



敲黑板  
教育资讯半月谈  
(11月上)

文字整理/羊城晚报记者 王沐依  
实习生 李晓蝶

11月3日—5日

第四届广东省中小学青年教师教学能力大赛班主... 来自全省各地的87位优秀班主任同台竞技,激烈比拼。赛事得到各地教育部门和中小学校的广泛支持,引起社会各界特别是全国班主任同行的高度关注。

11月4日

2023深港姊妹学校经典美文诵读比赛在深圳市中小学艺术教育基地拉开帷幕。此次比赛展现了深港三地青少年积极向上的精神风貌,既增进了青少年对中华民族优秀传统文化的认同感和自豪感,也进一步促进了三地青少年的文化交流与沟通。

11月8日

高等教育评价专业机构软科正式发布“2023软科中国最好学科排名”。软科中国最好学科排名包括人才培养、平台项目、成果获奖、学术论文、高端人才5个指标类别,下设18个指标,共计70余项反映学科竞争力的观测变量。此次排名共有103所大学的314个学科点入选中国顶尖学科。北京大学、清华大学分别以28个和26个中国顶尖学科位列全国前二。

11月11日

教育部发布中小学生学习舞蹈等体育艺术类校外培训的安全提醒。针对舞蹈、体育等以身体训练为主、较易出现伤害风险的培训活动,提醒广大家长理性看待校外培训。

# 一年一度体测冲刺 跳绳如何突破?

## 体育老师建议:坚持天天练

“孩子躲过了语文、英语和数学,没想到却栽在了跳绳上。”近日,一年级家长许女士无限惆怅地在群里吐槽,从开学到现在,儿子一分钟跳绳只能跳50个以内,离体测良好87个还有段距离。“听一些有经验的家长说,如果体测成绩没达到良好以上,期末各种评优将被取消!”许女士发现,与她一样焦虑的家长不在少数,家长群不少家长都在发愁孩子跳绳如何突破,毕竟,体测的脚步越来越近了。最后几周有何妙招呢?

## 孩子每天坚持跳绳,好处多多

12月在即,一年一度的学生体质健康测试(以下简称“体测”)马上接近尾声了,体测数据要在12月上传到国家学生体质健康网。最近一段时间,每到傍晚,小区里能看到不少练习跳绳的孩子。因为从2021年开始,小学生各年度体测成绩被纳入小学毕业成绩,学校每学年的“三好学生”评选中,体测成绩也是重要项。而从2021年开始,广州中考体育也有10分是体测成绩。

羊城晚报记者采访了解到,自2020年10月中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》(以下简称《意见》)后,全国各校对体育的重视都达到了空前的高度,学生的体质健康列入对学校的绩效考核。

广州市荔湾区沙面小学教导主任、体育老师陈城说,学校体育老师每天除了要上体育课、大课间带学生们一起做操、跑操、参加课后体育特长生培训外,晚上还要在APP上指导家长如何陪着孩子进行体育锻炼。他说:“现在的孩子回家后不仅有学科的家庭作业,还有体育家庭作业,而家长也很配合体育家庭作业。”

家长刘女士说:“我的孩子刚上小学一年级,从10月份开始,我们每天的家庭作业多了一项体育,最近两个月几乎每天都要求跳绳,最近两个月几乎每天都要求跳绳至少300个,运动时间不少于30分钟。我的孩子小学之前没学过跳绳,所以现在每天都会认真完成跳绳作业。”

据了解,跳绳需要手和脚一起协调完成,对生长发育的儿童来说,通过跳绳,不仅能够起到锻炼身体的作用,还可以锻炼手脚的协调性,有助于孩子左脑和右脑平衡协调的发展,还可以培养孩子的节奏感。跳绳是有氧运动,如果每天坚持跳绳,能够提高孩子的免疫力。跳绳还能让孩子长高,有减肥的作用。可以说,孩子每天坚持跳绳,好处多多。而且跳绳不受场地限制,只要有一根跳绳,随时随地可以跳起来。

从功利的角度来看,跳绳是广州中考体育选考项目之一,陈城表示,如果从小坚持跳绳,中考体育选考跳绳,拿满分不难。以2022年广州中考体育为例,跳绳项目满分要求是1分钟188个,不少小学生就能达到此标准。“我们学校有78%的学生在一分钟跳绳项目中可以达到优良。”陈城说。



图视觉中国

## 为何体测“火爆”? 中考成绩占10分

小学体测到底要考哪些内容? 有大家很熟悉的跳绳、跑步、仰卧起坐等。全国的学生(从小学到大学)都要在每学年的第一学期,9月至11月这个时间段,接受学校统一安排测试。小学生体测的总分是100分,在不同的年级段,每个项目都有各自的权重分配(见上表)。从表中可以看出,虽然五、六年级段跳绳的权重从20%降到了10%,但跳绳是小学阶段唯一能加分的项目,可以弥补孩子其他弱势的项目。家长郭女士的女儿今年刚入读小学,但孩子幼儿园大班时,她就让女儿开始学跳绳了,“我之前就听很多孩子上了小学的妈妈说了,到了小学,跳绳很重要,跳绳好的话,体育基本能拿满分。”

如何通过跳绳项加分呢?

陈城介绍,以一年级男生跳绳为例,满分是1分钟109个,每多跳2个就加一分,封顶是20分。“也就是说,如果一位一年级男生1分钟跳绳跳了109+40个,即149个,那么他的体育成绩就能加20分。”

为建立健全国家学生体质健康监测评价机制,激励学生积极参加体育锻炼,教育部印发《标准》要求各学校每学年开展覆盖本校各年级学生的体测工作,并根据学生学年总分评定等级。只有达到良好及以上的学生,方可参加评优与评奖。羊城晚报记者采访了解到,通常学校评选“三好学生”的基础要求是各科全优,如果体测成绩不好,就会成为竞争评优的拉分项。而从2021年开始,体测成绩也纳入了学生毕业成绩的评定。小学生毕业

时的成绩和等级,毕业当年总分占成绩的50%,其他学年总分平均分占成绩的50%。

到了初中,体测成绩更加重要。从2021年开始,广州中考体育分值从60分提高到70分,其中跑步、跳绳等运动项目的统一考试50分,日常表现的体育综合素质评价(以下简称“综评”)20分。综评的20分为三个部分:体育课成绩占6分,《国家学生体质健康标准》(即“体测”)成绩占10分,体育综合知识测试成绩占4分。

“体育中考满分的标准逐年提高,如果平时不重视体育锻炼,要想在体育中考中拿满分很难。”广州市铁一中学体育老师宋红琴介绍,虽然体测成绩在中考体育成绩中占10分,但如果每年都参加体测的话,这10分拿满分不难。

## 每天有效练习 最后一个月还“有戏”

离体测数据上传的时限只有半个月时间了,如何在这个月中有效提分? 陈城表示,学校在体育课和大课间都会根据测试项目给学生进行针对性训练,哪怕最后半个月坚持训练,提分效果也会比较明显。如果体育成绩稍弱的学生,晚上回到家也可以进行针对性训练。

“可以按项目所占权重来合理分配时间,比如50米跑占的权重最高,有条件的学生,可以在小区的空地上先进行高抬腿和摆臂的训练,然后进行两三组的50米计时跑训练。一般我们建议训练的时候可以设定在60米。家长可以带着孩子一起练习,比如让孩子来追爸爸妈妈,这样一来可以提升孩子的跑步速度,二来也增进了亲子关系。”陈城建议,另一个有提分优势的项目是跳绳,“我们一般建议学生在家打开‘天天跳绳’的APP来练习,每天可以练习1分钟跳绳四五组,每跳完一组休息几分钟,然后再接着跳。关键是练习耐力,要注意跳的过程中不要卡顿,哪怕跳慢一点,也要尽量减少卡顿,并且最后10秒要提醒并加速。”

陈城强调,体能的提升关键是要天天练习,贵在坚持,“孩子们在学校会保证至少1个小时的户外运动时间,我们建议学生回到家也运动至少半个小时,一天至少1.5小时的运动量才能保证孩子们有健康的体魄。”



# 建校75周年 广大附中的创新教育成为新亮点

文/蒋隽  
图/学校提供

## 创新教育,广大附中的新品牌

成立全国首家“高中国防班”、牵头组建全国首家“高中国防教育联盟”、成为国防科技大学“优质生源基地”、落户广东省唯一一家“国防科技菁英班”……这些都是以证明广大附中在绵延红色基因、弘扬学校文化上的努力与成效。特别值得注意的是,经过近几年的发展,广大附中的拔尖创新人才培养体系已发展为该校的特色品牌,受到广州家长与学生瞩目。这个体系主要包括竞赛体系和科创教育体系。

广大附中的教育着眼于全体学生的全面发展。竞赛体系不是一个独立的体系,它根植于学校的育人系统,是学校整个教育生态里的重要组成部分,与其他部分共同支撑起学校的育人目标与愿景。“基础教育应该主动担当使命,为造就拔尖创新人才贡献更大的力量。在广大附中,我们让走竞赛路线的学生有平台,让走综合路线的学生有舞台,让在不同路线间选择的学生有保障,我们努力让每一个学生的需求都被看见和满足。”王国栋说。每一个就读于广大附中的

学生,既可以选择进入竞赛体系,也可以选择进入这个体系。不管是走竞赛的路线,还是走综合的路线,学校都有优秀的教师团队为其保驾护航。

品牌效应凸显,人才的凝聚力显著提升。2021年创新中心的成立,彰显了广大附中搭建拔尖创新人才培养体系的决心。以创新中心为引擎,驱动创新课程体系的搭建、师资队伍的培养。近年来,很多优秀的教练对我们青眼有加,包括在读清华大学、北京大学、在高中阶段有着突出竞赛成绩的优秀学子。教练们更看重广大附中的团队氛围、课程体系以及可塑性很强的育人系统。在这样的氛围里,教练与学生共同成长。”欧卫国说。目前,广大附中竞赛师资队伍已基本组建完成,团队稳定进取,竞赛成绩在广东省位列前3。

完善的拔尖创新培养体系,会让不同类型的学生有不同层面的收获。对于进入了这个体系的同学,创新中心与教练会给予综合评价,看其适合在哪个学科继续钻研,或者是回到综合路线上。不管是哪种情况,接受过竞赛培养的学生都非常认同竞赛的赋能作用。

今年考取北京大学的刘美呈同学初中高中均就读于广大附中,“我虽然没有参加数学竞赛,但是曾经在上学上过数学竞赛课程,这对我的数学思维提升有很大的促进作用。”

今年考取清华大学的吴浩然同学同样有6年的广附求学经历,不同的是,吴浩然是数学竞赛省一等奖的获得者,他非常感激自己数学竞赛的经历:“竞赛让我拓宽了数学的知识面,锻炼了思维的韧性,提升了钻研的精神。从竞赛回归综合课堂后,不管面对怎样的难题,我都相信在竞赛中积累的经验值,能让我比较自如地应对新问题。”

原本没有竞赛底子的学生,在这个体系中浸润一段时间,可能会收获惊喜。北京大学年度学生人物、现就读于美国斯坦福大学的叶皓天,接触竞赛比同龄人晚很多,而且并没有在一开始就展现出很高的天赋,但经过了一段时间的沉浸式学习,他的数学天赋被完美地激发出来,进入当年的数学奥林匹克竞赛国家集训队;信息学竞赛方向的张致,进入广大附中后才开始接触信息学,慢慢发力地他,逐渐取得了理想的效果,在高二期间获得信息学奥赛铜牌金牌,被保送北京大学。

对于希望在某个领域投入更多的精力去钻研的同学,广大附中开设了“大中衔接”培养课程。近年来,广大附中多名同学入围清华大学“领军计划”“攀登计划”,北京大学数学英才班等“大中衔接”培养计划,在高一、高二阶段被清华北大录取。“这些年来,我们结合地方特色,充分考虑孩子们学习成长的规律,以此组建我们的教练团队,搭建我们的培养体系,逐渐摸索出了具有广附特色的经验。每个学生的情况不同,我们教练会针对每个孩子的情况,与他一起规划成长的路径。学生有目标、有动力,也收获满满。”创新中心主任周弋林介绍。

竞赛课程更像是思维体操,对底层思维逻辑的培养意义重大。在充分锻炼好思维后,日后不管从事哪个学科的学习,都会有较大的帮助。

## 科创教育,引导学生回应社会关切

有力支撑。过去两年来,学生科研项目“背信康——悬浮按摩护脊书包”“校园哨兵——智能音频防欺凌预警装置”分别参加近两年中国际“互联网+”大学生创新创业大赛,蝉联全国总决赛萌芽赛道创新潜力奖(中学组最高奖)。科研项目涉及及人体工学、电子科学、产品设计等多方面知识。团队老师与学生充分利用课余时间进行讨论、研发、测试,团队成员也各有分工。

“科创教育不仅是让学生掌握和运用科技知识,更重要的是,让学生有一颗关注社会的赤子之心,有意识地将自己的所学用于解决社会问题,回应社会关切。从‘背信康’到‘校园哨兵’,我们都秉持这一宗旨。在广大附中,科创教育,也是情怀教育。”广大附中教科所副所长姚海霞说。

今年广大附中的学生科创项目也已顺利晋级国赛,学校将持续在科创教育方面发力。



“创想·时光”学生科创劳动中心部分大型设备,依次为激光切割机、数控车床、数控雕刻机



创校校长林月琴塑像揭幕

11月5日,广州大学附属中学(以下简称“广大附中”)迎来了建校75周年“校友回家日”活动,来自天南海北的逾万校友齐聚黄华路和大学城校区,重温校园时光。广大附中是广州市乃至广东省基础教育名校,国防教育、创新教育、活动教育,已经成为学校的三大品牌。

## 校友回家日,赓续红色基因

11月5日上午9:30,在广大附中黄华路校区艺体大楼前,建校75周年“校友回家日”的重头戏——创校校长林月琴塑像揭幕仪式正式开始。罗荣桓元帅、林月琴校长之女罗北捷女士在祝福视频中亲切寄语广大附中学子,勉励同学们立志将国家强盛和民族复兴之责任扛在肩上。

“创校校长林月琴塑像既是致敬革命先辈的一道人文景观,更是维系广大附中校友与师生的心灵坐标,是学校培根铸魂、传承红色基因的重要载体。”广大附中党委书记王国栋说。

校史馆整体占地面积约500平方米,分为两层,共设有六个展厅。校史馆里有大量翔实的文字、图片资料以及校友捐赠的实

物,呈现了学校各个阶段的发展历程。广大附中校长欧卫国说:“学校将继续以校史馆为载体,传承红色基因,深入挖掘文化内涵,弘扬学校的优良传统,塑造广附师生的‘精气神’。”

广大附中“校友回家日”活动现场,纪念品领取区人头攒动,热闹非凡。黄华楼75周年纪念版、校史馆“校友回家日”徽章套装、学校吉祥物广附虎玩偶、学校文化宣传册、教职工校友芳名录……校友们纷纷感慨:“每一件都有特色,别具创意。对我们回顾校史,增进文化认同很有意义。”1993届毕业生李先生笑着说:“今天带女儿回我的母校,希望她以后能成为我的校友。”在黄华路校区度过了6年中学时光的

陈女士说:“高中同学能回来的都回来了,在班级团聚畅谈,非常愉快!”

11月5日上午11时,校友捐建“归鸿亭”落成仪式在广大附中黄华路校区中心花园举行。此亭为1970届校友吴海明所捐建,“归鸿”二字,正是表达校友的眷恋之情。今年,广州八一时期分会、五十三中时期分会、广附附中时期分会、广大附中时期分会、广州大学附属中学校友总会相继成立,广附各届校友及在校学生为“校友回家日”活动献上精彩表演。

合并组建新广州大学首任党委书记陈万鹏专门为广大附中建校75周年创作了一幅长达75米的书法作品,饱含对广大附中发展向好的殷殷期盼。