

花样跳绳让学生化身运动精灵



2月26日,在新华区继红小学的校园里,学生们集体跳大绳。

本报讯 2月25日上午,在新华区继红小学的操场上,全校900多名学生以班级为单位整齐列队,每人一根跳绳,在大课堂绳操音乐的伴奏下,化身运动精灵,成为校园一景。

花样跳绳 丰富课堂生活

“每天上午的大课间,我们学校的绳操都会如约而至,已经成为我校一道亮丽的风景。”当天上午,在操场上,看着沉浸在绳操中的学生,继红小学校长杨振卿一脸自豪地说,跳绳已经成为该校的特色体育项目。学校还成立了花样跳绳社团,社团里的学生更是将跳绳玩出了花样,跳出了“级别”。

在学生做绳操的过程中,40多名花样跳绳社团的学生聚集在操场的一角,分别拿着小绳、大绳练习单摇、双摇、交互等花样跳绳的动作。现场,他们排队单摇时,脚步在前后左右变换着,穿插了很多点脚等动作。他们恍若跳跃的精灵,又恍若穿花蝴蝶,机敏生动。双摇更是精彩,两名学生面对面站立,双手各持一根大绳先后摇起,一旁的学生依次跑入

大绳……

休息间隙,笔者采访了几位花样跳绳社团的学生。社团学生聂嘉琪说,他是2018年加入社团的,当时只用了两节课间的时间,就掌握了好几个花样跳绳的技巧,目前正在学花样跳绳二级中的动作,交互大绳能跳148个。五年级学生黄晟煜告诉记者,他从小学一年级就开始练习跳绳,2016年加入社团,他最擅长单摇,个人单摇一分钟最好成绩为250个。

据悉,国家规定,全国跳绳大众等级锻炼标准动作(花样跳绳六级规定动作)共分为六级,一级最简单,如并脚跳、双脚交换跳、开合跳、勾脚点地跳等;六级最难,如倒立跳、360度转体跳等。目前,继红小学花样跳绳社团的学生已经在学习三级的动作,如后摇跳、双摇跳等。体育教师余乃军在攻克花样跳绳四级的动作。

跳绳运动 健身考试两相宜

据了解,跳绳在我国已有一千多年的历史。花样跳绳在传统跳绳的基础上融合了舞蹈、体操、音乐等多种运动及艺术形式,把

速度与力量,难度与花样完美结合,逐步发展为集健身、娱乐、竞技、表演等多种功能于一体的体育运动,给这项古老的游戏增添了无穷的魅力。

“从继红小学毕业的学生,很少会因为跳绳拖中招体育考试的后腿。”杨振卿说,跳绳可以很好地锻炼身体的灵活性和耐力,而且不受场地的限制,适合全校师生共同参与,长期锻炼可以大大提高全校师生的身体素质。目前,跳绳还是中招体育考试项目之一。中招考试中,跳绳满分是每分钟跳180个,对于继红小学的学生来说,多数学生一分钟跳200个都是轻而易举的事情。

由于跳绳这个特色体育项目,继红小学还收获了一系列荣誉。2010年,在新华区跳绳大赛中,继红小学获团体比赛冠军;2015年,又获新华区跳绳大赛团体亚军。教师王昕和余乃军的花样跳绳课还被评为了省级优质课,余乃军被评为省级骨干教师。

接下来,该校将向学生普及花样跳绳,让更多的学生体验花样跳绳的乐趣,让学生在快乐运动中增强体质。

(王红梅/文 李英平/图)

家教课堂

对待成绩, 措施比目标更重要

虽说现在提倡素质教育,可是对于学生来说,考试分数依然是衡量孩子是否优秀的一个重要依据。新学期已经开学了,说起孩子上个学期的成绩,一些家长依然是一肚子的失落。

期望越高 失望越大

常女士说,她的儿子是一名低年级学生。平时听说,有的家长要求完美,苛求孩子每次都考满分,给孩子带来了很大压力。有的孩子甚至产生了心理阴影,害怕考试,一到考试就生病。所以,去年9月份开学前,常女士在心里暗下决心:不求100分,孩子只要考到90分就行。

可谁知,孩子第一次月考时,语文和数学成绩都没超过70分。看到这样的分数,常女士十分失落。

之后,常女士给孩子买了多套试卷,有同步的,有培优的,利用孩子的午休时间,开始了填鸭式的恶补,期望孩子在期末考试时能快速提升成绩。然而,让常女士没想到的是,这种做法不仅没有提高成绩,反而让孩子上课没精神,平时在家一写作业就害怕,为了逃避作业找尽了借口,连“上卫生间”的次数都明显比以前多了起来。期末考试时,孩子的成绩不升反降,距离90分这个目标越来越远了。

市民张女士也遇到了同样的情况。张女士的女儿上小学一年级,平时测试成绩一般在90分左右,90分以上的分数还会多一些。但是女儿的成绩有时不太稳定,这一次考试得95分,下一次可能会降到70多分,这让张女士的心也跟过山车一样,忽高忽低,就连血压也跟着起伏不定。所以,期中考试结束后,张女士也开始对女儿进行题海战术。但出乎意料的是,女儿的成绩不升反

降。去年期末考试时,数学和语文的成绩都没有超过90分。

放大目标 过犹不及

“任何一个100分,都是由一个个1分组成的。家长不要紧盯成绩,要根据孩子的现状,一步步打牢基础,才能达到理想的彼岸。”家庭教育指导师王金涛说,一般家长看问题时,将目标定得太高,结果并不如意。孩子把学习当任务,为任务而学习就是被动学习,被动就是受罪。对待孩子的学习,家长一定要摆正心态,让孩子知道,在学习的过程中,错了是教训,对了是经验,让孩子放心大胆地去学习、去探索,让孩子知道自己能行。

他建议家长,不要只顾低头拉车,也要抬头看路。定期做回头总结,找出孩子在学习上的问题,有针对性地解决问题。最重要的是培养孩子独立思考能力,一个优秀的学生要学会自己想办法解决问题。

王金涛认为,对待孩子的学习,家长的心态一定要回归真诚与平和,先分析孩子处在哪个阶段,再采取措施,给孩子制定一个容易实现的目标,一步一个台阶,慢慢来。

比如孩子的字写得不好,平时练字时,先让孩子写一张,让他为自己打分,然后定下目标,再写一张,只要第二张比第一张有进步,就要给予肯定。而不是今天是60分,明天一下子提高到90分、100分,一蹴而就根本就不可能实现。

在新的学期里,希望广大家长针对孩子的特点,制订出高效的学习计划,制定一个看得见摸得着的目标,一步一个脚印地陪伴孩子的成长,相信在这个学期结束时,孩子会给你一个意想不到的惊喜。(王红梅)

朝气蓬勃的清艳外国语学校

清艳外国语学校有一支充满爱心、认真负责、尊重孩子、专业技术过硬的高素质教师队伍。英语特色突出,中教、外教老师双向授课,从小培养孩子的听说能力,让孩子在小学毕业时轻松达到初中水平。凡在学校就读的学生,不需要再报文化课

校长 周文龙

外辅导班、午托晚托班,为家长和孩子省钱省时,解除了家长工作繁忙无法照顾和教育孩子的后顾之忧。

环境优美 设施齐全

校园里有塑胶跑道、篮球场、标准化宿舍、现代化教学设施和宽敞明亮的国学馆、舞蹈室、图书室等功能教室以及卫生示范性餐厅。为学生营造舒适和谐阳光的生活学习环境。

该校是我市一所很有特色的私立学校。经过前期的积淀和发展,学校已经培养出一批又一批优秀毕业生。2017年名校班40%的学生考入郑州外国语学校,2018年名校班100%的学生考入郑州前三甲名校。

一分付出 一分收获

“我们的老师每天早上6点多到校,晚上7点多下班,中午也要在校看护学生,如果没有爱和责任,仅

仅这一点老师们就做不到。”周文龙说,应广大家长的强烈要求,该校实行午托制,除了正常的教学工作,老师们还要负责管理学生中午就餐、休息。由于很多家长工作繁忙,该校把放学的时间定在了下午6点多。一般来说,学生的家庭作业,老师在放学之前就督促学生完成了。对于学生在作业中出现的问题,老师在辅导作业的过程中及时发现、及时纠正,大大提高了学生完成作业的效率,也解除了家长辅导作业的烦恼。

除了语文、数学、美术等国家教学大纲规定的课程外,该校还创建了音乐教室、舞蹈教室等,并纳入正课范畴,以培养学生的艺术素养。另外,从该校的名字“平顶山清艳外国语学校”可以知道,英语是该校的一大特色课程。每个教学班每周至少要上一节外教课,培养学生对英语的学习兴趣和语感。

清艳外国语学校是一所中高端全日制小学。学校秉承“用爱和责任成就孩子卓越人生”的教育理念,以“让学习成为快乐,让孩子独立自信”为办学目标。学校的校风是“和谐 自主 活泼 向上”,教风是“敬业 爱生 创新 奉献”,学风是“乐学 善思 好问 进取”。学校致力于为平顶山小学生提供一流的教育服务。学校不断开拓创新,融入新教育理念,打造“幸福校园 快乐学习”的良好氛围。

释放学生天性 社团生活丰富

“让每个学生学有所乐、学有所长。”周文龙说,足球、绘画等兴趣班也被引入校园,并成立一个个学生社团。该校还比较重视中国传统文化,鼓励师生读经典,写读后感。有的学生甚至模仿《陋室铭》写出“能够同草席,共读书。无争吵之乱耳,无攀比之劳形”等句子,老师更是写出大量精彩的读后感。学校还专门将这些优秀的读后感收集整理成册,以供师生学习。

“我们也非常重视小记者活动,希望我们的学生更多地参与进来,以开阔学生的视野。”周文龙说,今年的小记者活动很丰富,他对“非遗文化进校园”非常感兴趣,如“剪纸进校园”“面塑进校园”等,他建议平顶山日报社

教育中心可以根据该校的特色,单独设计一些特色活动,让该校学生受到更多传统文化的熏陶,能够在小记者活动中受益。相信2019年报名平顶山晚报小记者的学生会更多。

新一年新学期要有新目标、新梦想。学校梦想让每一个学生体验健康成长的快乐,让一名教师享受教育的幸福,让每一位家长收获孩子成功的希望。(耿剑)

