

每周教育聚焦

登录新民网:www.xinmin.cn 参与讨论

本报记者 陆梓华

日前,市教委公布了2012年本市初中毕业升学体育考试(以下简称“体育中考”)方案。虽然总分30分不变,统一考试项目也和去年相同。

但是,记者调查后发现,考生和家长的忧虑仍不少。一方面,上海连日的阴雨天气打乱了考生的锻炼进程,尤其是长跑等室外项目,很长一段时间不能正常开展。另一方面,一些家长在研究了评分标准后发现,虽然孩子及格不难,但是,要拿高分还是需要花一定的时间和精力,于是抱怨中考体育变成了另一种应试练习,给孩子增加了负担。

除了分数还能逼出勇气
中考体育

家长及格容易 拿高分有点难
老师坚持锻炼 成绩提高明显

在一些育儿论坛,中考体育是每年的热门话题。有家长觉得,初三学业繁重,孩子每天完成作业时间都紧巴巴,还要拿出很大精力打篮球、练跑步,实在是忙不过来。也有家长质疑评分标准制定得过高。

项目多 选择空间大

对家长的这一观点,一些体育老师并不认同。“任何考试拿满分都不容易,每年中考体育学生成绩集中在27分以上,应该算是比较理想的成绩。”一名多年担任考场监督的老师分析,中考体育设置了4组项目,每组学生都能几选一,有利于不同特点的学生发挥特长。例如,每年游泳考试,就有不少小胖墩可以拿到高分,这些小胖墩若要参加长跑,可能成绩会很糟糕。素质类项目中,实习球和引体向上强调上肢能力,立定跳远侧重协调性和弹跳能力,学生可以选择自己擅长的项目。

想突击 提高不明显

在卢湾教师进修学院附属中山学校初三体育教师刘国瑛看来,中考体育要想出好成绩,临阵磨枪的确不容易,但是,如果一直有体育锻炼的习惯,取得好成绩并不难。令人遗憾的是,虽然这届毕业生

生预备班进校时,本市已经推出了中考体育政策,但是,觉得“时间还早”,家长和学生的重视程度仍然不够,尤其是每到假期结束再锻炼,动作不到位、跑不动、跳不高的学生大有人在。一到初三,很多学生有了紧迫感,并且每节体育课都安排了长跑内容,再加上学校每年固定开展冬季长跑项目,有些学生的800米长跑成绩从学期伊始的近5分钟,提升至3分40秒左右。“但是,寒假一过再测,很多同学成绩又退后了20几秒。”刘老师强调,技巧类项目需要熟能生巧,对心肺功能要求较高的体育项目,只要坚持不懈地练,成绩提高会非常明显。

阴雨天 练其他项目

令应届生担忧的是,由于很多学校并没有室内操场,连日的阴雨天气阻碍了训练的步伐。刘老师建议,考生可选择用跳绳等其他方法代替耐力训练,一组4分钟左右,也能起到与长跑等同的训练效果。至于仰卧起坐等不受天气情况影响的垫上项目,学生在家也可坚持练习,让身体始终保持运动状态。

外练筋骨皮
内练一口气

勇气和自信让孩子受益终身

连续几年采访中中考体育测试,记者明显感受到,每年中考体育现场,长跑终点呕吐的少了,运动抽筋的少了,这与考生身体柔韧性、耐力的提升不无关系。越来越多的学生在运动前会认真热身,运动前后自觉地穿脱衣物,开始养成良好的运动习惯。

“横箱分腿腾跃刚取代跳山羊时,很多学生在学校第一次尝试,都是冲到横箱面前就停了下来,经过训练,同学们渐渐克服了心理障碍。”担任考场监督的徐汇区教育学院中学体育教研员林琳觉得,除了体育成绩,克服心理障碍,挑战困难的过程,会让学生受益终身。勇气和自信,是体育给予学生的更重要的东西。

家长秦女士坦言,体育是她最不为女儿担心的科目。出于让孩子增强体质的考虑,她让女儿从小学游到中学,如今,拿满分完全没有问题。家长施女士的儿子还在读小学四年级,活泼外向的他却害怕上学校每周一次的游泳课。“他越是怕,我们就越想帮他克服心理障碍。”施女士便请专业教练一对一教儿子游泳,这招还真的奏效了。儿子第一次在碧波中感受到快乐。儿子脸上的笑容,让施女士感慨又惊喜。“我们这么逼他,不仅是想让他增加一门技能,也是想告诉他,只要坚持下去,没有什么困难是克服不了的。”施女士说。

本报记者 陆梓华

建议

体育课可以更有趣

教育主管部门推出体育中考,旨在用考试的形式,引导学生动起来。但是,记者在采访中听到不少学生抱怨,跑步、跳远,练得实在有些无聊。尤其是到了初三,体育课几乎就是围绕着几个考试项目展开,应试氛围浓厚。

“只有想办法提高学生的兴趣,才能不让锻炼成为负担。”林琳强调,这需要体育老师多动脑筋,在课堂上翻花样。例如,一个人练仰卧举腿肯定很枯燥,但是一排同学一起做,共同举起一根竹竿,就很好玩;自己练仰卧起坐有些单调,同学们肩搭肩一起做仰卧起坐,两组同学进行比赛,既发挥个人能力,又考验合作精神。林琳介绍,在徐汇区,一些学校已经开始了各具特色的尝试。例如,为了让每个水平不同的学生都能感受篮球的快乐,紫竹园中学在全校篮球比赛中,实行分层对抗,针对不同层次制定不同的篮球规则,甚至在一个球场上出现三个篮球,将激烈的竞技角逐变成趣味对抗。从2010年暑假起,徐汇区每个暑假都推出“校园健身操”大赛,鼓励学生6人一组自行报名,全民总动员受到学生热烈响应。

本报记者 陆梓华

图 张向阳/CFP

华侨移民
十年专注投资移民

10年专注投资移民

百名专家全程服务

数千名客户口碑鉴证

沪办证率7200210000号

10周年庆典

英国投资移民深度解析会

2012年3月24日(星期六) 13:30开始
上海龙之梦大酒店 5楼

上海长宁区延安西路1116号,位于延安西路番禺路路口

0首付·保证100%成功后付款
不成功高额补偿

免费咨询

400 880 9100

24小时服务热线: 189 1810 7932 / 139 1707 2840

- 现场公布独享优惠政策
- 上百成功案例分享智慧选择
- 如何3个月全家成功移民英国
- 全家移民相当于1人留学费用

英移民大律师现场讲解

尊享免费泊车,现场抽奖助兴,提供精美茶点,馈赠精美礼品

新浪微博 关注 @华侨移民