

热点

3月15日,为期近40天的2022年海南省中考体育科目考试拉开帷幕。和往年相比,今年该项考试的考试方式、等级划分、测试规则均有调整。

全省中考体育科目考试如何调整?为何调整?近日,海南日报记者就此采访了省考试局中招办负责人。



← 海口市海景学校学生练习坐位体前屈。 通讯员 潘彬 摄

↓ 三亚市第二中学学生参加游泳训练。 本报记者 徐慧玲 通讯员 朱丹 摄



## 习作

### 友谊伴我同行

■ 王锦瑜

我对友谊最初的理解,都来自自己曾经读过的一些书籍。书里大都把朋友之间的友谊描绘成侠肝义胆的铁哥们、讲义气、为朋友奋不顾身等。

刚上初中时,我有些茫然无措。面对新的环境、新的同学、多门课业,我不知道如何合理安排时间,每天机械地背着书包上下课,教室、食堂、宿舍三点一线循环着。那段时间,我经常一个人去图书馆、一个人跑步锻炼、一个人去食堂……

去年10月的一天下午,下课后,我一走出教学楼,便下起了倾盆大雨,还伴随着几声雷鸣。我冒雨前往学校三食堂,在路上遇见了以前玩得挺好的小学同班同学C。“你没带伞吗?和我共用一把伞吧。”C边说,边把我拉到她的雨伞下。我们一起在雨中同行。我边走边问C一些关于学习和生活的问题。走着走着,雨越下越大。我突然发现,她为了不让我被雨淋湿,特意把伞挪到我这边,自己却被淋湿了。我顿时感觉心里暖暖的。

一周后,我参加800米跑步训练。因为此前没有长跑经验,我跑到一半就感觉自己坚持不下去了,越跑速度越慢。正在操场上练习跳远的C,跑到我身边鼓励我说:“坚持住,不要放弃!我陪着你,你一定能跑完。”看着她鼓励的眼神,我用力深呼吸了几次,心想自己不能就这样放弃。我拼尽全力,终于跑完了最后的200米。在C的陪伴和鼓励下,我跑完了800米。虽然成绩不太理想,但是这是我第一次坚持跑完800米,没有半途而废,真的非常感谢她。

去年11月中旬,我参加校园十大歌手比赛初赛后,进入复赛阶段。我很高兴地与C分享了这个喜讯。她高兴地对我说:“祝贺你!要加油进入决赛哦!”此后,每天下午下课后,我都会反复练习参赛歌曲。每次练习时,许多同学或其他班级的同学都会停下来给我鼓掌,给了我许多鼓励和勇气。

去年11月24日下午,我与其他参赛选手到学校音乐教室参加复赛。我不停深呼吸,手有点发抖。C在一旁给我加油,让我别紧张。可是,我感觉她的声音也有些颤抖,好像比我还紧张似的。

虽然后来没有如愿进入决赛,但是我感受到了C和同学们带给我的温暖,这种温暖任何时候想起来都让我充满了力量。

渐渐地,我和C成了好朋友。我们一起去图书馆、一起探讨问题、一起跑步锻炼……这时,我才终于明白了巴金先生的《朋友》一文的含义。

从点点滴滴的小事可以看出,同学之间的友谊是非常宝贵的,我们从中收获幸福、快乐和成长。

我不由又想起了李白《赠汪伦》中的诗句“桃花潭水深千尺,不及汪伦送我情”和王勃在《送杜少府之任蜀川》中所写的“海内存知己,天涯若比邻”等诗句,这些诗句都表达了朋友之间的真挚情谊。

友谊,就像一颗种子种在我们的心田,发芽后结出丰硕的果实;友谊,是我们身处困境时握住的热情双手;友谊,是在迷茫时出现的明亮灯塔,指引我们朝正确的方向前行;友谊,是在情绪低落时遇到的充满鼓励的目光,是寒冬中的一杯暖茶,温暖着彼此的心灵……

友谊是我们一生中不可缺少的情感,可以帮助我们战胜很多困难,可以让我们的忧伤减半、喜悦加倍。友谊是我们人生中的珍宝。不管未来的路多么困难,我始终相信:友谊,一定会伴我同行,让我永远坚强和勇敢!

**教师点评**

该文取材真实、文字通顺、条理清晰、中心思想鲜明突出。小作者从日常生活以及与同学相处的小事着笔,有力地突出了“友谊是人们一生中不可缺少的宝贵情感”这个主题,表达了小作者的真实情感。

(作者系海南中学初一九班学生,指导教师:海南中学教师黄伟)

# 全省中考体育科目考试今起拉开帷幕,跳绳、游泳首次纳入选考范围

## 必考+选考 考什么? 怎么考?

■ 本报记者 陈蔚林

考试方式调整:1个必考项目改为1个必考+1个选考

近日,省考试局印发《2022年海南省初中毕业水平体育科目考试实施办法》。2022年海南省中考体育科目考试较往年有较大调整,主要体现在考试方式由过去的长跑、坐位体前屈2个必考项目调整为“1个必考项目+1个选考项目(三选一)”。今年的必考项目为男生1000米跑、女生800米跑,分值30分;选考项目为“三选一”,男、女生从坐位体前屈、一分钟跳绳、50米游泳3个项目中选择1项作为考试项目,分值20分。考生体育科目考试成绩按等级划分:A等为40分—50分,B等为35分—39分,C等为30分—34分,D等为0分—29分,最终得分计入考生的中考总分。

据介绍,2024年起,海南中考体育科目考试分值总分将从50分调整为60分。同年起,选考项目将增至5项,男、女生从一分钟跳绳、50米游泳、足球、篮球、排球5个项目中选择一项作为考试项目,分值30分。

“对中考体育科目考试进行调整的目的,是充分发挥初中毕业生体育考试对加强学校体育工作的导向作用,促进学校开足开好体育课,切实提高学生体质健康水平和综合素质。”省考试局中招办负责人表示,从2025年起,我省将建立每3年为一个周期的动态调整机制,评分标准视全省近3年中考体育考试成绩的波动趋势予以适当调整,以此有效激发学生运动兴趣、培养运动技能、促进学生体质健康。

一分钟跳绳、50米游泳首次纳入选考范围

海南中考体育科目选考项目内容公布后引发热议。今年是一分钟跳绳、50米游泳两个项目第一次被纳入选考范围。

省考试局中招办负责人说,游泳项目采用游泳全自动计时器进行测试,每名考生仅测试一次。在25米的游泳池内,考生统一从各道起点处水中出发。听到发令枪响或哨声时,考生蹬壁出发,到达另一端后触壁转身回游到出发点,以单手触壁时间记录考试成绩。

为避免安全事故,该项考试不允许采用岸上跳发式入水方式。考生可以选择双手扶池壁沿池,背对游进方向下水,或者面向游进方向,身体直立,双脚脚跟紧贴池壁入水。在平时训练和备考时,考生应着重练习以上两种入水方式。

此外,该项考试还要求,测试全程不能有任何辅助或穿戴任何有利于速度、浮力、耐力的器具,如手蹼、脚蹼等;除出发点和折返点,不允许串道、单脚或双脚接触池底,不得拉泳道线和干扰别人游泳,违者取消成绩。

一分钟跳绳考试项目采用跳绳测试仪测试,考生使用考场统一提供、长度可调节的跳绳进行考试。考试中,每名考生可以测试两次,以两次测试中的最佳成绩为考试成绩。两次测试时间间隔原则上不超过10分钟。根据考试规则,如果考试信号未发出,考生便提前开始跳绳,考官将给予相关考生黄牌警告。

此外,如考生在考试中单手持双柄空摇绳、原地空转绳柄,或出现双脚轮换跳、双摇、三摇等非单摇并脚跳绳动作,以及在测试中两次脚踩出界等,都将被视为违例。出现违例情况则当次测试成绩无效,两次测试均违例,不再给予补考机会。

考前切忌盲目加练

海口市民陆女士的女儿近期全力备战中考体育考试,“3个选考项目中,只有坐位体前屈过去是必考项目。但是,我女儿这个项目的成绩总是不尽如人意,就改选为跳绳项目。”

“作为体育教师,我非常支持我省对中考体育科目考试办法的调整。”北京大学附属中学海口学校体育教师吕强说,此举将进一步引起学生和家长对体育科目的重视,不断增强锻炼提升学生体质健康水平和综合素质。选考项目的增加,可以让学生“选你所爱、学你所长、考你最优”,给学生提供了更多选择机会。

吕强表示,体育成绩的提升是一个长期的过程,需要循序渐进、科学统筹,“建议考生考前不要过于紧张、盲目加练。同时,希望家长给予孩子更多理解和支持,对孩子的中考体育成绩要有合理的预判。每个孩子的身体素质不同,体力和抗压能力也有差异,不要因为体育这个科目影响中考综合备考。”

吕强认为,中考体育科目考试内容的调整,对体育教师提出了更高要求。体育教师除了平时指导学生科学锻炼、养成良好的健身习惯外,还要指导学生合理选考、科学备战中考。

特殊情况可申请缓考或免考

省考试局中招办负责人表示,针对体育中考出现的特殊情况,我省允许考生申请缓考或免考体育科目。

具体来说,身患严重疾病及残疾的学生,可凭市县(单位)教育行政部门指定的县级以上医院证明提出免考申请。经学校及考生家长签署意见,由学校报市县(单位)中招办核准并公示一周无异议后,可以准予免考。该生体育科成绩按C等的下限,即30分计入中考总分。医院证明和申请书原件装入该生中考档案备查。

对考前或考中突发伤病(含女生生理期)无法参加考试的学生,由学校报当地主考,经在场医生核准,当地主考签字同意后可以缓考。

“无故缺席或已参加考试但中途退场的考生,不予补考。申请缓考的考生不允许更改选考项目。”省考试局中招办负责人建议,考生应慎重选择选考科目,并争取以健康的身体状况、饱满的精神状态参加考试。

↓ 海口市海景学校学生参加跑步训练。 通讯员 潘彬 摄



同一学科、同一教学内容,海南中学两位名师现场演绎不同教法——

## 同课异构 百花齐放

■ 本报记者 陈蔚林

学府城、美伦两个校区的教师同台竞技、深入交流,共同探讨出更适合学生学习的教学方式,推进普通高中新课程新教材实施国家级示范校建设工作。

海南中学教科科科长贺航飞介绍,本次活动为期5天,该校高一、初一年级共18个备课组的教师全部参加。高一、初一年级的每个学科分别由该校府城校区、美伦校区各派出一名教师授课,以实现两个校区教学教研一体化。本次活动还邀请了海南省教育研究培训院和海口市、澄迈县的教研员,以及兄弟学校的骨干教师听课评课,进一步提升学校教学质量与学生学习效果。

海南日报记者注意到,讲授“平面向量基本定理”时,王宏由学生熟悉的平行四边形法则入手,给予学生充分的思考时间和表达机会。问题

的提出呈阶梯式,由浅入深、循序渐进,让学生能够由表及里深入思考;屈韬则使用几何画板,动态演示了向量的分解过程,直观增强了学生对定理的理解。

海南省教育研究培训院数学教



近日,海南中学美伦校区举办“美府同课异构”活动。 本报记者 陈若龙 摄

研员陈昕表示,此次“美府同课异构”活动真正体现了“教无定法”,“王宏校长的课堂十分开放,让学生发现问题、提出问题的能力获得提高;屈韬老师的课堂尊重课本,用类比的方法提升了学生对平面向量基本定理的

理解能力,符合学生的思维过程,突破了课程难点。”

华东师范大学澄迈实验中学教师肖旭斌认为,两位资深教师在教学设计、课堂引入、学生引导等方面作了很好的示范,“作为年轻教师,我从今天的教学活动中获益良多。”

海南中学高一学生李智伟告诉海南日报记者,“从这次活动中,我从不同的教学方式中感受到学校的用心。”

“作为校长,我代表美伦校区高一年级数学备课组参加此次活动,希望能给学校课堂教学、教学研究起到引领和示范作用。”王宏表示,美伦校区是海南中学的新校区,教师大部分是从全国各地招聘而来的。今后将经常举办类似的教研活动,促进海南中学两个校区教师的交流,共同提升教育教学水平。

### 名词解释

#### 同课异构

同一学科、同一课程、同一教学内容,由不同的老师根据自己的教学风格进行不一样的教学设计和展示。

## 精彩课堂

这是一场校长和组长之间的“PK”。

3月9日下午,海南中学美伦校区热闹非凡,该校在此举行教学开放周暨“美府同课异构”活动。这是一次难得的机会,让老师们可以近距离学习和感受我省名师的教学方法和课堂风采。

当天下午的两节高一年级数学课,分别由海南中学校长王宏、海南中学数学教研组组长屈韬授课,他们用不同的教学风格和方法对相同的学科章节内容进行教学。

“我们一直强调‘教无定法但不可无法’,鼓励教师在课堂教学中百花齐放、百家争鸣。”王宏说,举办此次“美府同课异构”活动,希望海南中

## 海南日报《教育周刊》征稿启事

海南日报《教育周刊》欢迎社会各界踊跃投稿,现将本刊开设的外约栏目介绍如下:

**校长视野:**从校长的角度探讨教育理念。  
**精彩课堂:**老师分享课堂教学心得。  
**师说心语:**老师对学生成长过程的关注。  
**校园达人:**有特殊经历或技艺的师生。  
**域外传真:**海外教学、学习经历。  
**快言快语:**对教育话题发表独到见解。  
**我读经典:**经典文学作品读后感。  
此外,欢迎社会各界提供新闻线索。投稿邮箱:2996130659@qq.com