

沪2017年初中毕业体育考试标准公布

记者 朱筱丽

近日,2017年初中毕业体育考试标准出炉。今年体育考试由统一考试和日常考核组成,各15分,计入中考录取总分。统一考试4月进行,设4类项目,包括长跑、游泳、50米跑、立定跳远、垫上运动、篮球、足球等,每位考生要在4类项目

中各选一项。

2017年体育考试由统一考试和日常考核两个部分组成,总分为30分。其中统一考试为15分,日常考核为15分。统一考试分设四类项目:第一类项目满分为6分,第二类项目满分为3分,第三类项目满分为9分,其中七、八、九年级各为3分,第四类项目满分为3分。日常考

核由《体育与健身》学科考试成绩和《国家学生体质健康标准》综合评定结果两部分组成。其中《体育与健身》考试成绩满分为6分,其中七、八、九年级各为2分,《国家学生体质健康标准》综合评定结果满分为9分,其中七、八、九年级各为3分。



“东航飞行实验班”圆梦飞行员



记者 朱筱丽

记者获悉,文来高中“东航飞行实验班”将于4月8日启动招生说明会。这是中国东方航空股份有限公司(以下简称“东航”)与上海市七宝中学教育集团旗下的文来中学高中部(以下简称“文高”)自去年合作以来,举办的第二届招生说明会。

据了解,文高“东航飞行实验班”学制三年,将从考入文高的学生当中精选组建而成。由于飞行员职业的特殊性,在招生时,会特

别注重学生的身体条件和心理素质,同时对学生的英语水平也比较看重。进入“东航飞行实验班”后,要求在完成上海市教委规定的普通高中相关课程外,还将学习系列航空类特色课程,包括航空知识、飞行模拟、航空体验等课程。

文高“东航飞行实验班”的办学目标是通过系统特色课程的培训,培育一批道德高尚、身体健康、学业优良并把航空事业作为自己职业方向的飞行专业人才。

■相关链接

引体向上的影响因素

影响成绩的因素

1.上肢力量和肩带肌群力量不足难以克服自身体重。人类的握力都能把自己悬吊起来(不论男女),只是悬吊的时间长短有较大差异,但要把人体以两手为力点把身体提拉起来,则需要上肢与肩带肌群的力量。通过一定时间的练习,完成引体向上并不困难。

2.体重超常,更显上肢及肩带力量不足。对于这样的学生,除加倍练习上肢及肩带力量外,还需要控制体重,实施减肥计划。

练习注意事项

1.引体向上是上肢力量耐力项目,练习有一定难度,同样需要持久性意志努力。

2.对引体向上一个也完不成的同学可进行帮助,即由同伴托腰向上推举帮他练习。

3.能完成一个以上的同学,要增加练习的重复次数,力争在短期内达到较高水平,而且要持之以恒。

4.做引体向上时,手上注意抹防滑粉,这样可以提高抓杠能力。

■经验谈

中考考生心理调节必备五大妙方

科学作息

古人云:“人之心不可一日不用,尤不可一日不养”,因为心“不用则滞”而“不养则瘦”。考前最后冲刺中要劳逸结合,不可暴学暴嬉。最好是制订一份科学的作息制度,努力做到早睡早起,不开夜车,不打疲劳战。这样才能保证考试时具有充沛的精力和清醒的头脑。此外,复习期间的饮食也相当重要。此外,考前还可以通过洗温水浴、做深呼吸等放松的方法,解除心理压力。

增强自信

要消除思想顾虑,增强自信,中考与以往大大

小小的考试并没什么两样,反倒较为科学、客观和公正。一般来说,只要准备充分,考出好成绩是没有问题的,完全没有必要将其神圣化而为此担心忧虑,整日忧心忡忡。

学会倾诉

一个忠实的听众能帮助你减轻因紧张带来的压抑感,因此,当你为考试而坐卧不安,担心焦虑时,不妨将你的感受说出来,让他人与你共同分担。

加强体育锻炼,保持乐观心境

科学研究证明,一些呼吸性的锻炼,例如慢跑、游泳或者暂时丢下书本散步于户外,看春华秋

实,听蝉鸣鸟啼,置身于大自然怀抱,可使人信心大增,精力充沛。因为这些活动让人肌体彻底放松,消除紧张和焦虑。因此,繁忙的学习之外一定要抽出时间进行体育锻炼,务必拥有一个健康强壮的身体迎接考试的到来。

不断进行自我激励

激励可以使人产生一种内在的动力朝所期望的目标前进。美国哈佛大学心理学家威廉·詹姆斯研究发现,一个受到激励的人能力可以发挥至80%-90%,相当于激励前的3至4倍。考生不妨写出自己的考前计划,大声朗诵一下。