

让锻炼成为一种生活方式

□记者 李书平 文 / 图

4月16日,我市中招体育考试圆满结束。今年全市参加中招体育考试的初三毕业生共1.4万余人,其中150余人因伤、病和生理原因等办理了缓考手续。从整体情况看,初中生的身体素质呈逐年提高趋势,但其中存在的个别现象,如突击锻炼造成损伤、为提高总成绩隐瞒病情等现象不容忽视。

学生身体素质在逐年提高

市教育局体育艺术卫生保健站副站长李红卫介绍,今年的中招体育考试成绩满分为60分。其中,过程评价成绩10分由学校评价,升学体育考试成绩50分在考场进行评价,两项成绩相加后直接记入中考总分。

今年的考试项目有:长跑(男生1000米、女生800米,占22分)、立定跳远(占14分)、篮球运球(占14分)三个项目。

其中,病免考生可按总分的60%记入中招成绩,残免考生按总分的80%记入中招成绩。

李红卫介绍,从近年来的考试情况看,中招体育成绩的平均分值在逐年上升,这说明中学生的身体素质在逐年提高。从现场考试情况看,今年的总体成绩要好于往年。

个别现象不容忽视

“临阵磨枪”造成损伤 记者在采访中了解到,有个别“体育困难生”采取“临阵磨枪”的办法来提高成绩,但结果是这些考生不但没有“磨”出成绩,反而把自己“磨”进了医院。一名姓李的学生说,他平时不喜欢篮球运动,但篮球是中招体考的必考项目。为了



中招体育考试现场

提高运球成绩,他利用星期天和几个同学一起练习,结果一场球没打完,他的右手腕就骨折了。

此外,一些较胖或身体较弱的学生因平时锻炼少,便采取突击锻炼来提高成绩,结果造成肢体损伤或肌肉拉伤等,还有的学生干脆在考试前让父母给自己办理了缓考手续,准备锻炼一段时间后再进行补考。

“其实,这些办法并不可取。”市东方二中体育老师段学良说,体育锻炼并非短、平、快项目,平时不加强锻炼,想通过突击锻炼在考试时“一口吃成胖子”是不可能的。

市实验中学体育老师徐哲成也认为,体

育锻炼应循序渐进,平时锻炼非常重要,上好体育课,做好课间操,身体锻炼持续化,都能为体育考试加分。

为了总成绩隐瞒病情 李红卫介绍,在今年的体考中,有不少考生临场出现身体不适,如有的考生在长跑中突然晕倒,被救护车送进医院。他认为,这都是由于学生或家长为提高中招总成绩而隐瞒病情造成的。

李红卫说,有些家长或学生为了不在体考上失分,往往会隐瞒病情。“其实,患先天性心脏病、哮喘、心肌炎等疾病或残疾不宜参加体考的学生,按照有关规定,可以办理病免或残免手续。其中病免考生按总分的60%记入

中招成绩,残免考生可按总分的80%记入中招成绩。”

为此,他特别提醒家长,在看重孩子分数的同时,更要爱护孩子的身体。如果孩子患有上述疾病,或做过其他手术不宜参加体考,一定要提前上报,以免给孩子带来更大的伤害。

体育锻炼是一个长期过程

“成功的体育教学能奠定孩子一生的运动基础,反之可能毁掉孩子对体育的兴趣。”李红卫认为,中学生的体育锻炼是一个长期的积累过程,只有细水长流,才能集腋成裘。

对学校而言,必须严格按照新课程标准的要求,早着手,早起步,从初一开始,就要保证上足、上好体育课,在完善体育教育和锻炼的同时,保证每天两个大课间的足时锻炼,并把过程评价成绩做实、做细。

对学生而言,要在思想上高度重视,除按时上体育课、学习和掌握必要的体育技能外,课外时间也要加强锻炼。

对家长而言,孩子的健康和成绩,是一驾马车上的两个轮子,缺一不可。因此,在日常生活中,更要注重培养孩子体育锻炼的意识。

李红卫说,体育锻炼并非只是一种单纯的身体活动,而是与健康、快乐息息相关的一种生活方式。体育在提升学生身体素质的同时,还肩负着完善学生的心理发育和社会适应能力的责任。所以,不管是学校还是家长,都应该在思想上高度重视体育。只有把体育教育和体育锻炼融入生活中,我们的体育教育和体育锻炼才会常态化,孩子的身体素质才会不断得到提高。



真风采

快乐的养蚕小兄弟

□记者 崔宏远 文 / 图



为养蚕种下两棵小桑树

春末了,桑树繁盛了许多,桑叶也更加嫩绿。瞅着纸盒里一条条蠕动的“蚕宝宝”,智超和金震仔细地挑了几片桑叶,轻轻放在了它们身旁。

“养蚕兄弟”最多时养蚕有1000多条。“养蚕最难的是给蚕找桑叶吃。”金震说,蚕慢慢长大,吃的桑叶也越来越多,有时一天就要喂几十片,桑树太难找了,家属院附近唯一的一棵桑树,叶子已被他们摘光了,有时还要让父母帮着从老家捎回些。

“困难是暂时的,以后我们再养蚕就不用担心它们吃不饱了。”为了养蚕,智超和金震可没少费心思,他们还专门找地方种了两棵桑树,去年还是小树苗,今年长高了不少。

在养蚕中懂得了感恩

“很多同学都是从课本上知道蚕生长的过程,我们可是看着蚕一点点长大的。”金震说,养蚕除了能让他们了解蚕的生长过程与规律外,还培养了他们的观察能力和爱心,让他们懂得了感恩。

他们说,“蚕宝宝”结茧、破茧、产卵的过程,让他们特有成就感。他们通过亲自喂养、观察蚕宝宝的成长,感受到了生命的奇妙,也认识到父母抚养自己不容易,自然也就懂得了感恩。

养蚕期间,他们遇到问题 and 困难时,就会向老师、家长、网络寻求帮助,这让他们学会了如何与别人进行交流,如何利用各种资源进行求知学习。“现在我们学习起来很轻松,自学能力特别强。”这对小兄弟说。

“桑叶嫩,桑叶香,蚕儿吃,白又胖,吐银丝,细又长,织出绸缎做衣裳。”或许你听过这样的儿歌,可你养过这样的“蚕宝宝”吗?

4月20日,在市瀍河回族区巨龙小学五(2)班,一个纸盒里放了一片片新鲜的桑叶,桑叶上黑色或白色的“蚕宝宝”正在大口地咀嚼着。

“这里每天都会吸引很多同学来观看,养蚕让我们特别开心。”说起养蚕的事,班里的学生王金震和万智超这对“养蚕小兄弟”很是自豪。

养蚕缘于感觉太神奇

“我上二年级的时候,一次回老家探亲,看到有人在养蚕,当时感觉太神奇了,回到家就马上开始着手尝试。”在向父母央求,找人要了些蚕子后,他便开始养蚕。

此后,只要一有时间,智超便待在“蚕宝宝”的身边,精心照料它们。在他的影响下,同在一栋楼住的同学王金震也喜欢上了养蚕。两个人只要一写完作业,就满怀欣喜地看着蚕吃桑叶。

聚焦优质教育品牌——学吧教育中心

单科提升三十分 全科提升一百分

近期,学吧教育中心热线不断,很多家长咨询学吧个性化课程的,但更多是学员的报喜电话:“葛老师,这次孩子英语得了98分,提高了36分,太感谢您了!”“张老师,我是哲明,告诉你个好消息,我期中考试比上次进步了5名,进前10名了呢……”

“基础不牢、学习效率低、学习方法欠缺、做题无思路、课堂效率低、自制力差、欠缺计划性等问题,都将影响孩子的考试成绩。”教学经验丰富的学吧名师指出,只有准确查找原因,有针对性地设计提分方案,配合优秀教师因材施教,才能确保孩子走出学习误区,快速提高成绩。

经过多年的积累沉淀,学吧教育中心已成为洛阳家长们的首选辅导机构。凭借科学

的教育理念、强大的师资队伍、显著的辅导效果,帮助学生迅速提高学习成绩,单科提升30分、总分提升100分以上的学生不胜枚举,学生相互推荐,“慕名师”而来的学员比比皆是。

学吧教育现开展“GTRC学习力测评”活动,全面系统分析孩子的学科基础知识、学习习惯、学习方法、记忆模式、思维认知特点,找出其知识结构中的不足及潜在失分陷阱。

现在来电免费预约价值600元的“GTRC学习力测评”,“赢接”期末考试!

提分热线:

- ◆西工校区:62277951
- ◆涧西校区:60610801
- ◆老城校区:62277952



绽放青春魅力 彰显师生风采

为践行创建幸福校园理念,4月29日下午,东方二中举办了“阳光下成长”校园文化艺术节暨第19届校园之声文艺汇演,节目形式丰富多彩,有舞蹈、歌曲、相声、音乐剧、诗歌朗诵等。教师和学生同台演出,共同营造了一个和谐、幸福的快乐校园。

此次艺术节汇演,充分展示了该校素质教育的成果,为学生提供了展示才华的平台,激发了学生热爱学校、热爱生活的情怀。

(记者 李书平 通讯员 杨天剑)