

H 热点

■ 本报记者 计思佳

临近寒假，海南中学初三学生家长黎先生提前给儿子报了一个体育中考集训班。“体育中考一般在每年3月—5月举行，备考时间很短了。每年一过年，孩子身心都会放松下来，容易长胖。他班上很多同学都报班‘开小灶’，我们要是不学肯定会被落下！”在黎先生看来，今年寒假正是孩子冲刺中考体育成绩的好时机。

2020年12月14日，在教育部举行的新闻发布会上，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”发展趋势，“目前全国各地都已经普遍推行体育中考，所有地方的中考都要考体育，分值从30分到100分不等。从2021年起，绝大多数地区的体育中考分值都会增加，而且增加的幅度会比较大。”

海南日报记者近日调查发现，“中考体育分值逐年增加”势不可挡，我省各类体育校外培训班在市场上悄然兴起，不仅受到初三考生家长的青睐，很多初一初二乃至小学学生的家长也踊跃为孩子报名，提前备战体育中考。

# 嘿！今天你锻炼了吗？

中考体育分数逐年提高 未来可能新增考试项目



海口中学生正在进行坐位体前屈训练。王文忠 摄

在海南，将体育纳入中考成绩，已有13年历史。和全国其他地区一样，我省体育中考的分数和难度都在逐年提升。

据介绍，2007年体育被纳入我省中考科目后，分数从最初30分逐步提升到40分，再到现在50分。在目前的50分满分中，长跑项目占30分，坐位体前屈占20分。同时，体育中考的难度也在不断加大：2016年的考试在2015年的基础上进一步提高标准：男女长跑项目满分计时分别缩短8秒、6秒，男女坐位体前屈比原来分别提高1.5厘米和1.3厘米。

采访中，海南多所中学的体育教师告诉海南日报记者，和其他省份相比，目前海南中考体育科目较为单一。因此，这几年，增加中考体育项目的呼声非常高。而且从全国来看，这也是大势所趋。

“提升体育中考分数后，我们可以学习北京、上海等地的经验，增加游泳、篮球、足球、乒乓球、羽毛球、网球和武术等体育项目，让学生选择自己最擅长、最喜欢的运动进行考核。”北京师范大学海口附属学校体卫处副主任张宇认为，增加可选择的体育考试项目，可以让学生学会一两项体育项目技能并成为终身爱好，也能让体育中考更加公平、科学。“目前海南体育中考拉分较大的项目是长跑。

过胖的学生，因为骨骼、关节的原因，在这个项目的考核上比较吃亏。如果有更多考核选择，过胖的学生可以选择游泳、篮球等项目，同样能考查他们的耐力和速度。”

学生们在海口校外培训机构进行篮球训练。  
本报记者 计思佳 摄

除了分数和难度提升，体育中考的考试项目也有可能增加。在此背景下，很多针对体育中考的校外培训也在海南悄然兴起，并且收费不菲。

海口市民周女士的儿子今年上初一。为了提前备战体育中考，孩子一上初中，周女士就让他报名参加长跑班。“我孩子特别宅，没人督促根本不会锻炼。给他报班参加培训，既是为了提高体育中考成绩，也希望他能养成锻炼身体的好习惯。有其他孩子一起跟着学，他的动力会更大。”

一位从事中考体育培训的教练告诉海南日报记者，为了更好地进行校外体育培训，他专门成立了一个工作室。为了避免天气因素影响学生训练，他还租用了一个室内田径场。“在海南体育中考的两个考试项目中，长跑对于耐力和体能有较高要求，所以绝大多数学生都是过来参加跑步训练的。我们每周末上1—2节课，每节课收费100元，寒暑假还有集中训练。”这位教练表示，很多学生从初二开始接受体育校外培训，“寒暑假最为火爆，报名人数特别多。”

除了初中生家长，很多小学生家长也开始未雨绸缪提前备战。海南日报记者走访发现，由于体育中考未来可能增加考试项目，篮球、足球、游泳、跳绳等校外培训项目也很受家长青睐。

海南一家体育培训机构课程销售人员告诉海南日报记者，该机构在海口全市有13个场地、3000多名学员，年龄段从小学到初中不等。“室内课一节90多元，室外课一节70多元。寒假班目前已经开始报名，12节课费用从700元到900元不等。”该销售人员说，很多家长听说球类以后可能会列入中考项目，所以越来越重视对孩子的相关培训。



为了提升体育中考成绩，是否要为孩子报校外培训班“开小灶”？多位体育老师接受采访时表示，家长可根据自己孩子的体质以及家庭经济情况来决定。但是，对于小学阶段的学生，应以培养体育兴趣爱好为主。如果一开始就把体育中考作为培训目标，效果很可能适得其反。

张宇认为，目前，海南中学生基本上每周都要上3—4节体育课，此外还要参加晨跑、课间操等活动。课堂上，体育教师也会对各种运动技巧进行反复讲解、示范，学生只要用心学，肯定能掌握基本运动技巧。寒暑假中，许多学校的体育教师也会给学生布置假期作业。只要紧跟学校的体育教学节奏，运动强度完全可以应对体育中考。

“我们学校建议初三学生家长下载跑步软件。长假里，家长每天可以把学生跑步的公里数和配速发到微信群里，老师会对学生每天的跑步成绩进行统计分析。”张宇说，中小学生参加校外体育培训班，就和成年人到健身房运动一样，这些运动场所都有一定的运动氛围。自制力不强或过胖的学生，可以考虑报班加强练习。”

海口市第一中学初中部体育教师李建认为，无论是报班参加课外体育培训还是学生在家里独自训练，家长都应该督促孩子从小养成坚持运动的习惯，不断提升个人的耐力、协调性、柔韧性。长此以往，中考体育获得高分就成了水到渠成的事情。

但是，对于小学阶段的学生，李建建议，家长不要一开始就以体育中考为目标，让孩子专门训练长跑项目，这样会让孩子觉得很枯燥，很难有坚持下去的动力。“建议家长根据孩子的年龄段来选择适合自己的体育项目。例如，四五岁的孩子可以学习轮滑、滑冰，小学生可以学习足球、篮球、羽毛球等。通过多种尝试，让孩子找到自己最感兴趣的项目，并持之以恒坚持下去。最重要的是，通过锻炼让孩子感受到体育运动的乐趣和魅力，让体育运动陪伴孩子成长。”

## 老师如何提升批评的艺术？

惠君老师：

您好！我是一名初中数学老师，最近当众批评了一名学生，让他对我产生了抵触情绪，甚至因此讨厌了我的数学课。长此以往，我担心他的数学学习会陷入恶性循环。我想主动打开他的“心结”，但不知从何入手。请您支招，谢谢！

——一个渴望解开学生“心结”的老师

渴望解开学生“心结”的老师：

您好！从来说可以看出，您是一位关注学生情绪、希望与学生良好沟通的好老师。信中所说的问题，反映了教师在批评学生时无意中会触碰的一些底线。如果教师批评学生时不考虑年龄阶段特征、成长经历和个性特点等因素，往往会导致批评效果适得其反。

青春期孩子在人际交往时有一个明显的弱点，他们有心事时常只想向同伴诉说，不喜欢与大人沟通求助。他们常常感觉成年人不了解自己，认知和情感上容易产生“代沟”。因此，当学生遭遇教师当众批评时，极易诱发意义障碍。所谓“意义障碍”，是指由于各种原因，学生对老师产生抵触情绪，这种障碍包括对老师的要求或批评产生的抵触，以及对老师本人产生的抵触。

青春期孩子对自我形象的关注和对同伴态度的重视，使得他们特别在意自己在同伴眼中的形象。当众批评会让他(她)在同伴面前感觉没面子，容易引发他(她)对批评者和批评产生抵触心理。

那么，如何批评才能让学生更好地接受，取得良好的批评效果呢？针对您的问题，我建议您通过以下方法提升批评效果。



### 讲究批评场合

《弟子规》有言：“扬善于公堂，规过于私室”，即表扬要在公众场合，批评要在私密空间进行。这样可以最大限度地不伤害被批评者的自尊心，从而减少可能产生的对立情绪。心理学研究表明，大多数人并不介意别人批评自己的错误，他们只是介意别人批评自己的语气和方式。你信中提及的学生，正是介意您不讲究批评场合，不顾及他的感受和在众人面前的形象而产生了抵触情绪。如果是私下对他提出就事论事的批评和建议，就不会产生如此“心结”了。

### 多用回应式评判

人们在评判事物时有两种方式，一种是回应式的，另一种是入侵式的。回应式的评判是顺应对方的感觉进行互动的评判，它更温和、正面、通融，且带有情感下的体谅与行为上的指导。入侵式评判则是一种自上而下的指责与评判，倾向于负面、否定和严苛。回应式评判采取的是一种非暴力沟通的表达方式，主要叙述“我”的观察和感受、期待与要求，没有对“你”的指责与攻击，更好地表达了对人的体谅与共情，消减防卫和抵触情绪，使批评入情人理人信服。比如，当你批评学生时，先询问他(她)的感受，再说说你观察到的一些不好的行为、你的担心和忧虑，然后提出你对他(她)的期待和要求。这就是温和的回应式评判，回应式评判会让学生感受到老师的关注与良苦用心，促进师生良好积极关系的建立。同时，也能让学生明确自己以后努力的方向，更能激发学生积极的行动。

### 善用“三明治法”

所谓三明治批评法，即“表扬+批评+建议”三步批评法，具体来说就是在批评某人前先赞扬对方的优点和做得好的行为。接着，再说出自己观察到的某人的不良行为。最后，给出改进的建议。

将责备和批评包裹在表扬和建议这两片“糖衣”中间，能让批评更温暖更体贴，使被批评者心悦诚服地接受批评和建议。教师在实际应用时可将“三明治法”融入回应式评判中，带着共情的态度，按“表扬+批评+建议”的“三段论”进行批评，让批评更有温度，更能激励学生改过自新。

综上所述，讲究场合、善用回应式评判和三明治批评法是提升批评艺术的三个有效招式。这里要特别提醒的是，运用以上方法评判人或事的时候，教师自始至终都要抱着真诚、客观的态度，评判要将人与事分开，只聚焦具体问题就事论事，不要上纲上线，更不能给学生贴标签和进行人身攻击。

最后，推荐您阅读两本与批评有关的图书：马歇尔·卢森堡的《非暴力沟通》和特丽·阿普特的《赞扬与责备》。愿您掌握批评的道与术，给批评注入更多人文关怀，更加轻松有效地解开学生的“心结”。

(作者系海南省心理健康教育特级教师)

## H 精彩课堂

### 屯昌特殊教育学校为智障及孤独症学生创办舞蹈班

# 折翼天使 舞动心灵

■ 本报记者 陈蔚林

日前，在新年前夕举办的2020年屯昌县中小学校园艺术节上，一场特殊的歌伴舞表演令观众们眼眶发红——

动人的乐声中，屯昌县特殊教育学校的学生们随之起舞：“每个孩子都应该被宠爱，他们是我们未来……”有人记不住歌词，有人动作跟不上，已经练习了一个多月的他们尽管有些笨拙，但认真表演的样子格外可爱。

屯昌县特殊教育学校是一所九年一贯制义务教育国有公办特殊教育学校，88名学生均为智力障碍或孤独症儿童。此前从未接触过特殊教育的校长宋汉宁自称是个“门外汉”。2019年建校时，他从一所普通学校的副校长，转变为这些特殊儿童的“家长”。

尽管提前做好了心理准备，真正面对特殊儿童和他们的家庭时，宋汉宁仍倍感压力和痛心。时隔一年多，他还清晰地记得当时到一名学生家里家访的场景——破旧的瓦房里，患有精神疾病的母亲蜷缩在墙角，她的两个孩子均为智障一级儿童，十几岁

没有上过一天学。宣传政策、介绍学校……宋汉宁等人挨家挨户、半劝半请，把这88名特殊儿童从各个乡镇带进校园，免费为他们教授生活语文、生活数学、生活适应等11门课程，帮助他们提升生活技能、改善行为习惯。

万事开头难，屯昌县特殊教育学校教师曲思垚回忆起学生们刚入学的情景，这些孩子大多没有受教育经历，对信息和指令的接受能力几乎为零。刚开学时，他们不是坐在门口不肯进来，就是满教室乱跑乱叫，稍有不顺就大发脾气，甚至举起板凳向她砸来。

同样可喜的改变，也发生在这所学校的其他孩子身上——一名因为

校长蔡兴基既是学校领导，也是一个孤独症患儿的父亲，他的孩子就在这所学校就读。一年多的时间里，他从孩子身上看到了改变：“他能在教室里安静地坐着听老师讲课了。过去他在普通学校随班就读时，我常常要放下手头的工作跑到大街上去找他。”

这些转变，宋汉宁看在眼里，暖在心头：“我要让这些孩子更有尊严、更有自信地生活！”于是，他从2020年9月开始组建舞蹈队，把接受教育程度较好的孩子召集在一起排练节

目。美术专业出身的曲思垚自告奋勇，用业余时间学习舞蹈编排，给孩子们编排歌伴舞节目——《最好的未来》。

这些转变，宋汉宁看在眼里，暖在心头：“我要让这些孩子更有尊严、更有自信地生活！”于是，他从2020年9月开始组建舞蹈队，把接受教育程度较好的孩子召集在一起排练节

目。美术专业出身的曲思垚自告奋勇，用业余时间学习舞蹈编排，给孩子们编排歌伴舞节目——《最好的未来》。

“过程是很艰难的，对别的学生讲3遍就能记住的动作，对他们讲30遍都不一定记得住。”曲思垚说，但是，学生们都很努力地想把这件事做好，得知校长为他们争取了参加县里文艺汇演的机会后，更是一天也不松懈地参加排练，“除了在舞蹈室里，他们在教室和宿舍里随时会跳起舞来。”

采访当天，屯昌的气温只有14摄氏度，屯昌县特殊教育学校学生小何仍固执地穿着单薄的演出服。曲思垚笑称：“演出服装送来后，他们喜欢、爱惜得不得了，吃饭时不肯脱、睡觉时也不肯脱。”因为智力障碍，小何的语言表达不太流畅，他简短地告诉海南日报记者，“喜欢跳舞”“想去演出”。说到此处，他的眼神明亮如璀璨星光。

时光不语，静待花开。宋汉宁相信，“每个孩子都应该被宠爱，他们是我们



下学习舞蹈。屯昌县特殊教育学校学生在老师指导下学习舞蹈。本报记者 李天平 摄

惠君