



今年中考暂停体育统测,初三学生锻炼愿望却不减反增 “老师,我们能多上点体育课吗?”

生活里少不了体育

欧阳宋佳是建平青梅中学初三年级的体育教师,开学后不时有学生向她提出,每周3节体育课和2节体锻课太少了,希望每天再多些体育活动时间。“按市里的要求,我们前两周的体育课是以室内活动为主,做些太极、八段锦等,基本上以原地运动为主,目的是让同学们静下心来。”她说,过些日子就要把学生带到操场上了,但也是组织开展一些诸如队列操、羽毛球、乒乓球等项目;对于身体还比较虚弱的学生,则建议他们多走出教室,即便是晒晒太阳,在操场上走几圈也是好的。

初三(5)班的体育委员王家宝表示,现在是中考备考的冲刺阶段,虽然学习很紧张,但全班同学都特别喜欢上体育课,也喜欢上音乐课。他说:“每周六下午,我会抽出一个小时,和爸爸一起去体育公园里打篮球。我知道班级里有好多同学跟我一样,双休日里会

今年上海中考暂停体育统一考试。没想到的是,十多年的中考体育已经产生了“惯性”,甚至被许多初中生视为学业的重要组成部分,忽然间不考了,很多同学还觉得有些不适应,有的主动向学校提出体育课只能增加不能减少,因为体育已是他们最爱的学科之一。

自觉加练体育。平时吃好晚饭,我也会和妈妈一起出门散步半个小时,既锻炼了身体,又可以跟妈妈多交流。”

郭先生是一名老师,也是一名初三家长。他告诉记者,每天女儿放学回家,习惯了在家跳会儿绳,原本是为了中考体育做准备,现在虽然考试暂停了,但习惯保留了下来。有时间的话,全家人还会一起玩一会儿体感游戏。

掌握适宜适度原则

既然体育统测暂停了,那就把体育运动时间“省”下来去刷题?在徐汇区未成年人心理健康辅导中心主任陈瑾瑜看来,“账”并不

能这么算。“大家都希望把时间花在最重要的事情上,而对学生来说,心理健康是一切的前提。”陈瑾瑜说,不用准备体育中考,不等于忽略窗外的阳光和春风,学生反而可以在确保安全的情况下,更自由地选择自己感兴趣的运动项目。运动过程中分泌的多巴胺帮助孩子拦截抑郁、焦虑等负面情绪。同时,运动也能够帮助学生改善人际关系,在运动中结交伙伴,一起缓解学习疲劳,彼此帮助其迎人生初考的挑战。“体育不是占用了学习时间,恰恰相反,体育运动有助于调节孩子的学习状态,提高孩子的学习效率。”在陈瑾瑜看来,这就是“磨刀不误砍柴工”。此外,孩子在运动

过程中培养出的意志品质,尤其是抗逆力,能让他面对挑战和挫折时更有底气。

闵行区体育教研员冯敏也提出,初三学生坚持锻炼的习惯养成,不能因体育是否列入中考科目而改变。不过,考虑到很多同学的身体还处于康复中,因此锻炼什么、怎么锻炼、强度如何,都要在体育老师的指导下进行,循序渐进,掌握好适宜和适度的原则。

当然,也有极少部分学生原本就“怕体育”,现在或许会“窃喜”在体育课上可以“捣捣浆糊”了。采访中,有体育教师希望记者认真提醒这些学生及其家长,本市中考体育总分是30分,由“日常考核15分”与“统一测试15分”组成,今年只是暂停统一测试,成绩统一赋15分。从严格意义上说,由学校赋分的初中三年《体育与健身》学科考试成绩和《国家学生体质健康标准》综合评定成绩,是不是一定赋足15分,同学们切莫“想当然”,还是要认真上课。 本报记者 王蔚 陆梓华

复旦『周末学堂』又开讲了

除上海高中生,今年另有苏浙高中生线上参与

本报讯(记者 张炯强)昨天是周日,复旦大学邯郸校区教学楼前热闹非凡。上海75所中学的1000名高中生走进复旦课堂,与复旦教授面对面学习交流。“周末学堂——复旦大学拔尖学科高中先修计划”第三期开课。今年的复旦周末学堂另有江苏、浙江63所高中的405名高中生通过线上方式参与。

复旦大学于2021年3月推出首期“周末学堂——复旦大学拔尖学科高中先修计划”,第二期于2022年推出并顺利结业。

周末学堂旨在连接高中和大学教育,加强基础学科创新人才培养,前置优质教育资源,汇集一批对此有志向、有兴趣的高中学生。据了解,周末学堂开设的课程包括中国语言文学、历史学、哲学、经济学、数学、物理学、化学、生物科学、微电子、基础医学、临床医学等,门类是精品。记者注意到,昨天的课程包括陈世耀教授的“临床医学探秘”、杜晓帆教授的“文化遗产与人的发展”、马余刚院士的“核科学与技术前沿课堂”。

马余刚院士介绍,今年以来,社会上掀起科幻热潮,《三体》《流浪地球2》等影视作品其实都与核科技相关,诸如对撞机、星际发动机等,都是核科学技术未来的延伸领域。他的课堂便由此展开。考虑到高一学生专业知识尚不足,课程主要以图片、视频形式激发学生的兴趣。交流不只在课堂,马余刚院士建立了一个微信群,每日定时回答群内同学们的问题。

每年复旦大学发布周末学堂计划后,总有很多家长关心此举是否与今后学校的招生相关联。对此,学校曾明确,这个计划就是让孩子学有余力时,愿意和复旦大学的教授在学科、学术上对话和交流。复旦大学的大门对这些学生敞开。

修读周末学堂课程的学生可在周末走入复旦大学,按照课程内容的安排,参加两学期的学习。除此之外,复旦大学还会为参与的同学开通“周末学堂一卡通”,学生可以自由享受图书馆资源,尝遍各大食堂美食,提前体验丰富的校园活动。



▲ 课后,学生参观鱼类标本馆
▲ 上海海洋大学教学楼内,水产与生命学院教授钟俊生正在上课

本报记者 陶磊 摄

线下教学,“师傅领进门”有了实感



“鱼类学这门课,可不是听老师讲讲故事就好。要动手自己画,也要走进实验室解剖加深了解。”一大早,在位于临港的上海海洋大学,水产与生命学院教授钟俊生早早走进教室,准备好课件来迎接许久未见的学生。

“如鱼得水”是钟俊生开学一周来的感受,也是这所以海洋、水产闻名的高校在新学期按照校历全面恢复线下教学、科研、实习等活动以来最形象的写照。

绘鱼图

“鱼类学是由形态学、分类学和生态学组成。鱼类分类的传统方法主要采用鱼类形态法,这是分类的基础。上课的时候,我会画出鱼的分类特征,也希望学生能按照我画的来画一个,做好笔记,有益于掌握鱼类学知识。”钟俊生告诉记者,前几个学期,由于线上教学,无法看到学生画的情况,而要求掌握特征又恰恰是这门课的关键点,因此鱼类学在线上教学时遇到不少局限。

回归校园,站在熟悉的黑板面前,钟俊生信手拈来,一口气“画”满了整面黑板。三两笔,软骨鱼类的鲨鱼和硬骨鱼类的鲤鱼就展现在学生眼前,栩栩如生。

“这里是鱼的背鳍,这一条是鱼的侧线,

侧线上鳞就是从背鳍起点处一片鳞斜数到侧线鳞的一行鳞,这可是鱼类分类上的重要依据。”钟俊生边画边解释,不一会儿,鱼就在平面上被“解剖”了。餐厅里,如何区分上桌的是大黄鱼还是小黄鱼?钟老师告诉大家,侧线上鳞就能“自证”——小黄鱼的侧线上鳞为五六片,大黄鱼则有八九片。

老师在黑板上画,学生也在白纸上跟着画。钟俊生走下讲台,一一指导学生的笔记:“你画的鱼鳍位置不太对,比较靠后了,按照鱼类分类地位的高低,它应该更往前。课后你可以到鱼类标本馆再看看。”

看标本

“终于不是面对屏幕上冰冷的文字了。”张晓雯是该校海洋生物专业的大二学生,课后走进了鱼类标本馆,“钟老师要求我们在上课前先到这里来‘预习’一下,课后再来‘复习’一下,说这样才能感受到鱼类分类的魅力所在”。由于之前都是线上上课,这门课的“实地观摩”到今天才得以完成,看着眼前装满标本的玻璃瓶,张晓雯仿佛看到了老一辈鱼类学家躬身耕耘的身影。

上海海洋大学鱼类标本馆由著名鱼类学家朱元鼎创建,目前拥有标本2000多种,是国内品种最多、最全的鱼类标本馆之一。除了各式鱼类标本,最吸引学生们的是一张张泛黄的图纸,画纸上的鱼儿呼之欲出。

“老一辈的鱼类学家的科研条件有限,

相机也没法完全记录鱼的形状特征,所以他们大多采用绘画的方式来记录,记录特征时力求求真,测量长度、计算比例,甚至连鳞片数、分布密度都要一一对应。”钟俊生介绍。一张张鱼图不仅体现了精湛的绘画技艺,还在潜移默化间向年轻人传递着严谨的科学态度。

做实验

“鱼类学也包括实验课,过去几个学期,只能通过视频的方式教学,现在可以手把手地教学生了。课堂上讲的鱼类特征,学生可能学到了,但不知道具体位置在哪,线下实验课就可以帮他们解开疑惑。”钟俊生说。绘图、观测标本、解剖……在线下课堂,“师傅领进门”的满满仪式感回来了,大学生们也将在这片校园里获得鱼类学科研的启蒙。

学校教务处处长曹守启介绍,学校已有序完成线上线下教学工作的衔接,整个校园全面恢复线下教学。本学期计划课程约2500门次,其中本科必修课程1600多门次,共涉及870多名任课教师。学生选课、学籍注册、转专业、专业补缓考、英语四六级加考等工作都在逐步有序进行中。学校还利用新生入学教育、主题班会等,组织开展主题明确、内容丰富、形式多样的主题教育和文化活动,同时关注学生心理健康,帮助学生尽快回归校园。

本报记者 郢阳