



文图 / 本报记者 杨寒冰

“素质超市”寻宝大赢家

时间:2010年1月6日 11:05~11:50

地点:河洛中学体育馆

授课教师:张红利

听课班级:初三(3)班

授课内容:针对中招体育考试进行的长跑、立定跳远、篮球运动。

听课感受:通过寻宝、选宝活动,将机械的体育锻炼变得生动活泼,激发了学生对体育锻炼的兴趣和练习的积极性。



学生们在上体育课。

今年起,我市中招体育考试将按60分记入升学总分。凡事一旦与考试挂上钩,多少都会给人一些压力,体育当然也不例外。善解人意的张红利老师为了减轻学生的思想压力,将趣味活动引进了体育课。为了防止学生冻感冒,张老师将体育课安排在体育馆内上。

张红利告诉学生,这节体育课他们将举行“素质超市”寻宝大赢家活动。

寻宝前奏

张红利让学生们自由结合成4个小组,自己选组长、定口号,然后,每个小组在组长的带领下,进行自创的花样跑。跑两分钟后,张老师吹哨示意停跑,然后让同学们在体育馆内,寻找老师提前藏好的幸运宝贝。跑得花样最多、最有创意的小组加10分,最先找

到宝贝的小组加10分。

最终,第一小组采用了蛇形绕杆跑,最有创意,加10分。第三小组最先找到了宝贝,也加了10分。

素质超市

全体同学一起在体育馆内寻找老师藏好的弹跳宝贝,每个弹跳宝贝上都有运动提示。每找到一个弹跳宝贝,加10分。

4个小组各找到了两个弹跳宝贝,各加20分。

同学们从找到的8个弹跳宝贝中,挑选了4个。挑选的4个弹跳宝贝上的运动提示分别是:十字跳、提踵、连续障碍跳和10米往返单脚接力跳。

同学们按照弹跳宝贝上的提示开始了活动。十字跳、提踵都很简单,在张老师的带领下,同学们做了20组训练,每个小组各加20分。

连续障碍跳要求学生双脚连续跳过有一定高度的橡皮筋,在这一活动中,同学们分出了高低。跳得好的,障碍线一厘米一厘米地在加高;跳得不

好的,第一跳就出现了失误。张老师一边鼓励失误的同学,一边给他们讲解动作要领:“两腿并拢,空中充分收腿。”掌握动作要领后,表现不是很好的同学,也一下一下地越过了障碍线,跳出了满意的高度。第三小组最先跳完,高度最高,加10分。

10米往返单脚接力跳要求一名同学单脚跳过终点后,换另一只脚跳,返回后与第二名同学击掌,第二名学生接着跳……第四小组的学生最先跳完,加10分。张老师说,这个运动主要目的是提高学生的下肢爆发力。

完成弹跳后,张老师给每个小组发了一个篮球,让学生们进行绕杆运球比赛。要求球向远处运,尽量减少运球次数,注意杆间节奏,前5米加速、后5米冲刺,最后一杆运球转身要快,球随人走,两局决胜负。最后,第一小组速度最快,张老师为他们加了10分。

决出胜负

通过分数累计,加上基础分20分,第一小组80分,第二小组60分,第三小组80分,第四小组60分。第一小组和第三小组并列成为了素质超市的寻宝大赢家。

“叮叮……”下课铃声响起,还沉浸在欢乐、兴奋中的同学们依依不舍离开了体育馆。

化学:四招跨越高难度

文图 / 本报记者 刘保军

备考要从四方面入手,冯莉给大家支了四招:弄懂知识、掌握方法、提高能力、改变观念。在强化掌握化学基础知识的同时,要真正弄懂主干知识和重要知识。要注重学习归纳、对比、分析、推理、迁移、求同求异等思维方法,尤其要注意一些化学思想和方法的形成,例如:组成——结构——性质——用途的思路、宏观和微观看待问题的不同视角等。只有掌握了方法,各种问题才会迎刃而解。

学生们要注重提高解决问题的能力,注重实验能力、探究能力的培养和提高,注重操作的规范性、实验设计的严密性和科学性。同时,还要注意使用正确简练的语言说明实验现象、过程、结果及结论的能力,要通过实验发现和提出有探究价值的化学问题,敢于质疑,勤于思考,初步形成科学探究的能力。此外还要重视图表,加强计算能力的训练。

学习化学要改变“两耳不闻窗外事”的陈旧观念,要关注生活,关注时事。化学来源于生活,服务于生活,化学命题必然从生活中选取素材。备考时,同学们要时刻关注社会最新动态、最新科技、最新发明、环境保护与水污染、大气污染、能源危机与新能源开发以及防火、防爆、防毒等安全知识。

备考少年班

彩虹教育学校 特约

少年班集训热线:62898137



冯莉

少年班化学试题有一定的难度和高度,但难而不怪,高而可攀。市22中化学高级教师冯莉分析说,少年班试题注重学科之间的综合与渗透,要求学生利用所学化学知识解决实际问题。备考时只要弄懂知识、掌握方法,提高能力,改变观念,就能取得优异成绩。

少年班试题涉及多种题型。实验探究题是一种考查综合能力的高层次的题型,命题灵活,主要通过实验设计、操作、处理过程评价等环节,考查学生思维过程和表达能力。化学计算常考的知识点包括化学式的计算、化学方程式的计算、溶液的计算等。化学式的计算往往以生产和生活知识为背景,提供现实情境,给出未学过的化学式进行计算。其中,混合物中某物质质量分数的计算,是近年化学命题的热点和难点。化学方程式的计算,主要以示意图、函数图像、数据表格、天平平衡等为载体进行计算。溶液的计算是命题的热点之一,主要从工农业生产、科学实验出发,涉及配置一定溶液的计算。

作文课

盼呀,盼呀,盼了好久,终于到了要去白云山的日子。

经过四个多小时的长途跋涉,我们终于到达了目的地。跟随导游叔叔往山里走,首先映入我们眼帘的是雄伟、壮观的九龙瀑布。那银白色的瀑布从高山上飞泻下来,宛如九条白龙扑入水中。那瀑布飞入水中溅起的浪花,犹如千百朵盛开的银莲。如此美丽的景色,真是“飞流直下三千尺,疑是银河落九天”。这时,一阵微风拂来,将水雾吹到了我的脸上、身上,我顿时感到无比的清新、凉爽。

观赏了秀美的瀑布,接下来就要领略大山的壮丽了。沿着崎岖的山路,我们很快就到了玉皇顶的山脚下了。我二话不说,拔腿就往山上跑,但是,跑了还不到1/3的路程,就累得气喘吁吁了。我现在才知道,这座山高耸入云,根本没想象的那么低,我有点儿想打退堂鼓了,但猛然想起了“干什么事只要有恒心就能成功”这句话,浑身上下又充满了无穷的力量,继续向上爬。功夫不负有心人,我们费了九牛二虎之力,终于登上了玉皇顶。站在玉皇顶上,别的山都显得那么渺小,真可谓:一览众山小呀!

第二天,我们去了水平如镜的白云湖后,就要踏上归程了,我有些不舍。是呀,这拥有平湖飞瀑、崇山峻岭的人间仙境白云山,怎能不叫每一个游人流连忘返呢?

辅导老师评语:

全文条理清晰,文笔流畅,其中比喻、引用、反问等修辞手法的恰当运用,彰显了小作者较强的文字驾驭能力和扎实的文学功底。

洛阳市第五十五中 五(2)班 孙思宇 辅导老师 干雅媛

美景如斯

3

洛阳
晚报

教育周刊

2010年
1月12日
星期二

编辑:
吕玲玲
校对:
俊峰