

直击 2023 年衡阳体育中考——

全程智能化 当场出成绩

■衡阳日报全媒体记者 金灿

5月14日，我市城区体育中考在衡阳市博文高级中学紧张有序地进行。今年我市体育中考全面使用智能型考试仪器，进行计算机全程化管理，机器自动保存成绩并上传到主机和云端，体育中考成绩更加客观、公平、公正。

体育中考
实行“3+1+1+1”模式

据市教育局相关负责人介绍，2023年开始，我市体育中考提高至100分，体育中考项目大量增加，在原来的必考三项的基础上增加了体能、体育技能、生存技能三类共13个选考项目，共四大类，一类必考，三类选考，实行“3+1+1+1”模式。

基础类必考三个项目为中长跑（男子1000米和女子800米）30分、实心球20分、跳绳20分。根据新冠病毒感染后学生的体质实际情况，今年初中学业水平考试体育考试中长跑（男子1000米和女子800米）项目免试，该项目所有考生赋满分。体能类选考项目为四选一：引体向上（男生）/仰卧起坐（女生）、立定跳远、50米跑、坐位体前屈等四个项目中选取一项，分值15分。体育技能类选考项目为七选一：足球、篮球、排球、羽毛球、乒乓球、网球、游泳等七个项目中选取一项，分值15分。附加项目选考项目为二选一：游泳和急救术（即心肺复苏术）两项生存技能项目二选一（体育技能考试已选游泳项目者只能选急救），分值5分。考生其它考试项目得分相加不足100分时可加入附加项目考试得分，但中考体育成绩总分仍以100分为上限。

必考项目保证了学生的基本身体素质，选考项目考察了学生的体育技能，全市体育中考成绩不断提升。我市是全省第一个全面改革体育中考的市州，获得了省教育厅高度肯定，“3+1+1+1”模式获得了社会、学校、家长、学生的广泛认可。

据了解，我市城区今年体育中考于5月7日开始，至5月19日结束，共有16000多名学生参加。各县市区教育局按照《衡阳市初中学业水平考试体育考试改革实施方案（试行）》的要求，按照考区的统一安排，按时组织学生参加考试。



急救术考试首次在我市体育中考中实施。

全面使用智能型考试仪器
考试客观、公平、公正

经过考场工作人员的同意和引领，记者进入考场，在不干扰学生测试的情况下，现场直击体育中考。

进入衡阳市博文高级中学体育考场，紧张有序又充满关爱的氛围扑面而来。

考场实行全封闭管理，全程电子监控、高清摄像机录像。记者在现场看到，考生在检录区经过严格的身份证、准考证等检录后进入考场，无关人员不能入内，保证了考生全程专注考试。

各考试项目区内，架设了多合无死角的高清摄像机，各过道、楼梯都有清晰醒目的引导标识，考生能轻易找到各测试项目区。掷实心球使用的是智能型实心球测试仪、跳绳使用的是智能型跳绳测试仪……每一个项目的场地器材均为智能型测试仪，成绩的记录过程没有人工操作，均由计算机管理。

工作人员介绍：“如果考生对成绩有异议，可以现场立即申诉，由局纪委驻考点监督员主持，考点仲裁组工作人员调查取证，查看录像，认定事实，对原始成绩进行复核。确保每位考生

的成绩客观、真实，确保体育中考公平、公正。”

考生考完测试项目后，现场就能知道自己的成绩。整场考试结束后，就会看到自己的成绩单。

市船山实验中学陈祚延同学告诉记者：“今年体育中考选项多，这样更利于我们发挥最佳水平。而且考试都是机器操作，客观、公平、公正，考场服务工作也做得很好，同学们都很满意。我各个测试项目都获得了满分，非常开心！”

今年体育中考服务工作获得广大考生点赞。据博文高级中学相关负责人介绍，为了搞好今年的体育中考，学校投入20多万元进一步完善了场地及相关设施。根据要求严格布置考场，严格组考，全方位做好服务，全力做好后勤保障工作，为广大考生营造了温馨、舒适的考试环境。

生存技能项目受关注
成为中考体育新亮点

急救术（即心肺复苏术）和游泳，两项生存技能项目成为我市中考体育加分项目，这也是我市中考体育改革的一大亮点。这次考试设置是模拟一个急救场景，要求考生在规定时间内完成对模拟患者的心肺复苏。考官会

根据考生对操作流程、操作技能的掌握程度以及急救效果来进行综合评定。

记者在测试现场看到，考生在认真按照急救操作流程进行考试，胸外按压、开放气道、人工呼吸……急救操作有条不紊。

市红十字会相关负责人告诉记者，中考体育急救术考试在我市是首次实施，市教育局和市红十字会精心制定了考试方案考试标准，严格挑选了一批经验丰富的红会师资作为考官，并招募了充足的志愿者。目前每天有一千余考生参加急救术考试，秩序良好。考生都是现场编考场号和模具号，每个模具都有摄像头全程录像，随时可申请复核，并有专门的监督工作组，确保考试公平公正。在考试现场准备了一些急救包和AED机，以随时应对突发状况，为考生保驾护航。

急救术对于保护人的生命健康安全可以起到非常重要的作用。在中考推广急救术特别是将它纳入体育中考意义非常大，广泛引起人们对急救术的关注和重视，在全社会形成“人人学急救，急救为人人”的良好氛围，极大增强了学生的安全意识、避险意识。提升学生自救互救能力，为学生安全学校安全加了一道保险杠，还培养了学生的心理素质和社会责任感。

“拐杖女孩”熊莎莎获评“新时代湖南好少年”

■文/图 通讯员 陈曙霞 刘志凌 陶晓辉



熊莎莎三年如一日陪护小琪完成初中学业。

近日，衡阳县井头镇清潭中学熊莎莎同学获评2023年度“新时代湖南好少年”，并成为我省5位全国“新时代好少年”候选人之一。熊莎莎同学三年如一日陪护身残同学小琪（化名）完成初中学业的事迹传遍神州大地，社会各界都对这个助人为乐、浑身充满正能量的女孩大加点赞。

5月，阴雨绵绵，井头镇清潭中学初三201班教室里，老师正在上课，坐在第一排的残疾学生小琪小声地说：“老师，我要上厕所。”与她同桌的熊莎莎马上站起来，老师点头会意，熊莎莎就拉着小琪一步一挪地走出教室。下楼梯时，熊莎莎蹲在小琪面前，吃力地将她背起，一手打着伞，一手托着她，朝学校厕所方向走去……

教室、寝室、食堂、厕所，生活起居，风雨3年，600多个日夜，小琪趴在熊莎莎稚嫩的肩膀上延续着自己的求学梦。

小琪：
3年，感恩莎莎的悉心照顾

小琪2007年7月出生，从小患有先天性肌无力，体弱无力、行动困难。2020年9月，刚上初中的熊莎莎和小琪被分到同一个班。入校时，熊莎莎就注意到小琪身体残疾，行动困难，生活难以自理，于是她主动提出当小琪的室友。从此，熊莎莎便陪伴小琪左右，照顾她的生活起居，两人形影不离，成为好朋友。

2020年腊月的一天晚上，北风呼号，熊莎莎冷得直打哆嗦，她背着30公斤体重的小琪一步一步从厕所住教室的50米

上坡路段挪去，突然，小琪撞着莎莎脖子双手突显无力，同时，她脚底一滑，身子摇晃着，眼看就要跌倒了，她生怕摔坏了背上的小琪，便一腿下跪，用以平衡摇晃的身躯，然后用稚嫩的小手撑地，慢慢地站起来，又继续向前走……

“每次打水打饭，都是熊莎莎帮我带到教室里。从宿舍楼到教学楼有300米，每天得来回几趟，都是她扶着我。尤其是雨雪天气，她一边撑着伞，一边还把我背在肩上。”小琪说这三年多亏了熊莎莎的帮助，自己才能完成学业。

熊莎莎：心里时刻装着小琪

2008年11月，熊莎莎出生在衡阳县井头镇清潭村，父母务农，生活清苦，她家离学校仅仅5分钟的路程，本可以选择走读，在家人的支持下，虽然增加了家庭的负担，她依然选择住校，主动与小琪住进了同一个宿舍，有时与她同床共眠。

每天清晨，熊莎莎都会早早起床，帮助小琪洗漱、穿衣服、叠被子，然后再将她背到教室上课。中午12点，下课铃声一响，熊莎莎就拿着两个饭盒从教室奔向食堂，打完饭后，

她先狼吞虎咽吃完自己的，便带着热气腾腾的饭菜赶回教室送饭给小琪，然后收拾、清洗碗筷。傍晚，她背着小琪到教室自习，晚上，背着小琪回宿舍，料理她上厕所、洗澡、就寝……

班主任刘莉君老师也曾背扶过小琪，据她介绍：“无论什么时候，向小琪提问，坐在小琪旁边的熊莎莎总会偏头，与小琪一起思考，课堂上，看见熊莎莎高高举起左手，却用右手指着举手的小琪，暗示老师叫小琪回答，她害怕老师不叫小琪回答而伤了她的自尊心……”

爱心让小琪融入社会

熊莎莎对小琪的关爱感动着周围的人们，在清潭中学，师生纷纷加入帮助小琪的队伍中来，向她伸出援助之手，学校为她申请了特困生活补助，为熊莎莎排队打饭开“绿灯”，社会上好心人为她们捐助书包、笔记本和慰问金，鼓励小琪树立信心，用积极向上的心态面对生活……

熊莎莎的善良与无私、人间的真爱让小琪变得乐观、坚强，每天都会欢快地歌唱，还乐于帮助成绩较差的同学，小琪开朗、自信地说：“我会更加刻苦学习，做一个对社会有用的人，不让熊莎莎和爱我的人失望。”看着小琪融入同学们的生活之中，熊莎莎格外欣慰，整日笑容满面。

5月，又到了初中毕业分离季，“我真想多陪伴她几年。”熊莎莎面带笑容地说。



围绕立德树人推进“三全育人”
培养高素质铁路技能人才

■湖南高速铁路职业技术学院副院长、宣传统战部部长 刘凌

“詹天佑是我国民族铁路事业的开拓者、中国近代科技事业的先驱，纪念詹天佑先生就是要学习并弘扬其锲而不舍的奋斗精神，承担起青年一代的责任与使命，把奋斗、创新、爱国书写镌刻在祖国大地上……”在湖南高速铁路职业技术学院纪念詹天佑先生诞辰162周年活动现场，党委书记吴伟生的一席话让全校师生深刻领悟了詹天佑精神，并从中汲取奋进的力量。湖南高速铁路职院紧紧围绕立德树人根本任务，全力推进“三全育人”（全员育人、全程育人、全方位育人），为国家培养了一大批适应新时代的铁路高素质技术技能人才。

一、以德为本，建设大课堂

学院筑牢“四位一体，八个与共”，深入推进“学校—社会—家庭—学生”“八共”（共识、共建、共通、共融、共管、共商、共有、共进）协同育人体系。出台《“三全育人”综合改革建设方案》《思想政治工作协同育人创新行动方案》，构建起七大思想政治工作体系。

建立“十大育人树状模式”，以组织育人和文化育人为根基，实现浸润式育人；以课程育人为大树主干，实现日常导入式育人；以管理育人和服务育人为两翼，实现保障式育人；以科技育人为拔尖枝干，实现创新引领式育人；以心理育人和资助育人为支干，实现疏导式育人；以实践育人为枝叶，实现体验式育人；以网络育人为阳光与空气，实现全覆盖式育人。

通过强化学生德育评价比重和德智体美劳全过程评价，将课程思政作为教师教学能力评价改革的重点，将社会协同育人成效作为产教融合校企合作质量评价改革的中心，将学生毕业后成长发展，作为毕业生就业创业高质量发展评价改革的重要一环，将管理人员育人效果作为选人用人机制改革的重要考量，新时代学院教育评价改革大放光彩。

二、“思政+智育”，搭建大平台

学院构建“1方案3平台4举措+X”课程思政建设模式。制订一个“顶层设计”方案，出台《课程思政教学改革工作方案》；建成“课程思政校级比赛平台、课程思政成果展示网、课程思政省级研究中心”；将“培训、比赛、项目、案例”四大举措分段推进；推动各门课程融入思政育人元素，思政育人进入人才培养方案、进教材、进教案、进课堂。

以“詹天佑精神”为内核，培养学生“以身报国的爱国主义精神、精益求精的工匠精神、自强不息的拼搏精神、敢为先进的创新精神”。依托“技能大师工作室”、高铁数字博物馆、高铁综合实训基地等建设体验式教学基地，实施“匠心铸魂、匠艺赋能、匠志成才”三进阶“高铁工匠”培育工程，增强沉浸式课程育人成效。通过推动“教师下企业、大师进校园、工匠上讲坛”三大工程，打造“楚怡·高铁之星”工匠精神传承、中华传统美德教育等文化品牌，建设省级楚怡文化传承基地，营造场景化学习空间，培养了大批高素质高铁湘军。

三、“思政+体育”，强身炼品格

在体育教学和实践中，让学生聆听体育故

事，了解体育历史，体验体育精神，参与体育活动。在足球、篮球、排球等体育团体项目中，鼓励学生在实战中学会集体主义战术；在短跑、跳高、跳远等田径竞技项目中，将进取精神融入体育课程；在教学过程中，挖掘课程中体育竞赛规则的德育价值；在大型体育活动中，引入爱国主义教育；打造健美操、武术等特色体育课程，让学生体会中华传统体育文化。学院获得2020年、2021年湖南省青少年校园足球大学生联赛（高职高专学校组）比赛冠军。

四、“思政+美育”，文化润心田

学院在“美育课程建设、美育教学设计、美育成果展示”中将课程思政要素融入，建立包含“课程学习、课外活动、基础知识、基本技能、校内外实践、艺术特长”等在内的美育评价指标体系，通过“作品竞赛、美育等级考试、美育与创新创业结合”等方式打造美育特色品牌和亮点。

师生们结合党的二十大精神学习、主题征文撰写、经典诵读、理论宣讲暨校园思享会演讲比赛等活动，传承楚怡职教精神。深入开展“一次主题读书大会”“一轮读书风采展示”“一场‘最美阅读空间’打卡活动”，“三个一”文化育人品牌活动成为校园热门活动。在传统文化故地——船山书院进行“音乐+读书分享”，以“诵读国学经典，营造书香校园”举行读书分享会，进行“学思想 读经典 书奋进”宣讲和红色经典朗诵。

五、“思政+劳育”，劳动最光荣

学院构建了“1主线3阶段3分层4分类”的劳动教育体系。以培养学生劳动综合素养为“1主线”，实施大一、大二、大三“3阶段”劳动课程教育，设计过关性、挑战性、创新性“3分层”劳动任务，开展居家劳动、校内劳动、社会劳动、实习劳动“4分类”劳动实践，设计出整套劳动理论知识清单和实践清单、劳动课评价标准和评价指标，实施“大国工匠+劳动成长计划”，实现以劳树德、以劳增智、以劳强体、以劳育美、以劳创新。

利用学院校史馆、高铁文化科普馆、众创空间、实训室等校内劳动教育基地，与衡阳铁路博物馆、金甲岭农场、茶山坳园艺等共建劳动产学研基地，把课堂搬进社区农村，让同学们在“志愿服务”中成长；把课堂搬进实训车间，让同学们在“岗位场景”中实践；把课堂搬进办公室，让同学们在“职场环境”中体验，打造行走的劳动教育公开课。首创国内新型“融媒体”工作手册活页式劳动教材，该教材被评为省级规划教材，并推荐参评国家“十四五”规划教材。

近年来，学院思想政治工作不断实现新突破。立项全国党建工作样板支部1个，湖南省“三全育人”试点院（系）1项，入选国家级“三全育人”案例6项，成功入选湖南省新时代教育评价改革试点高校。立项1个省级教学研究示范中心、1门省级课程思政示范课、1个湖南省职教高地研究课题等成果。思政课程、课程思政竞赛获省赛一等奖4个。

学院人才培养质量实现新突破。人才培养工作先后被中央电视台、《光明日报》、新华网等主流媒体争相报道，多次获评湖南省高校就业创业工作“一把手工程”优秀单位。

如何当一名优秀的班主任

■雁峰区白沙实验学校 王悦

班主任是学生健康成长的导师，是学生心灵旅程的引路人。一个班级的学风、班风的好坏，关键要看班主任工作开展如何，班主任工作是一门育人的科学，也是一种创造性的劳动。

完善自我，提升班主任自身素质

为了更好地开展班级管理工作，班主任应该加强自身素质的提高，完善自己的修为，通过不断努力积极完善自己，使班主任具备更加丰富的教学知识，卓越的工作能力、高尚的道德品格，使自己在学生心目中的形象是积极的，充满正能量的。

班主任要想更顺利地开展工作，需要得到学生信赖，通过严格监管自我，提高自身示范性。班主任的日常工作与学生接触时间较长，对于学生有着重要的榜样作用，所以要改正学生不良行为，班主任应该管理自身行为，希望学生做到的，自己必须做到。比如，在教室里出现学生随意乱丢纸屑的现象时，班主任要主动捡起；发现教室里桌椅摆放不整齐，班主任要亲自动手整理……自己的言传身教，或将形成感染力和号召力，让学生能够积极配合，让学生提高自我管理意识，保持良好的学习风气，养成良好的习惯。

关爱学生，促使学生健康成长

班主任在班级管理过程中，要认真关怀每一位学生，帮助学生树立自信心，提升自我欣赏能力，帮助学生身心得到健康发展。任何人都能够获得赞赏的心理需求，在良好的教育环境中，让学生的认识活动和意志活动能够积极起来，有助于班主任工作的顺利开展。班主任要学生会任学生、爱护学生，加强学生的综合素质全面发展。

小学、初中生年龄不大，心理承受能力弱，在这一时期，学生非常需要班主任的关心。班主任要像爱护自己的子女一样爱护学生，与学生建立良好的关系，加强沟通，理解学生的想法，了解学生的思想动态，让学生的生长环境充满爱。通过正面积极的教育引导，让学生了解自己的优点，能够利用积极的心态

去面对困难，让学生拥有爱心，积极帮助每一位同学，并且认真对待学习，勇敢地面对挫折和失败，完善自我的人格。

尊重学生，民主管理班级

班主任在管理班级的过程中，要改变传统的管理方式，让学生成为教学活动的主体，培养学生管理班级的能力，增强学生参与到班级活动的热情。班主任要主动拉近与学生之间的距离，学生犯错误的时候，首先要整理好学生的情绪，再寻找学生犯错误的原因，一改学生犯错误班主任就采用训斥或请家长的错误方法。

班主任应该设身处地为学生着想，通过民主的方式管理学生，让学生转变逆反心理，使学生能够树立起主人翁意识，增强学生的集体荣誉感，学生犯错误时教师应该通过耐心地与学生交流，询问学生的内心想法，找到问题的症结。要尊重学生，帮助学生树立正确的人生观、价值观。对于学生因为班级原因造成的叛逆行为，教师应该认真自我反省，并且努力寻找自身的不足，更改教学方式，认真观察学生。对于学生取得的成绩要积极表扬，并且树立榜样，让学生能够通过健康竞争的方式提升自身素质。教师可以设置“小老师轮转”制度，让每一位学生都能拥有成为“小班主任”的机会，增加学生的集体意识，有效地提高自我管理能力。

鼓励学生，培养班级管理人才

班主任在管理班级的过程中，要培养一支优秀的班级干部队伍，协助自己进行班级管理，在管理过程中，教师要鼓励班级干部积极关心同学。在班级干部的选拔过程中要严格、慎重，要鼓励班级干部积极关心同学、帮助同学，促进班干部在学生中树立威信。班主任也要认真表扬班干部，发觉班干部的优点，鼓励班级干部积极配合工作，引导班干部履行正确的工作方法，监督班级干部严格要求自我、积极努力、认真学习，促使班级干部在班级管理过程中取得良好的成绩。

总之，做好班主任工作要有高度的责任心和上进心，多一份尊重，多一份宽容，多一份理解，善待每一位学生，欣赏每一位学生。这样，就一定会成为一名优秀的班主任。