



□本报记者
张堃雷

3:0战胜日本女排,中国女排迎来了世锦赛开赛以来的三连胜。这样的结果多少有些让人感到意外,毕竟在3个月前的世界女排联赛上,中国队曾以1:3输给对手,且场面一度十分难看。

图片来自国际排联官网

3:0 战胜日本队 中国队用快变 战胜“快变大师”

3:0收获世锦赛三连胜

3个月时间,究竟是什么让双方比赛结果发生180度大转弯?连国际排联都用“无可挑剔”来形容脱胎换骨的中国女排。在笔者看来,原因只有一个——节奏,这也让中国女排用日本队最擅长的快变,战胜了对手。

回看世界女排联赛不难发现,那场比赛中,中国队在失利的后三局完全被日本队的快速多变带乱了节奏,攻传配合屡次

出现失误,让队伍越打越急,以致球队最终输给对手。而到了世锦赛的赛场上,中国队凭借发垫环节的优势,用犀利的进攻尤其是三号位的快攻,让日本队在原本最擅长的防守方面疲于奔命。自己的最长处无法发挥,日本队输球也就在情理之中了。

说到中国女排,很多人的评价依然是“快速多变”。而在笔者看来,这样的标签早在2013年朱婷成为队伍核心以后,就已经不复存在了。上世纪80年代“五连冠”的老女排和2003年、2004年



陈忠和带领的“黄金一代”的确用快速多变为中国女排敲开了世界冠军之门。但从那以后,尤其是朱婷横空出世后,中国女排的打法更趋近于“高快”,有不少业内人士说中国女排更像是“亚洲的俄罗斯队”,主要靠强攻实力说话。

打出比对手更快的速度

然而本届世锦赛,朱婷由于手腕伤势尚未恢复无法归队,球队只能以李盈莹为核心,通过加强发球、一传和防守,实现队伍在比赛中攻守的相对平衡。在与日本队的比赛中,这样的战术体系发挥了明显效果。

从数据统计上不难看出,李盈莹以进攻核心的身份,斩获了全场最高的19分。副攻手王媛媛

在队伍一传体系相对稳固的情况下,11扣8中,打出了63.64%的超高进攻效率。龚翔宇的打吊结合破坏了日本队的防守体系,让对手在防重扣和轻吊两端难以取舍,也为队友进攻得分创造了条件。毫不夸张地说,与日本女排的焦点战中,中国女排打出了比对手更快的速度,在防守方面也与对手不相上下。防守短板不短,进攻长处又充分发挥,中国女排拿下胜利也成为了必然结果。

在之后的小组赛和复赛中,中国女排还将面对巴西、荷兰和意大利3支欧美强队的挑战。如果保持住良好势头,我们有理由相信这支全新的中国女排有能力带给我们更多惊喜。



没有沉重的作业、没有校外培训,学校、家长、社区三方携手 加快从“知识传输”向“素养培养”的转变 哈尔滨光华中学打造科学教育生态体系,让学生们轻松学习、快乐成长

□吴明 本报记者 王鸿凌

“我每天放学都会去打会篮球,希望能长得高一点!”“东北孩子哪能不会冰上运动啊,周末我都是长在冰上的。”哈尔滨光华中学的学生们不管是课后还是周末,生活都是多姿多彩的,没有沉重的作业,没有校外培训,学校、家长、社区携手,学校采取科学教育的优化管理机制,坚持立德树人的教育理念,让学生们在轻松、愉快的环境中学习,健康、快乐地成长。

注重学科育人

充分发挥课堂主阵地作用

“时代变了,社会的诉求、学生的需求变了。过重的负担会伤害学生的健康,降低学生的学习积极性,这是当下我们直面的严峻现实。”光华中学吴明校长说,学生的学习能力、学习风格和学习基础客观存在差异,要减轻学生作业负担,就需要针对不同学生的特点和现有水平设计不同层次的作业,提升学校学业指导的个性化水平。

学校应打破学科知识边界,更多采取整合、融合的教学策略,增强书本知识与学生生活、社会时事的联结,促使教学加快从“知识传输”向“素养培养”的转变。学校通过智能化的教育技术手段,对作业管理的运行过程,参与人员与相关学科进行监督和调控,包括作业规划、作业设计、作业完成指导、作业反馈、作业检查公示等多个方面。



建构家校合作机制

形成育人共同体

真正让孩子“减负”,家庭成员要“无缝连接”。光华中学目前严禁学校给家长布置或变相布置作业,严禁要求家长批改作业。学校会引导家长适当学习教育孩子的知识,学习如何与孩子协商、安排课余时间,学习如何有效表达对孩子的期望等。

课后服务正成为“双减”后有效教育手段的最佳选择,学校推广实施课后服务分段结束模

式,为家长提供“早接”“正常接”“晚接”3种选择,迎合每个家庭复杂多变的服务诉求,吸引更多学生和家長参加课后服务。服务主体应是学校教职工,以看护为主,主要是完成课后作业,以自主阅读为主,还可以围绕家长需求、学生兴趣爱好特长、学校特色等设计内容更为丰富、形式更新颖的活动。

解放教师时间

提供更多支持保障

提高集体教育的个性化指

导水平,要把教师从各种非必要教育事务中解放出来,引导教师把更多的时间和精力用在作业研究、教学观念改进和教学水平提升上,聚焦教育教学提质增效。“双减”大势下,最重要的是指导教师怎么做,要把约束性的“红绿灯”换成引导教师主动作为的“导航仪”,指导教师改变课堂教学,优化作业布置,开展课后服务,需要学校管理者从整体去推进。

“双减”落地后

家庭、社区教育正确补位

素质教育的素养和能力不能仅靠学校课程来达成,还要靠家长的积极配合。很多孩子的运动、艺术和动手方面的天赋以及兴趣与特长都是由家长观察、发现和培养的。家校携手,能更好地培养孩子的独立和自尊,激发其身体、认知、情感和人际交往协调发展的潜能。

在市场化、信息化高速发展的社会进程中,“望子成龙,望女成凤”的心理被加倍激化,从“虎妈”到“直升机父母”再到“鸡娃”,让孩子不堪重负。这种时代背景下,家长应先让自己冷静下来,转变“指挥者”“督导者”“审判者”的角色,做好孩子的守护者、支持

者、陪伴者,营造民主平等、快乐幸福的家庭氛围。家长要做什么?一是与孩子共读经典,二是引导孩子关注国内外时事新闻,三是让孩子参与家务和社区劳动,四是鼓励孩子参加体育运动,五是陪同孩子“行万里路”。

同时,社区中蕴藏着巨大的教育资源,“五老人员”、各类志愿者组织完全能够胜任对困难家庭孩子的托管与作业辅导。既不增加学校教师负担,又让家长安心,并根据家庭教育生活化的特点,推动建设覆盖“社区全域、父母全程、家庭全类型”的社区家庭教育支持行动,使社区协同教育功能进一步提升。

立足教学质量

架构“实惠课堂”

课堂作为教育教学的主战场,在“双减”背景下,提升课堂的有效性,让学生真正在课堂中获得“实惠”尤显重要。光华中学老师注重启发式教学,鼓励学生大胆想象与质疑,为学生创造探究学习、合作学习、愉快学习的积极氛围和条件,真正实现由“教知识”到“教方法”,由“学会知识”到“运用知识”,由“被动接受”到“主动获取”,由“教师强求”到“自主学习”的转变。