

# 艺术和文化,一个都不能少

台州艺考生如何面对最后冲刺阶段,有请专业老师支招



艺考对于很多人来说是高考很重要的一部分,全国每年有几十万、上百万的艺考大军。12月3日,浙江艺术类专业省统考落下帷幕,浙江高二的艺考生们打完了漂亮的一仗。接下来,一部分艺考生要专心备战文化课高考,一部分学生在冲刺文化课的同时,还要准备部分专业院校,例如中国美院、清华美院等学校的校考。

## 艺术和文化课齐头并进

“在我们学校,艺考生和文化生的比例将近一比一。”椒江区三梅中学副校长张骥洲介绍,三梅中学今年高三有美术生180名,音乐生28名,这些学生目前已经完成了今年的浙江艺术类专业省统考,有一部分学生接下来还要参加其他专业院校的校考。

“学校目前文化课与美术类并重,我们严格按照时间节点来推进。”张骥洲说,在高一、高二阶段,学校以上基础课为主,每周安排半天加晚上,来给学生准备艺术考试;到了高三,时间更为紧迫,学校在保持文化课节奏与普通高中一样的同时,还

## 汗水和泪水都是必须经历的

在台州市齐舞舞蹈中心,艺考生们将一整天时间分成好几份,一刻也不敢懈怠。“现在已经是艺考的冲刺阶段了,无论是统招还是单招,考试的人越来越多,艺考生们的竞争压力越来越大。”该舞蹈中心舞蹈老师周斌宇说,为了帮助学生们获得理想的成绩,中心将艺考生的时间安排得满满当当,力求使学生们顺利度过最后的冲刺阶段。

“我们每天早上会安排艺考生们跑步三到五公里,使他们保持良好的精神状态。然后安排舞蹈基础集训,例如芭蕾、古典舞等。”周斌宇说,中心下午的课程是剧目练习,会传授学生们舞蹈技巧,例如跳跃、旋转、翻转等动作。

到了晚上,是艺考生们查漏补缺、弥补不足的时间,“学生们到晚上精神会比较好,我们就安排他们做一些精气神的训练,例如表情管理等。”周斌宇说。

## 合理安排时间,避免身体透支

张骥洲说,他理解学生们全力备考的心情,作为学校分管艺术教育的老师,学生们为艺考付出的努力他都看在眼里。但是张骥洲提醒,学生们在最后的冲刺阶段,一定要合理安排时间、松弛有度,科学规划好备考方案。

“身体才是学习的本钱,大家一定要保护好自己的身体,不要透支了。”张骥洲说,由于学校文化课的教授安排和普通学校一样,意味着艺考生们同样的时间,要

要安排学生备战艺考,艺考生的功课压力很大。

小林是三梅中学的一名艺考生,她刚参加完浙江艺术类专业省统考,在为接下来的清华美院校考做准备。“每所大学的校考内容都不一样,清华美院是我的‘梦中情校’,我早早地就开始备考清华美院了。”

对于小林来说,每天雷打不动地做素描和色彩练习是常态,“美术生一定要保持手感,一天不碰画笔,手可能就生疏了。”

与此同时,她还不能松懈文化课的学习,“毕竟明年1月份就要小高考了,还有6月份正式的高考,都很重要。”

最晚到晚上八点钟,艺考生们才能下课休息。

周斌宇说,备战艺考这条路,压力一定会有,整个过程中学生也许会觉得痛苦、辛酸,但是为了能考上心仪的大学,这些都是必须经历的。

“我当艺考老师这些年,听到过从练舞房里传来的学生们痛哭和尖叫声。”周斌宇说,舞蹈对于学生的柔韧性要求很高,压膝盖、拉筋等过程都是非常痛苦,但是必须要完成的,“这些练习一定要经历下来,提升软开度,才能在艺考中取得好成绩。”

还有一些学生,是去年艺考的落榜生。“考试都会存在发挥失误的情况,有些学生没有准备好,就可能落榜。”周斌宇说,经历过一次失败,重新振作起来的学生们会更加成熟、更加努力,一股劲朝着更好的学校冲刺。

学的东西更多。“高校招生的时候,文化课和艺术成绩是有一定比例的,需要学生两手抓,一个都不能放弃。”

艺考生们可以根据老师安排的节奏走,在备考遇到困难的时候寻求老师的指导,不要盲目练习,透支自己的身体。保持心情舒缓、平和,及时排解压力,同时,保证营养均衡,坚持体育锻炼,保证良好的身体素质。

记者 王琛琪 文/图

这所学校新课标下的课堂教学大练兵不一般

## 教得行不行,来场同台PK

近日,天台县街头镇中心小学的操场上,该校副校长徐文杰,青年教师朱晓春,分别带领该校二年级两个班的学生同课异构上了一节《前滚翻》的体育教研课。课后,听课的教师结合新课标的内容及要求,与两位执教教师展开不同风格的教学内容进行多维度、多角度的“思辩”活动。

这是该校体艺组为助推“双减”政策落地,打造高效课堂,第四次组织以“践行新课标,课堂教学大练兵”为主题的教师研训活动。至此,该校校级班子成员已全部完成与青年教师同台竞课。

据了解,该校为了推进新课标教育理念和基本要求在课堂教学中落实,对学校的教研方式进行一系

列的改革,打破传统教学,改变以往惯用的“推门听课”“随堂听课”的教研模式,校级班子成员及名优骨干教师不再是教研课的评判者,而是变为一同的参与者。他们深入一线,带头上教研课,与青年教师展开同台竞课,做教与研的带头人、引路人。

该校还为青年教师积极搭建研训平台,分批派遣青年教师20人去杭州,参加结对学校杭州市安吉路实验学校的语文、数学、英语、社会四个学科的2022年新课标下“智能平台赋能中小学个性化教育”专题研训活动。回来后,及时组织汇报课,把省城先进的教育理念教育方法带回校内推广,受到一线教师的欢迎。 通讯员 陈宇 吴俏俏



近日,玉环市自然资源和规划局、玉环市少年自然资源学校、台州晚报玉环小记者站、玉环市坎门二中联合举办了主题为“玉环,我的理享岛”和美海岛创建宣传活动。30名台州晚报小记者参加了本次活动。图为小记者在认真记录着展板上的内容。 通讯员 蔡克琴 王悦 陈兴 摄



近日,台州睿达在北师大台州附中广文堂报告厅和该校联合举办“中小学升学规划讲座及信息学竞赛颁奖会”,近300多名中小学生和家参加了讲座和颁奖典礼。 通讯员 杨军强 摄



近日,临海市杜桥镇中学举办了“全民健身”系列活动,该校六所校区,共计5000多人参加了本次活动。图为该校教职工在进行篮球友谊赛。 通讯员 李海棣 摄