

杭州中考要改革? 权威发布告诉你 今年学生们的“冬训”该“咋整”

□本报记者 沈梦雪

“

几个月前,教育部公布中考改革细节,引发公众对中考的关注。杭州中考改不改,怎么改?这两天,杭州市教育局公布了“2017年杭州市区初中毕业升学体育考试工作通知”。

杭州市教育局基础教育处处长孔永国表示,今年体育中考的考试类别、计分办法等和去年没有变化,满分为30分,每类满分为10分,以学生每类所考项目中的最好一次成绩计入总分。体育中考时间安排在2017年3月下旬至4月下旬。具体时间和地点等由杭州市教育考试院另行公布。

这个消息一经发布,不少学生和家長悬着的心终于落地。不过记者在采访中发现,其实不少中学初三教研组的体育老师都对之前改革的新闻表示淡定。

虽然体育中考细则才刚刚发布,但是绝大部分学校初三的学生早在半年前就开始准备。

”

抓住冬训积淀 注重热身否则受伤划不来

进入冬季,训练前的热身动作尤为关键。杭州第十三中学体育老师余发林作为资深辅导中考体育的老师,他表示每节体育课都要花10-15分钟在拉伸、辅助性动作的热身上。“天冷了,运动中最容易拉伤,一旦受伤恢复很慢,这样划不来。”

学生最不喜欢跑步 立定跳远水平比较难提高

和往年一样,今年的中考体育考试项目都是由学生自主选择,在学生选择确定项目之前,体育老师会通过模拟测试成绩,建议学生选择最擅长的项目报考。要是都不擅长,就选分数容易提高的。

据悉,上一届体育中考,学生选的项目比较多的是跳远、实心球和跑步,满

目前,许多初三学生已经进入迎考状态,依照考试的三个类别进行针对性训练。冬季晴天少,户外训练时间并不充裕。在学校,40分钟的体育课和大课间时间,体育老师会根据学生的优势项目,重点强化练习。

杭州采荷中学初三体育老师陈琴表

示,现在是提高成绩的最好阶段,就和运动员一样,冬训的关键是量的积累,适量慢跑,圈数慢慢增多,之后才会引起成绩的质变。在她看来,哪怕因为客观原因影响训练项目,但身体素质和爆发力还是要坚持练习,持之以恒的锻炼才能让成绩稳固。

率达到85%以上。

从近几年教学经验来看,公益中学的体育老师贾清泉告诉记者,立定跳远项目是最难提高的,而跳绳是最容易练出成绩的。对于男生来说引体向上这个项目难度大,属于每年中考的小众项目,练起来也比较吃力,但贾清泉说要是能够持之以恒通过俯卧撑、哑铃等辅助练

习,想要获得满分不是难事。

对于游泳基础深厚的杭州来说,许多学生从小就喜欢游泳,而且中考对于这个项目的要求并不高,这几年只要选择这个项目的学生,不出意外都可以获得满分。采访中,好几位体育老师都提到,学生最怕的项目其实是跑步,但跑步只要坚持练习,提高耐力,进步会很明显。

利用空余时间锻炼 健步走、上肢运动、仰卧起坐也有帮助

这几年,很多家长都愿意花重金为孩子去报中考体育培训班,虽然其中有个别学生取得成效,但也有相当一部分学生“赔了夫人又折兵”。余发林一直对学生强调,学校的训练时间是远远不够的,尤其是对成绩不好的人来说,在家也需要做适当的练习和巩固。比如上肢运

动练上肢力量,深蹲练跳跃。力量类的项目最好不要一个劲儿地猛练,可以穿插健步走和慢跑,放松肌肉。

此外,在家做仰卧起坐也是作为力量类的测试的好途径。针对前段时间,有新闻说有人做了几个仰卧起坐后,颈椎严重受损,导致颈部以下全身瘫痪的情

况。余发林表示,教学多年从未见这样的事。他说:“这项运动主要是腰腹部发力,练习的重点在小腹到髋关节这个位置。这个核心部分非常重要,跑步加速、实心球发力等项目也要靠这股力量。所以学生能够长期坚持这个项目的話,不仅仅对考试有帮助,也对身体素质有好处。”



篮球小将“耍花枪” 缙云《少儿花式篮球》获评省义务教育精品课程

本报讯 日前,第五届“浙江省义务教育精品课程”评审结果名单公示,由缙云县第二实验小学开发团队创编的校本课程《少儿花式篮球》名列其中。

随着深化课程改革工作的不断深入,缙云实验二小建立起了符合学校自身实际和学生身心特点的“崇正课程体系”,探索实现国家课程校本化和校本课程特色化的有效途径。由该校自主研发

的“少儿花式篮球”校本课程,突出拓展性课程的兴趣性、活动性、层次性和选择性,满足学生的个性化学习需求,以花式篮球技术及技能教学为切入点,把花式篮球技术和游戏作为主要内容,融入音乐、舞蹈、美术及篮球精神等元素,多角度地阐述花式篮球作为文化在生活中的存在。

(通讯员 杜益杰 吕敏飞)

班班有球队 人人能踢球 有位爱运动的校长真带劲

□本报记者 谢敏

“再进一个!”在绍兴袍江中学的天然草坪上,几名踢足球的学生兴致正浓。足球场边,一位皮肤黝黑的中年男子望着球场满意地点头。他就是袍江中学的校长桑建平,另一层身份是越城区足球学校校长。

绍兴市袍江中学近年来升学率名列全区前茅,是全国百所学生体质健康测试试点学校,同时也是浙江省体育特色学校及越城区足球学校。学校班班成立足球队,人人都能踢足球。近三年,学校足球队、跆拳道队多次代表绍兴市及越城区参加省市比赛并获得优异成绩。在这些成绩的背后,少不了桑建平的独特体育教学理念。

“知道我这个校长为什么这么黑吗?那都是被太阳晒的。”桑建平打趣道,平时经常站在操场上关注老师上体育育课,时间长了,就很难再白起来。

“许多教育工作者都有一个盲区,认为体育教师可以兼职教练,其实这是完全不同。”桑建平说,体育教师的职责在于上好体育课、搞好课外体育活动工作、抓好体育竞赛和运动队的训练工作。而教练则要培养和训练运动员的理论知识和技术水平,促使运动员在原有的水平

上得到较快的提高。在这样的理念下,袍江中学配备10名体育老师,桑建平经常关注体育老师上课质量,营造良好体育氛围让老师们感受到体育的重要性,提高教学的主观能动性。同时,学校还面向全国招聘了3名专职足球教练。许多教练先是来试训一段时间,达到比较满意的教学成果后,留在本校任教或是输出到兄弟学校。有了好的师资,学生体育教学和训练得到了极大的提升。

在袍江中学有一个有趣的现象,操场上随时都能看到各种运动器材摆放着,学生在课余时间可以随时拿来玩,之后再原地放回即可。起初,桑建平大力发展体育活动的时候,曾招致许多学长和班主任的不满,认为校长不务正业,误人子弟。但是桑建平顶着压力坚持四年下来,结果却出乎所有人的意料。袍江中学的升学率,从原先的全区倒数跃升为第一二名。班主任也鼓励孩子多参加体育项目锻炼。

对于这样的结果,桑建平并不意外,他告诉记者,坚持参加体育锻炼,不仅促使身体健康强壮,更全面提升注意力和毅力,极大地促进文化课的学习。