

根据学生体质设置锻炼强度 全市中小学体育课实施“运动处方”教学 “私人定制”的体育课 来看看怎么上



扫一扫 关注郑州名师堂



如今,在郑州市中小学体育课堂上,不会用一个标准评价所有学生。身体素质差的,认真跑5圈,不计时;及格和良好的学生,跑3个400米,间歇3~5分钟,本身能力强的,再加一圈,这就是郑州七中为高中学生开具的“运动处方”,而采取“运动处方”体育教学模式,让体育课备受学生欢迎。中国教育学会体育与卫生分会有关专家也曾表示,郑州市推广的“运动处方”体育教学模式是在目前我国学生体质水平普遍下滑背景下的一次大胆尝试。
郑州晚报记者
张勤/文 周甬/图

我省开展153个成人教育函授站实地检查

不合格者将被取消资格

记者昨日从省教育厅获悉,为规范成人教育机构办学行为,保障学生受教育权,即日起,河南将对全省高等学校153个成人教育函授站进行实地检查,经评估、检查、整改不合格单位将取消其设点资格。

本次实地检查,将重点检查各成人教育函授站办学是否有违法违规行,是否严格按主办学校的要求办学,招生广告是否符合规范、无虚假内容,是否存在乱招生、乱收费等不规范行为。每个专业的核心课程由主办学校派出的主讲教师的授课率是否不低于60%,教育点是否80%课程的主讲教师具有大学本科及以上学历或中级及以上职称,且具有相应的教学经历等。

按照计划,省教育厅将参考研究专家组意见后公布检查结论,评估结论分为合格、暂不合格、不合格三个等级。评估结论为合格的,可以继续招生;评估暂不合格要针对存在的问题限期一年进行整改,整改后仍不合格的取消其设点资格;未申报、未参加评估的视为不合格,取消设点资格。

郑州晚报记者 张竞昶

高招艺术类编导制作 本周末笔试

满分200分

2016年高招艺术类编导制作类省统考1月13日启动现场报名,1月16日、17日全省统一笔试,三类考试科目总分200分。

省招生办要求,编导制作类省统考报名分两批进行,其中,郑州、开封、洛阳、平顶山、新乡、焦作、安阳、许昌、巩义等地考生首批报名,濮阳、鹤壁、三门峡、漯河、商丘、周口、驻马店、信阳、南阳、济源、永城、固始、邓州、兰考、汝州、长垣、滑县、鹿邑、新蔡考生第二批报名。报名地点统一设在郑州市文化路79号河南艺术职业学院文化路校区。全省笔试时间为1月16日、17日,具体时间以及笔试地点以本人准考证为准。

按照规定,2016年编导制作类专业省统考全部科目采用笔试的形式,满分200分,考试时间3个小时。考试科目分三项,包括:文学、文艺常识60分;材料作文60分,根据给定素材,编写故事情节和评述;影视作品分析80分,考试方式为先看录像资料后答题分析。

郑州晚报记者 张竞昶

处方 根据学生体质开处方

郑州市中小学生在“运动处方”体育教学模式的概念是:“在身体测评的基础上,根据锻炼者身体的需要,按照科学健身的原则,为锻炼者提供量化指导方案。”其实施步骤为:健康诊断—体力测试—确定锻炼目标—选择运动项目—指定运动处方—实施内容—实施内、外锻炼。

据市教育局有关负责人介绍,每年郑州市中小学生在进行的体检结果数据都会传到各学校,依据不同学生的不同体质开“运动处方”。

郑州十九中是第一批试行“运动处方”体育教学的学校之一。学校在七年级的7个班进行试点,将每个班的同学按照体质的不同和对体育项目的完成情况,分为三个层次,分别是优秀组、普通组和较弱组。

郑州九中对试点班级学生按照男女生进行分类分组,每组设组长一名,课堂教学进行分层教学和训练。体育老师郭永保说,需增加心肺耐力的学生,就增加慢跑、游泳、健身操等有氧运动;需要改善力量的学生,就进行哑铃、机械、俯卧撑、杠铃……



观摩 开出“运动处方”后,体育课怎么上?

第一节课:郑州九中乒乓球课

准备工作:参考学生健康体检的数据和身体素质测试数据,通过测试将学生的乒乓球水平分成A、B、C三个层次。

上课:每层次安排两个球台,进行不同的教学内容,

以满足不同技术水平学生的需要。发球技术,A水平层次的学生学习的是正反手平击发球,B水平层次的学生则要求掌握正反手发急球技术,C水平层次的学生则必须掌握不同方向的旋转球技

术,同时要求要有一定的角度和旋转力度。

效果:对不同层次的学生制定切合实际、相应合理的考核标准。学生分层保证每名学生在各自的层次上体验到成功的乐趣。

第二节课:郑州七中高一体育课

准备工作:高一年级9个班同时上体育课,有7个体育项目可供选择。9个班的学生根据兴趣选择,被分成14个班。女生选羽毛球、乒乓球、健美操的多一些,男生选篮球、田径等项目的多一些。

上课:在篮球课上,单肩上投篮,水平高的学生已熟练掌握技术,可以更进一步练习跳投等。对于刚掌握基本动作但还没定型的学生,老师开出的处方就是,加大练习量,通过练习量来对

技术进行巩固和定型。对没掌握技术的学生,处方就是训练单手投篮基本功,让学生较快学会这个技术。

效果:无论选什么,都是自己相对感兴趣的项目,同学们的运动积极性自然也提高了。

效果 学生体质明显提升

从试点到推广再到全面铺开,郑州市实行“运动处方”体育教学模式已经3年,效果如何?

“学生的体质提升还是挺明显的。”郑州市十九中一位体育老师说,实施“运动处方”教学,简单地说,就是同内容,不同量,不同强度。比如做俯卧撑,上肢力量稍弱的学生,一组规定做15或20个,较强的同学做30个或35

个。“以前的体育教学模式相当于‘大锅饭’,‘运动处方’则是给不同的学生做出不同的‘运动套餐’。”

在郑州101中学,体育教师在上课前,学生运动项目按学生体质测定情况而定,让学生们根据兴趣选择运动项目,这样保证了学生们都能运动起来,在运动中增强体质。正是运用这样的教学方法,在今天的体育学

业水平考试中,该校高三女生成绩合格率达到100%。

中国教育学会体育与卫生分会副理事长何志坚博士在一次研讨中说,郑州市推广的“运动处方”体育教学模式是在目前我国学生体质水平普遍下滑背景下的一次大胆尝试,“如果继续实施并加以改进,对改善和提升我国学生体质健康水平有着非常重要的意义”。

背景 郑州市“运动处方”体育教学模式进程

郑州市从2013年开始推出“运动处方”体育教学模式,实施分层次、差异化教学。

2013年,郑州市确定6所试点学校开展“运动处方”体育教学模式。

2014年,在试点学校的基础上进行扩充,实施对象增加为局直属学校、荥阳市中小学校,以及其他区各选8~10所试点学校。

2015年9月开学后,在

全市中小学开展“运动处方”体育教学模式。

可以说,“运动处方”体育教学从试点到扩大再到全面铺开的一个过程,佐证了“运动处方”体育教学模式的效果。