中考体测调整 想得高分需常锻炼

近日，北京、深圳等城市都相继发布了最新的中考体测改革方案，对于山西的初中生和家长们来说，根据山西省教育厅关于印发《高中阶段学校考试招生制度改革实施意见》的通知要求，2025年也将实行新的中考体测方案。“欲文明其精神，先自野蛮其体魄”，相关部门把体育纳入中考，目的在于帮助未成年人养成热爱运动的良好习惯，而不是为了让学生在体育考试分数上“卷”起来。现实中，一些学校把体育运动变成了中考应试训练，不少家长给孩子报名考试培训班，甚至不乏私教训练，无形中给孩子增加了负担，家长也花费不菲。如何正确对待中考体测？如何准备才是有效手段……面对一系列问题，记者进行了采访。

A 新旧方案对比引导学生 将时间分给体育

根据通知要求，2024年中考，依然实施旧的体测方案，2025年起全面实行新方案。

新旧方案对比，在多个方面进行了调整和优化。

首先，从考试科目上看，耐力项目增加了游泳选项，技能项目有篮球、足球、排球项目，以更好、更全面地反映学生体育素质。

其次，从计分方式上，新方案也进行了相应的调整。体育统一测试的总分以满分60分计算。体育考试成绩满分60分，由4个项目相加总和，记入初中学业水平考试总成绩，并作为高中阶段学校招生录取的计分科目。

2019年11月，教育部在山西长治召开了新闻发布会，长治市中考改革将体育增至70分，增加了跳绳、足球运球或篮球运球等项目，已迈出了我省中考体育改革的重要一步。

同时，已于2022年开始施行的《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》要求，全国九年义务教育学校各年级均要开设“体育与健康”课，占总课时比例10%—11%，仅次于语文（20%—22%）、数学（13%—15%）。

数据显示，体育课总课时比例仅次于语文和数学，将体育课提到重中之重的水平，积极引导学生在学习课本知识的同时，将更多时间分给体育运动，促进未成年人全面发展。

B 体育成绩 越来越受关注

方案的颁布，让越来越多的家长开始关注孩子的体质健康，甚至体育成绩。

采访中，不少家长出现担忧的情绪，还有的给孩子早早报了体育培训班，就为了过程性考核能取得一个好成绩。

“孩子今年小升初，六年级毕业的那个暑假没作业，时间相对宽余，我就给孩子报了中考体测训练班。孩子体质一直不太好，跑不快也跳不远，平时也没有自主锻炼的习惯，跟着培训班参加长训，希望能有进步，最好拿个满分。”张女士说道。

虽然这段时间太原一直在降温，李女士也给上初二的孩子报了体测训练班，她表示周围的孩子都在上相应的训练班，自家孩子体育成绩中等偏上，如果发挥不稳定就要和满分失之交臂，“初二先跟着大班课练一练体能，初三冲刺阶段考虑请私教一对一教学，有针对性地训练。”李女士说道。

除了参加体测训练班训练基础体能，一部分具有“超前意识”的家长将眼光投向选考项目，在小学阶段就给孩子报了篮球、足球等训练班。刘先生给今年上五年级的孩子报了篮球训练班，“以后中考要考，提前学一下没坏处，起码在球类这部分不会丢分吧！”

据记者走访了解，刚上初中的家长大部分在新增的选考项目上有很大的疑虑，初中的孩子本身学习紧张，还要腾出时间专门学习球类项目，“平时没时间，只能假期给孩子报培训班了。”其中一位家长说。

C 关注全面发展 避免只看分数

这次中考改革中，体育不仅分值增加，过程性考核的频次也增加了，不少学生和家长开始“卷”体育。如何避免体育锻炼走向功利化？太原市学育体育曹教练表示，“关注和理解体育与健康测试考察的是孩子们的运动习惯、健康素养和锻炼效果，比分数更重要。”

体育成绩不可能一蹴而就，运动的效果是需要坚持的，在坚持和可持续中取得效果。通过一定的项目考察，通过坚持锻炼，引导孩子在体育运动中享受乐趣，增强体质，健全人格，锤炼意志。现实中，家长盲目报班反映出对中考体测改革存在误区，“拿球类项目考试内容来说，都是基础技巧，比如篮球、足球考带球绕杆，排球考颠球，学校体育课都会有相应训练，如果目的是为了中考体测得高分而去报班似乎没有必要。”曹教练说。

中考体育改革，更需要从小培养孩子养成良好的体育锻炼意识和运动习惯，以及保证每日充足的运动量，更加需要注重过程性。如何打消家长顾虑，曹教练建议：“家长可以尝试着放平心态。整体来看，中考体育总分增加，是为了倡导学生坚持锻炼、养成习惯、全面发展、健康成长，而不是为了难倒孩子、考倒孩子，更不是通过体育考试选拔孩子。从近3年的国家学生体质健康测试的数据看，只要孩子平时积极锻炼，只要孩子和家长足够重视体育锻炼，都可以取得良好的成绩。”

D 科学备考 重点在日常坚持

对于“体测如何科学备考”这个大众关注的话题，曹教练给出了根本性建议：“新的中考体测内容与之前基本没有变化，涉及到的大部分为田径项目，考的就是学生身体力量、速度、耐力、柔韧、协调，增加的球类和游泳项目在原有的体能基础上，着重练习一下即可。拿篮球举例，考察的是同学们协调性的能力、灵活性，考试的项目很容易拿到分，其实很公平公正。”他建议，田径是运动之母，只要有了良好的身体素质，再去发展其他项目会更有效。初中阶段学习比较紧张，用大量的时间再去练球类项目，只会增加焦虑，“可以初一加强锻炼、发展体能，到了初二、初三再逐步根据自身的情况，有目标、有计划的进行练习。”

体测并不难，测试区分度体现在日常坚持上。坚持得好，往往会有理想的成绩，区分度自然就小。“同时，安全很重要。体育的加强是循序渐进的过程，如果备考锻炼高于日常练习强度，身体会疲劳，甚至有安全风险，临考前受伤更得不偿失。”

对于家长来说，建议在整个家庭中形成坚持健康第一的理念和家庭氛围。“多鼓励孩子去运动，走向户外，拥抱阳光。注重运动的多样性，要根据孩子的兴趣和特点，选择适合孩子的运动项目，从而提高锻炼的积极性。随着年龄增长，要保证充足的运动量，确保孩子每天有足够的运动时间。”曹教练说，“同时家长要关注孩子在体育锻炼过程中的表现，及时给予鼓励和支持，帮助孩子克服困难，提高运动水平。不要只看结果，更多的是孩子在运动中有效时间的提升和有效次数的增加。和自己比赛，一点进步都是超越自我，这也体育真正的魅力和价值——不断攀登。”

中考体测是不仅学生、家长关注，社会众多层面也在关注，转变观念是重中之重，无论是分数增加还是项目的调整，其意义都在于引导未成年人深入了解体育运动，提高未成年人综合素质。少一份功利心，多关注成长，别让体育成绩“卷”起来。

（李婕）

据《山西晚报》