

# “卷”中考体育 暑假集训忙

报班是体育拿满分必经之路吗？有什么利弊？



文/羊城晚报记者 崔文灿  
实习生 周灵茜  
图/羊城晚报记者 梁善茵

今年暑假，广州各大高校田径场、体育馆多了许多中小学生的身影，当中有不少“卷中考体育”的初中生——中考体育难度的增加，对他们来说是新的压力，为此趁机报体育机构的中考特训班，目标直指满分。

采访中，许多人不约而同地表达了一个观点：想在中考体育中拿满分，单靠学校体育课远远不够，必须专门找机构教练“加餐”。报班是否是中考体育拿满分的必经之路？参与应试培训，对学生来说利弊几何？

## 十几节课效果显著

“现在中考很‘卷’，多一分就甩几个操场的人。我儿子班上的同学都拼命在外面补课，别人补了，你不补好像就感觉会落后于人……”今年9月，徐女士的儿子即将升读天河中学初三。这个暑假，徐女士也带着儿子一头扎

进体育教练，在天河体育中心开启体能训练模式。徐女士说，儿子本身偏胖，又比较懒，平日基本不运动，学校要求的跳绳打卡、仰卧起坐打卡从来不做。课外补习体育的话，会有教练带着一群学生一起运动，可以调动起儿子锻炼的积极性，还能针对孩子的问题进行训练和纠正。“学校体育课相当于是吃‘大锅饭’，老师不可能完全照顾到每一个学生。”

同在天河体育中心“卷体育”的，还有陈女士和她即将升初三的孩子。她直言：“现在才来补，算迟了。”陈女士告诉我们，自家娃练习长跑很难提升成绩，所以来寻求专业教练的帮助，给些技巧。这段时间的训练有些效果：孩子之前筋骨硬，跑步步伐迈得不够，现在教练帮她拉开了很多。

在广东工业大学东凤东校区操场，每天下午5点左右，也有一批初中生在中考体育特训阵营中挥汗训练。来自广州市第十六中学的李雨潼已经在机构教练带领下学习了15节课，她说，来培训之前，自己800米长跑成绩是3分50秒，现在则比之前快了

30秒。来自广州市第七中学的蔡同学则说，自己才上了两节课，就明显感到体能较之前有所长进。

## 学霸学体育更主动

暑假报班中考体育项目的学生，一是为提升中考成绩，二是为增强体能，以应对接下来繁重的学习任务。一家体育机构的教练透露，自己所带的中考特训班中，有80%以上的学生来自各大重点学校的重点班级，文化课优异的“学霸们”更不想被体育成绩“拖后腿”，所以在报班学体育上更加主动。

郭霖（化名）是国家一级游泳运动员，从事中考游泳培训教学两年时间。他说，在中考中选择游泳的学生，大多数有“童子功”，但要么技术动作比较差，要么太久没游，所以训练这些学生时，改进他们的技术动作是重中之重，其次才是提高体能和耐力。因此开训前一两个月是以技术为主，最后的两三个月增加运动量。

国家一级足球裁判、暨南大学体育学院体育教育专业的赵飞（化名）目前以大学生创业项目的方式在暨南大学内创立中考体育

培训营。他坦言，自己所带的足球项目训练强度比较大，训练频次也较高，练习密度更集中。一个半小时的训练时间被划分为三部分，每个小时的训练只留出五分钟时间休息。“我们这边接触的学生很多都没有训练基础，或是有一点基础，但不足以应对考试。但是经过训练后，基本上都能从四十五分的初始水平达到快90分的水平。”

## “恶补有损身体机能”

采访中，数位教练观点如出一辙：体育课外报班固然有其优势，一来学校体育课上课的时间短，真正能练习的时间更少之又少，而校外培训时间基本在一小时以上；二来小班制或私教上课能更好针对每一个学生制定训练计划。但他们也提到，“临时抱佛脚”的应试训练，反倒对身体有负面影响。

尽管作为中考培训方来看，自己是获益者，但教练郭霖仍旧认为，“能多一分是一分”的心态，是给孩子增添负担，也是给家长增加了压力。“其实有时候我觉得补体育没必要，毕竟体育和其他学科不一样，这是一个需要自身长期积累、从小到大培养的科目。更何况每个孩子的身体素质不一样，一两个月的恶补反而会搞坏学生自身的身体机能。”

教练赵飞则认为，校外体育以营利为目的，所以无论教练还是场地，往往都优于校内的环境，个性化程度也高。但他强调，虽然自己主要做中考体育，但在实际训练过程中并不赞同以考试项目和考试技术动作作为整堂课的训练内容，“练来练去也就那几样，老师疲惫，学生练得也累，再加上中考的孩子处于青春期，单调重复的练习让学生训练热情也不高。大部分家长都争相为孩子购买体育服务，无疑也是增加了孩子的培养成本，拉大了教育的不平衡性。”

“跟着学校节奏没问题”  
校内体育课是否如家长所言

是“大锅饭”？只跟学校学习，是否确实拿不到理想的中考体育分数？

越秀区某区属重点中学的体育老师蒋老师执教初三体育多年，所带班级在满分50分的体育统一考试中，均分49分。她在接受羊城晚报记者采访时表示，学校体育课有自己的教学计划和节奏，因中考体育项目对学生身体素质和技术的高要求，欲拿到满分，并非凡日之功。所以在初一阶段，学校体育课会围绕基本功展开，并不涉及中考考试项目；等到了初二下学期，再结合每个学生的优劣势选定适合自己的项目；待到初三上学期，学生体育水平基本定型，此时学校会根据学生能力分层教学，基本满分的为一组，能力薄弱的为一组，针对性地开展教学。

蒋老师认为，很多家长并不了解体育，由于焦虑，过早地给孩子报了中考体育项目培训班，长期单一的技能训练磨去了孩子对体育的兴趣，这有违体育项目进中考的初衷。“有些家长觉得学校迟迟都没有开展项目训练，会因此感到紧张，其实家长是多虑了。因为我们有自己的教学步骤，只要跟着学校的节奏来，是没问题的。新标准之下，中考体育满分难度大，练起来很辛苦，追求绝对的满分其实会给孩子造成很大压力。”

蒋老师认为，对于不配合课堂教学的孩子，报班确实能起到监督作用；此外，对选择铅球等小项目的学生来说，学校未必有场地和师资教学，像这种情况也可以寻求课外机构的帮助。但盲目报班并不可取，过早发力还会导致教育偏差。

广州奥星体育发展有限公司法人赖广培提醒广大家长，当前市面上体育教育机构良莠不齐，有些教练对中考体育项目实则一知半解，水平参差不齐，所以在选择机构时，要看师资是否过硬、机构是否成熟，切勿只贪图价格便宜。

广东十大“最美家庭”陈燕英家庭：  
夫妻创业十八载，致富不忘家乡人

文/羊城晚报记者 柳卓楠 图/通讯员 邱丽梅



在肇庆市封开县，陈燕英一家是家喻户晓的“最美家庭”。陈燕英和丈夫邓远新都成长于农村，夫妻俩白手起家、艰苦创业，通过养殖杏花鸡走上了致富路。

“个人富了不算富，带动更多的贫困户共同走上致富之路是我们的梦想。”多年来，陈燕英夫妇免费送鸡苗给贫困户，为贫困户创造就业机会，带动农户规模化养殖杏花鸡，通过“公司+农户”管理模式带动全县850多贫困户养殖杏花鸡，其中65%是女性。他们的公司被评为2012-2014年国家级标准化养殖示范场、广东省扶贫龙头企业。

现在越来越多青年选择返乡创业，但能长期坚持下来的并不多。陈燕英说：“不要为了梦想回到家乡，又为了生计离开家乡，遇到失败挫折不气馁，而且要在坚持，只要努力付出，都会有收获。”

## 让孩子从小学会独立

“要培养孩子从小学会独立，不要娇生惯养。”在教育孩子方面，陈燕英有自己的思考。陈燕英回忆说：“在儿子刚懂事的时候，丈夫在大街摆地摊，做儿童服装买卖。一天，摆卖书画的小摊摊上挂了四幅字画吸引了他，内容是八个字：自强、立志、奋斗、拼搏。于是丈夫就把这几幅小字画买下来，挂在家里墙壁显眼的位置上，以此来激励孩子的成长。家里当时除了一张饭桌外，这几幅字画就是最奢侈的家当。”

这八个大字在陈燕英家中挂了许多年，激励着一家人拼搏向上，也见证了这家人的风风雨雨。由于创业等原因，夫妇二人工作十分忙碌，很少有时间陪伴孩子的学习和生活。但从艰苦环境中成长起来的邓宜键从小就十分懂事独立，在学业上很少让父母操心。

2021年3月30日，陈燕英收到儿子发来的短信：“妈妈您好！我被中国科学院大学杭州研究院录取了。”小小的短信带来莫大的惊喜。陈燕英说，他与丈夫都十分支持和尊重孩子的选择，希望孩子能自立自强，有自己的主见，成为一个顶天立地的人，为社会作更多贡献。

# 阳江积极构建“党建网格+”模式 以高质量党建推动高质量发展

## 基层治理精细精准，矛盾纠纷化于萌芽、止在基层

近日，江城区城东街道鸳鸯湖社区一楼盘10-13栋正式接受有关部门验收，这让众多业主悬着的心终于踏实下来。“特别感谢街道和社区积极介入协调。”业主陈先生说。

“一些业主此前担心不能按时交楼，社区通过党建网格得知这个信息后，第一时间启动了基层治理矛盾纠纷协调机制。”鸳鸯湖社区党委书记林方铮介绍，在城东街道党工委和社区的积极介入下，社区组织了公安、法院、信访等部门和业主、楼盘开发商、小区物业、挂点律师等进行多方沟通协调，最终促成了楼盘加快建设，成

功解决了这一“棘手”问题，把矛盾纠纷化于萌芽、止在基层，赢得了上级组织的肯定和群众的好评。

鸳鸯湖社区所在的城东街道，地处阳江中心城区，是市委、市政府所在地，辖区人口多、楼盘小区多，还有大型商业综合体，是全市人口密度较大的地区。邻里纠纷、噪音扰民、企业欠薪等问题，都是街道基层治理的“老大难”问题。如何才能更加精准高效地推进基层治理，成为街道党工委的必答题。

今年以来，城东街道作为阳江市“党建网格+”模式试点街道，根据市委组织部部署，迅速

构建了“街道党工委——社区党委、党（总）支——小区网格党支部——楼、巷党小组”四级组织体系，通过整合社会资源，把支部、党小组建设在小区楼宇中，把双报到党员、挂点干部、楼长巷长、老党员、老干部整合到网格中，进一步优化了城区网格48个，形成了“支部带头、网格吹哨、党员报到、服务到家”的基层治理新模式。

城东街道有关负责人表示，通过“党建网格+”这张“大网”，街道和社区有效整合了各类资源，包括各级职能部门、挂点单位、社会组织、热心群众等，同时充分发挥基层党组织战斗堡垒作用和党员先锋模范作用，凝聚各方力量共同参与基层治理，让许多看似“棘手”的问题都能迎刃而解。

在“党建网格+基层治理”

行动中，阳江市鼓励各地建立

健全党组织领导的群众自治、

民主协商、群团带动、社会参

与机制，推广镇村“五室合一”

和城市社区“大众议事团”等适

合本地实际的治理方法，动员

网格员深入排查网格内可能

存在的不稳定因素，第一时间

调解引导网格中出现的异常

动态、矛盾纠纷等情况，真正

构建起了共建共治共享的社

会治理格局。

## 惠民服务用心用情，群众所盼一呼百应、贴心暖心

今年“七一”前夕，阳东区东城镇凤凰社区党支部与阳东区广博峰景物业业委会党支部，在扬光党群驿站（广博园站）联合召开阳江市阳东区红色物业建设观摩交流活动，全区30多家物业管理公司负责人共同交流学习“红色物业”服务管理经验。

阳东区广博峰景物业业委会党支部作为阳江市首个物业业委会多功能党支部，以打造“红色物业”项目为工作核心，整合社区、业委会、物业党建共建，通过组织联建、工作联动、服务联合、家园联治的“四联模式”和扬光党群驿站开展特色服务，以党建为引领提升物业管理服务水平和服务品

质。“书香社区·共读伴成长”阅读活动……今年以来，凤凰社区针对社区群众多样化需求，联合各类社会资源，组织开展众多特色活动，得到社区群众积极参与和广泛好评。

来到凤凰社区党群服务中心，只见一间偌大的房屋已经收拾干净。何少平介绍，针对社区老年群众期盼有个活动场所的心愿，社区决定腾出尽可能多的空间，并争取上级支持建设老年人活动中心，社区居民得知后都非常高兴，纷纷为社区的贴心服务点赞。

在“党建网格+惠民服务”行动中，阳江市江城区城东街道、阳东区东城镇、阳春市春城

街道、阳西县织𬕂镇等试点镇街，针对政务、教育、医疗等事项梳理形成需求清单、服务清单，定期组织各类专业人才为群众提供低价或无偿服务，为有需要的群众开展结对帮扶、提供暖心服务，做到群众所盼一呼百应、贴心暖心。

据了解，全市党员中心户按照市委统一部署全部编入网格，持续深入开展“党员亮身份、党群心连心”活动，全市6099名市直在职党员常态化下沉网格开展志愿服务，1200多名网格员志愿服务队常年活跃在基层一线网格，2022年以来，累计为群众办好事实事4.3万件，群众获得感、幸福感、安全感不断增强。

## 中心工作群策群力，推进任务有力有序、落细落实

基层一根针，上接千条线。基层村（社区）人员少、资源少、工作多、任务重，是基层工作面临的普遍难题。过去，阳江市大部分网格员都是由村（社区）“两委”干部担任，网格员队伍来源单一、专职网格员配备不足等问题，成为制约基层落实精细化管理的最大瓶颈。

今年年初，阳江市“党建网格+”模式方案出台以后，首次明确了由财政统筹落实小网格长岗位补贴，每年开展一次优秀网格员评比并发放奖励，进一步激发基层网格员的积极性，吸纳了一大批热心参与基层事务的优秀人才踊跃加入网格员队伍，培育了一支协助党委、政府高效开展工作的基层骨干力量。

除了推进基层治理和惠民服务外，阳江市“党建网格+”模式充分发挥了党建网格覆盖广泛、指挥有力、快速响应的特点和优势，为推动中心工作落实提供了强有力的体制机制保障，在推进经济发展、“百县千镇万村高质量发展工程”、乡村振兴、创文巩卫等党委、政府高效开展工作的基层骨干力量。

在“党建网格+乡村振兴”行动中，阳江市充分发挥网格员“人熟、地熟、情况熟”的优势，及时将党的方针政策通过简单易懂、贴近生活、群众易于接受的方式传播到每个网格，动员广大群众自觉支持拥护党的政策、自觉参与乡村振兴行动，推动党的惠农助农政策、各类资金资源精准“入网”，以党建引领推动产业振兴、人才振兴、文化振兴、生态振兴、组织振兴。

据阳江市委组织部统计，全市“四级党建网格”共45万余名网格工作人员，在各级党组织的引领下，深入开展“党建网格+”系列专项行动，共组织8400多名机关事业单位党员干部、2.4万多名党员志愿者下沉网格，承担了人员排查、物资转运、抢险救灾、创文巩卫、乡村振兴等大量工作任务，有效解决了基层面临大战大考力量不足的现实困难，有力有序推动中心工作、重点任务落细落实。

阳江市委组织部有关负责人表示，在构建“党建网格+”模式中，阳江市将各类公共管理事项整合到一张全要素网格中，建立起“横向到边、纵向到底”的网格化工作体系，有效打破了部门间网格交叉重叠、人员力量分散、工作各自为政的僵局，形成了以网格党组织为核心、网格长和网格员为骨干、各类资源力量共同下沉网格发挥作用的工作格局，实现多网合一、一网通办，有效提升了基层精细化管理和为民服务水平。

据了解，阳江市将按照组织、政法、民政、财政等部门今年年初联合印发的《阳江市构建“党建网格+”模式以高质量党建推动高质量发展试点工作方案》，依托党建网格实现党建工作与中心工作有机融合，推动基层治理和惠民服务等各项工作提质增效，以高质量党建推动阳江高质量发展。