安康日报

科教周刊

KE JIAO ZHOU KAN

微信扫描二维码
关注安康日报公众平台

2021年1月14日 星期四
第2期（总第801期）5版

科教周刊 编辑部

主　　编　陈 俊
执行主编　田 丕
电　　话　3268517
邮　　箱　akrbkjzk@163.com

中考体育分值增加，体育课不再“被生病”

记者 **李莹** 实习记者 **赵漪湉**

“体育老师有事请假了，这节课改成数学课。”在学生时代，这句话对大多数人来说并不陌生。但随着教育改革的不断深入，这种情况也将逐渐成为历史。

去年12月14日，教育部召开教育2020“收官”系列新闻发布会。会上，教育部体育卫生与艺术教育司司长王登峰表示，从2021年起，绝大多数省份体育中考分值会大幅增加。

在此之前，全国各地已经普遍推进了将体育纳入中考行列，分值在30到100分不等，我市也在2020年中考中，将体育成绩从50分提高到了60分。

“体育越来越重要”的信号正不断释放。目前学校体育工作开展情况如何？学生、学校负责人如何看待体育教育改革政策？是否会加重学生课业负担？就此，记者前往市区几家中学进行了采访了解。

分值增加会带来观念的进一步转变

“之前大家普遍认同一个观点，那就是‘考什么，学生就学什么，学校就教什么’。国家这次调整体育教育政策，势必会让更多人重视体育锻炼。”汉滨初中体育老师谢春临认为，随着中考体育分值越来越高，部分人只关心孩子成绩，不关注孩子身心健康的现状或将被改变。

“我觉得中考体育分值增加是好事，会带动更多人主动参与体育活动。”在该校九年级学生唐静依看来，这还有助于转变大家对体育课的看法，提高学生们的身体素质。“而且学校本来就开展了丰富多彩的体育活动，身边不喜欢锻炼的同学都逐渐变得主动起来。在此基础上的分值增加，让我们在提高自身中考成绩方面有一定优势。”她补充道。

记者采访了解到，在此前，为满足学校体育工作的开展，各学校就已经根据自身实际，不断进行体育课程改革与实践。

“除坚持每个班每周4节体育课之外，我们还充分利用场地保证每个学生每天一小时的阳光体育活动，主要包括课间操、课外体育训练等。”谢春临说，汉滨初中还根据发展情况积极补充体育教师，目前共有体育教师24人，

“我们通过将体育测试拉入学校期中期末考试统考范围，与其他主要学科同等对待。”安康市初级中学体育老师穆晓峰介绍，学校还通过多方面开设体育类社团、兴趣小组、周末体育普提班等，从时间、人力、财力和制度上保证学生体育体能技能有保障。

“对体育的重视从国家到地方正在逐渐加强，从家长到社会，逐渐在转变观念。各学校此前开展的各种体育活动在一定基础上带动了学生参与体育锻炼的积极性，如果中考体育再加分，那将更有利于增强学生的身体素质。”穆晓峰说。

考试并不是目的

对于汉滨初中九年级学生刘雨莹来说，体育课是她在学校最喜欢的课程之一。

“平时体育课上的活动多种多样，有时候老师会偏向中考，让我们练习篮球、实心球、跑步等，有时候会设置趣味性活动，每次下课铃声响起我们都意犹未尽。”在她看来，身体是革命的本钱，体育锻炼可以帮助她提高身体素质，对自身整体学习会有很大帮助。

“有些学生因为身体素质较弱或者其它原因，上体育课老站在后面，运动时也会偷懒。”汉滨初中体育老师张伟说，这类学生在每届初一学生中都会存在。学校通过不断开展丰富多样的体育活动，在学生初一年级侧重运动习惯养成，初二初三年级侧重技能提升，带动学生主动参与到运动中来，让同学们感受到体育课的乐趣。

“现在学生们都会主动进行锻炼，有些还会询问我课外锻炼的小技巧。”张伟说，部分身体素质较弱的学生，通过体育锻炼，身体素质也得到了相对提升。

“现在升学压力大，初中学生学习压力增加，体育锻炼力度的加大，正好能够一方面让学生身心放松愉悦，另一方面促进身体素质提高，确保学生有良好的身体基础战胜学习困难。”城区另一所中学体育老师认为，健康是青少年进行学习活动的基础，拥有一个健康的身体对学生来说十分重要。

因此在他看来，考试并不是目的，提高青少年身体素质，让青少年健康成长，才是中考体育分值增加的目的。

体育教育的主战场还在课内

国家对青少年身体素质越来越重视，让课外体育培训班逐渐火爆起来。

“在重视体育正如家长重视文化课一样的情况下，势必会因为体育教育资源的不平衡，导致家长将学生推向机构培训。”穆晓峰认为，重视学生身心健康水平应该比重视文化课更重要。所以，在学校体育资源和公立社会体育资源不充足的情况下，学生和家长找体育培训机构的现象会大大增加。

“这并不是坏事，因为真正的兴趣绝对不会影响学业考试，相反它对学生的均衡发展有促进作用，其最终受益者都是青少年。但是值得注意的是，把握住体育课堂时间才是提高体育成绩的关键。”穆晓峰说。

汉滨初中体育教研组组长魏少平也有相同看法。“体育课堂是学生获得体育运动知识、形成运动技能、得到体质锻炼、养成终身锻炼习惯的主要阵地。”魏少平介绍，体育课上涉及的项目包括力量、速度、耐力以及技能提升方面，可以兼顾到每一个学生各方面的平衡发展。学生认真上好每一节体育课，能够得到基本的锻炼方法和自我保护意识，养成良好的运动方式。

在此基础上他认为，中考体育分值增加，并不会加重学生课业负担。“因为如果学生想要取得一个理想的体育分数，上好体育课完全足够。”

“从人的发展来讲，体育对智育的促进不言而喻，二者其实是相辅相成的关系。”穆晓峰说，很多体育兴趣突出的学生，往往学业成绩优异。家长、学校、社会进行适当的引导和把控，体育便不会成为学生的负担，反而会促进学生全面发展。

这个分加不加，孩子都得锻炼

记者 **郭飒**

“无论体育加不加分，体育锻炼都应该被提上日程。孩子们每天学习那么辛苦，如果再不加强运动，身体迟早会吃不消的。”彤彤的妈妈这样说。

今年上初二的彤彤在城区一所寄宿制学校就读，平日里的学习和生活都由学校统一安排，作为家长，就只能在周末以及节假日帮助孩子规划一下时间。但是对于彤彤的妈妈而言，中考体育加分也是让她喜忧参半。

彤彤妈妈坦言，孩子们平时文化课负担太重，根本没有多余时间进行体育锻炼，周末还要奔波于各种补习班，偶尔有空闲时间，孩子也是瘫在床上，想要好好休息放松一下。“学校体育课次数有限，单靠几节课也达不到很好的锻炼效果，学校时间安排紧凑，也没有额外锻炼的时间，女儿喜欢跑步，也想加强锻炼，所以每次就抓紧路途的时间，跑步去宿舍、食堂之类的地方。这种碎片化的时间起到的作用也是甚微的。”彤彤妈妈说，“中考体育加分出发点是好的，毕竟让大家加强了对体育的重视，对孩子身体素质的重视。但是想要真正把措施落地，还是有一些困难，因为在这种大环境下，文化课依然还是重头戏。”

彤彤自己也表示，由于缺乏锻炼，现在常常跑步时间长一点，就感觉心跳加速，很累，加上学习压力大，时间长了，都不愿意去锻炼身体了。

彤彤的现象不是个例，据彤彤的妈妈介绍，她身边多数的孩子都是这样的情况。彤彤阿姨的孩子以前很喜欢打篮球，还参加了学校篮球队，但是上了初二以后，由于作业多，周末还要上各种补习班，无奈只有放弃了篮球。孩子说，虽然很喜欢打篮球，但是如果参加篮球训练，就会耽误学习的时间，成绩自然也容易下降，想要好好学习只能放弃篮球了。

“那种学习也好，体育也好的孩子也有，但毕竟都是少数。”彤彤妈妈说，“一切还得从自己孩子的实际出发，作为家长，只能是给孩子多创造一些机会，让她劳逸结合，毕竟身体第一。”

虽然彤彤距离中考时间还有一年多，依然有机会提高自己的体育成绩，但是，怎样提高？从哪里挤出时间来锻炼成为了全家人的难题。妈妈计划在暑假让她去参加篮球以及游泳培训，当然，也是在不影响文化课的前提下进行。“每个父母都希望孩子有健康的体魄，都希望在学习之余有时间进行体育运动，无论体育加分与否，体育锻炼都是应该考虑的问题。但是目前而言，如果文化课不减负，体育锻炼还是很难实现的。”彤彤妈妈这样说。

这门课可不止『加一点分数』这么简单

田丕

去年10月15日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》。对于体育课的重视，也是国家对学生身体素质的考量和未来发展做出的正确决定，

事实上，近些年，体育课程有被边缘化和忽视的状况，体育也被一些其他主课挤占，导致学生身体素质下降。

以考试的形式带动学生日常体育锻炼积极性，达到丰富学生日常文化生活，提高学生身体素质的机制不失为一种好的措施。

由于现在人们对分数的要求越来越高，学生的学习强度越来越大，学生基本上没有多少时间进行户外锻炼。每天适当增加体育锻炼时间，不仅可以提升体育成绩，还能做到劳逸结合，更有利于其他科目的学习，可以说是良性循环。体育科目分值的提高，旨在促进青少年健康、可持续发展，学生锻炼应遵循循序渐进，保持健康、积极的心态。

中考体育提高分值，那么这意味着什么呢？

它意味着学校不再只注重学生的成绩，更加注重学生的身体健康，因为如果学生没有健康的话，那么无论怎样的成绩也是“空中楼阁”。中考体育分值的提高，也意味着学生会拿出一部分时间到室外进行锻炼，增加学生们的身体锻炼时间。

不断加大分值的中考体育考试，就是要以发展学生自身素质为基础，在适应新课改的发展要求中进行。要让体育课逐渐发挥健康指导作用，帮助学生树立健康意识，培养健康生活方式；要把中考体育考试中的选项考试，作为培养学生体育认知、体育兴趣、体育精神的一项重要手段，让学生在选项考试中发挥自身优势、发挥运动潜能，从而以饱满的精神状态和强健的体魄学好文化课。

最重要的是，这样的举措也让学生、家长、老师对体育锻炼有了一个正确的认识。有了正确认识，家长会敦促孩子加强体育锻炼；有了对体育运动的正确认识，教师就会帮助学生提高体育锻炼水平；有了正确认识，学生也能自觉加强对自己的要求。

提升学生的身体素质，其实并非体育教育的唯一目的。事实上，通过体育科目的学习，学生也能获得综合素养的提升，学会合作、学会坚持，操场也可以成为最佳的课堂。体育是让孩子们享受乐趣，增强体质，健全人格，锤炼意志，就是达到“以体育人”。从小养成体育锻炼的习惯，掌握可以陪伴终身的一两项运动项目，显然不是为了一次考试，而是为了一生的健康和乐趣，为了培养拥有更完整人格、更全面成长的人。

所以我们也能够清楚的看到，体育除了改善学生的体质健康外，对学生心理和精神方面的塑造作用还有着更加独特的启发和强大的属性支持。一些优秀的品格，如团队意识、规则意识、不畏困难、勇敢顽强，需要在实践中反复去体验和感受，这不是文化课老师在课堂上讲一讲学生听一听就能形成的。

由此看来，这次体育考试分值的提高，不仅仅在于一次考试的结果，它所传递的意义更为深远。

权威发布：
返安人员怎么做？市疾控中心这样提示 ▶▶ （详见八版）