隽言教育

广州中考体育“三大球”闯关攻略

文/图 羊城晚报记者 蒋隽
实习生 高焓

今年开始，广州中考体育要在“三大球”中选考其一，2023年开始三大球分值为15分。体育课足球、篮球、排球该怎么教、怎么学？学生要注意哪些问题？近日，广州市教育局与各区教育局针对三大球的每一个项目举行了面向全市体育老师的课例展示和教学研讨，来看看有哪些经验“诀窍”可以“取经”。

执信中学琶洲实验学校的同学们上篮球教学观摩课

三大球在体育课中如何安排？

按国家规定，初中每周3节体育课，这三节课怎么上？

广州市教育研究院体育教研员、省特级教师钟卫东提了三点建议：首先，初中体育课一节课安排一个项目即可，不要试图将三个项目都上一遍；其次，不要一次讲授全套动作，而要把所有动作分解，慢慢练习掌握；第三，学生掌握基本动作之后，利用双人互动等游戏化的方式引导学生们打排球，课余时间开心、有趣地真正把排球玩起来，玩的过程中逐渐提高技术水平。

对于体育课教学内容安排，钟卫东表示，希望老师们响应教育部的要求，体育课内容首选三大球，促进学生养成合作精神、规则意识、体育精神。

越秀区体育教研员石多多提醒：“在日常的体育教学当中，要防止考什么教什么的功利思想，篮球、排球、足球类设计考试的初衷，是提高学生球类技能水平，锤炼意志，享受乐趣，不要为了考试而考试。”

篮球 篮球教学中常见两个问题

广州体育学院篮球教研室教授岳翼阳表示，在初中篮球教学中发现两个常见问题。

一是玩得多、教得少，“老师领着做游戏多，抓技术动作细节少。篮球是实打实的技术，没有重复、单调的训练无法牢固掌握。”

二是练得多、纠得少。老师们花费心思设计花样繁多的各种训练方法，但对学生的错误纠正少，“看到问题老师应该马上予以纠正，让学生形成正确的动作定型，如果错误动作习惯之后再纠正就难了。”

他提醒体育老师，在初中篮球课堂中，老师正确的讲解与示范很关键，要让学生有清晰完整的动作定型概念，动作方面先分解、后完整教学，再进行特定条件和对抗下的练习。教学策略上要采用目标导向性和形成性评价相结合，提高动作的稳定性，其实考试考的就是动作的稳定性。

此外，考试内容主要是运球、投篮和传球，“学生必须针对三项内容中的不足补短板，成绩自然会提高。”岳翼阳如是说。

误区：爱打篮球≠中考篮球满分

一下课就飞奔球场跟小伙伴打篮球，还是得分主力的篮球boy，中考篮球拿满分肯定是妥妥的？不！

“别以为爱玩篮球就能考试拿满分，这是很多同学的误区。”国家篮球一级裁判员、广州市第五中学体育老师吴小东说，一些孩子虽然平时爱打篮球，但动作并不规范，中考篮球对技术基础、准确性和速度都有要求，需要动作规范、稳定性好，甚至对心理素质也是考验，“考试中一旦紧张失误，影响后续发挥和速度，就难以拿到高分。”

中考篮球如何闯关

中考规则规定，考生按规定线路运球、把球准确传进目标圈、到篮球架下取球运球至面对篮筐两侧各投中一次篮，自抢篮板后连续绕过多个标志杆，运球行进间投篮，命中后自抢篮板快速运球返回出发点。全程1次传球、3次投篮，并运球绕过5个标志杆，满分为男26.5秒，女28.5秒；70分为男生29.7秒、女生33.4秒。完成这一连串动作，完美“闯关”拿到满分并不容易。还有半年时间，初三学生在练习中需要注意哪些细节，缩短闯关时间？

补短板：多加练习、动作稳定

中考篮球考察运球、传球和投篮这三个动作，传球技术不好、行进间上篮不合格，都会让考生无法一气呵成完成考试。因此考生平时要多加练习，补齐短板，在重复和强化中提升动作稳定性，成绩自然就会提高。

运球关：双手运球、多次运球

标志杆的设置变相要求学生能够掌握双手运球，有助于提升绕杆运球的速度。对于学生，在绕标志杆时一次运球有难度，且可能出现携带球的问题。因此，学生在杆与杆之间绕行时，可以根据自己的情况，进行三到五次运球，合理安排。

传球关：双脚前后开立，巧选传球点

对着墙壁也可以练习传球，在平时练习时考生就要注意动作细节，比如双脚应前后开立，而不是平行开立。考生选择传球点时，可以尽可能靠近右侧限制区线，缩短传球距离，从而提高传球的准确率。

投篮关：投篮脚在前，注意大小臂夹角

投篮时要注意，投篮手一侧的脚在前，可以让投篮更稳定。在练习单手肩上投篮时，大小臂夹角切勿太小，否则蹬起来后会形成甩臂动作。行进间低手上篮在考试中只要求右手，如果能够学会左手有助于学生未来更好地掌握篮球技术。

重规则：熟悉流程、了解规则

考生既要熟悉考试流程和规定，也要了解篮球规则。如果出现不按规定要求投篮、违规绕杆、传球不中、投篮未中等情况后继续下一环节，或者有带球走、两次运球、携带球等违犯篮球规则的动作，均不计成绩，因此在平时的练习中，需要格外重视考试规则。

排球

记者了解到，三大球中，广州中小学普及排球的相对较少，排球专业体育老师缺乏，因此不少学校对于排球教学缺少经验，学校普遍反应需要排球教学的指导。市、区层面正在加强组织对体育老师进行排球教学的培训。

避免陷入过度求快误区

华南师范大学体育科学学院研究生办公室主任李毅钧教授分析中考排球细则之后表示，考试分数以完成规定动作的总时间评判，但日常教学不要陷入过度追求速度的误区。他指出，排球考试中实际移动距离不大，如果过分求快，可能出现失误，导致学生紧张，最终浪费更多时间。因此，体育老师在平时的教学要重视锻炼学生动作的准确性。对于排球考试中的四个项目，李毅钧指出，发球是关键；垫球环节不难，但是要注意垫球的高度；自抛自扣看起来很难，但是在考试中没有落点范围限制，过网即可，难度不大。

西关外国语学校的同学们上排球教学观摩课

中考排球如何闯关？

起跑、移动、2个发球、3个自垫球、2个自传球、1个扣自抛球，最后跑回发球区，如果男生、女生分别能够在23秒和25.5秒内完成这一连串动作，即可获得排球满分，完美闯关。练习时，以下这些小窍门可以参考：

移动关：降重心、提速度

在考试开始前，考生千万要留意底线位置，不得踩线，并把重心放到前腿，做好准备姿势。到达中线前迅速转为并步移动，步子大的同学可以并步一步到位，用手触摸到线，降低重心，而不必等到身体都移动到线上再触线，这些小技巧都可以节约用时。

发球关：击球准、缩间隔

发球环节，男生采用上手发球、女生采用上手或下手发球，需要留意不同发球方式的站位区别，用手腕根部击打球中心偏下部位。本环节需要发两个球，第一个球发完后即可发第二个球，缩短发球间隔，不必等待前一个球落地，可至少节约1.2秒。

自垫自传关：控高度、找站位

传垫球过高则浪费时间，过低则属无效，因此，自垫自传十分看重考生的熟练度，只有平时多加练习才能不出现失误。另外，自垫自传的区域为9平方米的正方形，考生如果能靠近进攻线完成动作，则能够缩短下一环节的拿球距离，争取时间。

自抛自扣关：抓助跑、控高度

助跑距离很大程度上影响了考生能否成功扣球。距离球网太远，球可能无法过网；距离太近，则可能触网。扣球结束后还需迅速跑回发球区，才算完成考试，因此距离底线太远会消耗更多时间。想要在这一关要酷？和自垫自传关同理，抛球太高来完成击球不是一个合适的选择，大力扣球的失误率高，也不建议采用。

足球 闯关诀窍：熟练掌握颠球和运球

考试场地为25米×23米，考生需要完成颠球（男10次、女5次），按规定线路绕杆跑、面对挡板两次传接球和运球过杆，最后在规定时间内完成射门，通过终点。

不管是老师还是学生，都很关心颠球过程中出现失误该怎样计算次数。对此，目前的考试要求中已明确说明，在实践中皮球掉落前的颠球次数会计算在内。

从中考要求和现场示例看，从明年开始的广州足球中考的重点和难点是颠球和运球，准备参加足球中考的学生掌握了这两项技能后，通过考试并不难。从实践来看，熟练掌握颠球和运球需要提前一两年进行足球练习，也就是说，越早参加足球技术培训，就会更快地掌握颠球和运球的技术。其实熟练掌握了颠球和运球之后，也就可以完成打比赛的基本要求。

华南师范大学副教授刘飞振认为，从技术角度来讲，脚背正面颠球更易掌握。“足球进入广州中考对增强学生体质水平有很大的促进作用，学生和家长会认真研究足球这个项目，对于三大球选择，考虑足球这个项目更有锻炼和教育性，对学生的健康成长有帮助，同时为校园足球无形中增加了很多参与者。”

“足球中考不只是考试，实实在在地把学生的运动技能水平、体质健康水平提高上去才是最终目的。”广东实验中学越秀学校体育老师陈伟豪说，“在校园足球教学的实践过程中，需要老师们多想一些办法，让学生们学会技能，也能提高体质健康水平。”

图/视觉中国

期末考学会检查 至少多得10分

文/羊城晚报记者 蒋隽

本周开始，广州中小学生陆续开始期末考试。“老母亲们”总是在孩子考试前不断叮嘱：“一定要认真检查啊！”结果呢？基本没用。有的孩子检查了但查不出错误，有做完卷子开始发呆、开小差、睡觉……究其原因，“老母亲们”只让检查，但没教怎么检查，孩子不知如何执行。“会检查，至少可以多得10分以上”，广州花都秀雅学校教导处主任、花都区数学特约教研员李雄彬来支招，教孩子考试时检查的技巧。

答题开始就为检查做准备

李雄彬表示，会做的题目却因为粗心做错或漏做而失分，要比难题不会做丢分更让人感到惋惜。要想避免这些遗憾，就要学会检查一份卷子，利用好考试的每一分每一秒。

他提醒，考试一开始就要为检查做准备，拿到卷子先审阅试卷，看看卷子的难易分布情况，合理安排作答时间。做题顺序尽量先易后难，对于一些选填难题，如果专注思考4分钟都完全没有思路，就要学会暂时放弃，把时间用在解决高分值的解答题上，也是为检查预留时间。

检查的准备工作体现在打草稿上。草稿要做得有规划和整洁，建议同学们把草稿纸叠出格痕，按顺序演算，并标上题号，以便检查时快速定位对照检查。

最后，在做题过程中，要懂得做标记，遇到拿不准或者不会做的题目，先做标记。回头检查时可以重点检查，如果时间比较紧张时，还可以有选择的进行检查。

这些题目先检查

做完卷子后，剩下的时间就是检查时间。应该先全局扫描一下，看看有没有忽略或者漏写的题目。即使不会做的题目，也不能空着，可以选择一个答案先填上。

学生应该将自己的时间用在检查易错题上，在做题过程中，发现的易错题、没把握的题目，要相应做好标记。这样，在检查时，就可以目标明确地去检查。尤其是检查时间比较紧张时，更加要做到有的放矢。

这些题目后检查

在完成先检题目后，如果还有时间，可以检查一下整张卷子的答题情况，李雄彬推荐了两个检查小技巧：

一是特殊情况检验：问题的特殊情况比一般情况更易解决，因此，通过特殊值、特例来检验答案，会更有效率。

二是逆推检验：这种方法很多同学会用，比如，在求出题目的答案（如方程的解）后，可以将答案重新代回题目中，看看能否使得条件成立。

另外，对每个细节都要仔细推敲，不能“想当然”。要记住，“最安全的地方有时候也是最危险的地方”。

最后，在临交卷一两分钟内，检查一下自己的考生信息填涂是否正确。

Tips

对于小学的孩子，尤其是三四年级以下的“小迷糊”们，父母可以给他们一些更基本的建议。

看清题目有诀窍

“看题都能看错、照抄都能抄错！”是很多父母对“小迷糊”的无奈。此外，对于小孩来说，检查“有没有做错”其实挺难的。年纪小的孩子，更多的出错是在审题。

比如，题目看错。让画横线，却画波浪线；让选择错误的打“×”，把对的打“√”。或者，读题目不仔细，误解题目意思，答非所问。

因此，可以让孩子带上一张白纸或垫板，考试和检查时，用垫板遮盖试卷，逐行往下推移。露出一行，看一行。这样可以让小孩眼睛只关注当下这一行，看清这行到底写什么，不至于稀里糊涂，上下串行。

尤其在检查的时候，满纸都是字，先遮住“暂时无用的信息”，可以让孩子更好地集中注意力，不至于走马观花地检查。

不同科目检查重点不同

此外，不同的科目，检查重点也不同。

一般来说，语文试卷前面的题目都是考查基础知识。例如，注音题、默写汉字等，这种题目做题时宁愿放慢速度，保障准确率。检查的时候可以简略一些。

语文中的阅读题是检查重点。先看一遍阅读题后的问题，带着问题再把文章多读一遍，理解会更清晰和深刻，也许能发现答题时不理解或误解的地方，作出更正。

小学数学注重计算能力考察，会算但算错，丢分很可惜，因此检查时尽量快速检查计算。选择题和应用题则一定要看清题目，静下心来再读一遍题目，看自己的答案是否符合问题要求。

小学英语语法较为简单，再看清楚一遍问题要求，不要出现错词、错句。

课堂听书韵 推窗闻书香

广州中小学生2020学年阅读系列活动开启

羊城晚报讯 记者蒋隽、通讯员穗教宣报道：每天阅读半小时，品质生活一辈子。近日，2019学年“明日之星”广州市中小学生阅读系列活动总结大会暨2020学年“明日之星”广州市中小学生阅读系列活动启动仪式在越秀区旧部前小学礼堂举行。

来自全市11区的368所小学、120所中学积极参与系列活动，通过评委评选，最终评出小学组优秀组织奖13个，团队一等奖11个、二等奖42个、三等奖68个，学科团队三等奖121个，阅读小标兵123个，阅读小明星235个；中学组优秀阅读团队107个。

据介绍，本届阅读系列活动有出两大亮点：一是活动丰富多彩。小学师生围绕经典作品开展诗文诵读比赛，制作阅读成长记录袋；初中生则围绕“成长”主题，深入阅读名著，完成阅读记录表、小论文等读写材料。二是活动成效显著。不仅参与学校多，而且涌现出一大批优秀组织单位、获奖阅读团队和先进个人，实现了书韵课堂、书香校园，推动阅读成为学校乃至社会的风尚。

广州研发地方特色教材 通过省教育厅审定

羊城晚报讯 记者蒋隽、通讯员穗教宣报道：日前，根据《广东省教育厅关于地方课程教材审定结果的通知》，由广州市教育研究院研发的《人工智能》《综合实践活动·劳动》《广州地理》《广州历史》四套教材全部通过广东省教育厅审定。这四套教材充分体现了广州地方特色，并增加了广州优质教育资源的供给总量。

据介绍，《人工智能》教材是全国最早推出的面向中小学生的《人工智能》教材之一，致力于培养学生在信息意识、技术创新思维、应用实践能力、智能社会责任等方面的素养。

《综合实践活动·劳动》是具有时代特点和广州地方特色的广州市中小学劳动教育教材，是当前全国少有的系统劳动教材之一，对于中小学劳动必修课程的常态化实施工作具有重要意义。

《广州地理》采用主题式的体例结构编写，主题包括认识家乡的地理位置、考察家乡的地理变迁、了解家乡的人口状况等内容，反映了新时代背景下广州的新发展、新变化。

《广州历史》有针对性地选择广州地区历史发展进程中的重要历史事件、历史人物以及富有地方特色的文化景观，并结合中学生身心发展特点，以新颖的方式呈现教材内容，使学生能更好地了解广州、认识广州和中国的发展历程。