

深圳体育中考改革的逻辑与教学实践

闫凤娟

深圳市龙岗区平安里学校, 中国·广东 深圳 518116

摘要: 初中体育教学实践表明, 体育中考从“1+1”模式向“三大类”及过程性评价的改革, 本质是从“分数导向”转向“素养导向”的育人转型。围绕运动技能形成规律与体能训练理论, 学校在项目选择、场地改造、分层教学等方面构建了系统应对机制。改革的核心价值在于重塑“以体育人”定位, 推动基础教育体育课程走向综合评价与素养提升。

关键词: 深圳市体育中考; 素养导向; 运动技能形成规律; 分层教学

The Logic and Teaching Practice of the Reform of Physical Education in the High School Entrance Examination in Shenzhen

Yan Fengjuan

Ping'anli School, Longgang District, Shenzhen, China Guangdong Shenzhen 518116

Abstract: The physical education teaching practice conducted at Shenzhen Ping'anli School for the 2025–2026 academic year in the third year of junior high school demonstrated that the reform of the physical education section of the high school entrance examination—from the "1+1" model to a system encompassing "three major categories" and formative assessment—represents an essential shift in educational focus from a "score-oriented" approach to a "competency-oriented" one. Grounded in the principles of motor skill development and physical training theory, the school established a systematic framework encompassing project selection, facility renovation, and differentiated instruction. The core value of this reform lies in reaffirming the educational mission of "cultivating individuals through physical education," thereby advancing physical education curricula in basic education toward comprehensive evaluation and competency enhancement.

Keywords: Shenzhen municipal physical education entrance examination; Competency-oriented approach; Patterns of motor skill development; Tiered instruction

0 引言

2026 年 4 月 13—30 日, 深圳市中考体育考试正式拉开帷幕, 全市 3.62 万名考生以饱满的精神状态投入首日考试, 展现了新时代青少年的昂扬风貌^[1]。然而, 考场之外, 这场考试所承载的意义远不止于一个分数——它是基础教育课程改革的风向标, 是“五育并举”理念在评价体系中的具象化呈现, 更是从“考什么教什么”向“教什么考什么”转型的关键检验。长期以来, 体育教学陷入“唯体能”导向的结构性悖论, 导致“考后滑坡”现象频发, 运动兴趣丧失, 体育的育人功能被严重压缩。正是在这一背景下, 深圳从 2025 年沿用“1+1”模式到 2026 年推行“三大类”及过程性评价的改革, 具有超越考试本身的深远意义。

本文以深圳市平安里学校 2025—2026 学年初三体育学科教学实践为样本, 结合深圳体育中考最新政策走向、运动技能形成规律及分层教学理论, 试图呈现一所普通初中在改革浪潮中的教学转型路径。通过这一案例, 可以窥

探体育中考改革如何在不牺牲应试功能的前提下, 真正回归育人本质, 实现日常锻炼与备考效果的双赢, 并为更大范围的基础教育体育评价体系优化提供实践参照。

1 政策解读: 从“1+1”到“三大类”的改革逻辑

1.1 2025 年“1+1”模式的延续与调适

根据《深圳市 2025 年初中毕业生升学体育考试方案》, 2025 年深圳体育中考继续采用“1+1”考试模式, 一类项目为中长跑(女生 800 米或男生 1000 米)与 200 米跑二选一, 二类项目扩展为十四选一, 涵盖六类球类项目及游泳、立定跳远、实心球、跳绳、踢毽子、仰卧起坐(女)/引体向上(男)等八个项目, 考试成绩取两项平均分并按 0.5 权重(50 分)计入中考总成绩^[2]。尽管 2025 年方案表面上是前期政策的延续与微调, 但二类项目中球类项目达六个, 且考试内容依据《义务教育体育与健康课程标准(2022 年版)》采取结构化设计, 这为 2026 年重大改革埋

下伏笔：自 2023 年秋季入学的七年级学生（即 2026 年中考考生）起，球类项目将从选考走向必考，成为不可回避的选项。

1.2 2026 年“三大类”改革的过程性评价转向

根据《2026 年深圳市初中学业水平考试体育与健康科目现场统一考试方案》，2026 年改革呈现系统性重构：现场统一考试实行“三大类（16 小项）各选一项”模式；总成绩由现场统一考试（36 分）与过程性评价（14 分）构成，总分 50 分，过程性评价涵盖体质测试、体育参与和通识考试，将日常锻炼纳入最终成绩。以中长跑为例，满分标准调整为女生 800 米 3 分 55 秒、男生 1000 米 4 分 05 秒，此举并非“降低要求”，而是将评价重心从体能极限转向全过程跟踪，强化体育育人目标^[3]。

1.3 球类单列：从选考到必考的教育意图共振

2026 年改革最引人注目之处，在于球类项目被单列列为第三类必选项，每位考生须从足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球中选择一项参加考试，这是深圳首次以政策文件形式要求所有义务教育阶段学生必须掌握至少一项球类运动技能。这一政策的调整，是为了充分发挥球类运动团体性、益趣性、终身性强的特点，引导学生在球类运动中提高身心健康水平与社会适应能力，形成终身体育的兴趣爱好^[4]。换言之，改革目标并非让每个学生都能跑出优异成绩，而是让每个学生都能找到一项可以相伴一生的运动——球类项目从选考跃升为必考，正是这一教育意图最为直接的表达。

2 理论框架：运动技能形成规律与体能训练的起点检视

2.1 运动技能形成的四阶段规律

运动技能的形成遵循从初学到自动化的渐进过程，可分为四个阶段：泛化阶段（形成初步感性认识，动作僵硬不连贯）、分化阶段（区分正确与错误动作，稳定性有待提高）、巩固阶段（动作趋于稳定协调，复杂情境下仍可能波动）和自动化阶段（动作完成近乎无意识）。据此，一类项目（如长跑、跳绳）的教学重点应置于分化与巩固阶段，通过科学配速帮助学生建立稳定的体能输出；三类项目（球类技能）则需在泛化与分化阶段投入充分时间，使学生从零基础逐步走向动作的规范化和自动化。

2.2 体能状况诊断与项目配置

体育教学应从体能状况诊断与数据摸底开始。平安里学校在 2025—2026 学年第一学期对本届初三毕业生进行了

系统调研，备课组经与龙岗区兄弟学校交流，综合考量各项实施难度、场地器材条件及临场稳定性，形成了明确的教学框架。在项目配置上，备课组将“1 分钟跳绳”纳入普及性教学与日常身体素质训练，原因在于其对场地要求极低、便于全天候开展，且属于全身性有氧运动，有助于提升心肺功能与手脚协调性，亦为基础体能较弱的学生提供相对温和的起点；而实心球项目则专门面向爆发力突出或需加强上肢及腰腹力量的学生。在耐力型考试项目选择上，备课组以中长跑为首选稳定发挥路线，将 4 分钟跳绳作为补位选项，优先推荐给两类学生：一是体重指数偏高、体型偏胖但通过系统训练可在 4 分钟内跳至 650 次以上者；二是在长跑项目上训练不达标但对跳绳节奏感把握较好的女生。体育组据此确立了“两翼兼并”的体能规划：期中之前以中长跑的耐力续航为主，融入爆发力与步频调整；针对 4 分钟跳绳专项的学生，在正式教学前完成全过程计时训练，以消除“时间越长绳越乱卡”的心理障碍与节奏中断。

2.3 从“唯体能”到“全素养”的核心理念转型

深圳体育中考改革的核心理念是实现从“分数导向”向“素养导向”的转型。有学者指出，“唯体能”测试导致学生体质“考后滑坡”及运动兴趣丧失等结构性矛盾，而通过理论考核夯实认知基础、技能评价聚焦能力迁移、过程监测培育锻炼习惯的三维协同模式可有效破解这一困境。2026 年深圳改革正是这一理念的实践：过程性评价将体育课参与度、大课间表现、体质健康测试全部纳入，球类项目单列则强化了运动能力迁移的考核。改革后的体育课通过“学练赛”一体化教学及“走班制”“模块化”等创新模式，帮助学生在初中阶段掌握 1 至 2 项运动技能，为终身体育奠定基础^[5]。

3 教学实践：平安里学校的探索与突破

3.1 立足校情：前期调研与问题导向

面对 2026 年体育中考“三大类”设置，平安里学校首先开展了系统性的前期调研。体育组围绕课堂教学可行性、学生基础与运动偏好、项目难易程度及场地器材条件等维度进行全面摸底，并通过体能测试采集原始数据，确保后续分层教学基于真实学情。在此基础上，体育组综合评估了项目掌握的可迁移性（球类需长期训练，体能类可在初三短期提升）、场地承载能力及分值贡献度，最终形成了一套学生适配、设备可控的备考策略，避免了“统一节奏、统一内容”的低效教学。

3.2 场地器材升级与分项教学

场地与器材是新中考背景下无法回避的现实问题。平

安里学校从 2025 年初着手完善设施：在原有篮球场上划出标准化排球场地，设立室内乒乓球训练区，确保风雨无阻开展球类练习。器材方面，采购了 11 台乒乓球发球机、120 个标准排球及近 3000 个练习用乒乓球，篮球项目加购了传接球与投篮辅助设备。在硬件保障基础上，体育组依据摸底数据完成行政班性别分项与技能分层安排，使个性化辅导与分层教学成为可能。

3.3 “三线并进”的课时安排

平安里学校制定了以“多班分层与走项训练”为路径的教学计划。每周课时设置如下：两节球类专项课（排球垫球传球、乒乓球正反手击球），通过多球练习保障 90% 以上学生实现从局部动作到连贯动作的过渡；两节核心体能练习课，以中长跑节奏训练为基础，配合蛙跳、障碍跑等体能训练；一节模拟考试课，用于考场规则适应与心态调试。这一“三线并进”的“3+2”模式，既保障了耐力类项目的累积练习，又使球类技能得到持续巩固，实现了场地有限条件下的高效备考。

3.4 后进生帮扶与分层教学的“精准滴灌”

平安里学校对体能弱势群体建立了长效帮扶机制。具体措施一是与班主任保持周周互动，将每月测试数据反馈至辅导教师，通过鼓励、奖惩等方式缓解学生的考前焦虑；二是利用课后及周末时间开设“弱项末班小灶”，针对有潜力但不敢加速或用力不合理的学生进行专项辅导。此外，备课组多次组织阶段性达标测试与考场应激心理辅导，帮助学生在面对长跑抢道、跳绳卡绳等突发情况时能够从容应对。

4 问题与对策：面向 2026 届的挑战应对策略

在当前的教学分层与评价实践中，平安里学校初中体育备课组总结出若干具有普遍性的实际难题。首先是对不稳定项目的常态化应对。跳绳项目因考试过程中不能中断、易受考场紧张氛围影响而波动较大，学校设计了“两操一课”式的日常跳绳接力计划，通过每日课间操完成 3 组 200 次以上，促使肌肉形成高度记忆，同时在每周测试中使用模拟考场电子计数器，最大限度降低外界干扰。其次是球类项目的差异化教学实施。乒乓球和排球教学对场地及手部细微感知要求较高，班级人数超过 30 人时，教师难以将技术要点精准传达至每位学生。在场地条件固定的前提下，学校利用高年级校队学生担任“小指导员”，由其对排球新手进行异质分组传垫练习及不同距离的实战模拟，这一“小老师指导”模式既缓解了教师的教学负荷，

也提升了整体课堂活跃度。

最后是过程性评价的校本化落地问题。自 2026 年起，体育与健康过程性评价涵盖体质测试、课堂参与度及体育通识考试三个维度。如何在日常限时体能训练与长周期球类技能教学中，系统完成统一积分的全过程数据统计与上报，成为所有一线体育教师团队在 2026 年 4 月前亟需攻克的关键关卡。上述难题的破解，不仅关乎平安里学校一校的备考成效，也折射出深圳体育中考改革在基层落地过程中普遍面临的操作性挑战。

5 结语与展望

深圳体育中考改革所引发的，不仅是考试方式的变化，更是对基础教育体育育人逻辑的系统性重塑。从 2025 年的“1+1”渐进调适到 2026 年“三大类”加过程性评价的系统重构，改革清晰地呈现出一条从“分数导向”向“素养导向”、从“结果导向”向“过程导向”、从“体能锦标”向“技能普及”的转型路径。球类项目从选考跃升为必考，过程性评价从理念走向制度，共同指向一个核心命题：体育中考不是为了筛选，而是为了育人。

平安里学校的教学实践为上述改革逻辑提供了校本印证。通过前期调研、场地升级、“三线并进”课时安排及分层帮扶，学校将政策善意转化为学生的成长动力。体育教育的育人目标是让学生“身上有汗，眼里有光，心中有梦想，脚下有力量”——体育中考不是为了把学生“跑死”，而是为了让他们“跑活”。展望未来，如何在球类必考背景下解决师资与场地的结构性短缺，如何让“学练赛”一体化教学真正落地，仍有待进一步探索。但改革方向已然明晰：不为分数，而为育人。

参考文献：

- [1] 深圳市招生考试办公室. 深圳市 2025 年中考体育考试今日开考[EB/OL]. 深圳市教育局, 2025-04-13.
- [2] 深圳市教育局. 深圳市 2025 年初中毕业生升学体育考试方案[EB/OL]. 2025-01-16.
- [3] 深圳特区报. 深圳 2026 年中考招生政策公布[EB/OL]. 深圳市政府, 2026-03-17.
- [4] 搜狐新闻. 望“球”轻叹——深圳体育中考为什么部分考生不愿选球类？[EB/OL]. 搜狐, 2025-04-20.
- [5] 陈爱国. 从“唯体能”到“全素养”：中学体育测试体系的重构研究[J]. 教育研究与创新, 2025, 2(10).

作者简介：闫凤娟（1986.01-），女，汉族，山东潍坊人，研究生，中学一级，研究方向：主要从事中小体育教学研究。