

二年级男生一分钟跳绳243下! 怎么跳绳更快更好? 教练这样说……

本报讯(现代金报 | 甬上教育 记者 俞素梅 通讯员 俞林)一分钟跳绳243下!11月19日上午,宁波市海曙外国语学校五江口校区小学部举行跳绳比赛,这是夺冠者201班男生吴俞铮的成绩。

当天上午,在学校的体育馆篮球场,四个年级千余名小学生在二楼体操房依次候场,以班级为单位参加比赛,比赛时间1分钟。孩子们拿着学校统一提供的专业跳绳设备,由老师进行电子化计数。

三年级女生朱美拉在比赛中跳了219下,这一成绩远远超出满分标准,按照2014版的《国家学生体质健康标准》,小学三年级女生一分钟跳绳139下即可得满分。

跳绳是从小学一年级就要掌握的一项体育运动,也是宁波体育中考的选测项目之一。那么跳绳有什么技巧吗?此次海外的跳绳比赛,请来了宁波市甬体跳绳俱乐部的教练杨帆做技术指导。他在当天的比赛现场告诉记者,绳子的种类、长度、跳的方法等,对成绩都有影响。

幼儿园小朋友初学跳绳时,杨教练建议选珠节绳,因为珠节绳比胶绳略重,绳子打地时会更有节奏感、更稳。“初学者练跳绳,求稳为第一,以练体能为主,体能练上去了,数量自然就会上去的。”杨帆说,“当练到一分钟可以跳120下左右时,可以换胶绳了,胶绳比较轻,甩起来速度会更快,成绩也相应地会上去。”当然,专业的竞技比赛又理当别论,“专业比赛中,选手会用钢丝绳。”

绳子的长度也有讲究。“单脚踩在绳子正中间,绳子的两个末端与跳绳者的肩膀相齐,一般这样的



比赛现场。 通讯员供图

长度比较好。如果跳绳水平比较高,那么绳子还可以再短一点,即单脚踩在绳子正中间,绳子的两个末端与跳绳者的腋窝相齐。水平更高者,绳子还可以再短一些。”

至于跳的方法,可以双脚并在一起跳,也可以双脚交替跳。“最常见的是双脚并在一起跳,这种跳法,正确的应该是前脚掌落地,而不是整个脚掌落地。整个脚掌落地,不仅声音大,跳着很累,而且对膝盖的损伤也比较大。”杨帆介绍,“双脚交替跳是比赛时常用的一种跳法,比并脚跳一般会每分钟快10至20下,跳的时候脚不要抬太高,抬到做高抬腿动作的约1/3处即可。”

杨帆还提醒,跳绳时,双手也不要太高,两臂自然下垂的位置即可。“初学者练跳绳,一定要把绳子打到地上,‘啵’一下、‘啵’一下……甩出清晰的节奏,就会跳好。”

44个赛项大PK

奉化职业教育学生技能大赛启幕

本报讯(现代金报 | 甬上教育 记者 王冬晓 通讯员 杨莉敏 乌雯雯)11月17日,2020年奉化区职业教育学生技能(才艺)大赛正式拉开帷幕。该区职教中心、工贸旅游学校的594名学生将在3天内进行电气安装与调试(面向人人)、机电一体化设备组装与调试、学前舞蹈、电子商务技能、职业英语技能、西式面点等44个赛项的比拼。

开赛当天上午8点半,奉化区职教中心的实训工厂里,18届电子专业(高三)的吕斌凯正和搭档一起进行机电一体化设备的组装。他动作娴熟地搭着电线、拧着螺丝,整个操作过程紧张又有条理。

同一时间,奉化区工贸旅游学校的体育馆内,5支参赛团队呈现了一场精彩的茶艺表演。在悠扬的古琴声中,选手们冲泡出一杯杯幽香醇厚的茶汤。评委从茶席的布置、茶艺师的职业素养、冲泡技巧、茶汤的口感、茶艺表演的编排、茶具与服装的选择、解说词的内容等方面对参赛队进行综合评定。

奉化区职业教育学生技能(才艺)大赛始于2004年,每年举办一届。本届技能赛由奉化区教育局和区总工会联合举办,旨在展示奉化中等职业教育成果和学生风采,进一步提升职业学校学生专业技能水平和实际操作能力,优化职校办学水平,为该区经济转型升级提供更强人才支撑。表现优秀的选手还将代表该区参加市级职业教育学生技能(才艺)大赛,获得更多展示和学习机会。

感受秋天的浪漫

孩子们身穿树叶礼服迎接“落叶雨”

本报讯(现代金报 | 甬上教育 记者 陈嫣然文/摄 通讯员 任昕豫)为了让孩子们能感受到秋天的浪漫,昨天上午,集士港镇金色童年幼儿园开展“玩转秋天”为主题的活动。

上午9点,小中班的小朋友穿着创意十足的树叶礼服,走上老师们精心布置的舞台,尽情展示快乐和喜悦。“我今天穿的是美丽的芭蕾舞裙哦,这是妈妈做的小鱼,这是我做的小公主。”中班的陈慕涵自信地展示着自己的礼服。

“孩子们的服装都是和爸爸妈妈一起自制的,以秋天的落叶为主题,展示秋天的美丽和丰盛。”徐园娜老师说,共有200多名小朋友参加现场走秀,他们有的头戴“落叶”皇冠,有的身穿“落叶”斗篷,无论是创意还是设计都让现场的老师和小朋友惊喜连连。

活动的最后环节,是孩子们满心期待的“落叶



小朋友用落叶装饰相框。

雨”。老师们将全园师生收集来的二十多袋树叶从高处洒落下来,惹得孩子们惊呼不停。

“回到教室后,孩子们还一起品尝栗子、玉米、萝卜等秋天的美食,共同品味‘舌尖上的秋天’。”徐老师说,孩子们观察自然,感受秋天,用心发现大自然的美,并用自己的方式去展示和表现大自然的美。



才艺表演。 通讯员供图

沈雪儿遗失保险销售从业人员执业证书,证件编号02000233020080002018032743声明作废

海盐天奇标准件有限公司遗失浙江方恒汽车有限公司履约保证金协议1份,编号0000282,金额20700元,声明作废

杭州派特体育有限公司减资公告
经本公司股东会决定:本公司注册资本从2000万元减至100万元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。逾期不提出的视为没有提出要求。特此公告

遗失声明:金永明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LVSHFCACXHH296575 金额¥2000(贰仟圆整)特此声明作废!

贾延臣遗失和谐公司叁仟元收据6632243,特此声明作废

贾燕燕遗失和谐公司叁仟元收据3888807,特此声明

梁玉龙遗失和谐公司叁仟元收据:6632306,特此声明

临安菜根香酒楼遗失公章一枚,声明作废

诸暨市源睿厨具有限公司遗失公章(编号3306811027047)、财务章(编号33068110027048)、法人章(法人姓名:丁宪君)各一枚,声明作废

本人翁礼军遗失杭州农发出租车有限收款收据一份,服务资格证明押金伍仟元整声明作废

2020年11月02日,由于快递公司失误导致合同文件丢失,合同编号为7467986。声明此合同失效!

杭州尊格暖通工程有限公司减资公告
经本公司股东会(出资人)决议决定:本公司注册资本从718万元减至200万元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。逾期不提出的视为没有提出要求。特此公告!

张淑英,任洪娟遗失浙江绿生活集团有限公司开具的2幢6-15号房地产项目预收款的增值税普通发票,发票代码033021900104,发票号码06503505,金额400000.00元,声明作废

郑悦遗失浙江经济职业技术学院学生证,学号13211327,声明作废

杭州盛昌物资回收连锁有限公司丰庆路连锁店遗失杭州市市场监督管理局2017年10月12日核发统一社会信用代码为9133010007434034X6的营业执照副本,声明作废

余姚好盟车辆零件有限公司年加工3200万件金属及塑料电子部件表面处理加工提升改造项目环境影响评价第二次公示

一、报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅报告书方式和途径
项目环境影响评价报告书征求意见稿全文网络链接: http://nbyy.zjzwfw.gov.cn/art/2020/11/12/art_1460361_7188.html
查阅纸质报告书请以电话或邮件方式联系建设单位或报告编制单位。

二、征求意见稿的公众范围
项目评价范围内的企事业单位和个人。

三、公众意见表
欢迎任何单位或个人向建设单位提出与环境影响评价相关的意见和建议,可通过信函、电子邮件、电话等方式向建设单位反馈。

四、建设单位与环评单位信息
建设单位:余姚好盟车辆零件有限公司
联系人:高国干 联系电话:13858204907
环评单位:浙江省环境科技有限公司
联系人:李工 联系电话:13957862797
电子信箱:258965772@qq.com

五、公众提出意见的起止时间
公众可在本次公示之日起10个工作日内,向建设单位提出宝贵意见。
余姚好盟车辆零件有限公司
2020年11月20日

宁波舟山港股份有限公司宁波舟山港北仑港区通用泊位改造项目竣工环境保护验收公众参与信息公示

《宁波舟山港股份有限公司宁波舟山港北仑港区通用泊位改造项目竣工环境保护验收报告》已编制完成,根据《建设项目竣工环境保护验收技术规范港口》的规定,现征求有关该项目环境保护方面的意见和建议。

(一)征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告表的方式和途径
征求意见稿全文网络链接: <http://www.nbbhys.com>
查阅纸质报告表请以电话或邮件方式联系建设单位或报告编制单位,同时企业安环部现场放置纸质报告表,以便公众查阅。

(二)征求意见稿的公众范围
该项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

(三)公众意见表的网络链接
见征求意见稿全文网络链接

(四)公众提出意见的方式和途径
公众可以通过信函、传真、电子邮件将填写的公众意见表提交建设单位。公众意见表网络链接向报告全文网络链接。
项目建设单位:宁波港北仑通达货运有限公司
联系人:何工 联系电话:13967813991
项目咨询单位:宁波市港欣环保科技有限公司
联系人:张工 联系电话:86864900

(五)公众提出意见的起止时间
公众可在本次公示之日起10个工作日内,向建设单位提出宝贵意见。
宁波港北仑通达货运有限公司 2020年11月20日

宁波亚洲浆纸业有限公司PM2产能提升技改工程环境影响评价第二次公示

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告表的方式和途径
《宁波亚洲浆纸业有限公司PM2产能提升技改工程环境影响评价报告书征求意见稿》全文网络链接为: <http://www.zhonghua-paper.com>。
查阅纸质报告表请以电话或邮件方式联系建设单位或环评报告编制单位,以便公众查阅。

二、征求意见稿的公众范围
受项目直接、间接影响的企事业单位和个人。征求公众的主要意见:①对该项目环境保护的意见和建议;②对该项目环境影响评价报告提出的环境保护对策的意见和建议;③对该环境影响评价结论的意见。

三、公众意见表的网络链接
公众意见表的网络链接为: <http://www.zhonghua-paper.com>。

四、公众提出意见的方式和途径
公众可按“公众意见表的网络链接”提供的方式下载本项目公众意见表,填写相关意见和内容,通过发送信函、传真等方式将公众意见表反馈给建设单位或环评单位。如有其他问题可通过写信、打电话等形式向建设单位或环评单位进行咨询。

1. 建设单位名称及联系方式 建设单位:宁波亚洲浆纸业有限公司
地址:宁波市北仑青峙工业区宁波亚洲浆纸业有限公司内 联系人:严忠 联系电话:13736183352
2. 环评编制单位名称及联系方式 环境影响评价单位:浙江碧扬环境工程技术有限公司 证书编号:国环评证乙字第2055号 地址:杭州市万塘路317号 联系人:池工 联系电话:0571-28257973

五、公众提出意见的起止时间
本公示时间为2020年11月17日-11月30日(十个工作日)。
公告发布单位:宁波亚洲浆纸业有限公司
发布时间:2020年11月20日