终的中考体育分数。

河北也增加了过程性考核，根据《河北省初中学业水平体育与健康科目考试方案》，过程性考核由学生日常参与体育锻炼情况、《国家学生体质健康标准(2014年修订)》测试成绩、体育与健康课成绩考核三部分组成。对于成绩具体如何评定，《方案》给出了考核等级及对应分值。其中，日常参与体育锻炼情况满分4.0分，按照体育课、课间操出勤率评定。学生事假、病假要履行请假手续；《国家学生体质健康标准(2014年修订)》测试成绩满分8.0分，在八年级和九年级上学期，由学校或第三方测试机构按照《国家学生体质健康标准(2014年修订)》要求对学生进行测试；体育与健康课成绩考核满分8.0分，每学期由各学校负责评定。

四川省绵阳市自2022年9月入学的七年级学生起，中考体考开始实行综合评价，即由以往的“统一考试”改为“过程性评价+统一考试”两个部分，总分80分不变，其中过程性评价10分、统一考试70分。改变后的“统一考试”仍采用“3+X”模式，即3项必考+1项选考，仅是在分值上有所调整。必考项目60分，选考项目10分。相关负责人表示，通过调整，科学合理地设置考试项目，积极引导學生从“为考试而练”向“为身体素质而练”转变，强化过程评价，从而构建评价内容多元、评价方法多样、评价主体多元的评

价体系，促进全市初中体育教学科学发展，切实提升学生体质健康水平。

考试可以加强学生体育素养

一直以来，从学校到家长，再到全社会，越来越关注青少年的身体健康和全面发展。武汉体育学院教授柳鸣毅表示，考试是教学过程的一个重要环节，无论什么科目，都可能期中考试、期末考试、升学考试，是为了检验学习成果。因此，要理性看待体育考试，无论是中考体育改革后出现的过程性考试还是最后结果评定性考试，都是为了加强学生的体育素养。如果没有考试，学生可能只是参与体育运动没有衡量标准，但如果只看重考试，又比较功利，变成了应试教育。

柳鸣毅说：“参与体育运动是提高体质健康的一种方式，而体质健康提高具有长期性和适应性的特点，需要在不同季节、不同阶段进行有规律的锻炼。小学初中阶段是孩子生长发育的敏感期，通过调查发现，越是低年级的孩子在体育锻炼与文化课学习之间的冲突和矛盾越小，在小学阶段增加过程性考试，有助于提高他们参与体育运动的频率和积极性，从小强化对体育教学和课外体育活动的重视。中考体育有助于兼顾体质健康和运动技能提高，在运动中寻找并享受乐趣，培养团结协作精神，这些都不是能够通过分数来衡量的。”

柳鸣毅表示，无论是田径、球类还是体质健康测试的握力、引体向上等，都是可以量化的。增加过程性考核，可以看到学生在一阶段内身体素质的变化，有助于未来进行更加科学的锻炼和选择适合自己的运动项目。

