

日前,为期近40天的2022年海南省中考体育科目考试举行。

今年全省中考体育科目考试与往年相比有较大差异,考试方式由过去的2个必考项目调整为“1个必考项目+1个选考项目”。如何做好“1+1”这道选择题?近日,海南日报教育融媒工作室就此采访了海南省教育研究培训院体育教研员杜震和海口市教育研究培训院体育教研员王芬。

热点



上海外国语大学三亚附中中学生参加跑步训练。本报记者 徐慧玲 通讯员 柯兴红 摄



北师大海口附属学校初三学生备战中考体育考试。学校供图

焦点时评

代写论文成“产业” 买卖都应被追责

熊丙奇

一项价格几千元的“论文代写服务”,最终收到的是一篇大一新生写的“人生第一篇论文”,想退钱对方却“人间蒸发”。据媒体报道,在论文代写的整条“产业链”中,写手基数庞大,只求速度不管专业。不少学生被论文代写坑了却不敢声张,他们认为寻找代写就是错误的选择,一旦曝光后果更严重。

没有需求就没有买卖,论文代写非法交易之所以存在,正是因为存在需求。要治理这一非法交易,除严厉处罚提供非法交易的机构、人员外,必须强化需求治理。

代写论文交易早在10多年前已被曝光。为治理这一问题,相关部门启动过专门的治理行动,清理代写论文小广告,屏蔽代写论文搜索,但是代写论文交易依旧猖獗。究其原因,对于购买论文的当事人,包括大学生、教师等,几乎没有什么处罚。购买来的论文如果不存在抄袭问题,就很难被发现代写问题,完全可以被购买者当作自己的论文成果。

媒体暗访发现购买论文的,有本科生、硕士生、博士生,还有大中小学教师、医院医生等,舆论普遍关注的是怎么处理提供代写服务的机构,却忽视了对购买论文的“用户”进行追责。有关部门在查处非法代写论文机构时,很少把购买论文的人员名单提供给相关单位,由单位对这些人员做出处理,将其购买论文的行为计入学术诚信档案。如果有这样的高压线,还有多少人敢买论文?

代写论文市场的存在,更大的需求源于唯论文评价体系,重论文数量、重结果评价,轻质量评价与过程评价。某种程度上,这也催生了抄袭、造假、代写等学术不端与学术欺诈行为。在重视论文质量、强调对学生的过程评价的教育与学术体系中,学生是不会购买论文的。如果评价不只看有没有论文,而是看论文本身的质量,很多代写论文根本过不了关。花钱购买的代写论文没有什么原创价值,大多是充数而已。

当前,对于学生提交的论文是否原创,我国高校流行的做法是查重,学生提交的论文只要通过查重,就被认定为原创,而论文是可以经过洗稿、调整语序等手段降重的。依赖查重来审核学生论文,根源在于没有对学生进行过程管理、过程指导和过程评价。学生购买论文,用代写论文交作业,折射出大学教学管理和评价的不严。

说到底,购买他人代写的论文,就是忽悠、造假。学生要自觉维护学术秩序和学术尊严,远离代写论文服务,这是严格的教育、学术管理和评价体系应该给学生的基本教育。

(据《光明日报》)

体育中考:做好“1+1”选择题

本报记者 陈蔚林 实习生 庄海燕

游泳、跳绳为何首次被纳入选考范围?

今年是50米游泳、一分钟跳绳两个项目首次被纳入中考体育选考范围。

杜震表示,2017年,省政府正式印发关于普及中小学生游泳教育的实施方案,推动游泳教育在全省中小学校普及推广。目前,全省中小学校已建成320个游泳池并全部投入使用,接受游泳培训并考核合格的在校生超过80万人。“今年将游泳纳入中考体育选考项目,不仅条件已经成熟,还可以倒逼中小学校继续加强游泳普及教育。”

跳绳项目对运动器具和场地要求不高,能够提升协调性、扩充肺活量、调动全身肌肉、增强身体免疫力等。所以,我国将这一项目列为学生体质健康标准测试项目,海南今年积极响应并调整了中考体育考试方案。

从2024年起,我省中考体育的选考项目将增至5项,分别是一分钟跳绳、50米游泳、足球、篮球、排球。王芬认为,将球类运动纳入选考范围,不仅与“教会、勤练、常赛”的学校体育教学改革方向相契合,还能培养学生的运动技能、团队协作能力、体育品德等。

“三选一”怎么选?

“以前都是必考项目,埋头苦练就行了。如今是‘三选一’,反而不知道该选什么了。”今年中考体育科目考试方案公布后,引发众多初中生和家长的关注。

今年的选考项目为“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项作为选考项目。杜震提醒,中考体育科目考试规则明确,选考项目一旦确定就不可更改,考生自行放弃考试项目,或者无故缺席、中途退场均不予补考。因此,希望考生慎重选择选考科目。

选择选考项目时,要充分考虑个人实际情况。比如,手臂较长、身体柔韧性较好的学生,可以选择坐位体前屈;训练时间较长、泳技好的学生可以选择50米游泳;反应较快,身体平衡性、协调性、灵敏性较好的学生可以选择一分钟跳绳。

“选择跳绳的考生应具备较强的心理素质。”王芬说,考场上,考生如果过于紧张,很容易被绳子绊到脚。跳绳节奏被打断后,考生如果不能迅速恢复考试状态,可能会影响考试成绩。不过,出现一次失误不必过于沮丧,该项考试规定每名考生能参加两次测试,以两次测试中的最佳成绩为最终成绩。考生失误后应及时调整心态,为完成第二次测试做好准备。

两位专家一致认为,家长和老师指导学生选择选考项目时,不能仅仅考虑哪个项目更容易拿分,还应考虑学生个人的兴趣爱好。只有真正喜欢这项运动,才能持之以恒练习,否则畏难和排斥心理反而会影响考生在考场上的发挥。

科学备考,别盲目加练

“越临近考试,越不能盲目加练,以免造成运动损伤,影响考生参加考试。”杜震表示,考生在考前7天左右要注意调整训练方案,适当减轻运动量和运动强度,将身体保持在较为舒适的状态。

杜震以必考项目长跑举例说明,“每次训练不必都按照800米或1000米的标准。考生可以将跑步距离缩短至考试标准的60%—80%,通过短跑来提升速度。有时可以适当延长跑步距离,超过800米或1000米的标准,通过长跑来提高耐力。这两项训练可以交替进行,减少长跑训练的枯燥感。”

他建议,想提高长跑成绩,就要从技术环节来突破,一大要点是善于利用惯性,找到适合自己的迈步距离和频率,而不是盲目拉大步伐、提高速度,“步伐过大会产生阻力、损耗能量;冲得太猛会导致肌肉僵硬、回心血量减少、呼吸急促、大脑缺氧等情况,越跑越吃力。”

“一些考生在备考过程中出现了肌肉酸痛等情况,主要原因是他们寒假期间没有进行系统训练,返校后立即进入备考状态,密集训练引发乳酸堆积。”王芬表示,这也提醒初一、初二学生,要将体育锻炼当作日常生活的一部分,假期期间也要保持较好的运动状态。

王芬建议,节假日时,如果学生受到场地限制无法练习长跑、游泳等项目,可以练习跳绳、坐位体前屈等项目,或者使用运动App来维持运动习惯。在家练习时,可以通过按压脉搏、佩戴运动手环等方式监测心率,自我监测运动强度。例如,一组练习结束后,需要休息一段时间才能恢复体能,可以得到心率降到120次/分钟后再继续练习。

中考体育冲刺,家长如何助力?

两位专家建议,考生备战中考体育考试期间,家长应注重加强考生营养,多吃蛋白质丰富和热量较高的食物,比如牛肉、鸡蛋等。同时,也不要忽视蔬菜和水果的摄入,充足的维生素可以帮助考生消除疲劳。考试当天,家长可以为考生准备运动饮料,但应避免摄入冷饮。

此外,家长应鼓励孩子积极应考,节假日时可以带孩子到户外参加定时跑、定距跑等训练,通过转换训练环境和训练方法等方式帮助孩子释放备考压力。

“中考体育改革对体育教师的专业素养、教育理念和教学方法提出了更高要求。”王芬说,我省中小学校体育教师的能力和水平都在逐年提高。为了整体提高体育教育水平,我省和各市县都在加强体育教研和培训工作,通过组建名师工作室、工作坊等形式“以强带弱”,资源共享,力争实现体育教育优质均衡发展的目标。

扫码看视频



体育中考如何选考?

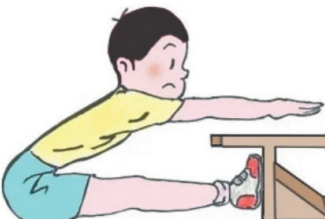
2022 全省中考体育新政

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”。

必考项目
男生1000米跑、女生800米跑,分值30分
选考项目(“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

“三选一”怎么选?

坐位体前屈
适合手臂较长、身体柔韧性较好的学生



50米游泳
适合训练时间较长、泳技好的学生



一分钟跳绳
适合反应较快,身体平衡性、协调性、灵敏性较好的学生
文字整理/陈蔚林
制图/许丽

培养热爱家乡的海岛少年

陈人珊 廖树结

培养亲海、爱海的海岛少年

日前,三亚正在加快建设现代化热带滨海城市,这里有得天独厚的自然环境和丰富的人文资源。为培养亲海、爱海、具有海南特色印记的海岛少年,我校打开校园“围墙”,将本土海洋特色自然资源、风土人文资源等纳入学校教育资源,绘制出三亚海洋教育资源分布图,为学生进行海洋主题式学习提供指引。这些具有地域特色、学生们熟悉的资源,是引导学生深度学习、了解家乡、认同家乡的优质课程资源。学校教师从不同层面挖掘海洋资源开发特色课程。

除了绘制三亚海洋教育资源分布图外,我校从人文古迹、自然风光、家

乡特产、渔家文化、科普游乐等方面梳理出6类海洋主题学习资源。经过协商,学校与呀诺达景区、鹿回头景区、崖州湾科技城珊瑚养殖基地、红树林保护区、三亚湾等10个景区和研究机构共建学校海洋主题学习基地。此举让学生的学习从传统课堂延伸至社会,将传统的单向知识传授转变为多向、多维度的知识探索,实现了自然与人文的融合、学习与研究的融合、学校与社会的融合,让学生们走出学校走向社会,进一步拓宽了学习的广度和深度。

探秘本土文化资源

为充分发挥海洋主题学习资源和学习基地的作用,学校还整合了高校、

研究所等社会资源,大力推动多主体协作的项目式学习。例如,开发“探秘红树林”学习项目,由大学生带领小学生对红树林的特征、生长、生态系统等主题开展长期项目式学习和研究;联合开发“珊瑚之约”和“置家博物馆之行”学习项目等。通过一系列学习项目,进一步拓宽学生视野,加深他们与本地乡土文化的亲密接触,培养他们热爱家乡、热爱祖国的情感。

精心设计 多学科交叉融合

以组建社团、开展研学等方式开展海洋主题活动,能让多种学习经验相连接,不断增强学生学习探索的浓厚兴趣。

为进一步规范和引导校外实践类项目的开展,学校设计制作了《少年海岛行实践手册》《假期海洋实践手册》《海洋主题项目式学习假期活动指南》《行天涯、知海角研学手册》《海蓝研学之旅》等学习手册。

以《少年海岛行实践手册》中的“大小洞天”为例,该学习项目以“你对景区中哪个景点最感兴趣”为问题驱动,引导学生通过调查化石的秘密、创作传说故事、欣赏名人真迹、制作叶脉书签、拍摄山海美景等多种学习方式,将语文、美术、书法、历史、文化、信息技术等多门学科交叉融合。这些学习任务具有一定的挑战性,注重培养学生的创造力和独立实践能力。

(作者系三亚市第九小学教师)

习作

春天来了

王玺钧

春天来了,万物都苏醒了。小草变成翠绿色,生机勃勃、春意盎然。它们像一个个可爱的孩子似的在地上晒太阳,在阳光的沐浴下逐渐成长。小花儿看到春天来了,也悄悄地从一些小草间冒了出来。有些花儿还是花骨朵含苞欲放,有些刚刚绽放两三片花瓣,有些已全部绽放,露出了嫩黄色的花蕊,犹如一张张灿烂的笑脸。

春天像一个可爱的小妹妹。她轻快地跑到树林里,轻轻碰一下,没几天小树就发了芽,叶子一片片长出来。不久,整个树林很快就变成了一片绿色的海洋。春天像一个魔法师,微微一动,就带来一个奇妙美丽的新世界。

春天来了,我们小区里的木棉树开满了花。秋天时,它的叶子是金黄色的,冬天一到就满地落叶。春天来了,满树的木棉花开得满树红似火,鲜艳无比。休闲之余,望着窗外满树的木棉花,总让我想到白居易的“日出江花红似火,春来江水绿如蓝”。木棉树很奇妙,每年开花一次。许多树都是先长叶子再开花,木棉树先开花,等花都谢了才陆续长出叶子和木棉。木棉花开,代表着春天的脚步已经向我走来。

春天有许多美丽的风景,处处花红柳绿、鸟语花香。只要我们用心,就能随处发现春天的美。正如法国著名雕塑家罗丹所说的,“生活中不缺少美,只是缺少发现美的眼睛。”

(作者系海口滨海九小三年级学生)

教学一线

了解家乡是热爱家乡的前提,热爱家乡是热爱祖国的起点和基点。当前的学校课程中,地方文化、自然、历史、风俗等方面内容较为缺乏。将具有地域特色的学习资源加以优化,开发一系列学习课程资源,能更有效地引导学生进行深度学习,让他们更深入地了解家乡、热爱家乡。笔者以三亚为例,分享学校开发本土特色课程资源的方法和体会。