



## 教育时讯

栏目记者 张震 魏瑞娟

### 学雷锋树新风 小小志愿者在行动

学雷锋月即将过去,但在郑州市各学校,学子们学雷锋的脚步却没有停止,他们继续用实际行动,去发扬雷锋高尚的风格,弘扬雷锋可贵的精神。

金水区优胜路小学少先队员代表,近日走进郑州市老年公寓,陪老人唠嗑,给老人整理房间,还给老人带来了精彩的文艺节目。中原区百花艺术小学党员、红领巾志愿者,则开展了“学雷锋,进社区”志愿服务活动,为老党员送去温暖和关爱,弘扬尊老敬老的传统美德,也传承了雷锋精神。管城回族区二里岗小学大队部全体少先队员“学雷锋,争做志愿者”,他们到学校周边开展“拯救共享单车”活动,还主动担负起了校园“环保小卫士”的重任。近日,高新区莲花街小学志愿服务队来到锦和公园,开展清理垃圾、倡导文明志愿服务活动。二七区马寨一中组织青年志愿者展开的“学雷锋大扫除”活动,受到一致好评。

### 提升节水意识 多校开展爱水教育

3月22日至28日是第三十一届“中国水周”,我市不少学校开展了丰富多彩的主题活动,对学生进行爱水教育,树立节约用水的观念,进一步培养了他们强烈的社会责任感和保护水资源的意识。

3月26日,围绕“中国水周”活动主题,管城回族区港湾路小学开展了丰富多彩的主题活动。学校电子屏播放节水宣传语,高年级利用队会课时间进行爱水教育,学生们争做节水小使者,制作“节约用水”宣传标语,部分少先队员还走出校门,为清洁水环境奉献自己的一份力量。郑州龙门实验学校开展了以“借自然之力护绿水青山”为主题的系列教育活动,学校通过升旗仪式和宣传专栏营造活动氛围,组织各班进行节水主题班会,学校节水专员张光宇老师给学生上了一堂内容丰富多彩、形式多样的校园节水宣传教育课。学校还组织部分学生和教师实地参观郑州市五龙口污水处理厂,深刻了解到水的来之不易。此外,管城回族区紫东路小学开展了以“节约用水,从我做起”为主题的宣传教育活动,五里堡小学五年级学生组织开展了以节水为主题的队会活动。金水区金桥学校也开展了“保护水资源,节约用水”主题教育系列活动。

### 建新街小学 为孩子揭秘情绪的秘密

“我是谁?我的特点是什么?”近日,二七区建新街小学“情绪管家”系列心理课程第一课“情绪是什么”,在学校四楼心理团体活动室开讲。课程通过角色扮演的方式,引领学生进行自我情绪体验。借助活动体验和绘画表达,孩子们初步认识了自己和他人的情绪。

据悉,作为全省中小学心理健康教育示范校,该校根据学生发展需要,开设了“情绪管家”心理系列课程,以启迪学生心智,帮助学生更好地认识、管理和悦纳自我,在学习和成长过程中轻松构建和谐的人际关系。学校充分整合自身和外部优秀资源,不断开发出适合师生成长的行知校本课程,为他们“能行、善知、会创新”的健康成长保驾护航。

### 纬五路第二小学 爱国教育启航明天

金水区纬五路第二小学近日以爱国主义教育开启了六年级毕业课程的序幕,学校组织所有六年级孩子观看爱国教育主题电影《厉害了,我的国》。

震撼的影像让同学们切身感受到了祖国的强大,每个鲜活的建设者故事更体现了中国人上下一心、埋头苦干、开拓进取的美好情操。通过观影,六年级毕业生更直观地感受到集体主义和爱国主义情怀。同学们纷纷表示,在以后的学习生活中,要更加地热爱祖国、热爱学校,珍惜眼下美好生活。据介绍,毕业课程是该校课程体系的重要组成部分,接下来,学校会通过青春期、成长困惑、小升初衔接、毕业典礼等一系列的课程活动,丰富毕业生的小学生活,感悟小学生活的美好,以毕业课程开启学生人生的新阶段。



# 坚持科学训练 冲刺中招体育

本报记者 王辉

## 了解自己 精准提升

天气渐暖,距离中招体育考试的时间越来越近,我市不少学校在新学期伊始,就加强了对初中毕业生的体育训练,积极备战中招体育考试。

据了解,今年中招体育考试满分70分,分为体质与健康过程管理和升学体育考试成绩,计入中考总成绩。其中,体质与健康过程管理成绩占8分,由学校组织评价;升学体育考试成绩占62分。考试项目由必考项目、抽号统考项目和选考项目三部分组成,必考项目为长跑(男生1000米、女生800米);统考项目为素质类一(1分钟跳绳)和技能类(足球运球);选考项目为素质类二(掷实心球、立定跳远)两项中的一项。除立定跳远、掷实心球有三次考试机会,足球运球有两次考试机会,并取得最好成绩外,其余考试项目均只有一次考试机会。

“新学期开始,学校就对毕业生进

行了加训,训练以提高耐力为主,并每天早上进行长跑测试,三周后开始分专项练习,学生整体状态很好。”郑州市第十四中学体育教研组组长张利辉说,在最后的冲刺阶段,学校还将进行多次模拟考试,让每个学生对自己的强项和弱项更加了解,并针对自己的弱项进行有针对性的训练,比如立定跳远需要强化下肢力量,跳绳需要提升全身的协调能力等,进一步提高自己的成绩。

“现在是提升成绩的关键期,到了冲刺阶段,学生在技能方面应该没什么问题,所以新学期以来的训练重点是提升学生的身体素质。”郑州市第七十三中学政教处副主任、体育老师高丹凤表示,为了让学生准确了解自己的成绩,学校将学生分成小组,并设计周测跟踪表,学生可以清楚地看到自己成绩的变化,精准地提高补差,也有

助于老师更直观地了解学生的训练情况,对学生进行指导。

如何在短时间内快速提升成绩?郑州市实验高级中学体育教研组长赵振锡说,考生针对弱项的提高,主要方法就是多练。具体而言,如果长跑是弱项,就要适当增加圈数进行练习,提高心肺功能和耐力。跳绳主要是检验动作的协调和熟练程度,一要注意手腕带动跳绳,二要注重手、眼、脚、脑协调一致,切忌跳得过高。足球运球的提高没有捷径,无论脚背内侧运球还是脚背外侧运球都各有优势,考生需要通过不断练习,找到适合自己的方式。对于自选项目,首先要牢记立定跳远和掷实心球的完整动作要领,形成动力定型。其次,增加辅助性练习,比如俯卧撑和负重深蹲,增强腰部核心力量的练习同样会起到非常好的效果。

## 调整心态 冷静应对

面对体育考试,认真备考,努力提升技巧是一方面,把最佳的训练成果展现在考场上也是非常重要的一方面。

如何超常发挥或保持自己平时训练的的最好成绩?考试的临场发挥至关重要,也是一个老生常谈的话题。这里面主要包含两方面:身体状态的调节和心理状态的调节。“考前要注意能量的补充,但切忌饮食过饱。往年经常出现考生考后呕吐的情况。”赵振锡提醒道,不要过多关注其他考生的考试情况,以免心理受到不良影响。考前尽量给自己一个积极的心理暗示,以稳定紧张的情绪。

采访中,不少体育老师表示,过硬

的心理素质是最重要的。“考试时,适度的紧张是正常的,对考试有一定的积极作用。”高丹凤说,经过平时的训练,学生对自己都有比较清晰的认知,不必太过紧张,要时刻把握好自己的节奏,保持注意力高度集中。“在体育方面,一定要相信自己,毕竟训练这么长时间了,要对自己充满信心,调整心态,找到自己的兴奋点,对考试会有很大的帮助。”张利辉表示。

此外,考前做好充分的热身准备也十分重要。体育考试时虽然场地有限,但热身运动依然需要做到位。张利辉提醒考生,考前不要急着脱外套,要在充分地活动开后,再脱衣服。在

每项考试前,要有针对性地进行原地小范围的热身运动,比如原地高抬腿、小跑步、摆臂等,尽量在不打扰其他考生的前提下,把身体活动开,使身体始终保持在轻松的状态,随时为考试做好准备。

考场上遇到突发问题怎么办?张利辉说,如果遇到问题,一定要及时与监考老师进行沟通。裁判和监考老师都是为学生服务的,出现失误、违规时,裁判的语言提醒都是善意的,不要因此加剧紧张,以至影响接下来的考试。据了解,考场上最容易出现问题的项目是跳绳,所以更要调整好心态,轻松应对考试。

## 合理饮食 科学备考

除了平时的训练以及心理调节外,日常生活中影响考试的因素也不少。首先,饮食作息结构十分重要。“学期伊始,我们就要求考生尽量不要食用刺激性的食物,并且要保证一日三餐的正常进食。”高丹凤表示,饮食健康营养,并不代表大鱼大肉,饭菜要以清淡为主,并每天保证摄入足够的水,保证血液循环通畅,切忌以饮料代替水。考试当天要保证正常吃饭,食物要以易消化为主,考前不要大量饮水,可在每项考试前象征性地喝一口,润润喉,放松心情。另外,不建议考前补充高能量食品或摄入功能性饮料,以防引起不良反应。“每

天训练过后,考生要养成拉伸放松的习惯;饮食要按时,营养要均衡,尽量避免“因为运动量过大而没有胃口不吃饭”的情况出现;不要熬夜,睡眠无论对身体还是大脑都是最好的恢复手段,好的睡眠对于身体状态的保持至关重要。”赵振锡说。

其次,运动装备也不可忽视。考生选择运动服时,要以舒适为主,尽量穿着浅色上衣,女生要将长发盘起。运动鞋要平底,若条件允许,可准备两双运动鞋,鞋底波纹不深的普通平底运动鞋可用于除立定跳远的各个项目,鞋底波纹较大的则适用于立定跳远。运动装备要以实用为主,不可盲

目攀比。

此外,高丹凤提醒广大考生,不建议在校外报有关体育的辅导班。开学前一两周,学校会为学生安排充分的训练,让学生恢复假期前的状态,并为学生提供充分的技术保障。体育是一项需要长期坚持的项目,大部分校外辅导班一周仅进行一次训练,时间和强度都不够,作用十分有限,也容易让学生产生依赖性,从而忽视学校的训练。要充分把握学校的体育课和每天的大课,重视老师教授的技巧,并合理利用平时课后的空闲时间,以此来提高体育考试成绩。

2018年中招体育考试即将拉开序幕,在这仅剩的两周左右时间,学生要怎样进行最后的冲刺?如何提高各项考试的成绩?考前应该注意哪些内容?为能更好地应对考试,本报特别邀请了我市的一些资深体育教师为广大考生支招。

## 各项目备考技巧

**长跑:**跑步的过程中要注意动作,跑步时一定要放松,注意全身协调,用全脚掌着地,屈膝缓冲过渡到前脚掌蹬地,上体挺直放松,两臂自然有力地摆动。

**跳绳:**用手腕发力使两手在体侧做画圆动作,用前脚掌起跳和落地,切记不要用全脚或脚跟落地,以免脑部受到震动,当跳起时,不要过度地弯曲身体。

**足球绕杆:**步幅小,脚跟抬起,髋关节展开,踝关节紧张,踢球的中下部。脚与球的接触面大,容易控制球,有便于改变方向的曲线运球。

**立定跳远:**预摆时上下肢动作协调配合,摆动时一伸二屈降重心,上体稍前倾;起跳腾空时蹬地快速有力,腿蹬和手摆要协调,空中展体要充分,强调离地前的前脚掌瞬间蹬地动作;落地缓冲小腿前伸的时机要把握好,曲腿前伸臂后摆,落地后往前不往后。

**实心球:**投之前,后脚脚跟稍微离地,重心落在两脚中间偏前。出手的时候手臂、腰部要同时用力,做一个急速蹬腿动作,出手时手臂一定要直。考试时切记不要踩线,投完以后从投掷线的后场走出去。往后预摆时前脚一定不能抬起来,要严格按照课堂要求动作进行。

## 考试注意事项

### 作息

★考前晚上,不要过于劳累,早点休息,保证8个小时睡眠;不要长时间泡热水澡,容易肌肉松懈,不利于体育测试。

★按照学校要求按时到达考点,熟悉环境,做到心中有数,减轻心理压力。任何时候,一定要保管好自己的准考证、考试器材。

### 服装

★考试前要注意保暖,尽量穿着外套和长裤。测试前应提前热身,到自己考试时再脱去外套,穿浅色背心与短裤,不戴任何与考试无关的东西,轻装上阵。

★袜子应选择棉质地的运动袜,一为充分吸收汗液,二为能使脚掌与鞋子结合紧密,便于发力。

★建议每人准备一书包:准备好1~2双有针对性的运动鞋;一块微湿抹布,用于擦鞋底;一瓶水,用于润嗓子;足球,气量适当;跳绳,长短适当;一根香蕉,适当补充能量。

### 饮食

★考试当天正常吃饭,食物以易消化为主,吃饱、吃好,保证肠胃舒畅,不建议补充高能量食品和饮料。

★如果是早上或下午第一场,最好开考前90分钟吃早饭,饭量适当。

★在测试前不要大量的喝水,可在每项考试前后象征性地喝一口水,润润喉,放松心情。

### 热身

★在各项考试前做足准备活动,结合项目特点如:摆臂、小步跑、高抬腿跑、拉肩、挺身后仰等练习。只有当身体发热和兴奋了,才能发挥出更好的运动水平。

★考试分组是提前确定好的,同学们可事前确定领跑与跟随跑,同时要服从裁判老师统一的指挥,文明有礼参加考试。

★女生如遇生理期,要提前报告带队老师,在各考点考务组,考前30分钟可办理缓试。