

马上就要高考了,最后的在校冲刺时间,似乎分分秒秒千金难买。这时还要上体育课?

据悉,几年前,本市也有一所中学,尝试在高三年级将体育课时从原来的每周2节增加到3节,相

应地减少了一节主课的课时。此举虽然受到许多同学的欢迎,并认为对于调节他们的身心、放松紧张的迎考神经起到了重要作用,但却有一些家长向校方提出质疑,认为这样做是“浪费时间”、“耽误学业”。

看来,在遭遇应试教育这道坎时,能不能“将体育课进行到底”,或是检验学校是否真正贯彻德智体全面发展、素质教育目标的试金石。但愿,校长们不要成为好龙的叶公。

——编者



运动可以帮助考生减轻心理压力 陈贺/CFP

在新中高级中学,每日一节的体育课,会坚持到高三离校前的最后一周。在校体育教研组长贯军看来,运动对于学生的意义,不仅仅是增强身体素质,更是有效的身心放松和心理调适。

贯军介绍,高三的体育课一方面要保证运动量,另一方面,教

新中高级中学“将体育课坚持到底”——

练身体,直到高考前一周

研组也调整了教学内容,减少剧烈对抗的活动,避免学生受伤。45分钟课堂时间,通常从800米慢跑开始,再通过扩胸、关节运动来帮助学生热身。随后,老师会组织学生完成俯卧撑、收腹等身体素质练习,以及排球垫球、篮球2人对传等基本功的操练。每节课的后15分钟,则是学生的自由选择时间。学生可以参加球类教学比赛,或者自己组织感兴趣的运动。老师也会利用这段时间,教同学们一些太极拳、瑜伽的基本动作,帮助高三一族减压。

在很多学校,高三体育课缩水或者挪为他用,是司空见惯的事情。新中学将体育课保留到冲刺前的最后一刻,是否会引来非议?“起初有少数家长确实心存疑虑,但很快就没有家长提出异议了。”贯军觉得,每天约1小时的锻炼时间,在高三紧张的冲刺过程中,起到了有效的缓冲作用。打球的过程可以帮助同学们释放压力,在运动场上,大家可以聊聊天、分享学习经验,有些同学也愿意和老师说说心事,交流变得放松而自然。高三体育课,集体的体

育游戏占了相当大比重,这是为了让同学们从团队活动中,获得朝着目标努力的能量。

与此同时,在新中高级中学,清晨6:50至7:20的出操,高三学生同样不能例外。学校规定,住读学生每学期必须出操30次,走读学生则须出操15次,每次出操,慢跑两圈是少不了的。老师们认为,只有长久的坚持,学生才能够保持良好的身体素质,为完成高强度的学业任务提供充足动力。

本报记者 陆梓华

周宇(市二中学)

孩子高考,父母可以做家庭心理师,共同缓解压力——

多微笑、少攀比。不和别的孩子比、更不愁眉苦脸,多笑笑,让孩子看到你就感到愉快。

多淡定、少审问。不要大惊小怪、问这问那,孩子紧张、有些失眠、胃口不好、模拟考有失误都是正常的,淡定一些。

多观察、少唠叨。不要总是反复说要努力、要认真,多看少说,只在需要时安静地陪伴。

老师支招 让高考生减轻压力

张丽(闸北八中)

合理地调节情绪的方法有:

(1)找人倾诉。如果孩子鼓起勇气向家长倾诉,家长只需要倾听,给予鼓励和安慰。

(2)积极的自我暗示。建议学生在纸上写下“我相信……”“我能……”之类的话,贴在醒目处,每天默念几遍,最好大声读几遍,增强信念,降低焦虑程度。

(3)适当运动。运动有助调节情绪、缓解压力。建议让孩子散步、慢跑,每周三次,每次20-30分钟。

(4)充足睡眠。长期睡眠不足会导致大脑反应迟钝,情绪烦躁不安。开夜车是最不明智的做法。

施翎(光明中学)

高考前回家复习警方,该如何充分利用好这段时间呢?

1. 调整好作息时间表。高考一

天两门科目,早上9时开始,下午3时开始。让自己的最兴奋时间和高考时间同步尤为重要。

2. 拾遗补缺。在家复习。重点是整理最薄弱的地方,理清脉络。

3. 不贪多,不求难。最后阶段,考生要多给自己信心。每天复习两门课,白天按高考时间完成这两门课的一套练习卷,晚上反思错题,巩固状态。 本报记者 王蔚



课间小游戏让学生放松心情 吉喆/CFP

每周聚焦
“昂立智立方一对一教育”
特约刊登



智立方 中学生一对一

了解更多学习问题解决方案:



昂立智立方

搜索

源于名校 成就所托

源于百年交大 理科底蕴深厚
源于上海市场 深谙沪版教材
中青年专职教师 更受学生喜爱

学业分析

- 告诉孩子题目怎么会做错的,有什么方法可以做对
- 告诉家长孩子能提高多少,期末考能达到什么目标

中学生期中考试试卷测评

期中考后举办“上海中学生试卷测评”活动,免费帮助孩子查问题,找方法,不让分数成为孩子的负担,因老师时间有限,需预约参加。

暑假班 热招

梳理知识脉络,掌握提分策略。弥补日常学习中的薄弱环节,打好扎实的基础,促进学习成绩稳步提升。充分利用假期确立领先优势,实现自我突破。

闵行中心 人民广场 长宁中心

宝山中心 杨浦中心 金桥中心

八佰伴 徐汇中心

咨询电话: 400-820-0933

www.viponlyedu.com

排名又
提高了