

M 关注

随着漳州市2025年初中毕业升学体育考试项目的明确,连日来,我市各中学纷纷开展体育教研活动,一对一制定训练计划,精准施策,努力让学生通过体育锻炼,增强体质,培养良好习惯,同时提高体育成绩,享受运动带来的快乐。本期,一起来关注。

中考项目确定

体育课怎么上?



漳州一中芝山校区九年级同学在进行仰卧起坐训练

精准训练 学生考试项目基本确定

“11月1日上午,漳州体育中考项目一明确,下午,我们全学段的体育老师就根据学生之前的测试成绩,和学生商定了明年中考的项目。”漳州一中芝山校区体育组长柯志良在接受采访时介绍说。

“三大球不管抽到什么球,如果等抽考结果出来再突击训练肯定是来不及的。”柯志良告诉记者,“所以在学生平时上课时,我们就安排了三大球的课程。”柯志良说,七年级下学期上足球课、八年级上学期上篮球课、九年级上学期上排球课,每个项目都安排24

课时的单元教学。在单元结束后,有五到六成的学生可以得满分,达到及格成绩的同学超过九成。

在帮助学生选择必考项目是选中长跑或者游泳方面,漳州一中体育组在近几年专门有一个课题实验。通过对七、八、九年级不同体型的学生做抽样测试并对数据进行分析。对于一名体脂比大于25%的学生,中长跑满分训练用时比游泳满分训练用时多7倍。尤其对一些体重偏重的人,就会建议必考项目选游泳。漳州明年中考抽考项目为双

手头上前掷实心球、1分钟跳绳、1分钟仰卧起坐。诏安县梅岭中学体育组张晓晓老师告诉记者,学校九年级有6个班,各班也根据学生的实际情况,把每位学生的考试项目清单确认收集完毕。“当然这只是个相对固定的方向,有一些学生在训练过程中,发现自己在某个项目更有优势,也是可以进行调整的。比如,现在选了实心球和跳绳,训练后如果仰卧起坐能得满分,实心球成绩也不错,但无法满分,报考前是可以改选仰卧起坐的。”

有备无患 跟着老师的节奏科学训练

11月4日下午3时许,在漳州一中芝山校区,九年级有三个班级在上体育课。在做完热身运动后,有的同学绕着操场跑步,有的在垫子上练习仰卧起坐,有的对着墙壁在垫排球,操场上一片热火朝天的景象。

绕着操场跑两圈后,漳州一中九年(17)班钟一鸣的额头上已经沁出细细的汗珠。“我一分钟能跳185个,排球40秒能垫37个,1000米的成绩

是3分20秒。”对于自己目前各个项目均能拿满分的钟一鸣来说,上体育课是很开心的一件事情。“老师的训练方法很实用,成绩稳稳的,当然很开心。”和钟一鸣一样开心的还有周涵影,她说:“前几天中考的800米成绩是3分48秒,离满分3分25秒还有一点差距。我选的是实心球和跳绳,跳绳目前一分钟能跳110个,等休息好一点了,跟着老师

的节奏训练,跳170个拿满分应该也没有问题。”

柯志良介绍,以中长跑为例,9月开学后学生进行的是体育恢复性训练,主要内容有“最大速度”“混氧”“有氧”“身体素质”“速度耐力”,采用完成训练法、间歇训练法和特莱克训练法,再加上标准的测试,以成绩来不断调整一生一案的训练策略。

稳步提升 从“被迫锻炼”变成“我爱锻炼”

“抽考项目中,今年漳州又抽到跳绳,大家都很开心。因为跳绳对于训练时间和训练场地的要求是比较小的。”柯志良说道。此外,相对比引体向上等项目,跳绳也是平时比较常见的训练项目,难度较小。

近年来,为了提升学生的体育素养,在师资方面也不断加强。“比如

学校体育老师陈燕曾是一位运动员,具有比较专业的运动素养。在教研活动中,陈燕会给所有体育老师做示范,再让体育老师把规范的动作教给同学们,所以同学们的跳绳成绩好而且动作漂亮。”

柯志良认为,体育不是一蹴而就的,体育考试不仅考速度,还要考其他运动项目,都要在掌握后保持相当的熟练度。对于部分不爱运动的小孩,家长们可以加入运动当中,每天抽半小时陪着孩子锻炼或者跳绳,加

强户外活动可以帮助更好睡眠。对于体质弱的孩子,练一练身体会强壮一点,学习起来也更有信心。

要从“被迫锻炼”变成“我爱锻炼”。诏安梅岭中学张晓晓老师表示,这应该是社会、学校和家长共同的目标,运动可以让同学们远离“低头族”“电脑族”。在他看来,通过体育锻炼,孩子们不但能增强体质,更能培养良好的行为习惯。孩子们锻炼不应是受了考试的强迫,而应该变成“我爱锻炼,我运动,我快乐。”

◎本报记者 苏水梅 文/图

M 资讯

三类考生可参加高职分类招考
网上报名持续至11月10日

本报讯(记者 黄舒哲)福建省2025年高职分类招考11月5日开始报名,报名分网上报名和现场确认报名,其中:网上报名时间为2024年11月5日至11月10日,现场确认时间为2024年11月11日至16日,考生持报名所需材料到所选择的确认点现场确认。

三类考生可参加高职分类招考

高职分类招考考生类别分为中职学校类、普通高中类和特殊群体类等三类。报考中职学校类的考生为中职学校的应届毕业生,往届毕业生或同等学力人员。报考普通高中类的考生为普通高中学校的应届毕业生,往届毕业生或同等学力人员。报考特殊群体类的考生为在我省安置的退役士兵,以及下岗失业人员、农民工和高质量农民等群体人员。

同时,中职学校类报考人员应参照我省中等职业学校学业水平考试专业基础知识考试课程选择对应的报考科类,报考人员选择的报考科类如与其参加的中考专业基础知识考试课程对应的报考科类不一致,其专业基础知识考试成绩按零分计。

需要提醒的是,普通高中类和特殊群体类的考生不分报考科类。高职分类招考安排的本招生计划仅面向中职学校类考生。

文化课用的是高考成绩

中职学校类考生:1.依据福建省中职学校学业水平考试成绩和职业技能测试成绩,参考学生综合素质评价择优录取。职业技能测试具体安排另行通知。2.学业水平考试(即“学考”)成绩使用其在2024年6月参加我省中

职考公共基础知识(德育、语文、数学、英语)和专业基础知识的合格性、等级性考试成绩。

普通高中类考生:1.依据福建省普通高中学业水平合格性考试(即“学考”)成绩,参考学生综合素质评价及职业适应性测试结果择优录取。职业适应性测试具体安排另行通知。2.对于应届毕业生,使用其参加我省普通高中学业水平语文、数学、外语、思想政治、信息技术、通用技术(不含实践操作)等科目合格性考试成绩(非补考成绩)作为录取依据。3.对于往届毕业生或同等学力人员,使用其在2025年1月参加我省普通高中学业水平语文、数学、外语、思想政治、信息技术、通用技术(不含实践操作)等科目合格性考试成绩作为录取依据。4.从外省(区、市)转入我省的考生,需按规定参加我省语文、数学、外语、思想政治、信息技术、通用技术(不含实践操作)等6门科目合格性考试,其原就读地省级主管部门提供的学业水平考试成绩证明仅作为普通高中毕业认定依据。

特殊群体类考生:1.退役士兵、下岗失业人员、农民工和高质量农民等特殊群体类考生依据福建省统一组织的特殊群体类考生文化素质考试成绩,并参考职业适应性测试结果择优录取。2.特殊群体类考生文化素质考试科目为语文和数学两门,依据《福建省教育厅关于印发福建省中等职业学校学业水平考试大纲(修订)的通知》(闽教考〔2021〕1号)中语文、数学考试大纲命题,采用笔试考试,每门成绩满分150分,总分满分为300分。具体考试安排另行通知。

省大学生团体心理辅导创新大赛在漳举办

本报讯(记者 黄舒哲)近日,由福建省教育厅主办、闽南师范大学承办的2024年福建省大学生团体心理辅导创新大赛在闽南师范大学附属龙溪学校举行。经初赛选拔,来自省内各高校心理学专业的40名本科生和20名研究生脱颖而出,参加决赛。

此次决赛包含方案设计、辅导实施和现场答辩三项内容。各位选手现场抽题,围绕初中生的心理特点制定并实施特色鲜明的团体心理辅导。最终,闽南师范大学学子陈丹璐获研究生组一等奖,福州大学学子张杰和闽南师范大学学子方雪获本科生组一等奖。

本次大赛由福建省普教室、福建省未成年人心理健康成长指导中心、闽南师范大学附属龙溪学校、漳州市心理学会协办,旨在提升我省心理学专业人才培养质量,为我省各高校展示教育成果、交流互鉴学习提供平台。

漳州首个“湿地学校”在云霄挂牌

云霄一中坐落在绿树掩映的望安山麓,秀美如珠的漳江河畔,紧临漳江口红树林。多年来,云霄一中充分利用周边宝贵的湿地资源,开展多种多样与湿地相关的教育活动,积极宣传生态环境保护知识,引导学生在观念意识上树立保护生态环境的观念,并将教育思想与生态环境保护的自觉性,将湿地保护宣传教育活动与学校教育教学工作结合起来。近年来,这一活动得到了社会的响应,实践证明在国内发挥了积极的作用,有力地促进了保护湿地意识的提高,湿地保护宣传普及影响力不断扩大。

“湿地学校”由国际湿地组织与中国湿地学校网络委员会联合发起创建,旨在激发全社会热爱自然、保护湿地的自觉性,将湿地保护宣传教育活动与学校教育教学工作结合起来。近年来,这一活动得到了社会的响应,实践证明在国内发挥了积极的作用,有力地促进了保护湿地意识的提高,湿地保护宣传普及影响力不断扩大。

云霄一中坐落在一处风景优美的地方,这里不仅有美丽的自然风光,还有丰富的湿地资源。学校充分利用周边宝贵的湿地资源,开展多种多样与湿地相关的教育活动,积极宣传生态环境保护知识,引导学生在观念意识上树立保护生态环境的观念,并将教育思想与生态环境保护的自觉性,将湿地保护宣传教育活动与学校教育教学工作结合起来。近年来,这一活动得到了社会的响应,实践证明在国内发挥了积极的作用,有力地促进了保护湿地意识的提高,湿地保护宣传普及影响力不断扩大。

首期校园公益“青年夜校”上线

本报讯(记者 陈慧慧 通讯员 曾晴)为丰富青年社交“新场景”,打造校园知识“补给站”,近日,闽南师范大学首期校园“青年夜校”正式上线。目前,已收到同学们的踊跃报名。

本次青年夜校,课程有舞蹈系列,包括形体训练、柔韧性练习、有氧舞蹈、健美操、舞蹈基础元素练习等,还有硬笔书法训练、流行音乐教学、美妆教学等。首期“青年夜校”

为公益课程,免收培训费,部分课程所需材料费用自理。

据悉,青年夜校由闽南师范大学团委主办、商学院团委和艺术学院团委承办,课程安排为一周两次课,共六次课。旨在拓展在校大学生的兴趣爱好、丰富课余文化生活品质,提升职业技能,打造一个在学习之余相互交流、放松身心、提升自我、增加技能的多元化平台。

漳城院: 全国科学教育教学技能大赛获佳绩

本报讯(记者 陈慧慧 通讯员 陈培培)近日,在第十二届全国科学教育专业师范生教学技能创新大赛上,漳州城市职业学院5名学生斩获二等奖,4名学生斩获三等奖,学校荣获优秀组织奖。获奖学生全部来自教师教育学院,其中6名来自小学科学教育专业、3名来自小学数学教育专业。

本次大赛吸引了来自全国105所高校的1000余名选手参加,经过严格的资格审查和初评,最终有

506名选手进入决赛。在决赛的即席演讲、模拟授课和问答提问三个环节,漳城院代表队勇于拼搏,表现出色,获得了阵阵掌声。本次比赛获奖的9名同学将同时获得科技辅导员初级证书。

本次获奖是漳城院教师教育学院狠抓专业建设的成果。下阶段,学校教师教育学院将继续加强专业内涵建设,不断提升学生专业技能和创新能力,为基础教育高质量发展培养更多优秀人才。

M 微调查

小学生零花钱,给不给? 怎么花?

“哈喽,你儿子和同学在楼下玩时,请了我儿子在内的几个同学喝水,我觉得不太合适,孩子明天会把买水的钱还给你儿子。”“没关系吧,一瓶水而已。”“不,我平时一般不给孩子零花钱,但也不能让孩子养成随便花别人钱的习惯。”日前,记者的朋友,一位二年级孩子的妈妈描述了跟班里家长的一通电话,无奈中带着困惑,孩子究竟该不该拥有零花钱?有零花钱的孩子又该如何管理好这些私人财产?

低年级的孩子大多拥有零花钱

记者通过托管机构,随机对小學生携带及使用零花钱的情况进行调查,惊讶地发现,二三年级的孩子大多拥有零花钱,而四至六年级的孩子,则大约只有一半拥有零花钱。

二年级的小涵同学告诉记者,她从幼儿园中班开始就有零花钱了,主要来源是帮着干家务和考试奖励。比如大扫除时帮妈妈擦桌椅、擦玻璃,还有考试100分,都能得到零花钱奖励,这些奖励自己都会收到储钱罐里。遥遥同学也一年级就有零花钱了,主要是用积分和妈妈换取的,比如早晚刷牙、又快又好完成作业都有积分奖励,考试考得好也有加分,到现在他已经用积分换了192元“巨款”了。小凡同学的零花钱则是他自

己从家里抽屉等各个角落收集来的硬币,还有中秋博饼获得的现金奖励,都放进存钱罐了。对比之下,小朱同学零花钱可能是最多的,二年级一开学,妈妈就给了200元到他的电话手表,每次去祖父家走亲戚都可得到100元红包,算是小大款了。

相比低年级孩子,高年级孩子拥有零花钱的约五成,四年级的欧阳同学表示,她没有零花钱,需要买东西就跟妈妈要,妈妈同意后会给钱让她去买。六年级的小哲和小勤都表示,从小到大家里都没给零花钱,需要文具等学习用品都由爸爸妈妈帮忙去买,他们习惯了也乐得轻松。相对部分孩子的“身无分文”,高年级有零花钱的孩子也有一定的“贫富差距”。四年级的小宇同学每月手表支付宝都会收到妈妈20元的捐款,六年级的小晨同学每月零花钱80—150元。

零花钱怎么花大多有约定

孩子有了零花钱以后,“怎么花”,家长们两极分化了,有些家长认为既然给了,让孩子们自行安排也未尝不可。而有些家长认为应该严格管理。

小涵同学对零花钱的“自主支配”意识很高,她靠劳动和考试成绩赚了不少零花钱,夏天可以买喜欢的冰淇淋、饮料,还可以买些学习用品,

每个月大约花100元,有剩的钱她打算存起来交学费。相对于小涵同学的家长,大多数家长对孩子零花钱怎么花有着严格的约定。四年级的小宇同学虽然每个月支付宝有20元的零花钱,但他花钱都要经过妈妈同意,必须要用在文具等学习用品上,若需要吃零食,则由妈妈另行掏钱购买。同是四年级的小杰同学说,妈妈要求他每次花钱都要报备,要记账,月底统计总共花了多少钱。六年级的小晨同学的妈妈规定他2天最多花10元,这样他每个月基本就可以存20—30元。

采访中,孩子们不约而同地表示,文具等学习用品开学时一般都会买好,所以上学时这方面基本不怎么需要花钱,只是暑假偶尔花。并且家长们一再强调不能随便买零食、玩具,加上大多需要报备,所以花的钱不会太多。不少孩子甚至还表示,零花钱舍不得花,存下来以后可以买自己喜欢东西。

零花钱的给和花需要引导监管

小学生该不该给零花钱,并没有一个标准答案。家长不给,大多是担心孩子们胡乱花钱。可不少老师认为,可以给零花钱。漳州市实验小学老师林晓珊建议,可以根据孩子的年级给零花钱,比如一年级涉及十以内

的加减法,可以定期给孩子10元左右的人民币让孩子自己支配,让孩子有纸币的意识和基本口算的能力。随着年级增加,可以根据孩子心智和家庭消费水平,稍微提高孩子的零花钱。

采访中,不少孩子表示是通过家务劳动和考试成绩来得到零花钱,对此,林晓珊认为可以适当挂钩,金额不宜过高或者过低,比如扫地一次1元,倒垃圾或拿快递也可以1元。巷口中心小学的柯丽端老师建议,鼓励孩子积攒废纸或者矿泉水瓶去卖来攒零花钱,增强成就感。两位老师都认为,最好让孩子记账,对自己的收入支出有意识。

对于零花钱怎么花如何引导监管,柯丽端老师建议,每个月或者每周固定给孩子一定数额的零花钱,帮助孩子规划零花钱用途,比如一部分消费,一部分储蓄。林晓珊建议,逢年过节孩子收到大额红包时,可以引导孩子自己记录,并在大人的监督陪同下存起来,如果需要支出来和大人商量。小额的零花钱,可以让孩子携带5—10元在身上,家长定期跟踪一下孩子的消费情况。

有意思的是,对于家长们反对的零花钱购买零食玩具,老师们认为给孩子一点点购买零食玩具的空间,童年才算完整。

◎本报记者 林艺群