

明年中考要考足球 预测满分率不低

男女选考足球的比例悬殊 对女生而言是挑战也是契机

□记者 徐叶 通讯员 王亚达 陈水波 俞波

2017年体育中考,明确新增足球运球这个项目,该项目无需通过抽签,直接进入当年选测项目的范畴。这一信息在今年三月发布,给初中生体育备考带来了不少“涟漪”。

昨天,记者向多所学校了解学生备考的情况。不少老师认为,新增足球项目对学生而言,可能会是福音。

模拟测试约有七成学生拿满分

今年宁波市出台了《2016届宁波市初中毕业学生升学体育考试实施方案》,该方案明确了2017年体育中考选测项目新增足球运球项目。信息发布后,不少学校结合自身足球特色对学生开展训练。个别学校已对学生进行了足球运球项目模拟测试。测试结果显示,学生满分率还比较高。

宁波市春晓中学是我市首批“全国青少年校园足球特色学校”(2015年),足球运动进校园

比较早。记者联系上了该校的体育老师杨罗孙,让他简单介绍明年足球运球项目的考法。

在30米长、6米宽的区域设置5根标志杆,每杆之间相距5米。考生上场后就是运球绕杆,计算完成时间以衡量成绩。“男生9.1秒能拿满分,女生是10.1秒。”杨老师说,运球虽然有一定的风险,但强化训练后,拿满分几率不低。

据了解,该校已将足球运球纳入体育期末考试,形式模

拟中考。杨老师说,初一初三都有学生报考该项目,约占总学生量的20%。测试结果大致如此:每组10个学生,大概有7个能拿到满分,有初一新生,也有女生。

鄞州职教中心学校为体育中考指定考点,该校老师也让学生体验一下,足球队的学生8秒就能完成。当然拿满分并不是那么简单,零基础的学生需要花一定的时间进行强化训练。

男女选考足球的比例悬殊

男生爱踢球,热爱就是一种先天优势。春晓中学体育期末考试数据中,报考足球的男女比例大概为8:2,其他足球特色学校也存在类似的情况。

“女生好静,很少见到有女生在绿茵场上狂奔。”江北实验中学政教处主任蒋仕昂老师说,学校也在想方设法鼓励女生参与这项运动,相信2017年体育中考结束后,在该项目拿到好成绩的女生会带动其他学生。

为了让所有的学生更多地接触这项运动,江北实验中学

初一9个班,足球课程占比更大,每个班都配一名专业的足球教练。

蒋老师说,从一开始掌握一些基础动作,初二开始做一些限时训练,找到适合自己的运动项目,这些对体育中考拿到好成绩和长远找到一项终身爱好的体育项目,都是有好处的。

“我个人是鼓励女生尽量去参加。”春晓中学杨老师说,足球运球的要求也不算太高,只要学生多接触坚持练习,一般都能拿到不错的分数。对初

中女生而言,长到这个年龄,速度、力量和灵敏度反而有所下降,但心理素质方面与男生比较,会显得沉稳。她们不会一看到足球就热血沸腾,从而增加运球的稳定性。

鄞州区体育教研员俞老师则认为,新增的足球运球项目对“一般的学生”都算是福音,因为这个项目一旦选择就明确会考,对力量、弹跳的要求也都不高。距离体育中考还有大半年,现在开始训练,也有很大几率取得不错成绩。

宁波晚报 **升学通**
Ningbowanbao shengxue tong



扫码关注获取
更多内容



初中生正在上足球课,女生在练习。

体育教师都胜任 家长可考虑课外“加餐”

据了解,我市已有34所“全国青少年校园足球特色学校”,其中8所为初中,当然我市还有一些足球底子不错,尚未申报足球特色学校的,他们的足球培训力量都是比较强的。中考有意向选足球运球的学生,只要在校内认真学习,课余再练习一下就好。

那么,其他学校的学生呢?鄞州区教育局体育教研员俞老师说,中考足球运球项目考量的技巧是非常基础的,体育院校毕业的老师或多或少都学过,给学生开展

一些简单培训应该不成问题。足球专业毕业的朱老师也认为,只要体育老师喜欢足球,也愿意教,完全能胜任。

据记者了解,受各方面因素的影响,也有一些没法开课,比如受场地的限制等。如果完全没有条件接受校园训练,但又希望考足球运球项目的,受访的体育教师建议家长根据孩子的实际情况,去课外足球培训机构体验一下。若能找到感觉,不妨试一试。对初一初二学生而言,尝试的时间非常宽裕。

北京专家王师菡教授亲临宁波 科普心脑血管疾病早期预防及后期干预

今日焦点

近日,中国老年学学会中医研究委员会启动慢性病防治全国科普推广专项行动,“心脑血管疾病早期预防及后期干预”大型公益活动一经公布,一石激起千层浪,倍受宁波市民关注。

如果您或您的家人是一位心脑血管病患者,只要拨打0574-55110381 55110383报名,即可零距离,现场聆听专家讲解如何科学有效防止心脑血管病。

据了解,我国著名心脑血管病专家——王师菡教授独辟蹊径,改变了以往临床对大血管的治疗方式。她倡导治疗心脑血管病,必须从人体最细小的血管——微循环病灶入手,只有溶解了微血栓、陈旧性血栓,才能改变大血管障碍,犹如清理小河泥沙,大河才不会淤堵。

她的医学理论,现已编入高等医学院校统编教材。她给陷入心脑血管病深渊的患者,送去了健康曙光,深受广大心脑血管病友的喜悦。

心脑血管,安全过冬

这是一次心脑血管病患者的真正机会。11月26日,王师菡领衔的专家团将莅临我市,与我市广大患者面对面。

王师菡教授指出,心脑血管病突变,前一秒健康人,后一秒可能面临瘫痪、半身行动不便、走路画圈、口眼歪斜,甚至面临猝死悲剧。得了病需积极面对、科学治疗,她提醒中老年人,如果血压、血脂偏高、颈动脉有血栓斑块、经常头晕头痛,都应及早介入“改善微循环”,避免恶果发生。

特别提醒市民,为了将爱心援助物资发放到真正有需求的患者手中,领取者限55岁以上离退休的已确诊糖尿病、高血压、冠心病、脑中风、支架搭桥等三项以上的患者,领取时须出示本人身份证及病例证明,每人一份,不得代领或重复领取!

11月26日王师菡报告会即将到来 宁波“心脑血管病友”抓紧报名

王师菡教授说,心脑血管病是中老年人的“无声杀手”,但并非不可防治,只要严格遵循制定的方案,无论是已并发冠心病、心绞痛、脑中风等做搭桥、支架的患者,还是伴有头晕头痛、心慌胸闷、高血压、颈动脉斑块、腔隙性脑梗的高危人群,采用疏通微循环方法,许多心脑血管患者有望实现行动自如,做回健康人的梦想。

我市心脑血管病患者请于8:30-17:00之间,快速拨打0574-55110381 55110383报名,即可享受中国老年学学会中医研究委员会提供的以下系列援助:

1. 打进电话参与活动的朋友免费领取价值598元“心脑血管疾病早期预防及后期干预公益报告会”门票一张。

2. 所有参加报告会的人员均可免费体验价值780元颈动脉多普勒彩超检测分析一次;

3. 凡患有糖尿病的参会人员均可免费体验价值398元胰岛功能检测一次;

4. 所有参加报告会的人员均可免费领取价值398元血糖仪一台、价值75元测条一桶或价值398元电子血压仪一台;

5. 所有参加报告会的人员均可免费体验价值680元12经络检测一次;

6. 所有参加报告会的人员均可免费获得价值38元的健康书籍。

郑重声明:本次活动是由中国老年学学会中医研究委员会主办,不收取任何费用,请相互告知,仅限500个名额,报名从速!

报名电话:55110381 55110383



△2016年6月无锡大型公益报告会现场