

暑假提早“起跑” 中考体育冲满分



踏入6月,应届中考生都在紧锣密鼓最后冲刺,这也预示着初二学生要开始进入备考状态。明年4月,新一届的初三学生首先要“闯关”的便是中考体育。中长跑、足球、跳绳是热门选项,学生该如何保持成绩稳定、突破提高?记者请教了广州市五中滨江学校校长吴朝晖和体育老师章志为,为考生、家长释疑解惑。

校长说 初一初二多运动打好基础

据了解,广州市五中滨江学校现有1500多名初中学生,通过从一开始的常态化体育课、校本课程体育项目发展培养,学生把体育锻炼融入生活,该校近年中考体育合格率达到100%,满分率达到80%以上。

“没有任何两个学生是相同的,每个学生都需要差别化的教育支撑,才能科学有序地培养全面发展的学生。”吴朝晖介绍,2020年起,学校打破原有模式,创新调整作息时间,在上午完成5节课的基础上,下午2时开始上课,4时20分完成全天课程。下午4时30分至6时用于向学生开放的个性化、多元化校本课程,包括体育、科技、艺术项目。“我们的学生更趋向于选择体育项目,通过体育锻炼,提升个人身体素质,加强身体协调性,磨炼意志力,增强团队合作精神,这对学生身心发展大有益处。”据了解,该校目前已开发柔道、轮滑、跳绳、田径、足球等11项体育项目校本课程,之后还将引入室内高尔夫等项目供学生选择。

体育老师说 初三针对性做目标进阶和强化训练

学生在初一、初二参加体育项目校本课程后,已经为中考体育打下了良好基础。如果想要提升突破,冲击满分,吴朝晖提醒,学生和家长都要重视初二期末的体育测试成绩,做好中考体育项目的选择,同时用好暑假时间制定训练计划和目标,针对弱项进行强化。

章志为也表示,初三上学期开学后,学生要做好身体管理、目标进阶管理以及强化管理。

身体管理:

每天睡眠时间要保证在8小时左右,以晚上10时到次日早上6时为佳。饮食均衡,保证充足营养,避免挑食厌食,多吃蔬菜、水果;身体质量指数BMI要符合健康标准。

目标进阶管理:

定时定期科学进阶。以热门项目中长跑和跳绳项目为例,初二暑假和初三上学期,学生可按月提高跳绳次数,从160次/分逐渐提高到180次/分。之后,全力以赴进行中长跑训练,建议每天一次跑2000米到5000米,控制运动强度在脉搏160至180次/分之间,训练效果最佳。

强化管理:

以赛代练,主动缩短训练时数,逐渐增加训练强度和质量,让训练更加有效率。

心理专家说 警惕学生备考中期情绪波动较大

参加体育考试和比赛,与学生的心理素质也有关系,广州白云心理医院心理咨询师刘宇翔把中考体育的备考分为三个阶段,同时给出相应的备考建议。

备考初期,平时相对缺乏锻炼的学生对于接下来要面对的中考体育,会自然而然地产生紧张感和期待感。体育考试对他们而言,是比较新鲜的,也是非常重要的,大家都希望通过一年的时间努力备考,能够取得好成绩。“当我们面对一项长期任务,一开始会为自己打气,给予心理暗示,增强自信、下定决心,并且可能会制定详细的训练计划,这有助于孩子们更好地应对中考体育。”

随着训练时间推移,到了备考中期,压力和焦虑随之而来。学生第一次做中考体育训练计划,很可能和实际情况不符,或者期间有各种情况出

现导致预期效果没有达到,“这一阶段,孩子们容易因训练效果不明显或者不如预期而出现情绪波动,这种焦虑情绪可能会影响日常的生活状态。”刘宇翔分析道。

备考后期,大部分学生会表现得比较紧张和兴奋。“考试即将来临,这会让他们感到紧张,同时考试可以检验长期训练的成果,所以他们又会感到兴奋。这时候,孩子们会为成绩提升进行最后冲刺,给自己暗中鼓劲,期待考试到来。”刘宇翔建议,后期可尽量找机会模拟中考比赛场景,这将利于学生适应考场氛围。

可见,我们需要特别关注学生备考中期的情绪状态。这一阶段训练效果可能与计划预期不一样,即便是同样的训练计划,不同学生因身体素质和训练基础有别,也可能出现不同的效果,这时候,相对落后的学生可能会感到压力和焦虑,影响后期备考。

对于如何缓解中考体育备考的压力,刘宇翔建议,一方面,可以每天抽5至10分钟听正念放松的音频,期间配合深呼吸放松心情,同时也可缓解学习压力;另一方面,找到情绪宣泄出口,比如与关系较好的同学、老师或家长聊聊最近的状态,把不良情绪通过沟通宣泄出来;最后,还可以找体育老师等相关专业人士,制定更合理、与自身情况更匹配的备考计划。有专业人士的指导,学生的不安全感将大大降低,心里有底做事不慌,一般能做到正常甚至超水平发挥。

(据《信息时报》温倩茵 钱潇敏 谢智菲)

实践乐学润心志 全面发展促成长 东风路小学开展研学实践活动

□文/图 本报记者 杨永刚

实践是最好的学习,研学是最美的成长。近日,赛罕区东风路小学二年级学生走出课堂、亲近自然、拓宽视野,来到赛罕区甲兰板研学村开展研学活动,一场在行中思、在思中学的夏日之约热烈开启。

在非遗传馆,学生们学习了制作非物质文化遗产项目——皮画,根据老师提供的小熊图案,学生们都制作出了属于自己的皮画工艺品,争做非遗文化小小传承者。在国学馆,学生们换上了国学服,仿佛穿越回古代,亲身感受了古代礼仪的庄重与肃穆。老师们讲解了尊师、孝道的深刻内涵,引导学生们理解并践行传统美德。老师们还结合现代校园实际,讲解校园防欺凌的重要性,让学生们认识到团结友爱、和谐相处的校园氛围的重要性。在科技

馆,听完老师的讲解后,学生们纷纷戴上VR眼镜,来了一场“太空”之旅,感受科技的魅力,并在科学大讲堂上学习科学知识和科学家精神。在小剧场,学生们观看了真人情景剧《草原的孩子》,被草原人民的博大胸怀深深打动。大家纷纷表示,要珍惜现在的幸福生活,传承和弘扬民族团结精神。

利刃淬刀锋,阵阵呐喊声。匕首操正在上演,只见每位学生手握匕首,一招一式,精准有力。军体拳整齐划一的动作是操场上又一道风景线,拳拳有力,气势磅礴。在鲁班馆,学生们被这里的木艺作品展示深深吸引。在木艺老师的带领下,学生们学习和实践传统木工技艺,在拼装木桌凳、搭建鲁班桥的过程中感受木艺榫卯结构的精妙之处。通过亲手操作,学生们



学习古代礼仪

不仅掌握了传统木工技艺的基本要领,还体验到了团队协作的乐趣和成功的喜悦。

用研学的脚步丈量世界的宽度,用知识的力量书写美好的未来。据介绍,东风路小学积极开展“行走的课堂”,引导学生们在社会实践中拓展视野、提升能力、发展素养,德智体美劳全面发展,成长为有理想、有本领、有担当的好少年。



学习制作皮画