

体能测试

2013年全国中小学生体质健康检测工作正在进行,我市的有关数据正在统计中,其中暴露出学生体质逐年下降的趋势不能不引起警惕——

体能测试 启示录

□记者 崔晓彧

日前,2013年的全国中小学生体质健康检测工作正式开展,我市各中小学校检测数据的汇总上报工作目前正紧张进行。市教育局体育艺术卫生保健站(以下简称市教育局体艺卫站)相关负责人表示,今年的检测结果不容乐观。那么,帮助学生提升身体素质,学校和家长能做的究竟有多少?

启示一:体育课重在“设计”

如何才能让体育课发挥最大的作用,让学生真正收到锻炼身体格的成效?教师的引导至关重要。对此,曾代表我市参加全省体育优质课大赛,并荣获一等奖的市二十六中体育老师陈媛感触良多。

“我们每天接触很多学生,能明显感觉到,学生的身体素质在下降,主要是动得太少。”陈媛告诉我们,即使学生在一块儿上了体育课,也未必所有的孩子都能保证收到预期的锻炼效果,其中,课程设计是关键。

陈媛建议,体育课也得与时俱进,不妨从学生的特点入手,对症下药。她发现,现在容量大、设计巧的课程最受学生欢迎,比如,在具体项目的选择、多种时尚元素的融合、游戏介入、音乐干预、竞赛激励等方面多多挖掘,用学生感兴趣的内容,激发他们“动起来”的热情,让他们在玩乐中,不知不觉地完成规定项目的锻炼,甚至一节课下来,还意犹未尽,是最好不过的。

另外,陈媛还建议,如今不少学校的场地有限,如何上好小场地的体育课,教师在日常教学中还需要不断摸索、交流。

启示二:完善校园体育活动

学生每天上学,大量的时间要在学校度过,除了上体育课,课间活动的时间也应该成为放松精神、锻炼身体的好时机。如今,在中小学推行的每天一小时的校园阳光体育运动,就是基于这一点而提出的。调查显示,这项活动开展以来,中小学生身体素质下降的趋势有所减缓,但是仍要清醒地认识到,与其他科目相比,学校体育教学工作仍是教育工作中的薄弱环节。

市教育局体艺卫站相关负责人表示,结合我市实际情况,经反复研讨,市教育主管部门计划出台进一步加强中小学校体育工作的政策措施,完善对校园体育活动的管理和监督。其中,中小學生每天一小时的校园体育活动的安排将更加课程化、制度化、规范化。我市拟组织编制实施学校体育三年行动计划,使学校体育教育更具计划性、系统性、前瞻性和科学性。

启示三:陪着孩子一起练

“在校园之外,希望家长能多多操心。”陈媛说。

如果您认为运动和学习是冲突的,最好别再固守这个想法了。“磨刀不误砍柴工”,专家表示,二者不仅不矛盾,处理得好还可相互促进。学会一种体育运动就掌握了一项技能,可终生受益,而以牺牲健康为代价所取得的学习成绩,是不会长久的,也是不值得的。运动不但可增强

体质,也能使人精神放松,如果能坚持适当运动,学习起来会更加精力充沛。

家长要主动帮孩子选择一项或几项感兴趣的体育项目,从小就培养孩子主动参与锻炼的意识。不过,家长最好不要只是督促孩子参加运动,一方面,现在独生子女普遍缺少玩伴;另一方面,身教比言传更管用。家长陪着孩子一起锻炼身体,长期坚持下来,不仅能增进情感交流,还能起到互相监督的作用,一举两得,何乐而不为呢?

教育大讲堂 第五十七讲预告

听高校自主招生 公益讲座

□记者 杨寒冰

通过了高校的自主招生考试,在高考录取时学生就可享受加分优惠,甚至在专业选择上也享有优先权。

2014年高校自主招生考试即将拉开帷幕。什么样的学生适合参加自主招生考试?自主招生考试报名需要哪些条件、流程是什么?“四大联盟”各有什么特点?

教育大讲堂第五十七讲,将由高考志愿网资深专家冯全双就以上问题与家长、学生进行深入交流。

时间:10月26日(周六)9:30

地点:市二中(涧西区联盟路18号,涧西小商品市场东侧)化育楼4楼大礼堂,乘21路、25路、29路、35路、46路公交车到洛阳市二中或江西路路口站下车即到

无须预约,免费听讲。凡到场听讲者均可获赠由学大教育提供的教育礼包一份,前3名签到者,可获赠教育书籍一套。



●栏目主持人
杨寒冰
●联系电话
13838833119
●QQ:1294209925



绘制
王伯晨

热本期

洛阳国际学校 协办

电话:65861111
网址:www.lyis.cn