

快言快语

培养终身运动习惯
是学校体育的重要目的

■ 张焱

近日,一项针对1513名义务教育阶段学生家长进行的调查显示,69.9%的受访家长表示,其孩子每周体育课只有两节或更少;运动强度低(55.3%)、被主课占用(50.6%)是受访家长认为目前体育课存在的普遍问题;60.5%的受访家长认为要提高对体育的重视。

事实上,近年来,体育的重要性日益为人们所接受。今年4月,教育主管部门表示,要将体育科目纳入初、高中学业水平考试范围,纳入高中阶段学校考试招生录取计分科目,并由此实现学校体育工作与学校、教育行政部门、地方政府的政绩考核挂钩,与教师的绩效工资、职称挂钩,与学生的综合评价、升学挂钩。

如此一来,如果学校体育工作没做好,学校及教育行政部门乃至当地政府的绩效考核都将受到影响。在当下的行政体制中,这样的重视力度不可谓不大。可是,家长为何依旧觉得体育课没有起到应有的作用,学生为何依旧觉得体育课没意思呢?

对于任何一个阶段的学生来说,其学习的重要动力,都源于兴趣和爱好。因此,中小学体育课的目标应该是帮助学生发现体育的乐趣,学会运动的初步技巧,养成终身锻炼的习惯。在这个过程中,要让学生感受到,我是在锻炼,我从中得到了快乐,而非仅仅为了这个科目分数的提高和老师的满意等短期功利目标。

反观很多成年人,从繁忙的工作中挤出时间,交纳高昂的健身费用也要坚持锻炼,就是真切地感受到体育锻炼带给人的乐趣和益处。从这点上来说,无论是学校还是体育教师,其开展体育教学活动的核心任务,就是在锻炼身体素质的同时,让学生结合兴趣爱好选择适合自己的运动项目,达到陶冶情操的效果。近年来,一些学校探索体育课分层教学,将爱好、水平接近的学生分在一个教学组中,这就是以学生身体素质的发展为中心,重视学生的自我体验,关注学生的个体差异与不同需求,确保每一个学生都在科目中受益的理念体现。

眼下,很多学校设置更多体育课时,从根本上讲,还是为了达到不同课程的配置和配比,完成教育主管部门下达的教学任务。不少学校的体育课,留给学生的印象是负担,是失败的经历,是众目睽睽下的难堪体验和体面造成的自卑,由此形成了学生的挫折心理,体育课的运动经历成了他们的心病和疮疤,以致阴影长期不散,对身体的自我认知定位不高,成了潜在的运动障碍。

更关键的是,在当前体育课的内容中,学生难以发现运动的乐趣,体育被当成了力气活,其他课程则成为脑力活……须知,体育是体力和脑力的结合,乃至有益智力活动。在现实生活中,很多家长把体育当作一种“调味品”,觉得孩子学习太紧张了,通过体育锻炼来放松一下,其最终目的还是为了提高学习成绩。

所谓教育,不仅要充盈学生的头脑,也要强健学生的体魄。好的体育课要让学生乐此不疲,有再上一堂课的欲望。唯有如此,才能把学生真正调动起来。而民众运动习惯的养成,很大程度上正是来自青少年时代的体育课课堂。

(据《光明日报》)

资讯

我国普通话普及率
超80%

记者近日从教育部获悉,2020年,我国全国范围内普通话普及率达80.72%,比2000年提高了27.66个百分点,圆满完成语言文字事业“十三五”发展规划确定的目标。

教育部语言文字应用管理司司长周为介绍,为充分发挥学校、科研院所等在语言文字传承推广、教育培训和综合研究等方面的作用,教育部创新开展国家语言文字推广基地建设,认定北京大学等首批60家国家语言文字推广基地。此外,还修订了《普通话水平测试实施纲要》,完成对境内527.89万人次的普通话水平测试,并继续开展汉字应用水平测试,全年测试近4万人次。

在推进推普助力脱贫攻坚方面,组织了50所高校国家语言文字推广基地和北京语协的2800余名师生,对口52个贫困县的7200多名教师开展在线辅导培训。遴选“三区三州”700名幼儿教师开展“种子”教师普通话能力提升在线示范培训。委托并动员地方开展农村教师和少数民族教师、青壮年劳动力、基层干部、进城务工人员等普通话培训,受训人次超过124万人。面向西藏、甘肃、青海、新疆等贫困地区,举办10期语言文字规范标准线上直播培训班,培训1439人次。

周为介绍,下一步,教育部将按照“聚焦重点、全面普及、巩固提高”的新时代推普方针来进行分类指导和精准施策。一方面实施国家通用语言文字普及提升工程和中华经典诵读工程,进一步提升国家通用语言文字的普及水平和质量,提升社会大众特别是青少年的语言文字文化和素养;另一方面将实施推普助力乡村振兴计划和经典乡土计划,推动中华经典更好地服务乡村振兴的战略。

(据新华社电 记者王鹏)

高考结束,我省考生走出考场。本报记者 张茂摄



热点

2021年高考落下帷幕后,考生和家长又迎来一场大考:高考志愿填报。今年是海南新高考落地的第二年。考生在填报志愿时,可以借鉴去年新高考考生哪些经验和教训?如何掌握填报志愿技巧,合理规划风险,提高录取率?海南日报记者近日对此进行采访,给考生和家长支招。

提高录取率!
高考志愿这样填

■ 本报记者 计思佳

策略一

提前批别忽略
服从调剂防掉档

今年我省的志愿填报和录取程序、办法与2020年基本相同,招生实施办法增加了个别批次考生填报志愿的数量。

从去年开始,因会考取消,我省高考总分调整为900分。同时,高考不分文理科,合并本科批次,招生录取仅设本科批次和专科批次。其中,本科批次分为本科提前部分、本科普通部分。本科提前部分按照本科提前普通类、本科艺术体育类、国家专项计划、地方专项计划、特殊类型(含强基计划、高水平运动队、高水平艺术团、高校专项计划等)顺序录取;本科普通部分按照本科普通类、本科少数民族班和预科班的顺序录取。专科批次则按专科提前批、专科艺术体育类和高职专科批的顺序录取。

海南中学学生发展指导中心骨干张元元表示,往年,很多考生在填报志愿的时候,都忽略了提前批。很多军队院校、师范院校免费师范生以及一些学校的部分小语种专业是在提前批录取,无论是学校的层次,还是专业的就业前景都非常不错,而且竞争也相对较小。“考生应该仔细阅读《高考报考指南》,或者登录阳光高考网进行查询,仔细查看在海南省招生的提前批院校和专业中有没有自己感兴趣的,多给自己一些选择的机会。”

据介绍,我省新高考落地后,本科批次合并录取,考生在填报志愿时,建议勾选服从调剂。“有些院校和专业对考生的视力、身高等有特殊要求。考生在报考前一定要仔细研究学校专业的具体要求,根据自己的体检情况来报考,防止掉档。”张元元提醒,若考生真的出现掉档的情况,一定要密切关注海南省考试局网站信息,或根据省考试局对外公布的电话进行咨询,确认其他高校的院校专业组是否还有补录机会。

策略二

招生简章早研究
“拉开梯度、局部密集”填志愿

据介绍,高考志愿设置以院校专业组为基本单位,采取“院校+专业”的方式,是我省实行新高考后志愿填报的重大变化。

“以去年的本科普通批为例,共设置了24个院校专业组,每个院校专业组最多可填报6个专业志愿,这意味着一个考生最多可填报144个志愿。”张元元提醒,新高考落地后,考生填报高考志愿的工作量非常大。因此,高考分数没公布前,就应该为志愿填报提前做好准备。

张元元建议,考生在填报志愿时,首先要根据自己的高考分数,对自己可以报考的院校有一个清晰的认识,可以参照去年的分数及排名给自己定位,估算出自己可以报考的学校。但因参照分只有去年一年的分数,考生也应客观看待,不能将其完全作为自己填报的依据。其次,登录阳光高考网,查询自己想要报考高校的招生简章、高校今年在海南的名额投放计划,了解自己报考的专业属于哪个专业组,对报考科目有哪些要求。

同时,考生要遵循“冲稳保垫”的原则填报志愿,冲的时候胆子要大些,专业选择也应该冷热兼顾。“建议考生采取‘整体拉开梯度、局部密集填写’的填报策略。每个志愿之间要拉开梯度。同时,在自己最有可能被录取、最接近自己报考规划的院校专业组密集填报。”张元元提醒,考生在填报志愿的过程中,遇到不懂的问题,应主动联系海南省考试局,或根据报考学校招生简章上公布的电话联系招生组工作人员,对招生政策进行详细了解。

策略三

立足长远很重要
专业与职业规划相结合

根据去年我省首届新高考考生填报志愿的情况,张元元也总结出一些经验和教训。

“目前,在国内排名前列的院校中,不少学校实行的是大类招生,也就是按照人文、社科、理、工、农、医等类别进行招生,等学生上大二时再对专业进行细分。去年,一些在高中阶段选学化学、没学物理的海南考生,报考了这些学校的理科类。但到了大学后,他们发现还要继续学习大学物理,学起来感觉非常吃力。不少高中阶段选择历史等文科课程的考生,报考了金融、管理类专业。上大学后,有学生觉得高等数学的学习存在很大难度。”张元元说,考生在填报志愿前,要仔细研究报考专业的培养方案,了解该专业四年要学习的课程,这些课程是否在自己的学习能力范围之内。

填报高考志愿时,是选学校还是选专业?是选双一流学校还是选一线城市?这些问题让很多考生和家长感到纠结。张元元表示,考生填报高考志愿时,要和自己未来的职业规划相结合,要提前做好清楚以下问题:本科毕业后是直接工作,还是继续读研深造?将来想从事什么工作?想在哪个城市就业?

“考生要认真阅读《高考报考指南》,这是学生选择学校、城市、专业非常重要的依据。想报考文科类专业的考生,建议优先考虑学校;想报考经济类专业的考生,建议优先选择经济相对发达城市;想报考理工类专业的考生,应重点考查自己想报考的学校专业的实力排名、师资配备、有没有实验室等。”张元元认为,考生和家长应辩证看待专业冷热的问题,“由于信息偏差,有些人们印象中的冷门专业,其实就业前景很不错,这需要学生、家长通过多种渠道进行全面了解。随着社会的不断发展,跨学科人才也越来越受欢迎。例如,在金融行业,掌握金融和计算机或金融和生物等学科知识的复合型人才,更容易受到用人单位的青睐。”

填报高考志愿时,一些考生会和父母发生争执。当两代人出现分歧时,应该如何解决?张元元认为,知识视野比较开阔、对社会热点行业和就业前景了解较深刻的家长,可以从宏观层面对孩子填报高考志愿提供一个指导方向。但是,从微观层面上,家长应该尊重孩子的个性、爱好和选择。“填报志愿时,建议父母和孩子要心平气和共同探讨,取长补短。”



高考后,这些“功课”值得做

高考生:

你好!从你的来信中,我读到不知所措又不甘躺平的纠结和不安。事实上,后高考时代是难得的自主支配和身心调整的宝贵时光。在这个重要的人生节点上,你需要休养生息,更需要做一些长远的人生规划。在此期间,建议你你和同伴们对照生涯彩虹理论中的四个角色——休闲者、公民、子女、学生,适当做一些建设性功课。

1. 适度休闲,学习做一个优雅的休闲者。长期备考和紧张应考造成的身心疲惫,急需一些休闲时间进行调整与修复。对于许多长期透支睡眠的高考生而言,后高考时代是最好的修复体能和学习做有品位的休闲者的时期。除了睡觉、和朋友K歌、出游外,你需要为提高休闲品质做些功课,例如认识到休闲是积极的自我关照和精力投资,休闲时间一般可以做三件事:休息、消遣和经营人际关系。维护

身心健康的有益方式,不仅要保证一定的休闲时间、健康的消遣时间和与人交往互动的互动,还要培养高雅的兴趣爱好,提高休闲品质,学会动静结合有效滋养身心。掌握以上这些休闲原则,你就拥有了自我关照、自得其乐的经验与能力。

2. 与社会连结,学习做一个合格公民。如果条件允许,请在假期里参加志愿者服务或社会实践活动,借此融入社会环境,观察、体验和学习社会生活技能,提升自己参与服务活动的的能力。大学与高中很大的不同,是自主空间更大、社会化程度更高。志愿服务和社会实践,可以丰富你的社会经验,体验社会人的担当,了解社会运作的规则,感受每一个社会角色的艰辛和公民的权利义务,提高你的社会化水平,帮助你更好地适应即将开始的大学生活,促使你成为一个真正意义的社会人。

3. 亲近父母,成为温暖的子

女。不久后,大多数考生都会离开家乡和父母,到他乡异地求学,你们承欢膝下的时间越来越少。《当时时间精确到数字》一文曾这样计算过亲子共处的时间,假设你的母亲22岁生下你,朝夕相处18年后,你外出求学闯世界,大学期间可能只能每半年回一次家。进入职场后,如果不在家乡就业创业,合家团圆的的时间就很少了。所以,请好好珍惜父母还在身边的时光,多创造与家人共处的机会,与父母一起做饭、做家务,教他们使用新型电子产品等,通过温暖的陪伴给亲子共处留下美好的回忆。

4. 拓展学习资源,做一个终身学习者。未来充满变数,学习能力是应对不确定未来的核心能力。后高考时代需要拓宽学习领域,进行广义学习。比如,借助图书馆资源博览群书,培养受益终生的阅读兴趣和习惯;浏览心仪大学的网站,了解大学及专业设置、课程设

置的信息,为填报高考志愿提前做好准备;报班学习一项新技能,增强应对挑战的实力,例如驾驶、绘画、器乐、摄影、运动等。你的学习能力越强大,掌握的技能越多,你越有实力应对挑战。丰富多彩的兴趣爱好还能给你提供优雅生活的源泉,拓宽你的创意空间,更重要的是培养终身学习的能力和习惯,让你在不确定性的世界中找到属于自己的确定感。

江苏省锡山高级中学校长唐江澎曾说过,“好的教育是培养终身运动者、责任担当者、问题解决者和优雅生活者。”希望后高考时代的你,加强自身修炼,承担起为人子女、学生、公民和休闲者的责任,做一个终身学习者,培养优雅生活的习惯,用更好的姿态去迎接下一站的精彩人生!

惠君

(作者系海南省心理健康教育特级教师)



惠君信箱

hnlhjun@126.com

惠君老师:

您好!刚从高考考场出来时,我感到既兴奋又放松。但是,这几天,我又陷入空虚和不知所措中。接下来近三个月的暑假如何安排,未来的路应该怎么走?我感到一片茫然,但又不知应该从何处做起。恳请您给我指点迷津。谢谢!

——一个不知所措的高考生