2025年6月30日 星期一
责任编辑：旦增央吉 编辑：次旦央吉 校对：赵耀轶
拉萨日报

中考体测为啥改？改了啥？

——体育中考改革观察

新华社记者 许仕豪 李丽 周畅

又是六月考试季，随着各地中考陆续落幕，中考体育成绩也成为社会关注话题。

近五年来，体育中考改革步伐加快，分值提升、形式革新。这项关系千家万户的考试，因何而变，又都改了什么？

以考“破题”，倒逼孩子“动起来”

4月16日一早，安徽省合肥市中考体育考点、第七中学南门外聚集了不少考生，在领队老师指导下有序热身，外圈围着送考家长，盛况几不亚于文化课考试。

每年在体育中考集中的四至五月，这样的场景都会在各地上演。体育曾是被忽略的“副科”，如今却牵动着每一位家长的心。

这种变化，与改革“动真格的”、中考体育分值不断攀升直接相关。

近年来，青少年“小眼镜”“小胖墩”“小豆芽”“小焦虑”等四小问题凸显。连续几年数据显示，我国6至17岁青少年约五分之一面临超重和肥胖；儿童青少年近视率超50%；约有500万名中小学生出现脊柱健康问题……

2020年，《深化新时代教育评价改革总体方案》《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》等文件连续发布，要求改进中考体育测试内容、方式和计分办法，科学确定并逐步提高分值。

“考考考，老师的法宝；分分分，学生的命根。”

云南大学体育学院院长王宗平认为，为扭转青少年体质困境，体育中考是行之有效的“破题点”，用“指挥棒”效应倒逼家校重视，让孩子们切实“动起来”。

云南省教育厅体卫艺处副处长李华海说，云南中考满分700分，体育占的100分举足轻重，各方重视程度自然提升。

随着改革推进，学校体育工作日益落到实处。江西芦溪县的一名家长曾德喜说，孩子过去常生病，如今体质变好，假性近视改善，“心态也更阳光，甚至文化课都进步了。”

从今年情况看，合肥市区共有4.28万名学生参加体育中考，45.57%的考生获得满分60分，平均分达到57.42分；北京延庆区香营学校平均分达到49.3分（满分50分），自2022年以来，该校学生体质健康优秀率从22.7%跃升至51.1%。

小学也提前“备战”，北京第二实验小学学生的体测优秀率在六年间提升了约15%。

提分扩容，体育中考改了啥

随着相关文件政策不断出台，各地切实“动了起来”，主要改革趋势如下：

——分值权重跃升，体育渐成“主科”

2020年，云南率先将中考体育从50分提高到100分，分值上与语数外持平，体现了体育“主科”地位，也符合国家文件中“体育与语数外同等重要”的导向。

其他地区积极跟进。河南自去年起将体育分值由70分提升至100分；北京近年来将体育由30分逐步提至50分，并发文明确在2029年达到70分；江西则从2015年的10分逐步提升到60分并延续至今。

——完善考核结构，优化评价体系

不少地区摒弃了传统的“一考定终身”，转为过程性评价与终结性评价结合。北京要求学生在四、六、八年级分别进行考核，并纳入体育中考总成绩；江西南昌要求初中生每年体测成绩计入总分，倒逼学生日常锻炼。

一些地区对评分方式进行了创新。疫情后，云南一度将中长跑项目由“计时”改为“计次”，学期内跑够次数即合格，保障安全也培养运动习惯；此外，可将竞赛成绩折算入中考分数。

科技手段应用日益广泛。合肥包河区教育体育局副局长张艳说，当地正在探索将AI等智能设备应用于过程性评价，“比人工更准确，也防止争议。”

——丰富项目设置，满足个性需求

王宗平认为，体育中考改革应优化项目设置，体能与技能并重。

北京近年来将项目由“8选3”扩充为“22选4”，兼顾素质项目与个人兴趣；江西鹰潭将中长跑作为唯一必考项，其余项目“6选2”，涵盖篮球运球、排球垫球等，鼓励学生掌握1至2项运动技能；在广西，民族体育项目成为一大亮点，南宁将抛绣球纳入中考，侧重“玩有所得”。

一考永逸？配套改革不能少

体育中考改革成效初显，但深入探讨仍在继续。

张艳认为：“没有完美的考试。目前的体育中考满足了绝大多数人的需求，数年实践下来运转流畅，家长、老师和学生普遍接受。”她觉得，第一步还是重在倒逼“动起来”，改善青少年体质；未来可在此基础上持续优化。

学校体育并非一“考”永逸。针对一些“考什么练什么”的体育应试倾向，合肥市教育局副局长陈雪梅说：“学校体育需要各项工作的积累，在此基础上，体育中考才能真正发挥其促进青少年健康成长的牵引作用。”

配套改革正同步深化。今年以来，各地教育部门要求落实每天“一节体育课”“体育活动两小时”，对保障运动时长、丰富体育活动提出刚性要求。北京第二实验小学开展“体育是第一学科”改革，学生可以在体育课上自主选择项目；江西芦溪镇第三中心学校的课后服务提供多种体育“菜单”，学生参与率高达99.1%……

“要让‘运动成为一种生活方式’的理念浸润校园。”北京第二实验小学校长芦咏莉说，体育塑造完全人格、培养核心素养的作用不可忽视。除了中考之外，还应“持续进行体育教育改革，构建育人新生态。”

考试只是手段，不是目的。“目的如今年政府工作报告所说，是让青少年在运动中强意志、健身心。”陈雪梅说。

（新华社北京6月28日电）

世俱杯比赛频遭中断，明年世界杯会变好吗？

新华社记者 肖世尧 王浩明

29日，2025世俱杯八分之一决赛切尔西与本菲卡激战至第83分钟，主裁判突然一声哨响中断比赛，球迷们还没反应过来，球员已经走向更衣室。

约莫一两分钟后，球场的大屏幕上打出：“比赛因为恶劣天气暂停，请自行寻找遮挡。”在广播督促下，球迷很快全部撤离。

此时，空无一人的夏洛特美国银行球场艳阳高照，从球场高处远眺，记者能看到乌云正在临近。

记者在媒体工作间的邻座坐着切尔西的媒体团队，他们开始查看球迷在互联网上的反应。一个球迷的声音从视频中传出：“球场里这么大太阳，比赛却暂停了”。滑稽不解的语气，引发记者们阵阵笑声。

足足等待了近两个小时，乌云终于散去，比赛才恢复进行。在此期间，球场内没有下过一滴雨。

这已是不到两周时间里，世俱杯第六次因为天气原因中断或推迟比赛。

包括本场八分之一决赛在内，大部分推迟或中断比赛的原因都是“可能到来的雷暴”。根据国际足联制定的赛事规定，如果球场周围10英里（约16.09公里）内出现闪电，比赛自动暂停。

球迷或许不理解，雷暴也还没到来，最后几分钟比赛踢完不就行了？但对赛事主办方国际足联来说，尽可能防范雷击风险才是最重要的。足球场往往位于开阔地带，周围缺少高大建筑和树木遮挡，雷电容易直接击中地面；再加上场内有大量金属设施，都可能成为雷电导体，也增加了雷击风险。此前足球赛中曾出现多次雷击致人死亡事件，留下了惨痛教训。

6月19日，帕尔梅拉斯与开罗国民在纽约的比赛，因雷暴而暂停。当日，就在球场20公里外的曼哈顿中央公园，一名15岁少年在树下遭遇雷击，这也足以说明足球赛防雷的必要性。

本届世俱杯比赛多次中断或推迟的主要原因，是美国夏季频发的极端天气。美国国家气象局运营主管本·肖特接受媒体采访时表示，每年夏季美国落基山脉以东地区，从辛辛那提到纽约，雷暴天气都相当常见。佛罗里达州也常常因海风引发雷暴。“你现在看到的，并不是什么不寻常的事情。”

2026年世界杯的大部分比赛也将在美国举行，这自然引发了广大球迷的忧虑——明年世界杯会好吗？

肖特说：“明年我们也可能会经历同样的局面。”他表示，美国国家气象局已经和国际足联一起，为所有世界杯球场制定了应急天气预案。

不过，从记者综合各方信息来看，明年世界杯相关情况大概率会有所好转。

其一，部分雷暴频发的城市并不会举办世界杯比赛。本届世俱杯目前中断或推迟的六场比赛的举办城市，只有纽约会在明年继续举办世界杯。

其二，有国际足联官员向记者介绍，有顶棚的球场可以在遇到雷暴天气前关闭顶棚，比赛能够继续进行。本届世俱杯只有亚特兰大一座球场带顶棚，而明年世界杯有5座球场带有顶棚，比赛因雷暴而受影响的可能性会因此降低。但是将要举办世界杯决赛的纽约大都会人寿球场没有顶棚，依然处在风险之中。

总而言之，明年世界杯仍旧会面临雷暴天气，但比赛中断的几率相对会小一些。至于世界杯决赛能不能顺利举行，那就还得看天意。

（新华社夏洛特6月29日电）

中国球员王浩西加盟圣何塞鲨鱼队

6月28日，在2025年北美职业冰球联盟（NHL）新秀选拔大会次轮选拔中，圣何塞鲨鱼队用第33号签（次轮第一顺位），选中17岁的中国球员王浩西，创造了中国球员参选NHL的最高顺位纪录。

图为当日，王浩西（右一）在选秀后的新闻发布会上回答记者提问。（新华社发）

千名车手骑行穿越成都百公里绿道

28日，2025中国·成都天府绿道国际自行车赛鸣笛开赛。16支来自世界各地的车队与骑行爱好者共同驰骋100公里绿道，穿越78座特色桥梁与121个公园。

天府绿道自行车赛是成都首个自行车国际赛事，今年以“骑跑在成都”为主题，激活城市体育活力。

2024年，天府绿道自行车赛首次在比赛中引入团队计时赛，成都洲际自行车队成为首个冠军。本次比赛沿用2024年赛制，以成都100公里绿道为赛道，这一赛段长度在职业TTT（Team Time Trial：团队计时赛）比赛中难度颇高。

本次比赛每队6名车手参赛，以每队第四名参赛选手的完赛时间为车队的团体完赛时间。经过激烈比拼，成都DYC洲际队以1小时59分48秒的成绩获得冠军，凯旋-巴迪瑞车队和桓盛-VONOA-泰山体育洲际队分获二、三名。

（据新华社成都6月28日电）

「网球对我来说越来越有趣了」

——专访王欣瑜

新华社记者 王春燕 马向菲 李博闻

没有摔拍、没有哭泣，只是靠着主裁椅发呆，眼神中流露出一抹失落……这就是无缘WTA（女子网球选手协会）500柏林站冠军的中国运动员王欣瑜“最难受的时刻”。即便她说自己当时非常遗憾和失落，但表达方式也是这样淡淡的。

进入草地赛季，23岁的王欣瑜打了两站比赛，结果“冰火两重天”：WTA250斯海尔托亨博斯站“一轮游”，柏林站则连续突破个人最好成绩并最终收获亚军。

在接受新华社记者专访时，这位总是一脸笑容的姑娘详解了最近经历的起伏，坦率剖析了职业生涯首个巡回赛决赛的得失。谈到近两年不断进步的原因，她说是因为“网球对我来说越来越有趣了”。

被推着走到的转折点

很多人关注王欣瑜柏林站的比赛，是因为她在正赛阶段连连创造惊喜，一路闯入决赛。但在王欣瑜看来，柏林站资格赛的首轮比赛才是关键的转折点。

“来到柏林比赛，我的心情非常复杂。一方面对自己没什么期待，因为上一周的草地比赛打得非常一般；另一方面，这几天在训练中做了很多针对性练习，又期待自己在比赛中能发挥出来，打得更好。”王欣瑜回忆说。

王欣瑜说的“打得非常一般”的比赛是斯海尔托亨博斯站，她首轮不敌世界排名第69位的澳大利亚选手比勒尔，无缘晋级。

柏林站比赛，王欣瑜需要从资格赛打起。面对世界排名第127位的吉布森，她打得很艰难。

“我想把训练中的东西打出来，不想跟上一场一样，但非常不顺。我一直尝试各种不同方法，希望可以摆脱这样的状态，因为当时在场上的感觉就跟上一场比赛一模一样。”王欣瑜说。

以3:6输掉首盘后，王欣瑜打得越发挣扎。“因为找不到节奏，对自己很生气又很失望，一度有点想放弃了。”

王欣瑜萌生了退赛的念头。

“如果想改变，一定要在比赛中去改变。”

这是王欣瑜团队鼓励她坚持下去的话，也是她在接下来的比赛中做到的事。

“他们像半推着我一样让我继续比赛，我有点‘迫不得已’地再试一下，结果反而一点点放松下来，打得越来越好了，最后很胶着地赢下比赛，那场比赛对我来说是一个很大的转折点。”王欣瑜说。

这之后的事，球迷们都知道了。

资格赛第二轮，王欣瑜战胜了曾两进温网决赛的突尼斯名将贾贝乌尔。进入正赛，她先后战胜卡萨金娜、法网新科冠军高芙，接受了巴多萨的退赛礼，横扫萨姆索诺娃，晋级决赛。

决赛很可惜但也很满意

接连战胜四位排名世界前二十的好手，职业生涯首次闯入巡回赛单打决赛，王欣瑜吸引到一众网球迷和非网球迷的关注。

如果这是一部热血的体育电影，王欣瑜应该在决赛中反败为胜，最终捧起冠军奖杯。

但现实总会有些遗憾，王欣瑜最终以6:7（10）、6:4、2:6不敌前温网冠军万卓索娃，无缘冠军。

“决赛其实是一场挺势均力敌、我们都打得挺好的比赛。”王欣瑜说，总体来说，对自己的发挥是满意的。“当然这场球非常可惜，因为第一盘我也是先破发，‘抢七’也有很多机会，其实到最后，就是几分的差别。”

在等待颁奖的时候，王欣瑜靠着主裁椅，眼神中流露出一抹失落。她说，那个瞬间应该是最难受的时刻。“比赛刚结束，（觉得）有一点惋惜。这一周其实打得非常好，肯定希望以一个拿到冠军的方式收尾。”

决赛首盘，王欣瑜两次率先破发，但也两次被对手回破，双方战至“抢七”。王欣瑜在“抢七”中取得6:2的领先，距离首盘胜利只差一分，但顽强的万卓索娃连续追分，并最终以12:10赢下“抢七”。

“刚好那几分，我的一发没有进，二发以后（回合）增加，对手打得非常好。对手的发球要么是ACE，要么是直得（直接得分）。”

尽管有些惋惜，但王欣瑜也认可自己的进步，对未来充满期待。“她拿过温网冠军，跟这样一位在草地打得非常好的球员，我们可以打得这么接近，也是很大的收获。我也希望之后进更多的决赛，拿到我的第一座冠军奖杯。”

因为有趣所以享受

这个赛季，除了在WTA250新加坡站闯入四强外，王欣瑜在各类大小比赛中的成绩难称出色，她常常在前两轮就输给对手，打进第三轮的次数屈指可数。

这样的赛场表现困扰着王欣瑜——明明训练中在不断学习和吸收。

在WTA1000罗马站的再次首轮出局，让王欣瑜发现了问题所在：训练中的所学所得，变成了赛场上的“枷锁”。

“我在前几天的训练中打得非常好，感觉对红土也越来越适应了，自然就对自己的发挥开始有所期待。”王欣瑜回忆罗马站比赛时说。

但就在比赛开始前几分钟，她发现原本的对手万卓索娃因伤退赛，对手变成了幸运落败者拉希莫娃。

“比赛开始后，我慢慢感觉到了压力，我很想赢，对结果非常看重，导致我根本没办法正常思考和分析，很快就输掉了。”王欣瑜说，这场失利让她意识到，需要改变和提高的不仅是技术，还有为了结果去比赛的心态。

“训练中学到了新东西，我立马想在比赛中体现出来。一旦失误我就会想：我明明已经会了，为什么会这样？然后就开始影响我在当下对比赛的判断和专注度。”王欣瑜说，网球比赛瞬息万变，每一分都可能导致不同的走向，一旦有了这种短暂的思想抛锚，对手就很容易占据上风。

“我想起来这两年之所以我有那么大的进步，其实是因为网球对我来说越来越有趣了。每一次学新东西是因为感兴趣，觉得有挑战性、好玩，而不是一心想着学会了到比赛中去用。”

意识到了问题所在，并不意味着会立刻有起色，但她说，至少“站在场上的时候比之前更开心了”。

不用输赢去定义个人价值

柏林站比赛结束后，王欣瑜在社交平台上传了一张自拍，并在照片上标注了文字“我和奖杯的合影”。看过颁奖仪式的人都知道，柏林站的比赛并没有给亚军颁发奖杯，只有一个挂坠。

照片中的“奖杯”其实就是那个挂坠。这不经意间流露出的冷幽默，与大家眼中的“淡人”王欣瑜形成了反差。

对此，王欣瑜觉得无论是冷幽默还是“淡人”，都是最真实的自己，“平常生活中，我是一个比较容易有幸福感的人。”

王欣瑜的幸福感，可以因为今天是个好天气，也可以因为喝到了一杯喜欢的咖啡。这种很容易感到开心和幸福的特质，对她来说很重要。

“我们（职业网球运动员）大部分时间都在旅行，基本上每周参加一个新的比赛，每周都会经历一遍赢球、输球这种心理上非常高强度的考验。我觉得不管赢球或者输球，不要让这个去定义个人的价值。”

王欣瑜笑着解释说，可能听起来比较“抓马”，但球员真的会在输完一场球或连着输很多球的时候，怀疑所有。“不光是网球层面的，而是会怀疑自己，会很消极。”

“既然我们的工作是这样，每周都会经历这些（输赢），那就要看看怎样可以更热爱生活，从一些小事上去寻找让我开心的事情。”

（新华社呼和浩特6月28日电）