



广州将推动实行“素质评价+统一考试”  
体育中考模式;逐步开设多样美育课程

# 科学调整中考体育分值权重

**体育** 目标:2035年中小學生  
体测优良率超过62%

羊城晚报  
记者 蒋菁

日前,广州市教育局发布关于《广州市全面加强和改进新时代中小学幼儿园体育工作实施方案》和《广州市全面加强和改进新时代中小学幼儿园美育工作实施方案》的通知,鼓励各学校逐步增加体育课时;改进中考体育测试内容、方式和计分方式,推动实行“素质评价+统一考试”体育中考模式,科学调整中考体育分值权重;高中实施体育学业水平考试,采用“素质评价+考试”模式,测评成绩计入学生综合素质评价档案;逐步开设舞蹈、戏剧、影视等课程。

**美育** 逐步开设舞蹈戏剧影视等课程

该美育工作实施方案提出,学校美育课程以艺术课程为主体,主要包括音乐、美术、书法、舞蹈、戏剧、戏曲、影视等课程。学前教育阶段开展适合幼儿身心特点的艺术游戏活动。义务教育阶段在开齐开足音乐、美术、书法课程的基础上,逐步开设舞蹈、戏剧、影视等课程。高中阶段开设多样化艺术课程。职业教育将艺术课程与专业课程

有机结合,开设体现职业教育特点的拓展性艺术课程。  
科学定位美育课程目标。学前教育阶段注重培养幼儿拥有美好善良心灵和懂得珍惜美好事物。义务教育阶段注重激发学生艺术素养和创新意识,培养学生健康向上的审美趣味和审美格调,帮助学生掌握1至2项艺术特长。高中阶段注重丰富审美体验,开阔人文视

**课程:鼓励初中每周上  
4至5节体育课**

方案表示,鼓励各学校先行先试,逐步增加体育课时,推动试行小学每天1节体育课、初中每周4至5节体育课、高中阶段每周3至5节体育课。构建学段衔接、贯通培养的一体化体育与健康课程体系,科学设置运动负荷,引导学生养成终身锻炼习惯。

构建具有岭南特色的体育课程体系,鼓励推广武术、龙舟、舞龙、舞狮、毽球、棋类等中华传统体育项目。确保学

生每天在校1小时以上的体育锻炼,帮助学生熟练掌握1至3项运动技能。

**评价:改进中考体育测试  
内容、方式和计分方式**

方案提出,完善教学质量评价体系。开展体育素质评价。改进中考体育测试内容、方式和计分方式。推动实行“素质评价+统一考试”体育中考模式,科学调整中考体育分值权重。高中实施体育学业水平考试,采用“素质评价+考试”模式,测评成绩计入学生综合素质评价档案。

各区严格按照《国家学生体质健康标准》要求,做好学生体质健康的全面监测,真实、完整、有效地完成测试数据上报工作,分析学生体质健康水平,制定针对性的体育锻炼计划。完善中小學生视力、睡眠状况监测机制。

教育部通报:  
这些违规竞赛被取缔

记者11月9日从教育部获悉,近期,教育部指导地方接连查处了多起违规竞赛,现将有关情况通报如下:

一、“奥林匹克英语大赛”违规办赛情况  
“奥林匹克英语大赛”原名“全国奥林匹克英语作文大赛”,竞赛内容为中小學生英语作文、口语、演讲等,对外宣称主办方为“国际双语教育协会英语专业委员会”“奥林匹克英语大赛组委会”,利用“奥林匹克英语大赛”官网、“中国英语作文网”和“奥林匹克英语大赛”公众号开展宣传。

经查,该竞赛实际为广州龙灵教育科技有限公司违规举办,所谓的“国际双语教育协会英语专业委员会”“奥林匹克英语大赛组委会”均未经合法注册,所办竞赛活动违反《面向中小學生的全国性竞赛活动管理办法》。目前,该竞赛已被依法依规取缔。

二、“希望数学”违规办赛情况  
“希望数学”对外号称原名“希望杯”,通过豆瓣、小红书、知乎、微信公众号等开展招生宣传。

经查,“希望数学”巅峰对决国际精英挑战赛“希望数学巅峰挑战营竞赛活动”“希望少年俱乐部”及其他名为“希望数学”“希望杯”的相关赛事为慧星海科技有限公司及其他企业违规举办,所办竞赛活动违反《面向中小學生的全国性竞赛活动管理办法》。目前,该竞赛已被依法依规取缔。

三、“JEA China”违规办赛情况  
“JEA China”对外宣称是美国新闻传媒教育协会中国分会,在国内举办3个活动(YOC全国青年观察项目、YIC青年影响力项目、MR全国高中生媒体作品评选)和1个奖项(全国青年领导力奖)。

经查,上述竞赛活动为上海解问教育科技有限公司、上海无远科技教育有限公司等企业违规举办,所谓的“JEA China”未经合法注册,所办竞赛活动违反《面向中小學生的全国性竞赛活动管理办法》。目前,该竞赛已被依法依规取缔。

除上述违规竞赛外,所谓的数学花园探秘、奥数之星、五羊杯、走美杯、美国大联盟、卓越360统测、全美赛、世奥赛等均未列入教育部公布的“面向中小學生的全国性竞赛活动名单”,均属违规竞赛。

教育部郑重提示:有关市场主体要合法合规经营,不要违规举办面向中小學生的竞赛活动,对于违规竞赛活动,教育部门将会同市场监管等部门依法依规严肃处理;广大学生和家长们要擦亮眼睛,凡是未列入“面向中小學生的全国性竞赛活动名单”的均是违规竞赛,名单内没有面向义务教育阶段学生的学科类竞赛,所有竞赛均不得向学生和家长们收取任何费用,竞赛及竞赛产生的结果均不作为中小学招生入学的依据,也不作为高考加分项目;各级教育行政部门和学校要加强政策宣传和提醒,引导广大家长、学生理性看待各类竞赛活动,自觉抵制违规竞赛。

(新华社)

文/图 羊城晚报记者 何宁 实习生 邓诗雨

12月在即,一年一度的学生体质健康测试(以下简称“体测”)接近尾声,体测数据将在12月上传到国家学生体质健康网。最近一段时间,每到傍晚,小区里就能看到不少冲刺练习跑步、跳绳的孩子。从2021年开始,小學生各年体测成绩被纳入小学毕业成绩,在学校每学年的“三好学生”评选中也是重要参考选项;从去年开始,广州中考体育成绩中也有10分来自体测。让孩子们动起来的体测到底是什么?考试项目有哪些?成绩达到优良到底有多难?记者采访了相关专家。



生龙活虎  
准备体测的孩子们

## 一年一度体测冲刺在即 最后一个月提分有妙招

专家提醒:体测的目的是健康,切勿本末倒置

**A 为何跳绳大热?  
原来它是唯一加分项!**

羊城晚报记者采访了解到,自2020年10月《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》(以下简称《意见》)印发后,全国学校对体育的重视达到空前高度,学生体质健康列入对学校的绩效考核。广州市荔湾区蒋光鼐纪念小学体育组组长姜俊锐说,学校体育老师每天除了要上体育课,大课间带学生做操、跑操、参加课后体育特长生培训外,晚上还要在APP上指导家长陪孩子进行体育锻炼。他说:“现在的孩子回家后不仅有学科家庭作业,还有体育家庭作业,家长也很配合。”

家长李女士说:“我的孩子现在读小学六年级,从四年级开始每天回家都会练习跳绳,跳10分钟至30分钟,现在一分钟可以跳220下。每天跳绳已经成为我和孩子一起锻炼身体的习惯,体育家庭作业对我们来说不是负担,反而是紧张学习后的放松和调剂。”

10月中旬,广州市荔湾区西关实验小学举行了2022年秋季运动会。与以往运动会不同的是,今年的运动会是体质健康

全员测试挑战赛,根据《国家学生体质健康标准(2014版本)》(以下简称《标准》)项目进行测试挑战,实现全员参与。如今,越来越多学校都在运动会期间增加全员参与的体测,部分重视体育的学校甚至每个月都有不同主题的运动会,如荔湾区蒋光鼐纪念小学11月份运动会的主题就是体测大会。

小学体测到底要考哪些内容?据介绍,全国的学生(从小学到大学)都要在每学年第一学期的9月到11月,接受学校统一安排测试。项目有大家很熟悉的跳绳、跑步、仰卧起坐等,各年级还有不同的项目。

据了解,小學生体测的总分是100分,每个项目在不同的年级段都有各自不同的权重分配。虽然五、六年级段跳绳的权重从20%降到了10%,但跳绳是小学阶段唯一能加分的项目,可以弥补孩子其他弱势项目。郭女士的女儿今年刚刚入读小学,但她女儿念幼儿园大班就开始跳绳:“之前就听很多妈妈说跳绳很重要,跳绳好的话,小学体育基本能拿满分。”

**B 为何体测“火爆”?  
中考成绩占10分**

为建立健全国家学生体质健康监测评价机制,激励学生积极参加体育锻炼,教育部印发的《标准》要求各学校每年开展覆盖本校各年级学生的体测工作,并根据学生学年总分评定等级。只有达到良好及以上的学生,方可参加评优与评奖。羊城晚报记者采访了解到,小学每年都会进行体测,而每学年的期末综合评价表里,体育课的优、良、及格的评定也是以体测成绩为参考。体测成绩直接影响孩子每学期的评优评奖,通常学校评选“三好学生”的基础要求是各科全优,如果体测成绩不好,就会成为竞争评优的弱项。而从2021年开始,体测成绩也纳入学生毕业成绩的评定。小學生毕业时的成绩和等级中,毕业当年总分占成绩的50%,其他学年总分平均得分占成绩的50%。

到了初中,体测成绩更加重要。从2021年开始,广州中考体育分值从60分提高到了70分,其中跑步、跳绳等运动项目的统一考试50分,日常表现的体育综合素质评价(以下简称“综评”)20分。综评的20分分为三个部分:体育课成绩占6分,《国家学生体质健康标准》(即“体测”)成绩占10分,体育综合知识测试成绩占4分。

“体育中考满分的标准逐年提高,如果平时不重视体育锻炼,要想在体育中考中拿满分很难。”广州市铁一中学体育老师朱红琴介绍,如果每年都参加体测,这10分拿满分不难:“运动贵在坚持,现在各所学校都特别重视体育,学生和家也望孩子尽可能在中考体育中拿满分,因为这70分是通过坚持训练就可以拿到的,相当于开卷考试,朝着这个目标去练习就好了。”

专家:  
健康体魄才是  
体测的最终目的

体测似乎让体育越来越重要,这到底对学生来说有何影响呢?全国知名校长、资深家庭教育专家陈钱林指出,通过考试评价的手段让全社会都重视体育,这是一件好事:“毕竟,孩子经常参加体育锻炼可以促进身心健康,还可以锻炼毅力,是非常好的事情。但是,凡事过犹不及,不能为了考试而考试。重视体育的终极意义是让孩子爱上运动、形成习惯,长期坚持,终生健康。”

陈钱林认为,要更好地实施体育教学,需把握以下三个要点:

——学校体育应该以呵护健康为本,要引导孩子形成适合自己的健身方式,而不是为了训练一些运动员去争夺大奖。每个孩子的身体素质不一样,体育同样要因材施教。

——在引导孩子养成健身习惯方面,体育老师和班主任都有责任。体育老师要教给孩子技能,班主任要通过评价来引导。比如,各所学校都有家长委员会,许多家委会成员喜欢组织旅游、爬山等,这也是有意义的活动。

——在学习技能、培养习惯的背后,还应塑造体育精神,即勇攀高峰、永不言败的拼搏精神。

**C 每天有效练习,  
最后一个月还“有戏”!**

离体测数据上传的时限只有一个月了,如何在这个月中有效提分?记者采访了蒋光鼐纪念小学体育老师李丹,这所学校是2021年全广州市学生体质健康抽测中唯一一所优良率达100%的学校。

李丹指出,学校在体育课和课间都会根据测试项目对学生有针对性训练,只要最后一个月坚持训练,提分效果较明显。体育成绩稍弱的学生晚上回到家,也可以根据各测试项目进行针对性训练。

“可以按项目所占权重合理分配时间,比如50米跑占的权重最高,有条件的学生可以先进行高抬腿和摆臂训练,然后进行2组至3组的50米计时跑训练,一般我们建议训练的时候可以设定在60米。”李丹说。

另一个有提分优势的项目是跳绳。李丹说:“我们一般建议学生在每天打开‘天天跳绳’这样的APP练习,每天练习30秒跳绳3组,1分钟2组和2分钟1组,关键是练习耐力。注意跳的过程中不要卡绳,最后十秒要加速。”

李丹还提醒,由于正式的体测由第三方机构检测,测试的仪器可能与平时练习的不一样,所以建议考生提前适应仪器:“就像考驾照一样,提前试一下考试的车是很有必要的。”

仁科人气爆棚  
教育应留些  
野生松弛空间

文/音频 羊城晚报记者 蒋菁

热播的综艺节目《哥哥们的滚烫人生》中,脑洞清奇的仁科狂拉好感,观众缘爆棚。仁科是个没有上过大学的小镇青年,有着宽松的童年。野生、边缘、松弛的成长路径,反而赋予这个人丰富的精神世界、特立独行的创造力,其稀缺和不可替代性令其独领风骚。

仁科没有生长在教育资源一流的大城市,没上过补习班,他画画、音乐、写小说,都是靠自己野蛮生长。他读齐泽克,但并不认为自己多懂,只是激发了思考;他说自己是“知识分子”,但无甚高级词汇,看似一本正经地胡说八道,其中却暗合思考。所以,没学历不可怕,可怕的是不思考,更可悲的是有学历不思考。

野生的仁科,边缘、不主流。边缘能让人警惕理所当然的惯性认同,保持对本质的敏感,而这些正是成为一个优秀的人、有创造力地从事任何职业所需要的特质。纵观改变人们生活方式的革命性发明创造,通常都不来自于主流,而来自边缘领域边缘人。

内卷时代,更要稳住自己,留有松弛的空间。大部分人接受的理念或生活方式,并非唯一的道路;你认为经过思考的做法也可能是固化的思维模式造成的。比如学习,千百年来人类不断地探索未知,积累知识,是希望改善生活条件、寻找生命的价值与意义,给珍贵的生命一个交代。但有人说,学习就应该是痛苦的、不快乐的、“鸡娃”的,这不是本末倒置吗?所以,松弛一些,给孩子一些幻想、发呆、虚无的时间,离生命的本质更近一些,或许更能有自我发展的内驱力。

不要太过相信“清楚”,好的未来从来不是因为我们就清楚看见它,而是因为隐隐感觉到有一种可能性,胸怀信念、勇往直前,抵达彼岸。所以,父母不要想着给孩子规划一种清楚的生活,留一些野生、边缘、松弛的空间,才会有意外之喜。



扫码听音频