

体育中考30分,一分都不能丢 家长重金求“速效” 体育培训班走红

□本报记者 沈梦雪

这几年,每年中考体育考试前几个月,不少有着“国家一级运动员”、“专业退役队员”等招牌的中考体育培训机构纷纷“走红”。这个寒假也不例外,在全民健身中心、黄龙体育中心、浙江大学西溪校区的体育馆里都有悦达体育、宏优体育等体育培训机构的身影。

春节长假结束,不少初三的学生结束了拜年之旅,开始了新一轮的体育中考备战。在全民健身中心的室内场馆里,数十名初中生,正在加紧练习掷实心球、立定跳远、跳绳等项目,为中考体育考试做最后的冲刺。

学生在教练指导下挥汗如雨,不少全职妈妈也在场边“监督”。“我儿子寒假才开始练,早知道能突击就早点来了,实心球只能扔到9米,都快急死了。”家长文慧的儿子在建兰中学读书,眼看就要中考了,她着急地说,“之前觉得这种考试满分30分并不难,没想到学校抽测的时候只能拿20分出头一点,所以赶紧把他送过来练,现在已经花了好几千元培训费。”

都说临阵磨枪,不快也光。家长们对培训费并不计较,在乎的是孩子的培训效果。除了一些体育“困难生”,不少在学校模拟考试中拿二十八、九分的学生也来参加培训,因为在众多家长眼里,中考体育的30分,一分都不能丢。

宏优体育中考培训主教练安晓样告诉记者,体育中考一共考五门,体育是拿满分几率最大的一个项目,差一两分名次要相差上百名。“很多家长都觉得不能为了这一、两分,让孩子输在起跑线上,所以寒假有很多学生来参加冲刺班。我们年前还多开了一期培训班,不然实在没法分配学员。”

距离开学还有一周的时间,在黄龙体育中心训练馆里,悦达体育中考冲刺班还有源源不断的家长向工作人员咨询报名事宜。“有些是短期班,比如3-5天,3月份是第一次体育中考考试,学生大都希望在第一次考试中拿30分,腾出更多时间对付文化课,所以很多人都来参加短期班。”负责报名工作的教练金芳芳说。



绍兴柯岩中学:武术进课堂深受学生喜爱

本报讯 日前,绍兴市柯岩中学的武术课程方案被绍兴市柯桥区教体局评为一等奖。这套教学方案在2015年9月开始的新学期中使用后,深受学生喜爱。

柯岩中学是武术教育传统学校,近几年来学校从全国范围内公开招聘人才,引进了专门的武术教练,成立了学生武术社团,积极开展武术训练,取得了很好成绩。学校曾多次组队参加省级以上比赛,获得过省团体总分第2名的好成绩。不过多年来,参加武术训练的学生一直是极少数,大多数学生只能“望武兴叹”,因此,学校近年来一直在思考,如何将这一传统发扬光大。

去年暑假,柯岩中学组织人员编写了适合初中生修炼的武术训练校本教材。9月开学,学校按照省教育厅有关深化课程改革的有关文件精神,利用学校的师资优势,将武术课程正式列入初一学生课表。通过每个班级、每周一节课的形式,对全体新进入初中的学生进行武德、武礼和武术常识教育,引导学生系统的学习武术的基本套路,掌握科学的武术健身方法,锤炼坚韧不拔的意志和树立自信心的品质。

柯岩中学武术教师孟鹏介绍,从课堂的教学效果来看,武术教育的影响是显著的。学期初,学生们在练习武术动作时的持久力和精神状态普遍较为松散,经过几

个课时的学习,他们懂得了武术是“内外兼修”的运动。现在,课堂中会出现这样的现象,一个班级30多名学生,在集体练习武术动作运动过程的时候,会表现出“拳似流星、眼似电”的动态美;在表现动作定势的时候,会展示出“站如青松,坐如钟”的静态美。小小的武术教室中,安静得让人不相信有这么多学生。

孟鹏说,学生们已经真正喜欢上了武术,每次上武术课时学生们总是特别开心。而日前柯岩中学的一项调查结果也表明,通过近一个学期的探索实践,学生喜爱武术的比例高达99.2%,超过学期开始时调查的90.5%。(通讯员 蒋亚明)

校园·国际

近日在南京举行的首届亚太动商研究学术论坛上,就韩国近20多年来在改善青少年学生体质方面的经验,笔者咨询了韩国明治大学教授、体育学者金真焕。据金真焕介绍,韩国目前教育界、体育界已形成的共识是,培养学生参加体育运动的兴趣是改善学生体质的关键。

金真焕表示,近20多年来,韩国也同样面临着青少年学生体质下滑的问题,“国民的生活条件好了,家长对孩子的期望值高了,青少年的学习压力加重,体质却开始下滑。在一些学校举行的体育活动中,也不时传出了学生晕倒的消息。”

为了增强学生体质,韩国学校采取了不少措施,如改善学校体育场地条件、加大对学校体育器材装备的投入、增加学生体育活动时间等,但尝试了各种措施之后,还是“启发青少年体育运动的动机”这一措施最为奏效。金真焕表示,“只有学生喜欢体育运动,他们才会参与体育运动,身体素质自然得以提升。如果他们不喜欢体育,任何方法都不可能促使他们坚持运动,体质也就无法长期得到改善。”

在韩国,体育并不作为升学考试的内容,不过,韩国的学校会定期对学生进行体质测试,为他们开具“运动处方”,让每一个学生都知道自己的体质状况,并根据每名学生的体质特点或存在的问题,对他们适合参加的体育运动项目提出建议。

韩国多措并举缓解青少年体质下滑问题

学校体育不考试 开『运动处方』

校园·论道

假期体育作业 不妨多点趣味

厉衍飞(人民日报)

每天2000米长跑训练耐力,俯卧撑20次x5组、10个引体向上(男)或哑铃(女)训练上肢力量,屈腿仰卧起坐30次x4组和仰卧举腿30次x4组锻炼腰腹力量……最近,这段文字在网络上广为流传。据了解,这个看起来像是健身房锻炼计划的单子,其实是一所中学为学生布置的寒假体育作业。

目前,全国的中小学均已进入寒假。近几年,随着社会对青少年体质的关注和重视,很多地方的中小学生在假期有了体育作业。据报道,山西省太原市体育局去年下发通知,要求学校把长跑作为学生寒假作业的主要内容;湖北武汉、江苏扬州等地的一些中小学也布置了相应的寒假体育作业。

体育被纳入中小学生学习假期作业,是一种进步,也是一种无奈。说它是一种

进步,是因为社会和学校已经意识到体育对于青少年成长的重要性,体育与语、数、外等文化课的“地位”差距正在缩小;说它是一种无奈,是因为体育锻炼本该是伴随青少年成长的良好习惯,应该是学生发自内心的“我要练”,而非通过学校布置体育作业方式的“要我练”。

进步也好,无奈也罢,在当前很多青少年体育锻炼主动性不足的情况下,学校通过作业的方式让体育成为假期“必做题”还是有一定效果的。不过在实践中,不少学生的假期体育作业完成质量堪忧,甚至成为“纸上运动”——学生交回的体育作业登记表上写得满满当当,但实际上却没有进行相应的体育锻炼——假期体育作业也就由“必做题”变成了“选择题”。

学生对假期体育作业敷衍了事的原因很多,比如说学生体育锻炼积极性不高,懒得动弹;家长工作忙,没时间监督孩子锻炼;学校体育设施假期不开放,学生没地方锻炼……其中,很重要的一条就是:对不少学生而言,学校布置的假期体育作业不合胃口——体育作业太枯燥,自己不爱练;自己喜欢的体育运动又不在作业范围内,练了也完不成作业。

如何让学生在假期真正动起来?学校在布置体育作业时,不妨多考虑下学生的兴趣,不妨多给学生一些选项,更不妨由学生根据兴趣自主制订自己的体育作业。假期体育作业由着学生的兴趣来,可以让学生由“被动”变“主动”,倘若学生因此把体育运动从兴趣转化成习惯,体育作业也就达到目的了。

(通讯员 慈鑫)