

体育中考临近,部分考生“分分必争”发起冲刺,体育教师提醒:考前突击不可取,科学训练可达标

■本报记者 张鹏

这几天,家住浦东的王女士带着初三的女儿每天晚上饭后都在小区里练习“4分钟跳绳”项目:“小区里好几个初三孩子一起跳,都在考前冲刺,考试能多一分是一分。”上海中考体育统一考试今年将如期举行。目前,体育中考已经进入倒计时。根据近日公布的考试计划,各区将从4月初至5月下旬陆续组织开展各体育项目测试。

记者了解到,不少初三学生和家长们忙于“临时抱佛脚”,每天晚上加练体育中考项目。有部分家长花高价请专业教练,突击提升体育中考成绩,目标都是满分。这不仅说明学生平时缺乏运动,也反映了家长和学生对科学训练的忽视。不少中学体育教师表示,考前盲目加大训练量,容易导致运动受伤,除了平时应该保持运动量之外,科学地、有针对性地进行考前训练,取得理想成绩也并非遥不可及。

家长少些焦虑,科学训练可以取得理想成绩

尽管每天晚上都陪女儿在小区里练习一个多小时,王女士仍然感到焦虑。从寒假开始,她就给孩子报了体能训练班,考前这两个月更是请来专业教练一对一培训,争取在考前冲刺。孩子和家长拼尽全力“加练”,从目前的训练结果来看,可以拿到满分成绩的80%。“与其现在这么吃力,还不如平时重视运动。就算没有大量户外运动时间,在家里也要保证核心体能训练。”全家人都悔不当初。

而在宝山区,主攻篮球项目的朱教练最近忙得不可开交,除了要完成日常的学员训练工作,周末还要为许多即将参加体育中考的学生集训。接触的家长们多了,朱教练感受到了他们的焦虑:“不少家长平时很少鼓励或者引导孩子运动,在孩子平时没有足够体能训练和协调性训练的情况下,却有一个目标,就是体育中考拿满分。”

其实,在上海大多数初中学校,体育课日常都已经根据中考体育要求有所安排。按照上海市立中学体质健康中心主任、上海市特级教师、体育正



上海市十五中学的体育课上,学生们进行运球训练。

(受访者供图)

高级教师孙亮的说法,老师会根据科学方法,循序渐进地提升学生的运动能力和技能。而且临近中考,老师们也会有针对性地指导学生进行专项训练。孙亮说:“考生和家长不必过分焦虑。以4分钟跳绳项目为例,考生前期有较好的体能储备,通过科学的训练方法,可以取得理想的成绩,甚至获得满分。”

谨防考前过度训练导致意外运动伤害

采访中,几位一线体育教师不约而同地提及,今年选择4分钟跳绳、乒乓球等项目的考生数量增多了,选择跑步类项目的学生数量正在下降。这是因为,跳绳对运动空间的局限性较小,且短期内也可以通过科学训练提升成绩。“学生若保证在每天的体育课上跟着老师的节奏完成各项目练习,获得理想的成绩并不难。”上海市十五中学体育教师、音体美教研组长孙丽

飞建议,若学生原本运动能力较弱,可以适当在课后进行有针对性的项目集训。但请专业教练一对一辅导作为考前冲刺,意义并不大,即便是一些考生眼中“难度比较高”的项目同样也是如此。

孙亮还提醒,体育中考前,要谨防盲目加大训练量导致意外的运动伤害。“一旦受伤不能参加体育中考,则要根据统一规定申请伤病缺考。缺考的考生体育成绩只能按照统一考试成绩满分15分值的60%计入中考成绩,得不偿失。”

怎样训练才算科学?孙亮举例说,临近考试,考生隔天训练一次的频率更为合适,给肌肉充分休息的时间。不少考生过于心急每天加大训练量,并不合适,容易造成运动损伤。

还有一线体育教师提醒,越是临近考试,考生和家长也要提升安全意识,防止生活中出现意外伤害。比如,尽量减少去车流量过高的路段骑自行车,徒步等,注意营养膳食,避免感冒和发烧,并做好考前心理调适,争取考试时拥有最佳状态。

相关链接

体育中考内容

根据《上海市初中毕业升学体育考试工作实施方案》,体育考试总分30分,由统一考试成绩和日常考核成绩各15分组成。统一考试项目分四类,每位考生必须参加全部四类项目的考试。可在各类项目中各选择一个自己擅长的作为考试项目,项目一经选定后,不得更改。

- 第一类项目:**长跑(男生1000米,女生800米)、200米游泳、4分钟跳绳
- 第二类项目:**50米跑、立定跳远、实心球、引体向上(男)、仰卧起坐(女)、25米游泳
- 第三类项目:**乒乓球、羽毛球、网球、武术、体操
- 第四类项目:**篮球、排球、足球

专家把脉,实地调研,吴泾教育高质量发展规划启新航

近年来吴泾镇积极打造“南北统筹、三区联动”的高品质科技时尚城,经济社会的快速发展离不开高质量教育的支持,区域百姓对于社区配套学校优质建设与高质量发展异常关注和渴望。在教育高质量发展的背景下,吴泾教育的转型升级、发展规划及推进路径是关键。

吴泾镇党委、政府高度重视基础教育发展,引入丰富学术和行政经验的复旦大学、华东师范大学、区级教育行政专家团队,调研分析、出谋划策,从顶层设计出发,为吴泾教育发展出谋划策,同时兼顾宏观规划与具象操作,深入探讨区域教育整体发展规划与学校个体特色发展聚合推动、共生共生的新路径。

在前一轮吴泾镇教育高质量发展校园长新年座谈会、学校文本调研的基础上,本次在吴泾镇学区办的带领下,复旦大学高等教育研究所副研究员、哲学学院教育哲学研

究中心副主任徐冬青、上海督学、黄浦区教育党工委副书记唐海宝,华东师范大学教育学系副主任、教授程亮和复旦企业教育研究中心副主任蓝海峰等专家连续一周深入吴泾区域学校,他们抽取区内中、小、幼各学段典型样本学校,通过课堂听课、实地考察、座谈交流等多种方式,全面了解当前各园校办学条件、教学生现状、规划实施进度以及内涵发展特色等,为全方位、多层次了解和客观分析区域教育现状提供了有力支撑。

调研过程中,专家们深入课堂,观察教师的课堂教学行为,了解学生的学习状态,并与教师、学生进行深入的交流,倾听他们的意见和建议。座谈会上,校园长们以及中层管理团队向专家团队介绍了近些年学校的变化和发展,取得的成效和亟待解决的问题。

此次调研收集了关于区域内中小幼课程设计、师资队伍、校园建设等的第一手资料,为下一步的规划编制提供了宝贵的基

础数据。例如调研结果显示,当前学区内各园校呈现学区特色多样,发展多元的态势,成效显著,学校普遍注重课程的综合性、实践性和创新性,注重培养学生的核心素养和综合能力;教师们积极探索多元化的教学方法和手段,努力提升课堂教学的质量和效果。但同时专家也指出各园校面临着校舍陈旧,师资短缺,科研条件不足等问题,将在后续规划编制过程中充分考虑、出谋划策。

相信在专家们的指导和广大教育工作者的共同努力下,吴泾镇中小幼办学品质将得到有效的提升,教育发展将获得更加显著的成果!



上海市普陀区桃浦镇林长制工作取得显著成效

为进一步加强对绿化资源的保护和管理,桃浦镇积极响应市委、市政府的号召,深入推进林长制工作,取得了显著成效。通过设立标准化林长办和基层林长工作站,桃浦镇在绿化资源保护、森林防火、病虫害防治等方面取得了积极进展,为打造美丽宜居的生态环境奠定了坚实基础。

据了解,桃浦镇地处普陀区西北部,总面积18.83平方公里,绿化覆盖面积达到581.79公顷,绿化覆盖率达31.25%,人均公共绿地28.89平方米,位居全区前列。为切实加强绿化资源的保护和管理,桃浦镇领导班子全员承担林长制责任,形成了镇-村(居)-企业三级责任体系,确保各项工作落到实处。

建设标准化林长办 保障绿化资源:为了进一步提升林长制工作水平,桃浦镇对照上海市标准化镇街林长制办创建要求,制定了详细的创建方案,明确了年度计划和任务清单。在办公场地、人员力量、经费保障等方面实现了“五有”标准,即:有固定办公

场所,有专职工作人员,有专项经费保障,有完善的工作制度,有明确的工作职责。同时,桃浦镇还积极落实“七到位”工作机制,即:制度落实到位、资源管理到位、责任明确到位、巡查监管到位、应急处置到位、宣传落实到位、考核奖惩到位。通过这些措施的实施,桃浦镇标准化林长办建设取得了显著成效,为全镇绿化资源的保护和管理提供了有力保障。

压实责任制度 实现精准管理:为了将林长制工作落到实处,桃浦镇在新杨园区试点建立了第一个基层(村、居、园区)林长工作站,并组建了三支优良的民兵巡逻队伍负责对外环线进行日常巡查。新杨园区基层林长工作站和民兵巡林工作得到了市、区林长办和周边居民的认可和点赞。

在此基础上,桃浦镇继续在林绿资源较为丰富的桃浦村、李子园村和春光村推广基层林长制工作站建设任务。截至目前,这三个村的基层林长工作站已全部完成建设布置并投入使用。这些工作站均设置了固定

办公场所并上墙了林长制相关工作牌、制度和图表;同时完善了办公设备等“五有”相关要求确保了基层林长工作站的正常运行。此外,桃浦镇还在超过4公顷的成片绿地以及镇级副林长责任区设立了林长制公示牌,目前累计设立公示牌18块。通过在金盈路武威路树立“桃浦镇古木名树保护牌”进一步明确了责任人和责任单位,实现了一树一责任人”的精准管理。

下一步,桃浦镇将继续充分发挥标准化林长办效能做好基层林长工作站建设、森林防火、病虫害防治、林绿资源保护等工作。积极探索创新工作方式方法如利用科技手段加强绿化资源监测和预警提高林长制工作的智能化水平。还将加强与周边地区的沟通协作,共同推进区域绿化资源的保护和管理工作,为实现“林长制”助推“林长治”的目标作出积极贡献。

上海市马桥强恕学校:万象“耕”新 充“植”快乐

农耕文化一直是中华民族的文化根基,也是马桥地区的风俗文化。3月12日,上海市马桥强恕学校在学校小剧场举行了以“绿意盎然,幸福成长”为主题的“蔬丰园”发布会。马桥镇学区办主任顾孙长宗、教育局范亿老师、教育学院刘至宁老师、马桥镇教委董勤老师、元祥幼儿园陆凤凌园长、富太幼儿园蒋月华园长、各班兄弟学校的老师们、强恕学校家委会成员、各基层种植顾问和全体强恕师生汇聚一堂,共同见证“蔬丰园”的正式上线。

胡军副书记为每个班级的“责任田”授予了班级铭牌,同时也把“责任”赋予了孩子们。接到铭牌的那一刻,孩子们激动不已。看着自己亲手绘制的画作被制成了沉甸甸的铭牌,自豪感油然而生,更感受到了责任之重。敬志明校长、金燕

连书记为35位家长种植顾问送上了聘书,邀请他们参与班级种植,分享孩子们的快乐。每一位家长种植顾问,将为孩子们带来种植知识,分享种植经验,播撒种植智慧。叶玉泉副校长、工会主席王芳明为获得强恕学校“实践巧手”“劳动能手”的孩子们颁奖,他们在劳动活动中的努力、创意作出肯定。

“稻梦”强恕学校的特色劳动实践课程,一直以来受到孩子们的喜爱。此次,漫田上海农业科技有限公司向明月老师也为孩子们带来了一堂名为“蔬菜的奇妙世界”的微课,课堂气氛十分活跃。学校舞蹈队的孩子们带来了一段以田园劳动为主题的舞蹈,展现了人与自然和谐之美。孩子们用美妙的肢体,演绎出劳作场景;用灵巧的舞步,展现出植物的生命

力。主持人宣布强恕学校“蔬丰园”正式上线!与会嘉宾和校方领导一起开启了“蔬丰园”的美好篇章。

中国有句古语:“力耕不欺”。相信在“蔬丰园”勤奋耕耘的强恕学子,一定能收获丰厚回报,不但有果实,还有快乐、品格、人生。孩子们的童年很自然,让我们用大自然的美好去填满,“蔬丰园”就是强恕孩子们的快乐童年。相信土地的力量,植物在生长,孩子在成长,让我们一起见证!

上海市山阳中学:聚焦五育融合 赋能学生成长

近日,江西省上饶市弋阳县方志敏中学管理团队来到山阳中学走访交流。金山区教育局基教科科长金龙、山阳中学党总支书记、校长蒋水清、副校长陈晓东、蒋水清明校长工作室室员出席活动。

蒋水清以“五育融合,五育融合——一育引领,诸育融合”的阳探索”为题,汇报了山阳中学融合育人的顶层设计与实践探索。学校依托区域资源,以中国教育学会课题为引领,以艺体育人为教育理念,带动区内其他“艺体育人金山模式”基地共同探索,形成了“一育引领,诸育融合”的实践路径。

学校三位种子教师包敏敏、赵楚怡、陈欣鑫分别从学校教师发展整体思路、教师个人成长历程、学校跨学科研讨等不同角度做了有关教师发展的专题汇报。

来访团队聆听了陆全老师执教的劳模课《创意笔筒》,以及朱林梅老师的物理课《串联电路故障分析》,两节课积极探索艺术与科学教学有机融合策略,设计了巧妙的、能够有效提升学生综合素质的艺术课堂教学模式。来访团队还观摩了变废为宝、民乐、管乐、

作共建的背景和目的。她强调,气象教育在培养学生综合素质方面具有重要意义,通过与气象局的合作,学校将为学生提供更多实践机会,帮助他们更好地理解和应用气象知识。浦东新区初中教育指导中心曹佳颖主任也对此次合作给予了高度评价,并希望双方能够深入合作,探索出更多跨界融合的可能性。

浦东新区气象局纪检组长、副局长蒋进代表气象局发表了热情洋溢的讲话。他鼓励学校积极参与气象活动,自主观测,合作探究,学会发现问题并解决问题。同时,他也表示气象局将全力支持学校的各项活动,为学生提供更多的实践机会和学习资源。

从第一场120人参与的活动,到如今汇聚全球7万科创女性的“兴趣小组”,短短7年,“她原力科技女性社群”越办越火。昨天,在上海市科技活动中心举办的一场女性创业沙龙上,该社群创始人唐文洁的分享有点让人意外:许多科技产品的用户,75%以上是女性;生成式人工智能(AIGC)、元宇宙等话题对女性的吸引力不亚于男性;女性创立的公司往往能跨越更长的时间周期……作为一家创立于上海的女性科技社群,“她原力”人气火爆的背后,折射的是近年来女性创业者的崛起,以及庞大的未被满足的女性科技市场。

前沿科技话题同样受到女性追捧

2017年,从澳大利亚回国的唐文洁出于个人兴趣,在上海举办了一次以女性为受众的科技话题分享活动,没有名气、没有宣传的“首秀”居然吸引到120名女性参加,甚至有人是自己带着小板凳过来听的,其中不乏微软、普华永道等知名企业的高管。她很快意识到,面向女性受众的科技交流活动是一片未被满足的蓝海。

根据《上海女性科技人才发展报告(2023)》,上海女性研发人员总数比全国平均水平高出2.57%。2018-2022年间,市科委设立的扬帆、启明星、浦江、优秀学术/技术带头人等四类人才项目中,女性承担者占比超过三分之一。尤其是面向32岁以下科技青年的扬帆计划,入选的女性科技人员占比接近一半。

在唐文洁的认知里,女性天生喜欢分享,社群活动从来不缺主讲人。但令她有些意外的是,女性对前沿科技话题的追捧程度丝毫不逊于男性,尤其是生物医药、人工智能、元宇宙等前沿话题,吸引的女性听众最多。

2021年起,“她原力”开始创办线上频道,每月邀请两位女性分享自己在STEM领域的项目、经验、知识和观点。依然仅靠口碑相传,目前已吸引17万粉丝关注。

女性创业为何往往更能穿越周期

“一个有趣的统计是,许多科技产品的用户女性是绝对主力,所以从产品体检角度来看,女性参与产品研发是非常需要的。”唐文洁说。2021年,微软借助“她原力”社群平台举办了一次面向科技女性的招聘会,仅现场就加满了一个微信群——整整500人。

唐文洁回忆,有次活动,她收到了一笔匿名赞助费。从邮件中她得知,原来是一名律师在短短一年半里转型成为一名智能家居创业者,如今公司规模已近百人。鼓励她走出创业第一步,就是社群中的一次分享和交流。

如今,唐文洁时不时要接待投资人,他们都是来挑项目的。什么是当下女性创业者选择最多的赛道?从“社群统计学”来看,排名前三的是“双碳”、新材料和生命科技。可见,“硬科技”也是女性的“创业秀场”。

如果只能用一句话勾勒女性创业者的形象,“韧性”或许是多数人的选择。至纯科技是一家深耕半导体设备及工艺系统的科创企业,创始人蒋渊亲历和见证了产业从“一片沙漠”到“人造林”再到“生态林”的全过程。蒋渊并非技术出身,掌舵企业20多年,她始终认为韧性优于力量。所谓韧性,就是在企业遇到困难和难关时要坚持,在即将迎来成功时要“Hold住”。蒋渊说,女性身上有一种安静的力量,这股力量能够指引她们在纷繁的技术路线和复杂的商业环境中“选择正确的那条路”。

深耕孵化器14余年的曲奕正在张江搭建1400平方米的概念验证平台,目前已从全球遴选了十几个项目。为了给科学家营造安心的科研成果转化环境,面对这些尚未通过商业可行性验证的项目,曲奕选择自己承担更多风险。从持股孵化到投资科学家,曲奕更爱选择“难而正确的事”,而她创立的莘泽孵化器则成功入选上海首批高质量孵化器。

从一场一百多人的活动到拥有七万名会员的“兴趣小组” 沪上女性科技社群为何这么火

从第一场120人参与的活动,到如今汇聚全球7万科创女性的“兴趣小组”,短短7年,“她原力科技女性社群”越办越火。昨天,在上海市科技活动中心举办的一场女性创业沙龙上,该社群创始人唐文洁的分享有点让人意外:许多科技产品的用户,75%以上是女性;生成式人工智能(AIGC)、元宇宙等话题对女性的吸引力不亚于男性;女性创立的公司往往能跨越更长的时间周期……作为一家创立于上海的女性科技社群,“她原力”人气火爆的背后,折射的是近年来女性创业者的崛起,以及庞大的未被满足的女性科技市场。



上海市山阳中学:聚焦五育融合 赋能学生成长

近日,江西省上饶市弋阳县方志敏中学管理团队来到山阳中学走访交流。金山区教育局基教科科长金龙、山阳中学党总支书记、校长蒋水清、副校长陈晓东、蒋水清明校长工作室室员出席活动。

蒋水清以“五育融合,五育融合——一育引领,诸育融合”的阳探索”为题,汇报了山阳中学融合育人的顶层设计与实践探索。学校依托区域资源,以中国教育学会课题为引领,以艺体育人为教育理念,带动区内其他“艺体育人金山模式”基地共同探索,形成了“一育引领,诸育融合”的实践路径。

学校三位种子教师包敏敏、赵楚怡、陈欣鑫分别从学校教师发展整体思路、教师个人成长历程、学校跨学科研讨等不同角度做了有关教师发展的专题汇报。

来访团队聆听了陆全老师执教的劳模课《创意笔筒》,以及朱林梅老师的物理课《串联电路故障分析》,两节课积极探索艺术与科学教学有机融合策略,设计了巧妙的、能够有效提升学生综合素质的艺术课堂教学模式。来访团队还观摩了变废为宝、民乐、管乐、

作共建的背景和目的。她强调,气象教育在培养学生综合素质方面具有重要意义,通过与气象局的合作,学校将为学生提供更多实践机会,帮助他们更好地理解和应用气象知识。浦东新区初中教育指导中心曹佳颖主任也对此次合作给予了高度评价,并希望双方能够深入合作,探索出更多跨界融合的可能性。

浦东新区气象局纪检组长、副局长蒋进代表气象局发表了热情洋溢的讲话。他鼓励学校积极参与气象活动,自主观测,合作探究,学会发现问题并解决问题。同时,他也表示气象局将全力支持学校的各项活动,为学生提供更多的实践机会和学习资源。

随后,蒋局和张校长代表双方签署了共建协议。初中教育指导中心曹主任与气象局蒋局共同为新建设立的合作项目进行揭牌,标志着双方在教育与气象领域的合作正式启动。聘书发放仪式上,学校向气象局专家们颁发了聘书,聘请他们作为学校的科普活动特约指导专家。

在气象专题讲座环节,学校资深地理学科专家朱文达老师为同学们介绍了学校地理科普的发展历史。浦东新区的资深专家陈辉则为学生们带来了一场生动的气象科普讲座。他结合小视频,深入浅出地讲解了“风雨雷电”等常见自然现象的形成原理和影响,让学生们对气象成因和现象有了更加直观的认识。

此次共建签约仪式的成功举行,不仅为学校与气象局的合作奠定了坚实的基础,也为师生提供了一个学习和实践气象科学的平台。通过双方的共同努力,相信未来六灶中学的气象教育将更加丰富多彩,学生的科学素养和应对自然灾害的能力也将得到进一步提升。

做实林长制工作,对标“生态之城”,打造活力长白

近年来,杨浦区、街道两级林长办积极践行人民城市重要理念,以创建标准化街镇林长制办为核心,以构建林绿资源保护发展长效机制为主线,以健全完善林长制体系为重点,以督查考核激励为抓手,推动“林长制”向“林长治”转变。

长白新村街道地处杨浦区东部,东临黄浦江,与浦东新区隔江相望。辖区面积3.05平方公里,绿化总面积712386平方米,其中公共绿地面积38000平方米,单位附属绿地面积约302060平方米,居住区绿地面积约173024平方米,绿地率21.01%,绿化覆盖率达23.35%。辖区内有一座健康主题教育公园——内江公园,占地14489平方米。辖区古树2株,由上海理工大学落实专人负责养护。

近年来,街道围绕“安康和美、活力长白”发展目标,从提升城区环境品质出发,以

标准化林长办创建工作为抓手,完善林长制组织、责任、制度,夯实林长制工作基础,确保林长制工作高效顺畅运行。

高度重视,统一思想,健全组织有保障:按照党政同责、属地负责、条块结合的林长制工作原则,全面建立区、街、居、园(区)林长工作站,并由街道党政主要领导担任街道林长,分管领导担任副林长。以居委为单位,实行分片包干,明确责任区域。

摸清家底,完善机制,明确责任强实效:2023年,街道在原有的林长制运行体系基础上创新建立检查督导制度、考核评价制度、日常巡查制度、信息报送制度,健全完善林长制配套制度,进一步夯实了街道生态资源管理责任。同时,结合辖区内拥有的多种管理主体,根据绿地属性、产权属性、实际使用等情况,落实管护责任主体,明确日常管护单位,提升管护品质。

盘活资源,深挖亮点,打造长白新名片:发挥社区园艺师优势。走进社区,定期举办园艺指导、社区园艺沙龙、亲子绿植DIY等活动,为社区提供绿化、园艺技术力量支撑。

深挖“228街坊”绿地资源。通过围墙的打开、退界等多种方式对公众开放,给周边居民提供更多可共享的绿地空间,做到空间可达,活动可容,景观可赏。

打通空间壁垒。通过敦化路美丽街区改造更新、党建微花园改造等,保留、归并、提升绿化主题树种,梳理绿地空间,全面提升绿化主线颜值,最终呈现整洁明快、友好友好、文化赋能的美丽街道。

下一步,长白新村街道林长办将继续对标对表,结合市、区林长办的相关要求,坚持“促增量、控减量、提质量”三量管控问题导向,深挖辖区绿地资源,全方位推进新建改建工作。加强制度建设,创新监管手段。完善专业巡查与日常巡查问题的发现和整改机制,做好林绿资源统筹管理。

此外,桃浦镇还在超过4公顷的成片绿地以及镇级副林长责任区设立了林长制公示牌,目前累计设立公示牌18块。通过在金盈路武威路树立“桃浦镇古木名树保护牌”进一步明确了责任人和责任单位,实现了一树一责任人”的精准管理。

下一步,桃浦镇将继续充分发挥标准化林长办效能做好基层林长工作站建设、森林防火、病虫害防治、林绿资源保护等工作。积极探索创新工作方式方法如利用科技手段加强绿化资源监测和预警提高林长制工作的智能化水平。还将加强与周边地区的沟通协作,共同推进区域绿化资源的保护和管理工作,为实现“林长制”助推“林长治”的目标作出积极贡献。