



# 今年体育中考政策出台,项目、分值和去年一样 明年起足球运球增为选测项目

本报讯(记者 徐叶 通讯员 柯艳艳) 记者昨日从市教育局了解到,我市近日出台了《2016届宁波市初中毕业学生升学体育考试实施方案》(以下简称《方案》)。根据《方案》内容,今年我市体育中考的测试项目、具体分值和去年一样。另外,从明年起,将增加足球运球作为选测项目。

从按照相关要求,体育中考考试项目分为学校日常体育项目和集中考试项目,集中考试项目又分为必测项目和选测项目,共40分。其中,学校日常体育

项目,即结合学生平时参与课内外体育活动的表现进行综合评定,分值10分;集中考试项目(必测项目和选测项目)分值30分,共40分。

在集中考试项目中,必测项目为中长跑(男生1000米,女生800米),分值是10分;选测项目包括游泳、50米跑、立定跳远、跳绳(60秒)、掷实心球(2千克)、篮球运球投篮、引体向上(男生)或仰卧起坐(女生,60秒),分值为20分。

根据安排,3月11日,市教育考试院将在曙光中学举行选测项目抽签仪式,确定今年城区体育中考的3个

选测项目。集中考试项目中,游泳选项已于2015年8月进行。其他项目,考生可自主从抽出项目中选择1项或2项进行测试。

今年的《方案》还对明年体育中考有关项目调整作了预告。为了进一步推动我市校园足球的发展,2017年体育中考选测项目中将增加足球运球项目。据了解,足球运球项目将不需要通过抽签,直接进入当年选测项目的范畴。考生可从足球运球和抽签产生的测试项目中,自主选择1项或2项进行测试。

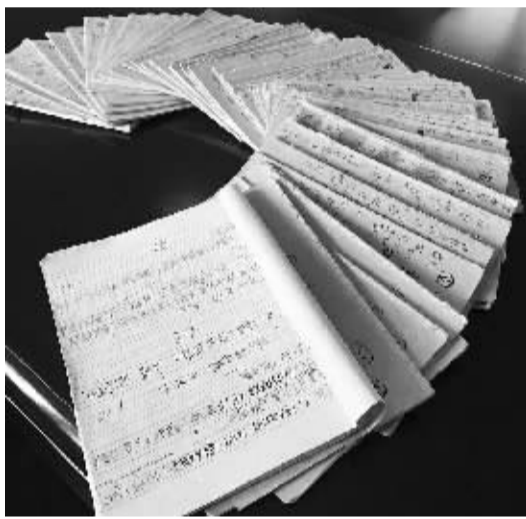
## 让家长更多参与到孩子教育中来 400万字! 上千册家长日记用心写成 记录了家长、老师、孩子三方成长的点滴

□记者 徐叶 通讯员 薛丛川 汪方亮

有诗词美文、有每日实录,还有难题咨询和批评建议。每天一大早,鄞州下应中心小学陈彩萍老师都要批阅一叠特殊的家庭作业——38份家长日记。阅后写上评语,或者开始着手其中的一些“解题”。

据了解,从2008年11月8日开始,陈彩萍便尝试着让一年级新生家长每天记日记,和孩子一起写下学习生活中的点点滴滴。经过多年坚持和努力,家长日记已有上千册,光6年一届的粗略字数统计就不少于400万字。

▶一本本家长日记记下了成长的点点滴滴。  
记者 徐叶 摄



长少说记了35册家长日记,最多的有55本。而202班的家长写得更勤快,现在才二年级就有孩子家长写了26册了。

### 写着写着,和孩子更亲昵了

202班王澜小朋友的妈妈有两个孩子,王澜排行老二。王澜妈妈感触很深。她说,每天放学和孩子一起写日记是很好的沟通方式,其实就是随便聊天,说说学校里的事情,“这种一起分享的感觉真是特别好。”

写了55本家长日记的是陈俊捷的妈妈陆女士。“即便到现在,孩子还保留了给我日记的特权。”陆女士喜滋滋地说,这份默契就是从一年级写家长日记培养的。她说,长期和孩子一起写日记,能发现孩子很多有趣的地方。

陈芷萱的爸爸说,家长日记更是和老师沟通的一种便捷方式。“虽说QQ、微信沟通方便,但大多是老师一人对多人,探讨一些共性的问题。”陈先生说,家长日记可不一样,它能很好地解决“重要但不紧急”的事。

### 老师也通过家长日记成长

陈彩萍老师是1987年从师范学校毕业的,迄今已从教三十多年。尽管经验丰富,她还是觉得教育工作要常学常新,紧跟时代探索新思路。

“虽说写日记的是家长,初衷也是为了孩子,但是给我的帮助非常大。”陈老师这样说,这些年来关注孩子不良习惯矫正、提高孩子学习效率、增强孩子学习兴趣方面,甚至在科学引导高年级孩子正视早恋问题上,都有帮助。最难得的是,家长提供了最珍贵的一手资料,能给类似的问题提供优质的解决方式。

据了解,陈老师已将部分授权的日记整理出来,大概有20多万字,希望出一本书。“相信很多家长、老师都会喜欢看。”陈老师这样说,其实自己特别喜欢批阅这份作业,除了学生的日常情况外,还有学生向老师表达心意的诗歌、家长的真诚表扬等。尽管也会有尖锐的批评,但是十分中肯,同样鞭策自己不断前进。

据了解,下应中心小学对陈老师的做法很赞同。学校负责人认为,写家长日记,能够探索家庭教育的好办法,使之成为同龄孩子家庭教育的好教材,值得推广。

## 早春要当心 流感等呼吸道传染病

本报讯(记者 董程红) 3月,我市进入早春季节,这一季节的气候特点主要表现在气温逐渐回升,天气多变,雨水会逐渐增加。昨天,市疾控中心发布3月健康防病提示,近期将是流感等呼吸道传染病的高发季节。

疾控专家指出,春季是流感等呼吸道传染病高发和流行的季节,市民应注意预防。三四月份也是流行性脑脊髓膜炎(简称流脑)好发的季节。这是由脑膜炎双球菌引起的一种急性呼吸道传染病。临床上可表现起病急、高热、头痛、咽痛、皮肤瘀点、瘀斑、颈部强直、喷射性呕吐等症状,严重者危及生命。流脑感染以幼托、学龄前与学龄期儿童为主,部分青少年、成年人亦可感染发病。未接种过流脑疫苗的儿童应及时去预防接种门诊进行疫苗接种。

当前,南美等地流行寨卡病毒病,东南亚国家流行登革热病毒,上述传染病均是通过携带病毒的伊蚊(俗称花脚蚊子)叮咬人引起的感染传播。近期有到上述疫情发生国家或地区旅行计划的市民,要注意做好境外防蚊措施。

## 五一小长假火车票 今起开售

本报讯(记者 房伟) 今天开始,“五一”小长假首日火车票可以购买了。

今年的“五一”小长假是4月30日至5月1日。按照铁路互联网购票、电话订票预售期60天的规定,今天开始市民可通过互联网、电话等渠道购买4月30日当天出发的火车票,明天可以买到5月1日出发的火车票,后天可以买到5月2日出发的火车票。

“五一”小长假期间的火车票逐渐可买,“清明”小长假期间的火车票更不在话下。今年的“清明”小长假从4月2日到4月4日,现在已经可以通过互联网购票、电话订票、铁路代售点等方式购买。

## 宁波5个高速收费站 开通第二条ETC车道

本报讯(记者 房伟 通讯员 褚惠强) 昨日开始,宁波收费站、宁波东收费站、宁波西收费站、北仑收费站和穿山收费站等5个高速收费站,开通了第二条ETC车道。这意味着,在原来“一进一出”的ETC车道上,又增加了“一进一出”。

ETC是指电子不停车收费系统,在车上安装一个与银行卡关联的电子标签后,通过高速公路收费站时,系统自动识别并抬杆放行,实现不停车自动扣取通行费。ETC系统已实现全国联网运行,ETC用户可以“一卡畅行全国”,而且在浙江省内可以享受通行费97折的优惠。

据宁波市公路局ETC服务处相关负责人介绍,宁波全市目前共装有ETC电子标签的车辆有15万辆(约占客车总量的十分之一),境内高速公路共有ETC车道约100条,实现了ETC车道全覆盖。

“据测算,1条ETC车道相当于5条人工收费车道的通行能力,车辆通过收费站的平均时间由14秒降至5秒,能有效缓解收费站出入口车辆高峰期的拥堵情况。”该负责人介绍,使用ETC除了车辆过收费站快,提高通行效率外,还能减少二氧化碳排放。

## 二胎来袭,祝你好“孕”

本周日鄞医将举办三八节专题健康讲座

本报讯(通讯员 张基隆) 三八妇女节将到,本周日准妈妈们的福利来了!如果你想了解自己适不适合生二胎,如果你是高龄妈妈不知道如何备孕,如果你不知道孕育二胎前需要做些什么检查……那么,赶紧来参加鄞州人民医院举办的主题为“二胎来袭,祝你好‘孕’”的三八妇女节专题健康讲座吧!

本次专题讲座的时间为3月6日(周日)下午2点至3点半,地点在鄞州人民医院门诊四楼学术报告厅。届时由两位专家分别主讲:主任医师李学和讲授《生二胎,你准备好了吗?》,副主任医师谢晓华讲授《二胎孕前检查》。