

中考体测究竟为啥改?改了啥?

新华社北京6月28日电(记者 许仕豪 李丽 周畅)又是六月考试季,随着各地中考陆续落幕,中考体育成绩也成为社会关注话题。

近五年来,体育中考改革步伐加快,分值提升、形式革新。这项关系千家万户的考试,因何而变,又都改了啥?

以考“破题”,倒逼孩子“动起来”

近年来,青少年“小眼镜”“小胖墩”“小豆芽”“小焦虑”等四小问题凸显。连续几年数据显示,我国6至17岁青少年约五分之一面临超重和肥胖;儿童青少年近视率超50%;约有500万名中小学生出现脊柱健康问题……

2020年,《深化新时代教育评价改革总体方案》《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》等文件连续发布,要求改进中考体育测试内容、方式和计分办法,科学确定并逐步提高分值。

“考考考,老师的法宝;分分分,学生的命根。”

云南大学体育学院院长王宗平认为,为扭转青少年体质困境,体育中考是行之有效的“破题点”,用“指挥棒”效应倒逼家校重视,让孩子们切实“动起来”。

云南省教育厅体卫艺处副处长李华海说,云南中考满分700分,体育占的100分举足轻重,各方重视程度自然提升。

随着改革推进,学校体育工作日益落到实处。江西芦溪县的一名家长曾德喜说,孩子过去常生病,如今体质变好,假性近视改善。

从今年情况看,合肥市区共有4.28万名学生参加体育中考,45.57%的考生获得满分60分,平均分达到57.42分;北京延庆区香营

学校平均分达到49.3分(满分50分),自2022年以来,该校学生体质健康优秀率从22.7%跃升至51.1%。

小学也提前“备战”,北京第二实验小学学生的体测优秀率在六年间提升了约15%。

提分扩容,体育中考改了啥

随着相关文件政策不断出台,各地切实“动了起来”,主要改革趋势如下:

——分值权重跃升,体育渐成“主科”

2020年,云南率先将中考体育从50分提高到100分,分值上与语数外持平,体现了体育“主科”地位,也符合国家文件中“体育与语数外同等重要”的导向。

其他地区积极跟进。河南自去年起将体育分值由70分提升至100分;北京近年来将体育由30分逐步提至50分,并发文明确在2029年达到70分;江西则从2015年的10分逐步提升到60分并延续至今。

——完善考核结构,优化评价体系

不少地区摒弃了传统的“一考定终身”,转为过程性评价与终结性评价结合。北京要求学生在四、六、八年级分别进行考核,并纳入体育中考总成绩;江西南昌要求初中生每年体测成绩计入总分,倒逼学生日常锻炼。

一些地区对评分方式进行了创新。疫情后,云南一度将中长跑项目由“计时”改为“计次”,学期内跑够次数即合格,保障安全也培养运动习惯;此外,可将竞赛成绩折算入中考分数。

科技手段应用日益广泛。合肥包河区教育体育局副局长张艳说,当地正在探索将AI等智能设备应用于过程性评价,“比人工更准确,也防止争议。”

——丰富项目设置,满足个性需求

王宗平认为,体育中考改革应优化项目设置,体能与技能并重。

北京近年来将项目由“8选3”扩充为“22选4”,兼顾素质项目与个人兴趣;江西鹰潭将中长跑作为唯一必考项,其余项目“6选2”,涵盖篮球运球、排球垫球等,鼓励学生掌握1至2项运动技能;在广西,民族体育项目成为一大亮点,南宁将抛绣球纳入中考,侧重“玩有所得”。

一考永逸?配套改革不能少

体育中考改革成效初显,但深入探讨仍在继续。

学校体育并非“考”永逸。针对一些“考什么练什么”的体育应试倾向,合肥市教育局副局长陈雪梅说:“学校体育需要各项工作的积累,在此基础上,体育中考才能真正发挥其促进青少年健康成长的牵引作用。”

配套改革正同步深化。今年以来,各地教育部门要求落实每天“一节体育课”“体育活动两小时”,对保障运动时长、丰富体育活动提出刚性要求。北京第二实验小学开展“体育是第一学科”改革,学生可以在体育课上自主选择项目;江西芦溪县第三中心学校的课后服务提供多种体育“菜单”,学生参与率高达99.1%……

“要让‘运动成为一种生活方式’的理念浸润校园。”北京第二实验小学校长卢咏莉说,体育塑造完全人格,培养核心素质的作用不可忽视。除了中考之外,还应“持续进行体育教育改革,构建育人新生态。”

考试只是手段,不是目的。“目的如今年政府工作报告所说,是让青少年在运动中强意志、健身心。”陈雪梅说。

夏天到了 小心“网红鞋”成为“踩坑鞋”

新华社广州6月28日电(记者 马晓澄 钟焯 徐弘毅)夏天到了,洞洞鞋因其颜值高、柔软、舒适等特点,在日常生活中的“出镜率”越来越高。但如果穿着不当,“网红鞋”也可能导致脚部更易受真菌感染,产生“崴脚”等运动损伤,对儿童也可能导致足部发育不良。

“洞洞鞋虽然有很多洞,但设计上仍有很强的包裹性,其实并不透气。”在广州市皮肤病医院,真菌专病门诊负责人高爱莉为患者解开误区。她表示,洞洞鞋如果在高温潮湿的环境下长期穿着,会增加脚部真菌感染的风险,也就是人们常说的“脚气”“脚癣”。

她进一步解释说,脚气的高发部位之一是脚趾缝间,洞洞鞋则以塑料材质紧紧“包”住了脚趾前和两侧,因此,脚趾缝难以干燥通风。一些洞洞鞋的柔韧度不够,长期与足部摩擦容易导致皮肤屏障的受损,也为真菌感染提供了机会。

“如果要穿的话,首先要尽可能保证宽松;其次,可以穿吸水性好的袜子,一方面可以把脚汗吸到袜子上,另一方面也可以减少脚和鞋子的摩擦;也可以用一些爽身粉保持脚部干燥。”高爱莉建议。

除真菌感染,穿洞洞鞋也可能更易导致运动损伤。广州医科大学附属第一医院骨科主任医师赵亮说,洞洞鞋的鞋底没有很好的足部支撑,而当足部的平衡弱的时候,再踩到不平整的路面,就容易造成崴脚等损伤。洞洞鞋的缓冲不够,如果患者有基础的扁平足,可能相对加重足底肌肉的负担和疲劳。

【青海龙兴盐业有限公司】产品介绍

青海龙兴盐业有限公司是专业研发、生产、运营、销售为一体的青藏高原盐湖产品企业。主要生产、经营原盐(含工业盐)、盐热敷理疗产品、盐美容产品、盐洗护用品、盐画、食用盐、食用级湖盐原料等。

产品推介



天然低钠盐
国内唯一天然形成21%以上氯化钾成份的富钾盐和低钠盐产品

藏青盐食用盐
采用纯天然原料0添加无抗结剂高海拔无污染。

联系人:孙艳丽 18897294949

生物园区品牌企业 宣传专栏

疏通下水

搬家服务

殡葬服务

电器维修

开锁修锁

通下水 15111711588

低价通下水 13734667545

6110110 步步高搬家

西宁颐宁公墓 0971-6308997

刘工家电维修+诚信 13997139129

老张开锁6133433

安新家政疏通下水 13897484262

专业通下水 13897634638

大山搬家 8226123

启事声明

防水工程

专业通下水 13519773052

家政保洁

启事声明

拍卖公告

专修卫生间、楼房漏水

启事声明

回头客家政 13897238448

遗失声明

拍卖公告

启事声明

遗失声明

声明

注销公告

遗失声明

生活超市

你需要的我们这里全部能找到!

注销公告

遗失声明