

教育新观察

上海体育中考走过 11 年，它带动了学生投身体育运动，但也蒙上一层应试意味——

没有考试“指挥棒”，孩子们还会锻炼身体吗？

■本报记者 朱颖婕 张鹏

“体育中考前一周开始喝红牛，考试当天再喝点葡萄糖口服液。”这是不少上海初中生“心知肚明”的一条“应试秘诀”。“我也不清楚喝红牛到底有没有用，起码是一种心理安慰。”不久前刚结束了今年体育中考的初三学生萌萌（化名）告诉记者。自从 2008 年体育科目首次纳入上海中考，至今已有 11 年。根据今年出台的中考新规，中考体育测试由统一考试和日常考核两个部分组成，满分 30 分，两个项目各 15 分。其中，统一考试分为四类：第一类

一个班都找不到能做满 11 个引体向上的男生，体育考试项目的选择成了“脑力活儿”

“中考每分必争，谁都不想在体育考试上丢分。”这是大多数初三考生的心声。根据数据统计，在上海，初三学生的体质健康状况最好，其次是高一学生。而在各学段体质健康综合评价中，初中学段的优良率相对较高。“这都是体育中考带来的积极影响，孩子们在规律的体育运动之下，身体素质有了大幅度的提升。”静安区初中体育教研员黄大鹏这样说。但是，记者从沪上多所中学了解到，一般从初二下半学期开始，学校就会有意识地组织全校同学训练中考项目。“自从体育变成中考项目后，体育课也变得应试了，趣味反而越来越少了。”上海格致初级中学校长王珏如是说。王珏介绍，根据学校在 2015 年发起的一项学生调查问卷显示，体育学科的受欢迎程度只有 89%。学生普遍反映，教学有明显的应试痕迹：上课更关注考试项目，甚至从低年级开始，就有针对性地反复训练，“完全感觉不到运动的快乐”。而体育教师也意识到，自己的教学能力和专业素养正在这些以考试为目的的机械训练中逐渐弱化。不过，上海市体育特级教师徐

看似学生更重视体育了，但一旦考试结束,孩子们会距离体育锻炼越来越远吗？

上海民立中学体育教研组组长孙亮感慨，如今学生们看似更重视体育了，但何尝不是被中考分数“绑架”着，不得不练？一旦考试结束，孩子们距离体育锻炼会越来越远吗？“小学体育兴趣化，初中体育多样化，高中体育专项化”，这是教育主管部门对于中小学体育教育的要求。“上海设置体育中考的初衷和目的，就是要引导和帮助孩子们建立终身运动的习惯和理念。”闵行区初中体育教研员王叶妹认为，体育中考涉及的四类项目中，长跑和游泳测试的是心肺功能；50 米跑、立定跳远、实心球、跳绳、引体向上、仰卧起坐、25 米游泳等项目考查了灵敏度、肢体力量等基本身体素质；垫上运动、单杠、双杠、横箱分腿腾越则需要调动上肢支撑能力和空中身体控制能力；而篮球、排球和足球则测试了综合跑跳能力、灵敏配合能力和身体

协调性。“这四类项目如果坚持日常训练，学生能获得各种能力的提高。而且，上海学生可以根据自己的能力特长选择项目，这是理想的状态。”然而遗憾的是，现在体育中考对于青少年体质发展的推动作用，尚停留在“治标”的层面，这需要学校、家庭、社会共同创设条件和氛围，引导青少年将体育运动内化为一种长期习惯。在格致初中体育教研组组长凌青看来，排球这一运动项目，对培养和改善学生的耐力、弹跳、力量、速度、反应等多种身体素质相当有好处，但传统上课形式，未免单一枯燥。现在，不少学校在探索多样的体育教学形式，格致初中就根据各年级学生的年龄及生长特点，开设体育多样化课程，比如花样跳绳、体育舞蹈、射击、咏春拳、乒乓球、拉拉操等。从去年 9 月开始，八年级还开设了篮球、排球、武术。

我们学校就有一些孩子在上小学前学了不少东西，刚刚进校成绩很好，到了三四年级就不行了，后劲不足。所以，提前学那些知识，用处不大。他又问，如果学钢琴呢？我说，也得看情况。我也见过钢琴考了 10 级的学生，拿到证书之后就不弹了，而且很厌恶，钢琴碰也不碰，家长很是很懊恼。一定程度的焦虑也是积极的象征，说明有目标，有压力。这种压力会部分转化为动力，推动教育的进步。上海基础教育尽管也存在瓶颈和不足，但这些年来取得的进步令世界瞩目，其经验之一就是植根于文化的高度重视教育的传统。学校教育的变革最主要的动力来自于一线，来自于需求，家长是教育变革的重要推动者。如果家长和社会对教育不关注，无欲求，发展的动力大概也会丧失吧。其实焦虑也不仅仅存在于教育领域，而是在各个领域广泛存在。只不过因为教育涉及到最广泛的民生，因此才让教育焦虑更为人关注。教育人需保持清醒头脑，不必妄自菲薄，不要矫枉过正。我们是有不足，但我们一直在进步，我们还需要继续提升。

正视焦虑

需要面对的现实是，一些年轻父母的确很焦虑，尤其当子女处在择校的关键时期。有一次，我去一家机构办理保险业务，工作人员得知我在教育工作，就提到其有一个读幼儿园小班的儿子，正准备给他报培训班，我给他建议，报不报无所谓。他很惊讶地说，其他孩子都在上，我们不上怎么行？我说，你如果这么想，那就报吧，不过求得的只是你自己的心理平衡，对孩子来说，未必有用。他说，多学一点总是有用的。我说，真不见



体育中考的存在，是为了引导学生建立终身运动的理念。一线体育老师也在思索考试机制的突破

如何让孩子们真正喜欢体育运动？孙亮认为，家长首先要建立正确、积极的体育锻炼观。“现在很多家长都没有养成良好的运动习惯，更不用说带着孩子一起运动了。”没有时间，也是制约孩子将体育运动发展为习惯的一个原因。“过去孩子们经常会一起在弄堂里奔跑游戏，黄鱼车、自行车过来，大家都能灵巧闪身躲避，身体的柔韧性和灵活性都非常好。而今，孩子们被束缚在课业负担和水泥大楼里，他们很难再体会到运动和游戏的快乐和美好了。”上海体育学院教授唐炎则认为，社会支持非常重要。眼下，可供青少年体育锻炼的场地、设施仍比较少，全民健身器材并不符合孩子们的喜好。在美国，很多学校甚至没有体育课，社会机构开办的青少年体育俱乐部反而是推动青少年参与运动的重要力量。“如果社会上能有更多适合青少年进行

体育运动的场地、设施，同时有更多公益组织参与支持，那么让青少年自发地、有规律地运动是可以期待的。”唐炎这样说。记者了解到，体育中考推行的 11 年来，不少一线体育教师也在思索考试机制的创新突破。眼下，上海体育中考分值为 30 分，就全国范围来看，北京的体育中考分值是 40 分，重庆和乌鲁木齐的体育中考分值均为 50 分，目前 30 分这个分值大约处于中等水平。据悉，上海体育中考的 30 分中，15 分由学生所在的学校给出，其余 15 分为全市统考。本市一名体育特级教师提出：“这个分值以及考核方式，仍然有完善的空间，比如，适当提高全市统考的分值，或者是加大平时对于学生体质的监测，这样更有助于保证体育教学的效果和培养学生的运动习惯。”

好的教育

好的教育究竟是什么？这不仅仅是广大教育工作者热议的话题，也是学校教育工作者需要思索的问题。这些年来，从应试教育到素质教育，从立足传统到放眼世界，从核心素养到关键能力，教育界探讨的话题无论是广度还是深度都呈加速上升。随着全球化的深入以及互联网的发展，上海基础教育更是呈现快速融入世界的趋势。过去的 20 年，出国留学一直是热门话题，然而，好的教育一定是西方教育吗？一方面，我们必须清醒地看到，西方教育有其厚重的积淀，许多地方值得我们学习，另一方面，中国的基础教育也有其长，我们需要有文化自信，教育自信。中国的基础教育有一天也可以成为全球优质教育的代名词，中国人也能办世界一流水准的学校。事实上，出国留学的形势已经发生变化。根据新东方教育集团《2017 中国留学白皮书》发布的信息，73% 的学生计划完成学业后归国就业。2017 年，回国人数超过 60 万，超过出

国留学人数。这是历史首次，也预示着出国留学的目的主要是回国效力而不是定居海外。教育全球化是大势所趋，在这一过程中，中国的中小学必将是受益者，其定位、目标、使命都将更加清晰，对自身的优劣势也会看得更分明。中国改革开放 40 年来所取得的成就，依靠的是在各个领域逐渐成长为中坚力量的一代人才。而这些人才，都是中国的基础教育培养出来的。美国畅销书《世界上最聪明的孩子》作者阿曼达·里普利就认为应试教育虽有弊端，也有诸多优点，其高标准严要求对学生自驱力、自律性与抗挫力的磨炼，对勤学苦练方才硕果累累的全民重视教育的社会氛围的营造，皆可圈可点。中华民族伟大复兴不是一句空话，要落实到各行业各领域的目标与行动中来。教育者应对标国际最先进水平，回到初心，认清差距，而非闭门造车，坐井观天。通过艰苦的努力与奋斗，将中国基础教育水平提升到与大国地位相称的程度，方能不辱使命。（作者为上海平和双语学校校长）

学者视点

语文教育与成功、成熟、成长

南京师范大学教授郦波日前在纽约联合国总部作了中文主旨演讲，从《随园食单》开始谈到了诗词与诗词背后的中国精神，更谈了他对语文启蒙理念的认知：改变心灵，改变教育的土壤。在他看来，语文这门学科的教育本质和其他学科不太一样，它不是简单的技能教育或纯客观的知识学习，而是关系到母语技能的感知与学习、精神世界的启蒙与塑造，甚至个性品格的打磨与锻造，和每一个人的生命成长息息相关。他认为自己就是一个推荐中国文化的摆渡人，包括众多的语文老师，也同样，是文化的推荐人、摆渡人。语文能力其实决定着我们的心智，决定了我们如何观察世界和理解世界，包括怎么理解和处理与家人的关系，与友人的关系，与社会的关系，甚至与世界的关系，与自我的关系。

■郦波

义务教育语文统编教材的总主编、北京大学中文系温敏教授在谈及新教材的特色时说：新教材采取“语文素养”和“人文精神”两条线索相结合的方式编排教材内容。“语文素养”重在听说读写基本知识和能力，“人文精神”重在选文的思想性，发挥语文学科独特的育人价值。统编本语文教材的这个编写思想得到了大家的高度认同，我尤其欣赏。发挥语文学科独特的育人价值，其实就是要关注学生的心灵成长，而不是把目标定位为功利主义的成功，或者圆滑世故的成熟。这些年来，在一些青年学生中出现的所谓“精致的利己主义”和“空心病”现象，引起了人们的担忧。何以解忧？我认为，踏实地为孩子们的心灵成长做些启蒙的事，是教育工作者的不二之选。这也是我为何要结合语文教材为孩子做《郦波语文启蒙课》的原因。说实话，听到社会各界的良好反响，我还是颇感欣慰的。之所以感到高兴，绝不仅仅是出于敝帚自珍的心态，而是觉得自己所坚持的理念与有识之士发生了共鸣，母语文化振兴有望，为新一代学生的心灵成长尽了一份力。语文这门学科的教育本质和其他学科不太一样，它不是简单的技能教育或纯客观的知识学习，它关系到母语技能的感知与学习、精神世界的启蒙与塑造，甚至个性品格的打磨与锻造，是和每一个人的生命成长息息相关的。前段时间看到一条热点新闻，一个小学生在痴迷地玩手机游戏，爸妈说他也不听，爸爸生气地夺过他的手机从十二楼扔了下去，而那个才不过上小学的孩子，竟然不管不顾，跟着手机，从十二楼跳了下去……令我们深感可悲、可怜的是，支撑这个孩子整个人生的，竟然不是什么追求与信仰，不是理想与价值，居然只是一部手机和一款游戏！可是话说回头，哪一个孩子原本不是天使？他们若折翼在人间，只能说明是我们的教育、我们的社会出了问题。这里的教育不只是学校教育，也绝对包括家庭教育与社会教育。我们做父母的，总想给孩子最好的。可什么才是最好的？好吃、好喝、好玩的？还是名牌衣物？还是最新款的手机、最新款的玩具？越是物质的丰富，越容易造成精神的贫瘠！因为没有内在价值的支撑，你给他越多外在的东西，反倒越容易压垮他！而语文的母语文化教育则应该是塑造这种内在精神支撑、内在价值支撑的开始。今天，为什么那么多的年轻人生活在优越的环境中，或者经过十年寒窗的努力终于进入了令人心仪的著名高校，却感到空虚无聊，人生无所寄托？

这个问题确实值得我们警醒和反思。大学生被称为天之骄子，能考入名牌大学的学生，更是千里挑一、万里挑一的人中翘楚，应该说是人生的赢家，是成功者，其中许多人还在漫长备考路上，过关斩将，早已磨练得十分成熟了。可是，为什么他们竟然在人生青春最美好的岁月过早地觉得空虚无聊寂寞冷呢？我认为是因为他们也许成功了，成熟了，但是心灵没有得到真正的成长，更缺乏持续成长的能力。这才是问题的症结所在。在心灵成长过程中，对人生、社会的正确看法，对他人行为、情感的理解和共鸣，自我认同和自我对话的习惯与能力的养成，都是十分要紧的；而这一切，都跟青少年时期的语文教育直接相关。人生而孤独，世界上没有两片完全相同的叶子，没有一个其他的人可以替代你，哪怕是双胞胎也不可以互相替代，所以要懂得和自我交流。但是，这种孤独也使得我们渴望和他人交流。每一个灵魂都是独特的，一个人不可能经历所有的一切，但是和其他灵魂产生碰撞的话，就可以感知未知的世界，还可以在碰撞中得到火花，享有智慧的快乐、情感的拥抱。火花是最美的状态，语文最大的好处就是让我们可以和其他的心灵碰撞。人类创造了一种独有的方式，那就是文字。孔子、孟子、老子、庄子这些先贤死去两千多年，早已不在人间，但我们今天依旧在读他们的文章。我们能够通过文字、精神，与他们产生交流，获得永恒不朽的力量。这种人类精神的传承，才能让我们拥有强大的内心，成为心中想要做的人。所以说，语文能力其实决定了我们的心智，决定了我们如何观察世界和理解世界，包括怎么理解和处理与家人的关系，与友人的关系，与社会的关系，甚至与世界的关系，与自我的关系。每个孩子来到人间，他们的生命里都蕴藏着巨大的能量，一个潜在的自我，一个潜在的价值、有内涵、有丰富人生体味的自我。而教育的唯一终极目的就是通过影响，通过教育的手段把这个灵魂释放出来，然后让他去自我塑造，这是人类整个文明史最重要的一个阶段，叫做启蒙主义和启蒙主义精神的奠基。启蒙，就是要让孩子发现人生的价值，让孩子知道，除了手机、游戏、奥数、比赛、分数、奖状，还有丰富的人生，还有崇高的理想，还有家国天下。语文启蒙不是一朝一夕之事。我觉得我做语文启蒙这件事，是为了孩子，也是为了自己人生的追求，更是为了族群，为了整个族群的明天和未来。儒家的教育观，最强调的是成长，而不是成功和成熟。假如我能通过语文启蒙这个角度，为提升孩子的母语能力做一点贡献，那我也就非常满足了。

