

中考体育成硬指标 “依考定练”有悖政策初衷

培养运动素养,体育家庭作业该如何做?

在不少人的心目中,学生能跻身于优质高中就读,未来进入重点大学的胜算会大得多,因此,中考对初中生来说不可小觑。各地教育主管部门出台的中考体育分值增加的举措,令家长们普遍不淡定了——在学校开足体育课的同时,家长也主动应对,想方设法让孩子“动”起来,用行动对体育拖后腿说“不”。

提高中考体育分值的目的是增强孩子们的体质。相对于初二、初三学生的“急就章”,家长营造爱运动的家庭氛围,使运动成为一种家庭生活方式,更有益于孩子强身健体,他们在中考中拿到理想的“体育满分”,也就成了水到渠成的事。



中国妇女报全媒体记者 陈若葵

据教育部消息,目前全国各地都已推进体育中考,分值从30分到100分不等。从2021年起,绝大多数省份体育中考分值都会增加,且增加幅度较大,同时将改进中考体育测试内容和计分办法,科学确定并逐步提高分值,不断提升中考体育科学性、示范性和引领性。

中考体育分值的提升,加大了在学生中考总成绩中所占的权重。对此,家长、学生、老师怎么看?培养孩子的运动素养、提升身体素质的初衷,会不会被考试牵着走,导致孩子“依考定学”?家校怎么配合,以协助学生积极应对?

给孩子“加餐”体育热起来

据媒体报道,2021年北京中考体育分值为40分,长春50分,河南和广州70分,山东从2023年开始调整到60分,而云南2020年9月份入学的七年级学生未来的中考体育成绩为100分。

面对各地的中考体育新政,家长和学生既有“多了一项家庭作业”的顾虑,有如高考“一分一操场”的担忧,也意识到这一改革带来的“强制性”——学生必须实实在在地花更多的时间在体育运动上了。

自2020年秋季开学,北京家长宋爽每周六带女儿到体育培训班,练习篮球绕杆、800米跑,跟着教练进行体能锻炼。宋爽告诉中国妇女报全媒体记者:“我女儿今年读初三,学习成绩稳居年级二三十名,但体育却是个老大难,以她目前的状况,要想拿满分是不可能的,体育中考一直是她的负担。”今年暑假,宋爽和先生每天陪女儿打羽毛球或



排锻炼,孩子睡得会不会更晚、负担更重?

各地中考体育新政出台,也令小学生家长不淡定了:“等到我女儿中考时,体育分值很有可能达到100了,对学生的要求或许会更加细化,比如在完成程度、速度、质量等方面加码,相应的技巧肯定是要掌握的,家长未雨绸缪很有必要。”女儿刚上小学二年级的秦佳阳说,“游泳是必会的项目,我女儿已经在北京一所体校学习蛙泳了,争取让她在两年内学会四种泳姿。”

据了解,有些家长甚至从孩子幼儿园开始送他们参加体育培训。“既然孩子迟早要掌握一项体育技能,索性趁早,从四五岁开始让孩子尝试游泳、滑冰、各种球类等活动,由他自己比较、选择一项感兴趣的坚持下来,练就一副好身体,到中考时,想必儿子不会为体育成绩发愁。”

重兴趣轻分数 避免“依考定学”

培训班的火爆和训练场地的紧俏,足以证明部分家长对“考什么、学什么,考什么、练什么”的认同。一些家长直言,对体育科目薄弱的孩子,是否参加培训,效果明显不同。比如,按学校要求,北京一年级小学生跳绳及格数男女生均为17个,但是满分的要求就大大提高了,男生是109个,女生是117个。“如果孩子平时不练习,很难跳到满分。而一个班四十个左右学生,要求老师个别指导不太现实,这就不难理解为什么跳绳班一度那么火爆了。”家长雷女士说,“同样,要让孩子熟练掌握实心球、立定跳远、引体向上等技艺,仅靠学校体育课也显然不够。”

除了学校的体育课,家长开始舍得投入精力、财力培养孩子的体育技能,不能不说家长们对体育认知的加强。然而,用“依考定学”“依考定练”的简单思维定式来应对体育中考,有悖于学生身心健康发展,也是对“体育入中考”政策精神的误读。

近年来,儿童青少年的身体素质受到社会各界的关注。2019年7月,中共中央、国务院印发《关于深化教育教学改革全面提高义务教育质量的意见》提出,让每位学生掌握1~2项运动技能。

在前不久教育部召开的第五场“教育2020‘收官’系列新闻发布会”上,教育部体育卫生与艺术教育司司长王登

峰再次明确了“体育中考”的大趋势,并表示,不管是田径、游泳、篮球足球,还是乒乓球、羽毛球、武术等,学校体育课必须立足于教会学生一项运动技能。

可以说,让孩子熟练掌握一项运动技能,将其发展成为自己的兴趣爱好,引导孩子更加重视体育、积极锻炼,是提升中考体育分值的初衷。“我们不希望学生成为只会应付中考项目的考试能手,不赞成学生单纯以应试的态度参加体育运动。”北京一位资深的中学体育老师表示。

相对于中考体育得分,孩子能否养成运动的习惯显然更为重要。体操世界冠军、退役后从事“快乐体操”培训的范陈表示,幼儿阶段是培养孩子养成运动习惯的启蒙阶段,所以,家长应把握好这个阶段,让幼儿在运动中感受到乐趣、产生兴趣、喜欢体育,进而树立热爱运动的生活习惯。

孩子运动习惯的养成,需要家校配合。近年来,全国很多地方都提出了体育家庭作业的说法,但如何完成这项作业,缺乏衡量指标,家长不好把握。2020年12月,全国中小学和高校健康教育指导委员会发布了《中国儿童青少年体育健康促进行动方案(2020-2030)》。方案要求,学生每节体育课运动强度达到心率140-160次/分钟。而这个指标,也适合于孩子在家的运动强度。华东师范大学体育与健康学院党委书记汪晓赞表示,学生佩戴心率带或手环等智能监测设备,所有数据都在线上,体育老师能通过手机、平板电脑监测到学生在体育课上和在家的运动量、运动强度是否达标。因此,在家长的督促下,孩子的家庭体育作业完成得越好,其运动能力的提升也将越明显,体育中考成绩也将不再是学生难啃的“硬骨头”,他们也不会再被体育中考分数牵着走。

孩子运动习惯的养成还与家庭教育——家长的言传身教密不可分。试想,一个整天不运动的家长,很难让孩子爱上体育锻炼。这需要整个社会的体育氛围进一步提高,帮助家长形成体育自觉。当越来越多的家长将体育变成生活的一部分,孩子才会在潜移默化中养成体育习惯,保持对运动的热情,拥有健康的身体和热爱运动的人生,体育课及“依考定学”“依考定练”的课外培训也将不再成为提升孩子体质的主要手段。

进亲子关系的发展,孩子心里会为继父母留出一个温暖的空间。

多陪伴孩子。可以增进相互之间的了解、信任,促进亲子关系的发展。

另外,孩子的亲生父母,千万不要因为觉得亏欠孩子就过度补偿,溺爱反而更不利于孩子的成长,也不利于与他人建立良好的人际关系。

重组家庭的夫妻,如果经过一段时间的一些努力,还是难以推进亲子关系的改善,甚至影响新的夫妻感情,应及时寻求专业人士的帮助。

(作者系北京儿童医院精神心理科医生)

冯永平

前不久,教育部在“关于印发《教育部教材局2021年工作要点》”的通知中明确指出,将印发国防教育和爱国尚武精神进中小学课程教材指南。这对于当前传承优秀传统文化、弘扬文化自信的宣传教育和家庭教育,无疑又是一大利好消息。

中华民族自古以来就有尚武的精神和传统。文能安邦治国,武能策马平天下,是中国人几千年来追求的至高理想境界。

然而,在经济建设为主的今天,曾有人说,在和平年代提倡尚武、习练武术没必要。这其实大错特错,首先,在尚武精神鼓舞下,习练武术可以保护自身安全;其次,能锤炼人的精神和意志;第三,能强健身体,使人动作反应及思维敏捷;第四,是坚持文化自信、传承优秀传统文化、弘扬优良民族传统的一个好方法。

今天的孩子生活在一个无比幸福的时代,但很多孩子得了一些现代病和富贵病,娇生惯养,弱不禁风,吃不得苦,受不起挫折;本该在外面跑跑跳跳,却窝在家里看电脑玩手机,戴的小眼镜像瓶底厚。少年正如初升的太阳,又如雏鹰高飞,应有劈波斩浪的精神。诗人李白说过:“少年负壮气,奋烈有时。”开国领袖毛泽东的《沁园春·长沙》写道:“恰同学少年,风华正茂,书生意气,挥斥方遒,指点江山,激扬文字,粪土当年万户侯,曾记否,到中流击水,浪遏飞舟。”

“少年强则国强……少年雄于地球,则国雄于地球”,是梁启超先生在《少年中国说》中的观点,今天依然有现实意义。振兴中华,实现伟大的中国梦离不开少年为之奋斗终生。勤于习武练武,恰是儿童少年磨炼精神意志、强健体魄的绝佳途径。习武须先修德,这是入门的基本要求;习武练武需要不怕吃苦的精神,坚持下来,筋长骨健,会让孩子倍感坚持的价值;同时,也能培养孩子的自信心,使之懂得团结和谦让,强中更有强中手,高人背后有高人。

有的家长担心孩子弱,不是习武练武的料;有的家长担心习武练武耽误学习时间。据资料记载,霍元甲小时候体弱,父亲禁止他习武。霍元甲年少志高,偷偷练武,长大后成为名震津门的一代大侠,并创立了“精武体育会”。汉代班超本“文事笔砚间”,但他能文亦能武,后来投笔从戎,以区区三十人的力量,两次出使西域,击杀匈奴使团,威震西域诸国。秋瑾为救国而持枪仗剑,与腐朽的清政府英勇斗争,直至献出宝贵的生命。这些中华英杰,从没因习武而影响自己的报国之大业。

家长不必担心孩子是不是习武练武的材料,只要用心练武,至少身体强健,磨炼意志。自古以来,危难关头敢于挺身而出担当大义的多是能文又能武者,班超是,祖逖是,陈再道将军是,许世友将军是。周恩来总理当年在天津南开中学读书时,为了强身健体,拜名扬京津的津门大侠韩慕侠习练形意拳。周恩来任黄埔军校政治部主任时,巧逢韩慕侠担任军校武术教官。师徒重逢,周恩来再度学艺,受益终身。

当然,培养孩子爱国尚武精神不是都把孩子培养成武术家,而是广泛培养孩子对优秀传统文化的兴趣,让他们掌握良好的强身健体方法,习有形招式,修无形的文化,强健精神,增强文化自信,热爱祖国,这无疑更是务实的。

引导孩子习练中华武术,培养尚武精神关键在于以下几点:首先强调以德为先,培养兴趣;二是做家校配合,家长结合学校教育,在家庭中给孩子提供必要的帮助和指导;三是在课余时间给孩子报一个正规的武术班,或者寻找合适的武术教师,帮孩子联系几个志同道合的武术爱好者,一起切磋学习。

当然,现代社会培养孩子的尚武精神无须只限于练习踢打摔拿等搏击格斗之术,其含义也应更广,骑车、跑步、游泳、打球,都可以宽泛地归并到尚武层面上。

中华民族尚武精神不是争强斗狠,不是暴力和侵略,而是一种自强不息、积极向上的精神,是一种愈挫愈奋的斗志与激情。培养孩子承继几千年来中华民族优秀而宝贵的文化遗产和精神力量是我们一代又一代人的责任。相信,那种“犯我强汉者虽远必诛”的民族精神和英雄气概,会永远激励着中华民族不屈不挠,勇立世界民族之林。

(作者系浙江省妇女干部学校《家庭教育》杂志副编审)

妈妈手记

看见孩子“隐形的翅膀”

何颖

一天,我正在和朋友聊“育儿经”,放学回来的儿子捧着一张奖状走到我面前,朋友羡慕地说:“你儿子太厉害了!你是怎么培养的?”我笑着回答:“我只是看见了他‘隐形的翅膀’。”

我告诉朋友,几个月前,我也头疼自己的孩子不长进。但是一件小事,改变了我原来的看法。

那天,儿子兴冲冲地说想报名参加班上的科技小组。看着儿子期待的眼神,我本想答应他,可想到他恼人的成绩,散漫的学习态度,便冷冷地回应他:“参加科技小组有什么用?有这个时间,不如多学习,把成绩提高才是正事!”儿子听了,神情黯淡下来。几天后,儿子班主任来家访。我得知儿子最近上课经常做小动作,还带动周围的同学效仿他,他把时间和兴趣全花在摆弄科技小实验上,学习成绩落后成班上倒数。老师建议我,不仅要关注孩子学习成绩,还要关注孩子的其他优点!听了老师的话,我心中有所触动。

随后,我跟儿子进行了一次正式的谈话。我真诚地向他道歉:“儿子,对不起!妈妈之前太看重你的学习成绩,忽略了你的感受,妈妈向你道歉。我看看你那么喜欢科技小组,明天咱们就报名参加!”儿子愣住了,紧接着露出笑容,也向我检讨:“我也不对,不该不认真学习,考试没考好,让您失望了!”听了孩子的话,我一把搂住他,心里有种释然的感觉。

此后,我开始重视儿子的其他优点。儿子爱劳动,我就给他指派家务活;儿子爱动手,我就让他把拆坏的玩具组装回去;儿子爱科学,我就给他报名参加科技活动……渐渐地,我们的关系越来越好,儿子的学习成绩也有了提高。

每个孩子都有优点,只是有些优点被家长忽略了,这些不被看见的优点,就像孩子“隐形的翅膀”,如果我们家长能创造适宜的条件,给孩子一个飞翔的空间,孩子的潜力就会被发掘出来,他们也会更快乐。

闫瑞颖

很多人说后妈、后爸不好当。在亲子关系中,重组家庭的亲子关系比较难处理。重组家庭的孩子往往在原生家庭破裂时,已经遭受过了一次创伤,新家庭对他们而言又是一次人生变故,他们大多是被动进入这场新的旅程的。

如何调适重组家庭的亲子关系?我们不妨从以下方面入手。

夫妻双方要正确而客观地看待新的亲子关系,非亲生是客观事实。不能期待继父母完全如亲生父母一样,这样,亲生父母更容易看到继父母对

孩子的好,促进了亲子关系和夫妻关系。

夫妻双方需要更多信任。孩子是跟随一方来到这个新家庭的,如果家庭中的成人之间不信任,孩子能很快察觉,而产生新的不安全感。所以,相互间的信任是维系家庭稳定的重要因素。

耐心陪伴和等待。新的家庭需要一段时间磨合,无论孩子还是成人,都需要相互熟悉和适应。尤其是年龄偏大一些的孩子,他们往往需要更长时间来接受新的家庭成员。需要家长的爱、耐心、尊重和陪伴,给予孩子们更多的空间和时间慢慢接受。

家长课堂

如何调适重组家庭的亲子关系