

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,全国各学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。”



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,接受学校统一安排的测试。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。

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分钟跳绳跑了109+40个,即149个,那么他的体育成绩就能加20分。”

为建立健全学生体质健康监测评价机制,激励学生积极参加身体锻炼,教育部印发的《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垮项。而从2021年开始,体测成绩也纳入到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%,其他学年总分平均得分占成绩的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。

“可以按项目所占比重来合理分配时间,比如50米跑的权重最高,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秒。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,二来也增进了亲子感情。”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,每组完成休息几分钟,然后再接着跳。关键是练习耐力,要注意跳的过程中不要卡绳,哪怕跳慢一点,也要尽量减少卡绳,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。”

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任组决赛在清远市第一中学举行。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,以及广大班主任老师的热烈响应,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深港澳姊妹学校经典美诵读比赛在深圳中小学艺术教育基地拉开帷幕。此次比赛展现了深港澳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特做出校外培训安全提醒“五不要”,提醒广大家长理性看待校外培训。

11月11日

建校75周年 广大附中的创新教育成为新亮点

文/蒋集

图/学校提供



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名校友聚首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

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道:“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,塑造广大附生的‘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。黄华路75周年纪念版胶片、“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、教职工校芳名录……校友们纷纷感慨:“每一件都富有特色,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。”在广州大附中党委书记王国栋看来,

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、广师附中时期分会、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。

合井组建设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。

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“国防科技育英班”……这些都足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,既可以进入竞赛体系,也可以选择不进入这个体系。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,人才的聚合力显著提升。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、师资队伍的打造。“近年来,很多优秀的教练员对你们青眼有加,包括在读清华、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学生。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基本组建完成,团队稳定进取,竞赛成绩在广东省位前列。

完善的拔尖人才培养体系,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

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,慢慢发力的他,逐渐取得了理想的效果,在高二期间获得信息学奥赛国赛金牌,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,日后的学习,不管从事哪个学科,都会有较大的帮助。

科创教育,引导学生回应社会关切

广大附中的科创教育,有其得天独厚的区域优势。作为大学城中的唯一中学,广大附中与大学深度融合,每年会选送一部分学生到高校实验室进行创新学习和研究,让其提早接触前沿科技。

而在校内,广大附中也为学生打造了先进的科创实践课堂“创想·时光”。在这个课堂里,学生可以使用3D打印机等先进设备,满足学生的多元实践需要,为科创项目孵化提供了

有力支撑。过去两年来,学生科研项目“背倚康——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“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)。科研项目涉及人体工程学、电子科学、产品设计等方面知识。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。

今年广大附中的学生科研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