

From “Physical-oriented” to “All-round Quality” : Research on the Reconstruction of the Middle School Physical Education Testing System - Complementing Assessment Based on Theory, Skills and Daily Exercise

Aiguo Chen

Jiaojiang District Education and Teaching Development Center, Taizhou, Zhejiang, 318000, China

Abstract

This article addresses the utilitarian tendency and the lack of educational function in the “physical-only” physical education tests in middle schools. Guided by the core literacy concepts of the “Compulsory Education Physical Education and Health Curriculum Standards (2022 Edition)”, and in combination with the reform practices in many regions, it proposes a reconstruction path for a comprehensive literacy test system that combines “theoretical cognition - skill application - daily exercise” in three dimensions. The research found that the “physical-oriented” test has led to structural contradictions such as a “post-exam decline” in students’ physical fitness and a loss of interest in sports. Through a three-dimensional collaborative model that consolidates the foundation of health cognition through theoretical assessment, focuses on the transfer of motor ability through skill evaluation, and cultivates lifelong exercise habits through process monitoring, the transformation of physical education tests from “score-oriented” to “competency-oriented” can be achieved. At the end of the article, a supporting guarantee mechanism is provided to offer practical references for the reform of physical education evaluation in middle schools.

Keywords

Middle school physical education; Test system reconstruction; Core competencies; Assessment and compensation; Comprehensive competency evaluation

从“唯体能”到“全素养”：中学体育测试体系的重构研究——基于理论、技能与日常锻炼的考核补位

陈爱国

浙江台州市椒江区教育教学发展中心，中国·浙江台州 318000

摘要

本文针对中学体育“唯体能”测试的功利化倾向与育人功能缺失问题，以《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》核心素养理念为指导，结合多地改革实践，提出“理论认知—技能应用—日常锻炼”三维补位的全素养测试体系重构路径。研究发现：“唯体能”测试导致学生体质“考后滑坡”、运动兴趣丧失等结构性矛盾；通过理论考核夯实健康认知基础、技能评价聚焦运动能力迁移、过程监测培育终身锻炼习惯的三维协同模式，可实现体育测试从“分数导向”向“素养导向”的转型。文末给出配套保障机制，为中学体育评价改革提供实践参考。

关键词

中学体育；测试体系重构；核心素养；考核补位；全素养评价

1 引言

1.1 研究背景

《教育强国建设规划纲要（2024-2035年）》明确提出“构建体教融合的育人体系，强化体育促进青少年身心健康功能”。随着中考体育分值权重持续提升，体育测试已成为

撬动学校体育发展的重要杠杆。但当前多数地区仍沿用“唯体能”评价模式，以50米跑、立定跳远等固定项目的量化成绩为核心评价指标，导致体育教学陷入“考什么练什么”的应试怪圈。教育部调研数据显示，学生体能水平在中考阶段达到峰值后，高中阶段呈断崖式下降，暴露出“唯体能”测试的短视化缺陷。

2022年新版体育与健康课程标准首次提出“运动能力、健康行为、体育品德”三维核心素养体系，为测试体系重构提供了理论依据。日照经开区、北京等地探索的“体质

【作者简介】陈爱国（1968-），男，中国浙江台州人，本科，高级教师，从事体育教育研究。

+技能+习惯”评价模式，证实了多元考核的实践可行性。在此背景下，研究如何通过理论、技能与日常锻炼的考核补位，破解“唯体能”困境，具有重要现实意义。

1.2 研究意义

理论意义：基于核心素养理论构建“三维补位”评价框架，丰富学校体育评价的理论体系，为从“单一量化”到“综合素养”的评价转型提供学理支撑。

实践意义：针对体能测试的结构性缺陷，提出可操作的考核优化方案，助力学校体育回归“健身育人”本质，培养学生终身锻炼能力。

2 中学“唯体能”测试体系的现实困境与成因解析

2.1 现实困境：育人价值的异化与功能缺失

体质提升的短效化陷阱：“唯体能”测试催生了考前“魔鬼式训练”现象，学生通过集中突击提升测试成绩，但缺乏持续锻炼动力。人民网调研显示，学生体质健康数据在中考后普遍下滑，形成“测试周期上升、非测试周期下降”的锯齿状曲线。这种短视化训练不仅无法形成终身锻炼习惯，更易引发运动损伤，违背“健康第一”的教育理念。

运动能力的片面化发展：现行测试聚焦耐力、力量等基础体能指标，忽视运动认知与技战术运用能力的培养。江苏智慧教育云平台研究指出，体育课程的核心价值在于运动能力的综合发展，而“唯体能”测试仅覆盖体能状况单一维度，割裂了“体能—技能—认知”的内在联系。某中学调查显示，83%的学生能达标1000米跑测试，但仅21%掌握科学呼吸调节方法。

体育品德的培育真空：“唯体能”测试以分数为唯一导向，难以评价学生的规则意识、团队精神等体育品德。在应试压力下，部分学生出现替考、作弊等行为，甚至对体质较弱同学产生歧视，与“健全人格”的育人目标背道而驰。

2.2 成因解析：评价逻辑与制度设计的双重局限

评价逻辑的功利化偏差：中考体育分值提升形成的“指挥棒效应”，使学校、家长陷入“分数至上”误区。校外培训机构趁机推出“体能速成班”，进一步强化了“应试体育”倾向，背离了“以考促学”的初衷。

考核维度的结构性缺失：传统测试体系存在三重缺位：一是健康理论缺位，学生缺乏运动损伤预防、营养搭配等基础认知；二是技能应用缺位，忽视专项运动技能的迁移能力；三是过程监测缺位，无法反映日常锻炼的真实状态。

技术支撑的滞后性制约：多数学校缺乏常态化监测工具，难以追踪学生日常锻炼数据，只能依赖期末集中测试，导致评价结果片面化。这种技术局限使得过程性评价难以落地，进一步固化了“唯体能”模式。

3 全素养测试体系的重构依据：核心素养与实践经验

3.1 理论依据：核心素养的三维引领

《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》确立的核心素养体系，为测试重构提供了根本遵循：运动能力：涵盖体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示与比赛三个维度，要求测试从“单一体能”向“综合能力”拓展；健康行为：强调体育锻炼习惯与健康知识运用，为日常锻炼考核提供理论支撑；体育品德：聚焦规则意识与团队精神，需通过过程性评价实现隐性素养的显性化。季浏教授指出，核心素养导向的评价应成为连接课程目标与教学实践的桥梁，这要求测试体系必须打破“唯分数”局限，实现“教—学—评”一体化。

3.2 实践依据：多地改革的经验启示

日照经开区“三维评价”模式：作为全国体育促进青少年身心健康试点，该区构建“体质+技能+习惯”评价体系，每学期开展2次体质监测，实施“体育技能等级考”，要求学生掌握10项以上技能，并将日常锻炼纳入综合素质评价。银川路小学通过“两小时健康体能锻炼一体化”模式，使学生核心力量平均提升18.1%，证实了过程性考核的实践价值。

北京“过程性统测”改革：将四、六、八年级体质监测成绩纳入中考体育总分，打破“一考定音”模式。这种分段式评价促使学校建立常态化锻炼机制，有效缓解了考前突击训练的弊端。

科技赋能的评价创新：部分学校引入智能穿戴设备监测运动强度，通过APP记录日常锻炼数据，为过程性评价提供技术支撑。这种“科技+评价”模式解决了传统测试难以量化日常表现的难题。

4 全素养测试体系的重构路径：理论、技能与日常锻炼的三维补位

4.1 理论认知补位：构建健康知识考核模块

考核内容设计：依据核心素养中“健康行为”维度，设置三大知识板块：基础健康知识：运动营养、损伤预防、作息调节等；运动科学原理：不同项目的能量代谢特点、体能提升规律等；体育文化与品德：运动规则、体育精神、赛事礼仪等。参考日照经开区经验，将健康教育纳入独立课程内容，实现“体育与健康教育融合”。

考核方式创新：采用“过程性+终结性”结合模式：过程性评价（占40%）：通过课堂提问、健康手册撰写、急救技能实操等形式常态化考核；终结性评价（占60%）：采用机考形式，以案例分析题考查知识应用能力，如“分析长跑时腹痛的成因与应对措施”。

4.2 技能应用补位：建立分级分类技能评价体系

技能分类与分级：按照“基础技能—专项技能—综合应用”分层设计：基础技能：跑、跳、投等通用能力，全体学生达标；专项技能：设置球类、田径、武术等可选模块，学生自主选择2-3项；综合应用：通过小组比赛、技能展示等考查技战术运用能力。借鉴佛山“西甲”青少年联赛的“体育+文化”模式，在技能考核中融入团队协作要求，评价体育品德表现。

考核标准优化：打破“统一达标”模式，实施“基础标准+发展标准”双轨制：基础标准确保全员掌握核心技能，发展标准为体育特长生提供提升空间。如篮球项目基础标准为“双手胸前传球准确率60%”，发展标准为“行进间变向运球上篮成功率80%”。

4.3 日常锻炼补位：完善过程性监测机制

监测内容与工具：量化指标：每周锻炼频次（不少于3次）、单次时长（不少于30分钟）、运动强度（中等强度以上占比≥50%）；质性指标：锻炼计划的科学性、运动习惯的持续性、团队活动的参与度；监测工具：推广“校园运动APP+智能手环”组合模式，自动记录运动数据，教师在线指导调整锻炼方案。

评价实施路径：个人层面：建立“锻炼档案袋”，记录成长轨迹；班级层面：开展“运动打卡挑战赛”，培育锻炼氛围；家校协同：通过“家庭运动打卡群”联动家长，将家庭锻炼纳入评价体系，破解“学校热、家庭冷”难题。

4.4 三维协同：构建一体化评价框架

权重分配：总评成绩由“体能测试（30%）+理论认知（20%）+技能应用（30%）+日常锻炼（20%）”构成，既保留体能基础地位，又强化素养导向。

结果应用：建立“分数+等级+评语”的呈现方式：分数反映量化水平，等级（优秀/良好/合格）体现综合素养，评语聚焦个性化发展建议。评价结果纳入综合素质档案，作为升学参考与评优依据。

5 全素养测试体系的保障机制

5.1 制度保障：完善顶层设计

教育部门出台《中学体育全素养评价实施指南》，明确考核标准与操作规范；将体育评价改革纳入学校考核指

标，权重不低于10%，倒逼学校落实评价要求；建立“动态调整机制”，每3年根据学生体质数据与教学实际优化考核内容。

5.2 资源保障：强化软硬件支撑

师资建设：开展“核心素养+评价技术”专项培训，提升教师理论考核设计与过程性评价能力；场地设施：借鉴日照经开区“微运动角”经验，利用校园空间建设多元化运动场地，保障日常锻炼需求；技术赋能：政府统筹采购智能监测设备，搭建区域体育评价数据平台，实现数据互联互通。

5.3 协同保障：构建家校社联动体系

学校通过“家长开放日”“亲子体能赛”普及全素养评价理念，争取家长认同；联合社区开放运动场馆，引入社会组织提供专业指导，形成“校园锻炼+社区实践”闭环；企业参与开发运动APP、组织技能赛事，提供资源支持。

6 结语

中学体育测试体系的重构本质上是从“体能量化”到“素养培育”的价值转型。“唯体能”模式因考核维度单一、育人功能缺失，已无法适应新时代体育教育需求。基于核心素养理论，通过“理论认知夯实健康基础、技能应用提升运动能力、日常锻炼培育终身习惯”的三维补位路径，可构建兼具科学性与实践性的全素养测试体系。

该体系的实施需依托制度创新、资源保障与家校社协同，其核心价值在于实现体育评价从“分数导向”向“发展导向”的转变，让体育真正成为“健康中国”建设的基石。未来，随着智能技术的深度应用与评价经验的不断积累，全素养测试体系将更加完善，为青少年身心健康发展提供更有力的支撑。

参考文献

- [1] 素娟.中考体育测试对中学生体育锻炼意识的影响——以南康区横市中学为例[J].冰雪体育创新研究,2023,(06):94-97.
- [2] 张宇华.综合育人视角下“学中做”与“做中学”的辩证统一——以小学体育多种方式组合跑教学为例[J].江西教育,2025,(S1):66-67.
- [3] 唐盛晖,黄旭.数字资源赋能中学体育教学的应用现状与策略[J].林区教学,2025,(09):102-106.