

云南体育中考改革背景下初中体育课改革的现实困境及实践路径研究

赵化斌

西南林业大学

摘要: 云南体育中考改革在提升学生体育素养和促进学校体育教学发展的同时,带来了新的挑战。本文基于对云南省多所初中学校的调查,分析了体育中考改革对初中体育教学的影响,探讨了当前教学中的现实困境,包括学生认知不足、教学内容单一、师资力量薄弱、场地器材有限等问题。针对这些困境,提出了优化课程内容、提升教师教学能力、完善体育设施、调整考试评价方式等实践路径,以期推动体育教学质量的提升,促进学生长期体育锻炼习惯的培养。

关键词: 云南体育中考改革; 初中体育教学; 教学困境; 实践路径

DOI: 10.65976/3080-0374.2026.07.093

体育教育对于提高学生的综合素质、促进学生的身心健康有着重要的作用。中考体育改革是推进学校体育教学质量提升的重要举措,受到了人们的广泛关注。云南省体育中考改革以丰富考试项目、改进评价标准、加强体育教学管理为途径,提高学生的体育素质,增强学生的体质。但是,在实际的教学中,初中体育课存在着教学内容和考试要求不相适应、教师数量不足、场地器材缺乏、学生体育锻炼缺乏持久性等种种问题。现实困境会直接影响到体育中考改革的效果,也会给初中体育教学提出更高的要求。因此,本文以云南省多所初中学校为调查对象,从体育中考改革对体育课堂的影响入手,分析目前体育教学的困境,提出科学合理的实践路径,为体育教育改革提供一定的参考,促进云南初中体育教学质量的不断提高。

一、云南体育中考改革对初中体育课的影响

云南体育中考改革的推进,给初中体育课程教学内容、教学方法、评价体系等各方面带来了深远的影响。改革的主要目的就是科学合理的考试制度来提高学生的体育素养,促进学校体育教学的规范化、多样化。但是它并不只是考试形式的改变,还牵涉到学校课程体系的变化、教师教学观念的更新和学生体育锻炼习惯的养成。因此,探究体育中考改革给初中体育课带来的影响,有利于明晰目前教学中存在的机会和难题,进而为改进体育教学给予参照。

(一) 体育中考改革的主要内容

体育中考改革的重要变化之一就是考试项目多样化。由原来的田径类考试发展为球类、体操类、民族传统体育等项目,适应不同的学生兴趣与特长。篮球

运球绕杆、足球绕桩、排球垫球被纳入球类考试,广播体操、技巧运动成为体操类考试项目,武术套路、彝族摔跤等民族传统体育也进入了考试的范围,不仅扩大了学生的选修范围,而且使体育学习更具针对性、趣味性。

考试评价方式的改变是另外一种改革。以往的体育成绩主要依靠一次性的考试,而现在的改革中加入了过程性评价,把学生的课堂参与、日常锻炼的习惯等都纳入考核范围之中,使得成绩更加全面、公正。这一做法使学生坚持体育锻炼的周期性得以保证,没有突击训练的现象,从而提高了体育教育的价值。另外考试组织管理更加规范。改革要各地学校严格执行考试标准来保证公平性,增加体育场地和设施的建设投资。教育主管部门对考试程序、器材标准、评分办法作出规定,提高考试的科学性、安全性。

(二) 初中体育教学面临的新挑战

体育中考改革在提升教学质量的同时给学校、教师带来了新的挑战。

首先是教学目标的调整所造成的影响。改革要求体育教学要兼顾学生身体素质的提高和考试项目的训练,部分教师在教学过程中更重视应试训练,造成课程趣味性降低,学生长期锻炼的积极性受到影响。

其次就是教学内容的适配问题。因为考试项目新纳入篮球、体操、民族体育等运动项目,所以需要对本课程进行修改,将本课程中包含的球类、体操、民族体育等项目纳入本课程当中。但是部分学校仍然采用传统的教学模式,不能很好地衔接新考试项目,造成学生缺少针对性的训练,从而影响到体育成绩。

最后是师资队伍还存在着不足。体育教师要具有更多的专业技能来适应考试项目的改变。但是部分学校的教师培训体系还不健全,教学方法比较传统,缺少科学的训练指导。另外一些学校的体育教师数量不足,教学质量高低不一,造成学生体育学习效果参差不齐。

二、云南省初中体育课改革的现实困境

云南体育中考改革促进了体育教学的发展,但是也存在一些现实问题。为了更好地了解体育教学的现状,本次研究对云南省昆明市、开远市等多所初中学校的七到九年级学生进行了问卷调查,共回收有效问卷213份,采用文献分析法和访谈法相结合的方式,对体育教学中存在的问题及原因进行研究。

(一) 学生对体育中考的认知及备考态度

体育中考改革之后,学生对于体育成绩的重视程度明显提高。调查结果显示,89.67%的学生认为体育成绩对于升学来说十分重要,90.14%的学生认为体育成绩会直接影响到报考高中时的选择。但是就具体的考试认知而言,还存在着一定的不足,仅有43.66%的学生完全了解考试项目,53.52%的学生只了解部分考试内容,说明仍然有部分学生对于考试的要求掌握不清楚。另外从调查结果可知,有81.69%的学生积极备考,但是部分学生的训练方式比较随意,没有系统的训练计划,只依靠学校的教学进行训练,从而影响到训练的效果。另外有1.41%的学生认为体育考试兴趣不高,主要是由于运动能力差或者没有动力,说明还需要加强体育的价值引导。

(二) 学校体育教学的实施现状

虽然体育课已经成了中考的组成部分,但是在实际的教学过程中还存在着教学内容同考试要求相脱离、教学方法单一、教师水平参差不齐等状况。

根据调查数据可知,75.59%的老师会把体育考试的内容和训练方法讲清楚,23%的老师只做简单的介绍,1.41%的老师没有讲。由此可以看出,有些学生并没有接受系统的体育考试指导,从而导致他们的备考效果受到影响。

学生满意度为67.14%的认为非常满意,31.46%的认为一般,1.41%的认为不满意。虽然体育课程总体上得到了认可,但是仍然有学生对于教学方式、内

容持有保留意见。部分学生认为训练内容枯燥乏味、缺少趣味性,也有部分学生认为课程设置不能满足自己的需求,即对于体育弱势群体的照顾不足。

就体育课程对学生成绩的提高而言,有69.48%的学生认为学校体育课程对中考成绩有明显的帮助,有28.17%的学生认为影响一般,有2.35%的学生认为帮助不大。这说明虽然体育教学对提高成绩有积极作用,但是仍有部分学生觉得训练不够有针对性,不能达到自己的体育备考目的。

(三) 体育场地与器材问题

体育教学要有效开展,必须要有良好的场地和器材保证。但是调查结果表明,部分学校体育场地、器材资源依然不足,不能满足正常的教学、训练需要。从调查数据可知,29.58%的学生认为学校体育场地、器材完全满足需要,37.56%的学生认为基本满足,28.64%的学生认为部分满足,4.23%的学生认为完全不满足。虽然部分学校已经具备了基本的体育设施,但是仍有近三分之一的学生认为学校体育资源不能满足日常训练和备考的需求。主要问题如表1所示。

由于体育场地和器材的缺乏,学生在考试项目选择上受到限制,在球类、体操类等项目上缺少足够的练习条件,造成训练效果受限。因此加强体育设施建设、改善器材配备,是提高体育教学质量、保证学生体育考试公平性的主要途径。

(四) 体育中考项目选择的局限性

云南体育中考项目多样,但是部分学生由于身体素质较差,在各个项目中不能取得高分。调查结果表明,有69.01%的学生耐力差,有49.77%的学生爆发力差,有48.83%的学生速度慢,有46.48%的学生力量差。由于缺少体育能力,使部分学生在选择考试项目时受到限制,从而影响到最终的成绩。另外有65.26%的学生认为学校体育课可以满足加分项目的需要,但是还有31.92%的学生认为基本满足,2.82%的学生认为不能满足。由此可知,在安排加分项目训练时学校还存在着不足,应该更加重视学生的个体差异,开设更加个性化的训练课程来提高学生的考试竞争力。

三、初中体育课程的实践路径探索

云南体育中考改革给初中体育教学提出更高的要

表1 云南省初中学校体育场地和器材存在的问题及影响

问题类别	具体情况	受影响比例
体育场馆数量不足	部分学校仅有一块操场,难以支持多种体育活动的开展	48.83%
场地种类单一	缺少专项训练区域,如跳远沙坑、标准化篮球场等	47.89%
器材数量不足	训练时器材分配不均,部分学生缺乏充足练习机会	32.39%
器材种类单一	设备未能满足不同考试项目需求,如力量训练设备、球类运动器材等	31.46%

求,但是教学实践中还存在着学生认知不足、教学方式单一、体育设施不足等状况。

(一) 优化体育课程内容与教学方式

体育课程要以满足中考要求为前提,同时要考虑学生的兴趣爱好,丰富课程内容。学校要科学调整课程内容,在保证耐力、速度、力量等核心训练内容的前提下,增加球类技能、民族传统体育等项目。比如可以增加武术、摔跤、健身操等项目,让学生在考试之余也能够丰富自己的体育爱好,提高自身的运动水平。创新体育教学方式,用分层教学模式,根据学生运动基础的不同来制定不同的训练方案。对于耐力差的学生逐渐提高跑步的训练强度,对力量弱的学生加强核心肌群的训练。除此之外,利用智能体育设备对学生运动过程中的数据进行采集、分析可以提高训练效率。

(二) 提升体育教师教学能力

体育教师的教学能力对学生训练效果起着非常重要的作用。但是部分学校体育教师对于新考试项目讲解不深入,训练方法单一。学校要加强对教师的培训工作,定期组织教师进行专项教学研讨,提高教师对各种考试项目的教学能力。以提高教学针对性为目标,培养教师的专项训练方法,即篮球运球绕杆、排球垫球等。还要建立校际体育教学交流机制,采用公开课、教学比赛等形式来促进教师的经验交流,从而提高教学质量。另外教师要对不同的学生制订个性化的训练计划,保证体育基础差的学生得到有效的指导,提高整个学校的体育水平。

(三) 改善体育场地设施

场地、器材属于体育教学的基本条件,但是部分学校体育设施匮乏,从而制约教学质量的提高。学校要改善场地规划,充分挖掘已有的资源,从而提升场地的利用效能。增加可移动篮球架、划出专门的训练场地,以满足各种考试项目的需要。学校应该加大体育经费投入,更新体育器材,特别是与中考有关的项目,即跳绳、篮球、跑道等。另外学校可以联系周边的体育馆、社区运动中心等社会资源,将公共体育场地开放出来,以弥补学校自身资源短缺的缺陷,改善学生的训练环境。

(四) 调整体育中考评价方式

体育中考评价不能只看学生最终的成绩,还要重视过程性评价。目前考试方式比较单一,容易造成学生短期突击训练,而缺少长期体育锻炼的习惯。因此建议体育考评分体系中增加平时成绩的比重。将学生课堂参与度、日常锻炼情况作为考核内容,保证评价

的全面性。另外还要引入第三方监督,减少考试中的主观因素,保证成绩的公平。聘请体育专业人员、家长代表参与考试监督工作,提高体育考试的透明度、可信度,使体育考试更加科学合理。

(五) 促进学生体育锻炼的持续性

体育锻炼不仅会影响中考成绩,还会对学生长期的健康产生影响。但是调查发现,有部分学生课业负担重、缺少规律性的锻炼。学校应该建立体育锻炼激励机制,组织体育竞赛、设立体育表现奖励来提高学生运动的积极性。例如可以组织篮球赛、耐力跑比赛等,在竞技的环境中提高学生的运动兴趣,并且加强体育训练。另外学校还要协调课业安排,保证学生有足够的时间进行体育锻炼。每天有固定的时间做早锻炼,课间操等,养成良好的体育锻炼习惯。鼓励家长参加体育活动,周末组织家庭体育锻炼,提高学生体育参与度,把体育锻炼融入日常生活中。

四、结论

云南体育中考改革提高了学生对体育的重视程度,促使初中体育教学的改善。但是实际教学还存在着学生认知不足、教学内容单一、场地器材缺乏、体育锻炼缺乏持久性等困难。为了提高教学质量,需要对课程内容进行优化、教学方式加以创新、教师的专业能力得到提升、体育设施得到改善以及体育考试评价方式做出调整,使体育教育既服务于中考又促进学生长期的体育锻炼习惯养成,从而实现体育教学的可持续发展。

参考文献:

- [1] 张旭. 中考体育改革对初中体育教学的影响与存在问题的优化研究 [D]. 扬州:扬州大学,2023.
- [2] 陈奂. 宁波市体育中考改革对初中体育教学影响研究 [D]. 成都:成都体育学院,2023.
- [3] 陈勇. 中考体育改革方案在昆明市实施现状及对策研究 [D]. 昆明:云南师范大学,2023.
- [4] 晏燕. 曲靖体育中考改革政策执行研究 [D]. 昆明:云南财经大学,2023.
- [5] 李帅. 云南省中考体育改革对昭通市初中体育教学影响的研究 [D]. 昆明:云南农业大学,2023.
- [6] 李伟. 体育中考改革对云南省玉溪市初中体育教学的影响研究 [D]. 南昌:江西科技师范大学,2022.
- [7] 李钊. 云南省中考体育改革对昆明市初中体育教学的影响研究 [D]. 昆明:云南大学,2022.
- [8] 杜昊. 云南省体育中考改革对昆明市初中体育运动技能教学的影响研究 [D]. 昆明:云南师范大学,2022.