

# The practical dilemma and optimization path of physical education in Yunnan junior high school under the perspective of sports test reform

Huabin Zhao Fang Li

Southwest Forestry University, Kunming, Yunnan, 650224, China

## Abstract

This study examines the current state of physical education in Yunnan's junior high schools through a curriculum reform lens, utilizing 213 students from 21 schools as research subjects. By employing literature review, questionnaire surveys, and expert interviews, we reveal that while the implementation of a 100-point physical education exam with "three-year, six-exam cycle" has significantly boosted student engagement, challenges persist. Core issues include curricular content focusing on exam-oriented sports, disconnection from student interests, and evaluation systems relying on self-assessment and manual evaluations. To address these, the paper proposes four targeted strategies: optimizing curriculum design, refining assessment frameworks, strengthening teacher training, and expanding facility resources. These measures aim to support Yunnan's educational reforms, contributing to the goal of "exam-driven practice and cultivating lifelong sports awareness."

## Keywords

physical education reform; junior high school physical education; practical dilemma; practical path

# 体育中考改革视域下云南初中体育课的现实困境与优化路径

赵化斌 李芳

西南林业大学体育学院, 中国·云南昆明 650224

## 摘要

本文立足体育中考改革视域,以云南省21所初中的213名学生为调研对象,通过文献资料法、问卷调查法及专家访谈法,探究云南初中体育课教学现状。研究显示,云南将体育中考分值提升至100分并实行“三年六考”后,学生对体育重视度显著提升,但体育课仍面临教学内容聚焦中考项目导致与学生兴趣脱节,评价因本校自评、手动测评等核心困境问题。据此,本文从优化课程设置、完善评价体系、强化师资建设、拓宽场地资源四方面提出针对性路径,为云南初中体育课适配改革需求提供参考,助力实现“以考促练、培养终身体育意识”的改革目标。

## 关键词

体育中考改革;初中体育课;现实困境;实践路径

## 1 引言

2020年10月,中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》,明确提出改进中考体育测试内容、方式及计分办法,并逐步提高分值。作为全国首个启动体育中考改革的试点省份,云南省同步印发《云南省初中学生体育考试方案》(以下简称《方案》),将体育中考分值从50分提升至100分,分七年级(20分)、八年级(40分)、九年级(40分)三年六次考

核;考试内容涵盖基础体能测试、专项技能测试及体质健康监测,同时增设竞赛加分机制。《方案》的核心目标是弱化考试区分度,引导学生养成日常锻炼习惯、掌握1-2项终身运动技能,并推动学校将体育置于与语数外同等地位,开足开齐体育课。根据政策解读,学生只要认真参与课堂、坚持锻炼并积极参与竞赛,即可取得理想成绩。然而,改革落地过程中,初中体育课教学仍面临诸多挑战。基于此,本文将通过分析改革后教学现状,揭示困境并提出实践路径,为教育部门和学校提供参考。

【基金项目】2022年度云南省教育科学规划项目,基础教育专项(项目编号:BFJC22011)。

【作者简介】赵化斌(1986-),男,白族,中国云南大理人,硕士,副教授,从事高校体育教育,体育教育训练研究。

## 2 研究对象与方法

### 2.1 研究对象

选取云南省昆明市盘龙区云才文翰学校、官渡区关上实验学校、铁路第五中学、新迎中学、实验中学、财大附中,

石林第一中学、民族中学、鹿阜中学、彝良县民族中学、莽山镇中学、大山包镇中学、盐津县第三中学、开远市第八中学、镇康县忙丙中学、南伞中学、师宗二中、麻栗坡县大坪中学、文山大同中学、广南县第十中学、第五中学等21所初中的学生为调查对象，涵盖七至九年级，共213人参与问卷调查，样本具有区域代表性。

## 2.2 研究方法

文献资料法：查阅体育教学、体育中考改革相关文献，梳理理论基础与前人成果。问卷调查法：发放并回收213份有效问卷，其中女生占55.87%，男生占44.13%；九年级学生占56.81%，七年级占15.49%，八年级占8.45%，其他年级占19.25%，覆盖昆明、开远等多区域。专家访谈法：制定访谈提纲，就《方案》实施与体育课改革开展深度访谈，收集专业意见。

## 3 云南初中体育课教学现状及问题分析

### 3.1 教学现状基本特征

#### 3.1.1 学生认知与态度

改革后，体育中考分值占中考总分的14.3%，89.67%的学生认为体育分数重要，90.14%认为体育成绩影响升学。81.69%的学生以积极态度应对体育中考，仅1.41%被动应对。态度积极的学生课外锻炼频率（每周5次及以上）显著高于态度消极者，但需警惕“应试驱动”——部分学生锻炼

动机源于考试压力，而非兴趣。

表1 学生体育中考的态度与一周锻炼次数的关系

态度	3次	4次	5次	6次或6次以上
积极主动	72(41.38%)	35(20.11%)	37(21.26%)	30(17.24%)
一般应对	27(75%)	8(22.22%)	0(0.00%)	1(2.78%)
被动应对	1(33.33%)	1(33.33%)	1(33.33%)	0(0.00%)

#### 3.1.2 政策传达与准备情况

学校与教师对改革政策传达及时：43.66%的学生完全了解中考体育项目，53.52%“大概了解”；75.59%的体育教师详细讲解项目与训练策略，23%笼统讲解，仅1.41%未讲解。政策认知覆盖下，51.64%的学生从七年级开始备考，16.43%从八年级开始，7.04%从九年级开始，24.88%认为“平时锻炼无需特意准备”。但提前备考可能导致“应试化教学”，背离“终身体育”初衷。

#### 3.1.3 教学满意度与成绩提升路径

67.14%的学生对体育课表示“非常满意”，31.46%“一般”，1.41%“不满意”。88.73%的学生将体育课视为提升成绩的核心途径，其次是自主训练(65.73%)。在具体措施中，87.79%依赖“课堂强化训练”，55.40%参与“课余学校组织训练”，51.64%利用“大课间训练”或“自主抽空锻炼”。这表明学校教学是备考核心，但大班教学难以兼顾个体差异，可能催生“被动应对群体”。

表2 男女生提高体育中考成绩分别采取的措施

性别	体育课堂上老师加强指导和训练措施	大课间继续强化训练	课余时间学校组织进行强化训练	自己抽空锻炼
男生	80(85.11%)	52(55.32%)	53(56.38%)	47(50%)
女生	107(89.92%)	58(48.74%)	65(54.62%)	63(52.94%)
总	187(87.79%)	110(51.64%)	118(55.40%)	110(51.64%)

### 3.2 现存核心问题

#### 3.2.1 教学内容与学生兴趣相悖

改革后，部分学校为提升成绩，将体育课简化为“中考项目专项训练”：七年级即开始围绕考试项目进行三年重复性训练，甚至增设“考前突击课”，忽视学生兴趣与全面发展。调查显示，33%的学生对体育课满意度“一般”或“不满意”，46名学生表示“无感兴趣项目”。深层原因在于：教师过度聚焦考试内容，将教学简化为“技能分解训练”，未融入多样化项目；部分学校因师资或场地限制，无法开设学生喜爱的篮球、羽毛球等项目（学生希望学校组织的加分项目中，篮球占54.46%，羽毛球占46.95%），导致学生对体育课产生抵触，背离“培养终身体育意识”的改革目标。

#### 3.2.2 评价方式缺乏科学性与公平性

考试组织与评分存在漏洞：47.42%的测试由本校教师单独完成，21.13%由本校与外校教师共同完成，仅16.9%由教育局统一安排。评分结果中，38.03%的学生认为“精确”，39.44%认为“准确”，但2.82%认为“不太准确”，1.88%

认为“不准确”。问题根源包括：（1）本校自评易出现“照顾性打分”，损害公平；（2）手动测评依赖主观判断，如50米跑计时误差可达0.3~0.5秒；（3）非体育教师参与测评（因师资不足），缺乏专业训练导致标准不一；（4）校际交叉测评缺乏统一培训，评分尺度差异大。此外，考试项目设置存在“技能要求过高”“可选择性弱”等问题，加剧学生对评价公平性的质疑。

#### 3.2.3 师资队伍建设滞后

数量不足与结构失衡。农村学校尤为突出，体育教师与学生比例远低于1:200的国家标准，部分教师身兼数职，教学任务繁重；部分教师由其他学科转岗，缺乏专业背景，难以设计科学教学内容。专业能力不足。改革后考试内容扩展至专项技能与体质监测，但部分教师对新教学理念（如个性化指导、健康教育）理解不足，仍沿用“讲解+示范”的传统模式，无法满足多样化教学需求。教学理念落后。多数教师聚焦“技能传授”，忽视学生健康意识、团队精神等核心素养培养，与“素质教育”要求脱节。

### 3.2.4 场地资源限制教学实施

农村学校场地简陋(泥土跑道、沙地球场),仅能满足跑步、跳远等基础项目;城市学校虽条件较好,但学生规模扩大与多样化需求(如足球、游泳)导致场地不足。28.64%的学生认为场地“基本满足”需求,4.23%认为“不能满足”;场地欠缺主要体现为“数量少”(48.83%)、“种类少”(47.89%)、“器材不足”(32.39%)。这导致无法开设多样化项目,如学生喜爱的羽毛球、游泳,学生难以完成完整训练(如排球垫球因器材不足无法反复练习),同时,陈旧设施增加受伤风险,削弱运动积极性。

## 4 初中体育课改革的实践路径

### 4.1 优化课程设置,平衡考试与兴趣

分层设计教学内容:基础层保留中考项目训练(占课时60%),确保成绩提升;拓展层增设“兴趣自选课”(占课时40%),开设篮球、羽毛球、民族传统项目(如彝族摔跤)等,每周1-2节,由学生自主选择<sup>[1]</sup>。衔接加分项目与兴趣:针对学生需求,重点建设篮球、羽毛球等加分项目训练体系,配备专业教练,定期组织校内竞赛,既满足加分需求,又激发兴趣。融入“过程性成长记录”:将课堂参与、兴趣项目进步、体质提升等纳入评价,弱化“一次性考试”权重,引导学生关注长期发展。

### 4.2 完善评价体系,保障公平与科学

规范考试组织:建立“第三方测评机制”,由教育局统一派遣校外教师(经专业培训)负责测试,全程封闭管理;引入数字化设备(如电子计时器、动作捕捉系统),替代手动测评,减少误差。统一评分标准:制定《体育中考测评手册》,明确各项目操作规范(如50米跑“躯干过线即停表”);考前对测评人员开展集中培训与考核,确保标准一致。优化项目设置:采用“必测+选测+抽测”模式,必测项保留基础体能(如耐力跑),选测项涵盖篮球、排球等(学生可自选2项),抽测项纳入民族传统项目(如武术),兼顾公平与特色。

### 4.3 强化师资建设,提升教学能力

补足师资缺口:通过“特岗计划”向农村学校倾斜,

招聘专业体育教师;城市学校按1:200比例配齐教师,避免“一人多岗”。系统培训与教研:每学期组织2次以上专题培训,内容涵盖新教学理念(如个性化指导)、项目技能(如羽毛球战术)、评价方法;建立校际教研联盟,定期交流经验<sup>[2]</sup>。激励教师创新:将“兴趣课开设质量”“学生体质提升幅度”纳入教师考核,设立“教学创新奖”,鼓励探索“游戏化教学”“情境化训练”等模式。

### 4.4 拓宽资源供给,破解场地限制

加大硬件投入:农村学校优先建设标准化篮球场、跑道,配备基础器材;城市学校改造闲置空间(如屋顶、空地)为“多功能运动区”,增设羽毛球网、便携式排球架等。整合社会资源:与社区体育馆、青少年体育俱乐部合作,共享场地(如游泳场馆),开设“校外兴趣课”;利用周末开放学校场地,鼓励学生自主锻炼<sup>[3]</sup>。安全与维护保障:建立场地器材定期检修制度,更换陈旧设施;为学生配备基础护具(如护腕、护膝),降低运动风险。

## 5 结语

云南初中体育课在体育中考改革推动下,已形成“学生重视度提升、教学针对性增强”的积极态势,但教学应试化、评价不规范、师资与场地不足等问题,仍制约着改革目标的实现。本文提出的分层课程、第三方评价、师资补充及场地整合等路径,均基于云南实际:既通过“基础训练+兴趣选课”平衡考试与兴趣,又以标准化评价和资源优化破解现实约束。这些路径的落地,有望推动体育课从“应试训练”转向“素养培育”。后续需结合校际差异持续调整策略,让改革真正实现“以考促练、以练促健”的初衷。

### 参考文献

- [1] 谷慧莉,朱军.新课标背景下初中体育课堂创新策略探究[J].中文科技期刊数据库(引文版)教育科学,2025(6):036-039.
- [2] 张立平.新中考改革下的初中体育教学策略[J].中国教育学刊,2024(4):108-108.
- [3] 马宇飞,郭哈.中考体育改革背景下初中体育教学现状与改革对策研究[J].齐齐哈尔高等师范专科学校学报,2024(3):111-114.