

# 市教育局:体育中考测试后延

3月25日上午,镇海区2020年初中毕业学生升学体育考试(简称“体育中考”)选测项目抽签仪式举行。据悉,镇海区是今年宁波市首个进行体育中考抽签的区县(市)。

镇海区选测项目结果为:引体向上(男生)/仰卧起坐(女生、60秒)、篮球运球投篮、立定跳远。

信息一出,不少家长、教师、学生都“急”了。这个超长“寒假”,孩子们吃得好,再加上缺乏运动、零食环绕和爷奶伺候,“肉眼可见的胖”成了寒假“标配”。宁波许多初三学生家长忧心忡忡,若是复学后体育中考马上排上日程,孩子体能训练又没有跟上,会严重影响成绩。

对此,宁波市教育局昨日回复:今年,由于受新冠肺炎疫情的影响,我市体育中考测试要相应往后延迟,选测项目确定将在开学时间确定后立即启动。至于能否对体育中考长跑项目标准进行调整,相关方案会综合社会各方意见建议研究后确定。 记者 樊莹 张培坚 通讯员 张士良

## “在线答疑”初三版第二场活动如期举行 科学、社会卷里的疫情题,怎么答?

3月25日晚7:00-9:00,甬上新闻客户端直播室,“在线答疑”初三版第二场活动如期举行。来自海曙外国语学校、七中教育集团四眼碶校区、镇海区尚志中学的科学、社会和体育老师,为5000余名家长和学生线上答疑解惑。 □记者 王伟

疫情期间居家如何更有效地复习?这次疫情与科学、社会关联度都很大,有可能会从哪些方面命题?居家如何提高长跑成绩?……

两个小时内,家长和学生不断抛出各种问题,三位老师知无不言言无不尽,尽可能为大家捋清思路。其中,社会陈家晶老师为了此次线上答疑,还专门制作了一个PPT。



### 社会

嘉宾老师:陈家晶 七中教育集团四眼碶校区

问:中考针对疫情相关的资料或知识点考核汇总,学生该怎么整理?

答:新冠疫情绝对是今年各类考试的一个热点,命题方向也是非常多,如武汉的地理位置、历史事件;道德与心理教育部分中生命和网络的相关知识;法治教育部分中权利和义务、自由与法治、依法治国、法治政府、厉行法治、违法犯罪等法律相关的内容;国情教育部分中基本国情、政治、经济、文化等知识点,发展的选择中人类命运共同体等知识点。推荐几节甬上云校上与疫情相关的优秀网课(扫描下方二维码查看),请点播第29、54、79、104课。



问:社会试卷前几题可能出现时政类题目,这方面知识薄弱,怎么弥补?

答:时政题的复习可以重点看每周二的现代金报时事课堂那两个版面的新闻和知识解读,既可以抓住要点新闻,又可以训练答题思维。

问:社会一直拖后腿,很着急,请问该怎么有效提升成绩?

答:别急,稳住!先给自己定个小目标,每天整理一个专题的知识点(如可以用思维导图整理法律专题、政治建设专题、经济建设专题、文化建设专题等,用年代尺整理中国古代近代当代历史发展的脉络等),然后配合这个专题每天刷5道选择题+2道非选择题。争取20天里把基础知识先夯实。

### 科学

嘉宾老师:钟意定 海曙外国语学校



问:科学知识点那么多,取消考纲后,考试范围又加大了,在家复习效率不高,回学校复习时间又那么短,怎么办?

答:考纲是根据课程标准制定的,没有了考纲,但是有课程标准,这是以后教学和命题的唯一依据,两者之间的差异不是很大,主要是一些选学内容。选学内容其实也不用太慌张,因为毕竟是第一年,这些内容本身难度系数也不是很高。重点是在学校老师指导下,认真细致过一遍复习以后,对于自己比较薄弱的环节,建议每周针对性地进行强化训练。比如说,如果发现自己的电学实验探究题这块特别薄弱,那么可以找一些历年全国的、浙江的各地物理试题当中的实验探究题,一般每一套试卷中都会有代表性的1~2题,进行强化训练,争取在有限的时间里获得最大的效率。

问:这次新冠疫情与科学也有关,从哪些方面命题可能性最大?

答:这一块能考的内容太多了,比如说化学可以考到消毒剂,从消毒剂推到物质的分类,化学式还有溶液配置,还有化学反应,举个例子,洁厕灵和八四消毒液的化学反应等;生物这块的内容就更多了,可以考到细胞病毒的结构,显微镜的使用,呼吸系统以及呼吸作用,血液循环系统等;物理的话可以考虑物流运送时候的速度、安全问题,还有测温这一块,可以考到红外线测温仪,传统的液体温度计,还有喷洒消毒液的喷雾器工作原理,大气压等等,以及高温消毒法、隔离室的电路设计等。

问:孩子听科学老师讲能听懂的,但是一做科学题就不会举一反三,稍微难点的题目就不会,怎么办?

答:这种情况,其实孩子并没有真正悟透那个知识点,最好是能够针对这个知识点,结合典型例题,让孩子把题与知识点之间的壁垒打通,然后再进行针对性练习,反过头去看这个知识点,总结、归纳,在真正悟透的基础上,孩子就能够达到举一反三的程度了。

### 体育

嘉宾老师:杨峰 镇海区尚志中学



问:体育中考考的内容是要抽测的吗?哪些是固定的?

答:去年的考试方案规定:必考项目为中长跑。选测共8项:游泳、足球、50米跑、立定跳远、跳绳、掷实心球、篮球运球投篮、引体向上或仰卧起坐,其中游泳、足球为自选项目,其他3项选测项目由抽签决定。

问:居家如何有效地提升长跑成绩?

答:居家练习长跑要注重提高有氧耐力,可以做一些有一定强度的健身操,但时间要有保证,如持续运动20分钟以上等,如果家里有条件可以跑步的话,还是要多跑一跑。如早、晚小区内跑步,跑步机跑步等。

问:游泳用哪种姿势最适合考试?今年体育中考是不是40分,明年会增加中考体育总分吗?

答:游泳一般有蛙泳、自由泳、仰泳和蝶泳四种泳姿,一般情况下学生都以蛙泳和自由泳为主,考试选择蛙泳的学生较多,蛙泳游起来相对省力,自由泳游速最快,具体选择哪一种泳姿要看学生个体而定。目前还没听到明年会增加体育中考总分的说法,具体要以文件为准。

问:如果同时有跳绳和篮球选哪个项目比较好(都有希望10分,但都不保险)?

答:这要视具体情况而定,一般情况下学生会选择跳绳多一些,因为跳绳练习起来更方便,可以增大练习量,更快提高自身水平,根据以往考试情况来看,跳绳应考时失误风险相对比篮球的小一些,具体也可以咨询孩子的体育老师,他们更了解孩子的状态。

更多问答及PPT内容请关注宁波晚报升学通微信公众号。

### 租赁权拍卖公告

受委托,本公司将于2020年4月13日10时在中国拍卖行业协会中拍平台(https://paimai.caa123.org.cn)举行拍卖会,现将有关事项公告如下:

- 一、拍卖标的:座落于宁波市海曙区长安巷20号(1-8、1-11、2-5、2-8)房屋租赁权,建筑面积约483平方米,租期24个月,年租金起拍价10.7万元,保证金:2万元。  
注:租赁房产用途须符合规划、公安、卫生、消防、城管等部门的限制和业主要求。原承租人按规定报名并参加竞拍的,在同等价格条件下享有优先租赁权,如未报名的则视为放弃优先租赁权。
- 二、标的咨询、看样:即日起至2020年4月9日16时前可与本公司联系或自行前往看样及咨询相关事项和查阅相关文件。
- 三、保证金缴纳及竞买登记:竞买人须于2020年4月10日16时前将拍卖保证金存入拍卖人指定账户,并于2020年4月10日17时前,凭银行进账单及有效的相关证件至本公司办理竞买登记手续(户名:宁波市产权拍卖有限公司,账号:12010122000870493,开户行:宁波银行总行营业部)。未尽事宜详见拍卖专场资料,或登录本公司网站(www.nbcqpm.com)查询。
- 四、拍卖方式:有保留价的网络增价拍卖。
- 五、咨询电话:0574-87319000  
公司地址:宁波市江北区长安路商业广场18号8-4室  
宁波市产权拍卖有限公司

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <p>通知债权人申报债权注销公告</p> <p>杭州市余杭区新印象艺术教育培训学校(统一社会信用代码:52330110310556987X)经理事会表决通过,决定注销,清算组已成立,望债权人接到通知之日起三十日内,未接到通知的自本公告之日起四十五日内,向清算组申报债权。清算组电话:13819101693。</p> <p>杭州市余杭区新印象艺术教育培训学校</p> <p>梅州月雄信息咨询服务有限责任公司遗失公章一枚,声明作废。</p> <p>杨钰珊遗失宁波财经学院就业协议,编号0229114,声明作废。</p> <p>杭州之江度假区款然美容店遗失杭州市西湖区市场监督管理局2018年06月15日核发统一社会信用代码为92330106MA2BQ9L35P的营业执照正本,声明作废。</p> | <p>减资公告</p> <p>根据公司董事会决议,将注册资本由200万元人民币,减到100万元人民币,并按有关规定办理工商减资手续。特此公告湖州书印贸易有限公司</p> <p>遗失声明</p> <p>董得志遗失浙江万国汽车有限公司履约保证金协议书一份,车架号LVSHFFAC3HF682915,金额¥2000(贰仟圆整),特此声明作废!</p> <p>杭州萧山友辉饭店(税号:92330109MA2B150BX5)遗失通用机打平推式发票(三联无金额限制版210册mmX139.7mm),发票代码:133011630339,发票号码:09023390,声明作废。</p> <p>钟峰峰遗失浙江万国汽车有限公司履约保证金协议1份,编号0000815,金额:3300元,声明作废。</p> | <p>遗失安盛天平财产保险股份有限公司浙江分公司的商业险保单,保单号:21030107109190040100,单证流水号:611220197600618734;交强险保单,保单号21030107105190041111,单证流水号:6105201901064243,特此声明。</p> <p>杭州国整资产管理有限公司遗失杭州市萧山区市场监督管理局2018年10月29日核发统一社会信用代码为91330109MA2CC8YX58的营业执照正本,声明作废。</p> <p>朱雪丽遗失浙江万国汽车有限公司履约保证金协议书一份,车架号LVSHJCALX-HE448242,金额¥3000(叁仟圆整),特此声明作废。</p> <p>杭州摩根投资管理有限公司遗失公章一枚,声明作废。</p> | <p>杭州杏德贸易有限公司遗失杭州市上城区市场监督管理局2019年03月14日核发统一社会信用代码为91330102MA2GKQNE6D的营业执照副本,声明作废。</p> <p>李敏遗失绍兴市柯桥区市场监督管理局2016年04月05日核发的个体工商户营业执照正本,注册号330621608365080,声明作废。</p> <p>减资公告</p> <p>嘉兴爱恋舞蹈培训有限公司(统一社会信用代码:91330402MA2BQXVM26(1/1)),经股东会决议拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由人民币200万元减少至人民币50万元。请债权人自见报之日起45日内向公司提出清偿债务或提供相应担保的请求,特此公告。</p> |
|---|---|--|---|