



漳州市教育局网站
二维码



漳州教育微信
二维码

2021年11月11日 星期四
 漳州市教育局 联办

体育中考备考进行时

训练提分必备“锦囊”

近日,2022年漳州体育中考项目确定。今年的体育中考项目和去年有何变化?学校是否有配套的教学计划?学生应该如何有针对性地进行训练?记者就相关问题采访了学校的体育组老师和去年参加过体育中考的学生。

考试项目抽选考类与去年略有不同

11月3日,《漳州市教育局关于公布2022年漳州市初中毕业升学体育与健康考试项目的通知》发布,明确2022年漳州市体育中考项目,必考类为长跑(男子1000米、女子800米)、游泳(200米),学生按性别从两个项目中自选一项参加考试;抽考类为篮球(运球绕杆往返),抽选考类为仰卧起坐、1分钟跳绳、立定跳远,学生从三个项目中自选两项参加考试。

体育中考总分40分,包括《体育与健康基本知识》考试(笔试)4分,和身体素质与运动技能测试36分。身体素质与运动技能测试项目分为必考类、抽考类以及抽选考类。记者了解到,今年的必考类、抽考类的项目和去年一样,唯一不同的是抽选考类,去年的抽选考类三项分别为立定跳远、1分钟跳绳、双手头上前掷实心球(软式),今年的抽选考类由去年的双手头上前掷实心球(软式)换成了仰卧起坐。

今年抽选考类项目的变化对考生会有影响吗?漳州三中体育组组长陈敏如说,是否有些影响要因人而异。“比如,有些学生属于肥胖型,实心球和仰卧起坐两项来比,仰卧起坐可能就显得难一些,毕竟仰卧起坐要求男生要做54次、女生要做52次并没有那么容易。”陈敏如说,“不过也不必过于担心,毕竟抽选考类是三选二,学生还是可以根据自己的实际情况,扬长避短进行选择。”

学校将更有针对性地进行教学训练

2022年漳州市体育中考项目公布后,我市各中学反应迅速,不少学校体育组召开相关会议,就下一步体育中考的教学安排进行研讨,并对当前的体育课上课内容适当作出调整。

记者从闽南师范大学附属中学(漳州二中)获悉,在我市公布明年体育中考项目后的第二天,学校就安排初三学生,在每天下午进行的集体跑操前增加跳绳训练。该校体育组负责人黄其标告诉记者,为了让学早一点进入体育中考的备战状态,从本学期开学,就安排初三三年的学生每天下午的第四节课轮流到操场训练,每个学生一星期大约会有三次训练。“知道有考跳绳,我们就立刻增加了跳绳训练这个环节,这样学生就能通过放学这段时间,得到两



▲11月8日,漳州三中初三学生在体育课上进行踩点跳绳练习,该训练有助于帮助学生掌握跳绳的节奏。

▲11月8日,漳州三中初三学生在体育课上进行立定跳远练习。

校将根据学生选择项目的人数,再进一步调整教学计划。“另外,我们也有培优计划,即对于文化成绩好,但体育较弱的学生,会有针对性地进行训练,确保他们不会因为体育成绩而拖了中考总成绩的后腿。”陈敏如说。

考生家长做好后勤保障和监督工作

2021年漳州市实行首次体育中考。根据去年的考试时间安排,全市体育中考身体素质与运动技能测试从4月12日开始至5月中旬结束。如果按照这个考试时间节点,距离今年的体育中考身体素质与运动技能测试则还有不到半年时间。这半年里,作为考生和考生家长,要以什么样的心态来对待这项考试?自己又能做什么努力呢?

漳州三中高一(4)班学生沈洪元参加了去年的我市首次体育中考,身体素质与运动技能测试考了39.41分,成绩优异。谈起考试经验,沈洪元说,其实考试并不难,贵在坚持。“每天训练听起来容易,做起来难,特别是刚开始的时候,会有不想练,坚持不下去的想法,但一定要告诉自己,千万不要放弃。一旦坚持下来,成为一种习惯

后,你就会发现,你也能考高分。”沈洪元表示,要善于利用时间,勤于练习,打好基础,课后寻找自己的薄弱点再加以强化,考生要对自己有信心。

陈敏如建议,在备战体育中考期间,请广大家长做好学生的后勤保障工作。“训练是个体活,学生又是在长身体的阶段,所以营养十分重要。家长一定要做好后勤保障工作,确保孩子的三餐营养均衡。”陈敏如说,目前,还有发现有些学生早上不吃早餐就来上学,到上体育课时整个人没力气,身体软绵绵,如此没有精神,更不用谈训练了。

黄其标认为,家长还要做好监督工作。“作为老师,我们都会要求学生在周末或者放假时自己安排时间进行适当的体育锻炼,但是并不是每个学生都能百分百做到。这就需要家长的配合,肩负起监督的责任,督促孩子进行训练。”在黄其标看来,有很多考试项目都可以在家里或自家小区里练习,比如仰卧起坐、跳绳甚至中长跑。黄其标说,根据他的经验,跳绳是个提分空间较大的项目,如果家长多督促孩子多练习,相信分数一定不会低。

◎本报记者 戴岚岚 文
 沈昊鹏 图

翻转模式让体育教育启新颜

◎戴文松

体育教育是学校教育重要组成部分,不仅是为了培养学生的体育技能,更是为了培养学生喜爱运动的好习惯,促进学生树立终身体育意识。然而,目前的体育教学存在重视程度不够、教学趣味性不强、教学内容单一枯燥等问题,导致一些学生对体育运动缺乏兴趣,身体素质下降。如何改变体育教育现状,让体育教育启新颜,是当代教育管理者亟待解决的问题。

渗透终身体育教育理念,营造良好体育氛围

“健康第一”不仅是学校教育的指导思想,体育课程改革的指导思想,也是创建体育特色学校的指导思想。学校可充分利用标语、板报、广播等宣传媒体,可推动校园体育文化的宣传。除此之外,每年开展体育知识专题讲座和体育知识竞赛、以各种体育锻炼、体育表演、体育比赛、体育宣传为内容的体育节,可以丰富师生的体育文化生活,又能吸引众多学生参加体育文化活动,打造良好的体育运动氛围。

翻转体育教学方式,多维育人打赢“翻身仗”

教育经常讲因材施教,体育也应该因材施教。学校体育的发展要转变观念,要从过去仅仅注重增强体质,向学会、勤练、常赛转变,使每一名学都要学会至少一项体育技能。因此,改变传统教学课程,开展创新特色体育课程,形成独具特色的体育教学模式势在必行。在设备和师资允许的条件下,打破原来按行政班进行教学的模式,在中学采用体育选课走班的方式进行教学,让学生可根据自己的情况和需求进行课程选择,可满足学生个性化发展需求,培养学生的专项特长,对提高学生积极性,降低体育课教学难度,提高体育课教学质量具有重要的现实意义。

此外,大课间活动也是创新教学方式的一个突破点。大课间活动在传统课间操基础上蓬勃发展起来的一种学校体育新的组织形式,肩负着以体育活动为载体全面育人,调节学生身心健康的重任,自身的使命要求它必须内容丰富、形式多样,让学生喜欢。创编孩子们喜欢的操,配以恰当的音乐,可以让孩子们把学习带来的压力与紧张的气氛及时地宣泄出去,在愉悦的同时锻炼身体,让他们感受到大课间活动不是为了做操而做操,心甘情愿满心欢喜地融入到大大课间中来,在运动中找到自信,得到满足,促进人格的培育。

打造本土特色化体育项目,提升学校办学品位

人有个性,校有特色。一所学校,真正区别于其他学校的特质,就在于它的办学特色。如何来打造自己的教育特色,促进学校内涵的发展,都是当代教育管理者要精心考虑的问题。依据本土传统特色活动和体育竞技相融合,创立特色品牌社团活动,是打造本土特色化体育项目浓墨重彩的一笔。笔者所在学校,结合本土特色,组建舞龙、舞狮、武术精品社团,每年举行社团成果展、社团汇报表演等活动,同时,引领精品社团走出校门,服务社会。特色精品社团既增强体育锻炼,为学生提供了一个广泛的、多边的交往机会,又传承中华优秀传统文化,做到体育与美育相融合。此外,重视体育传统特色项目校的传承,笔者所在学校是“福建省体育传统特色项目学校(田径、排球)”,排球是学校传统的体育特色项目。学校高度重视传统体育项目的传承,有意识地将传统特色项目引入体育课程教学之中,让学生领略传统体育项目的魅力,培养团结战斗的集体主义精神,从而提升学校办学品位。

“欲文明其精神,先野蛮其体魄。苟野蛮其体魄矣,则文明之精神随之。”勤体育则强筋骨,强筋骨则体质可变。“积跬步”才能“致千里”,只有继续以品质和特色作为内驱力,不断优化课程体系,遵照教育教学标准,以专业化推动体育事业发展,让“体”与“育”花开并蒂,才能培养出身心强健、朝气蓬勃的年轻一代,为成就复兴中华的百年梦想添砖加瓦!

(作者系长泰一中校长)

厦大附中“体育老师天团”C位出道

最近,厦大附中有一个教师“天团”出道了,他们上能讲段子下能劈叉子,练得了武术还能改得了学科作业,偶尔甚至还能客串“交警”,学生们亲切地称他们为“体育老师天团”。

“唱跳rap”十项全能

“你的数学是体育老师教的吗?”“哎!被你说了”。这是近来厦大附中学生们口中的真实感叹,或者是充满幸福感的调侃。因为厦大附中的体育老师不仅能当班主任,还能辅导其他科的作业。平时,体育老师们能上门做家访,甚至还能带着学生练武术,自从体育老师当了班主任后,同学们头不痛了,腰不酸了,一口气跑操场两圈不费劲。

据了解,厦大附中体育教研组一共有14位老师,其中12位有硕士研究生学历,半数中共党员,4位正在担任班主任。在市级主管部门组织的各类教学比武大赛中,厦大附中参赛的体育老师均获得一等奖,有6名教师代表漳州市进入省级参加比赛,并获得“一师一优课”部级优课。

直播“带货”能手

近年来,福建突如其来的疫情,曾迫使线下教学转移成线上教学,在居家防疫期间,增强体质,提高免疫力的体育锻炼自然不能少。为此,厦大附中体育组的老师们各显神通,想出各类适合居家锻炼的练习动作,线上直播锻炼“干货”。用奶

粉罐、食用油桶,在体育馆、办公室,这些“带货”能手们纷纷发掘身边的“锻炼法宝”,在各式各样的场景下,上演十八般武艺为同学们上“干货”,为同学们“种草”各项体育锻炼,获得同学们的纷纷点赞。

学校体育教研组长陈跃元老师喜欢把自己每天跑步的数据,截屏后分享给同学们。他认为,这样可以鼓励孩子们积极参与体育锻炼。谈及疫情期间的志愿服务活动,陈跃元说:“不论是平时的辅导作业,还是对各项技能的精益求精,体育老师团队的每一份点滴努力,都是希望能更好地服务学生”。

抗疫战线的“体育力量”

疫情期间,无数医护人员不分昼夜坚守疫情最前线,而“十项全能”的厦大附中体育教师,也在停课期间毅然站在了抗疫一线,在校园里得心应手的他们化身成为抗疫医护人员,他们身穿防护服,测体温、填表格,与医护人员一起不分昼夜地忙碌着……为抗疫贡献“体育力量”!此外,每逢开学、放假等车流密集之际,体育老师们便会成为校园版“交警”,参与到校园车辆的指引和疏导中。

据介绍,体育老师们在本职上更是开启了“十级内卷”模式,常常进行组内技能比赛,提升教师们的自身素养,精益求精,不断进步。

◎本报记者 苏水梅 通讯员 童婧怡 文/图



疫情期间,为了让学生坚持居家锻炼,“体育老师天团”解锁了奶粉罐、油桶等的新用法,并为学生线上示范锻炼方法。

奥运冠军卢云秀回漳州啦

>>>

详情见第十版