中考体测要装备“竞速鞋”吗？

为了能让孩子中考体测得高分，各种家长群开始热议助跑装备。有商家看到商机，开始推销起高端跑鞋，甚至推出价格高达8500元的知名跑鞋代购。跑鞋对提高成绩的作用有多大？家长有必要花大价钱给孩子置办“高端装备”吗？

发现

为提高孩子体测成绩家长欲购“竞速鞋”

某新初二年级的家长群里，体育老师发来一条信息，“建议大家在8月的第一周进行一下各个项目的测试（1000米、引体向上、坐位体前屈、立定跳远、50米、肺活量），检验一下放假到本周的三周左右的时间里学生的练习成果。根据期末考试的成绩，看提高了多少，针对提高项目的多少优化练习方法和方向。未来三周（也就是开学前的三周）是特别重要的。10月中旬将正式参加占据中考10分的体育测试。”

这是新初二的同学第一次参加与中考分数有关的考试。家长群里立刻热闹起来，有热心家长分享了“中考专用鞋”，其中有价格高达2000-3000元的进口品牌跑鞋，也有200-300元“平替”跑鞋。有人开始咨询如何能买到让孩子提高成绩的好鞋，有人分享自家孩子穿过几双鞋后的心得。

多位家长表示，在多家购物平台搜索“中考专用鞋”，商家推荐的鞋集中在几款知名品牌鞋。关于鞋适用的场景介绍会特别强调“专业竞速”“马拉松”“中考体测跑步鞋”，价格集中在200-500元左右。“中考专用鞋”的介绍写着“国民碳板跑鞋、日常训练跑鞋”等。还有的鞋以“轻质回弹、动力十足”为卖点，同时强调足弓稳定、过弯时刻支撑保护。这让家长们感到困惑：在购物平台搜到的“平价鞋”和有家长推荐价格上千的“高端跑鞋”到底哪个好。

记者注意到，有家长在群里发的信息显示，有商家代购国外体育专业训练竞速跑鞋，其中最贵的一款售价8500多元，这款鞋专门适用于人造草地。一款售价5000多元的竞速跑鞋，则为高性能竞速型马拉松跑步鞋。

一位家长对记者表示：孩子1000米跑步的成绩在满分边缘徘徊，正犹豫要不要买一双碳板竞速鞋。

分析

体测不要求挑战极限没必要买“高科技”跑鞋

“中考体育过程性考核不是‘竞速赛’，没必要购买上千元的高科技‘碳板跑鞋’”。《中国体育报》高级记者、《耐力》《锻炼》《马拉松终极训练指南》译者谭杰接受记者采访时表示。

谭杰介绍，按照北京市教委规定，各项考核成绩的总分达到80分，即等值于满10分。这意味着中考体育的过程性考核中的男生1000米、女生800米项目，对于孩子们来说，并不要求高水平甚至超水平发挥，也不需要挑战个人极限。在这种测试中，鞋子的作用仅在于发挥孩子们的能力，因此，家长们没必要给孩子花费上千元购买最新高科技的“碳板跑鞋”。

“我认为中小学体育增加过程性考核目的是让孩子们‘马上动起来、体质好起来’，养成锻炼的习惯，而不是通过体育考试选拔运动员。只要科学锻炼、坚持锻炼，就会取得理想的成绩。”谭杰建议说，准备参加考核的装备时，家长们可以为孩子们准备一双适合平时穿着的跑步鞋。这是一双可供长期锻炼的跑步鞋，而不是专门为某一次比赛、一次测试准备的鞋。

值得提醒的是，为参加考试准备的鞋子，也需要磨合，比如说四年级、六年级、初二的过程性考试在2024年10月中旬，那家长大约8月就要购买鞋子了。然后，8月、9月孩子日常就可以穿这双鞋运动。一般来说，跑步鞋发挥正常效能的寿命在600到800公里，所以训练两个月，也不必担心鞋子影响考试。

平时穿一双鞋，到考试时带一双竞速鞋换上，会提高成绩吗？“我认为完全没必要。”谭杰解释说，买双合适的跑步鞋进行训练，一直到最终测试都穿这双鞋都可以。考虑到这双鞋还承担着孩子们日常穿着的需求，所以如果条件允许，也不妨准备两双，让孩子换着穿，这样锻炼时也有新鲜感。无论是1000米、800米距离都不长，没必要买马拉松专用跑鞋，也没必要买高端碳板跑鞋，不建议买一双大品牌专用跑鞋的“平替”穿完就扔。

声音

日常训练带来的进步远大于装备本身

针对有商家推荐的200-300元的“中考专用鞋”，以及运用最新材料、加工工艺等的“高科技碳板跑鞋”，谭杰认为，“从跑鞋的种类来讲，我觉得选择轻量的、底儿比较薄的跑步鞋就可以了，可以给孩子们选择不带碳板的竞速跑鞋。知名品牌的质量区别不大，大家可以试试再买。1000元以内已经是非常好的鞋子，没必要花大价钱置办装备。”至于碳板跑鞋，适合经过相对长时间训练的跑步者穿着，确实会在长距离的路跑比赛中提高跑步成绩。但是碳板跑鞋对于未经过训练的人士，尤其是普通孩子并不合适，甚至可能会造成脚部受伤。

有一些家长表示买了网友推荐的中考专用鞋，孩子穿着跑步“结果崴脚了”。对此，资深跑者、首都媒体跑团成员、众辉致跑社群运营总监王乐分析认为，有些鞋子的鞋底特别厚，缓冲做得好，但拐弯跑的时候就容易崴脚。王乐指出，关于鞋子稳定性的问题，选购时候有个小技巧。“通常鞋中间有个硬的材质连接在鞋后跟和鞋前端，这是一个加强结构。家长拿着鞋，一手握着鞋头，一手握着鞋跟，然后像拧麻花似的拧它。如果拧不动说明它抗扭力比较好，这类鞋子不容易崴脚。”反之，孩子稍微做些侧转或者急停动作，鞋会有大变形，容易崴脚。

“小孩子身体条件其实是很适合奔跑的，本能的跑姿都很好。多激发兴趣，小孩子如果感兴趣，玩着玩着就成高手了。孩子们正处在成长发育的关键时期，新陈代谢快，进步也快，每次训练后，吃饱饭，睡个好觉，很容易进步。”王乐强调。

对于面临中考体育过程性测试的同学们来说，作为专业跑者，王乐直言，日常训练带来的进步远远大于装备本身。

本报综合消息

走进名校访学、参观文博场馆、打卡名胜古迹、探索天文地理……今年暑期，研学旅行火爆出圈，迎来了一波新热潮。

与此同时，“研学游变‘到此一游’”“一月入一万不够研学7天”等吐槽声也不时出现。研学游如何才能真正实现“有研有学”？

研学游如何回归“有研有学”？

研学市场持续火热也存隐忧

重庆酉阳县桃花源景区推出手工扎染、漆扇DIY、石磨豆腐等10多种研学体验课程；广西金秀瑶族自治县结合当地茶产业，大力发展“茶+文旅+研学”新业态；贵州榕江县利用“村超”带来的巨大流量，将体育赛事、苗侗文化与研学旅行深度融合……

今年暑期，研学市场持续升温，研学游新业态、新产品不断涌现，研学旅行成为学校之外的“有趣课堂”。

从读万卷书到行万里路，研学风潮的兴起，推动了博物馆热、研学营地建设，研学旅行指导师等新职业也受到追捧。艾媒咨询发布的研究报告显示，2023年中国研学游行业市场规模达1469亿元，预计2028年将突破3000亿元。

但与此同时，研学市场也暴露出一些问题。

有的家长反映，一些研学活动游而不学，效果不及预期。

“新华视点”记者日前在扬州中国大运河博物馆看到，多支中小学生研学队伍同时在馆内参观。一名研学指导老师告诉记者，自己是在读研究生，来做兼职；整个研学活动以做游戏为主。“孩子们每天要看好几个点，在这个博物馆预留的时间只有一个多小时；馆里人满为患，我们很难让学生深入了解文物知识。”

同时，一些人吐槽研学旅行费用高、质价不符。在内蒙古某事业单位工作的赵女士，送中考刚结束的女儿参加了跨国研学游，费用4万多元。钱花了不少，孩子却说不上来有啥收获。

在黑猫投诉等平台上，一些消费者投诉研学机构存在住宿标准降级、用餐标准偏低、研学行程缩水等方面问题。

此外，一些研学旅行保障不足，存在安全隐忧。江苏省消保委此前所做的一项问卷调查结果显示，近两成的消费者认为研学旅行的安全保障不到位；安全隐患包括研学项目与学员年龄不适配、随行工作人员未经医疗或应急培训、研学旅行产品或场地存在安全风险等。

“教育+”≠“旅游+”

业内人士认为，研学游市场发展较快，不少机构一哄而上，一些问题也随之产生。

——主体鱼龙混杂，缺少行业规范。

随着研学市场兴起，传统旅行社、教育培训机构、地方文旅集团乃至“网红”老师等越来越多的经营主体纷纷涌入，让竞争更加激烈。

记者在“企查查”上以“研学”为关键词搜索相关机构，相关结果达4万多条；其中，成立不满1年的公司就有近3000家。相当一部分研学机构资质不全，课程体系、师资团队和服务管理跟不上；一些机构先拉业务，然后随意转包。

市场火热还催生出研学旅行指导师这一新职业。一些机构通过开展所谓的培训办证敛财。网络平台上，一些培训机构声称“交费1000元、30天拿证书”，有网友发帖称“第一次考研学旅行指导师，7天拿证上岸”。

——课程研发不足，缺少创新产品。

研学旅行是一种通过旅行开展研究性学习的活动，本质是“教育+”，而非“旅游+”。然而一些家长反映，很多研学游就是传统观光旅游产品“穿衣戴帽”后摇身一变而来，能吃好喝好住好玩好，却少有教育内容；打着研学的旗号，研学体验项目及课程设计却主题模糊、内容空洞。

江苏省消保委问卷调查显示，34.7%的受访者认为组织机构缺乏经验；31.5%的受访者认为研学课程设计不科学、教育功能缺失；21.7%的受访者认为研学导师不专业。

——研学合同“埋雷”，缺少维权途径。

广西南宁市民周女士给孩子报了外地研学游，旅行社给出一份合同，合同对消费者规定了高额违约金，提前7天告知不能参团也要交全款50%的违约金；但与此同时，合同对餐饮标准、服务质量等规定都很含糊。研学过程中，由于对接出了问题，原定方案里的很多事情无法落地。家长们找旅行社沟通退费遭拒，最终不了了之。

今年“3·15”，中国消费者协会发布的2023年十大消费维权舆情热点中，“研学游”“低价游”欺骗诱导暗藏陷阱引发的相关投诉上榜。有的研学机构为逃避自身责任，不与消费者签订合同，或者合同中“埋雷”，增加了消费者维权难度。

减少乱象，提升研学质量

业内人士认为，随着研学市场日趋火热，公众对研学游的期待和要求也越来越高。亟需完善监管体系，减少行业乱象，推动研学市场健康发展。

“研学的本质是教育和学习，要让孩子在游览中学习，不能把研学游简单办成观光旅游。”扬州大学旅游烹饪学院副教授张爱平建议，研学机构要练好内功，做好研学内容开发。要充分利用当地独特的自然文化资源，挖掘特色主题，丰富研学内容，完善课程体系，实现课程的趣味性、知识性、科普性相结合。

好的研学课程离不开优质的研学旅行指导师。专家建议，相关部门尽快出台研学旅行指导师的从业标准，严格考培流程，规范从业人员管理；相关高校可有针对性组织相关培训。

作为一种文旅新业态，研学游涉及学校、旅行社、研学基地等机构，教育、文旅等部门有必要加强协同共治，共同促进研学市场健康发展。

北京孟真律师事务所律师舒胜来建议，相关部门可建立联动机制，开展定期检查，加强对研学消费领域广告宣传、经营资质、定价收费、人员资质等方面的监管，推出研学旅行示范合同文本，公开透明定价，保障研学旅行安全。

此外，消费者权益保护部门提醒，学生和家长在选择研学服务前须仔细阅读合同条款。如果发生纠纷，应及时向12315或有关部门投诉，维护自身合法权益。

据新华社