

初中毕业体育考试标准公布 考生需参加4类项目

记者 朱筱丽

近日,市教委发布2018年初中毕业升学体育考试标准。体育考试由统一考试和日常考核两部分组成,各15分,计入中考录取总分。统一考试4月底完成,设4类项目,分别包括长跑、游泳、50米跑、立定跳远、垫上运动、篮球、足球等。每位考生必须参加全部4类项目,可在各类项目中各选择一个自己擅长的项目。

体育考试的结构和内容

(一)结构和分值

2018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。

1.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3分,第四类项目满分为3分。

2.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(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(七、八、九年级各为3分)。

(二)内容与项目

1.统一考试

(1)第一类项目:长跑(男生1000米,女生800米)

游泳(男、女生均为200米)

(2)第二类项目:50米跑、立定跳远、实心球、跳绳、引体向上(男)、仰卧起坐(女)、游泳(25米)

(3)第三类项目:垫上运动、单杠、双杠、横箱分腿腾越

(4)第四类项目:篮球、排球、足球

每位考生必须参加全部4类项目的考试。可在上述各类项目中各选择一个自己擅长的项目作为考试项目,项目一经选定后,不得更改。

2.日常考核

(1)平时体育考试项目

七年级第一学期 1000米跑(男),800米跑(女),跳高,支撑跳跃,武术

第二学期 50米跑,实心球,跳绳,双杠

八年级第一学期 1000米跑(男),800米跑(女),跳远,垫上运动,篮球

第二学期 50米跑,实心球(原地侧向),单杠,仰卧起坐(女),引体向上(男)

九年级第一学期 1000米跑(男),800米跑(女),垫上运动,武术

第二学期 50米跑,实心球(侧向移动),横箱分腿腾越

(2)国家学生体质健康标准综合评定项目

初三毕业生国家学生体质健康标准评定项目按《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的项目执行。

■饮食指南

科学补充能量 给身体加把油



中考逼近,考生常常处于高度紧张的状态,各种营养素消耗很大,如果膳食营养不合理,很有可能会出现记忆力下降、注意力不集中、犯困、消瘦等情况。专家提醒考生家长,尽量精心为孩子准备膳食,学会通过膳食帮助孩子消除脑疲劳,提高其学习效率。

营养计划1:早餐不能吃太多高蛋白

考生要增加高蛋白,但家长不可一味给孩子吃高蛋白食物,因为吃了太多高蛋白食物,上课容易犯困。这是因为高蛋白的食物不太容易消化,吃太多,血液都跑到消化系统消化高蛋白,脑子缺氧,自然反应慢,容易打瞌睡。而且早餐也不要总是鸡蛋、牛奶而缺乏主食,事实上,米、面中的碳水化合物经消化后,能立即产生葡萄糖,补

充脑部能量,改善脑疲劳。葡萄糖就可以从米面、芋类等含碳水化合物多的食物中吸取。

营养计划2:午餐丰盛,卵磷脂不可少

午餐对于考生来讲应该要丰盛一些,动物类食物、蔬菜类食物,尽量翻新花样,因为备考期间,孩子心理紧张,可能没什么食欲,因此,菜色好看一些,有红有绿,看起来会想多吃一点。

营养计划3:晚餐清淡营养,能促进睡眠

晚餐要清淡营养,不宜吃太多。主食不必都是白米饭,也可以做点粗粮,不仅可以改善考生因为久坐少活动引起的便秘问题,还有助于睡眠。另外,有的学生看书复习到深夜,如果晚上饿了,临睡

前20-30分钟可以吃夜宵,如热牛奶、黑芝麻糊、红枣莲子羹、小米粥、苹果、香蕉等。

营养计划4:零食以坚果为主

早餐到中餐之间有大概5个钟头时间,在上第三节课时,学生可能会感觉有一点饿,因此课间小吃也可以帮忙。

核桃仁就很好,每天让孩子在课间吃2-3个炒熟了的核桃仁,不仅增加饱腹感,还能提高记忆力。还有松子、花生、葵花籽等都不错,但因为含油脂丰富,所以也不能多吃。

需要强调的是,坚果一定要新鲜的,家长自己选料,自己在家炒制最好了,因为市面销售的不少熟坚果,添加了抗氧化剂,吃多了对孩子身体不利。

(来源网络)

■家长课堂

一封来自爸爸的信

欧阳你好:

时光是很奇妙的东西,一晃你就虚岁16岁了。唐太宗就是16岁结婚的呢!哈哈,这些看看就好,实际上,15岁叫啥呢,志学之年。语出自《论语·为政》:“子曰:吾十有五而志于学,三十而立,四十而不惑,五十而知天命,六十而耳顺,七十而从心所欲。”

上一封信,我对你讲的是品行,要善良然后辅佐以勇敢、正义。这仍然是我心中认可的顺序也希望你在以后的成长、磨练并在可能遇到的挫折甚至是磨难中体会,这会是黑暗中的一束光芒,指引你的道路。

而这一封信想对你说的话其实就是从志学之年展开的,有品行的目标却无相应的知识和手段,那也许只是空中楼阁。“志学”有的解释是立志于学习,但我不是这样理解的,我的理解是立志而学习。

我们为什么要学习?学生就是要学习?让家长开心?或者是因为以后生活工作要用到?这些对不对,当然不能说错,但是不全对。志学就是古人的智慧。你在这个年龄要考虑立志了。志向是很私人的事情,虽然有了太多的例子和前辈的指引,但是我始终认为志向是可以变化的,可以庸俗,可以高尚,可以实用,可以理想。但是,我还认为这里面是有高下区别的。我觉得你的考虑可以真正开始了,我要做一个什么样的人?我用什么途径可以达到我的目标?我感兴趣的方面在哪里?现实中看到的职业、人物,哪些给了我勇气和启示?我的长处在哪里?我的短处在哪里?等等。

这些思考不可能一蹴而就,这些思考实际上随着你的知识、眼界、阅历的提升而可能会更复杂,更让人迷惑。但这是一辈子都需要做的,只有这样,你才不会浑浑噩噩,迷茫度日。

有志而学,才能有志于学。学习是通向自己志向最简单、最便捷、最合理也是最必需的道路。在学习中,有志才不至于迷茫,有志才不至于自满,有志才会更好地提升你学习的热情、态度甚至是效率和成就感。

一封信写给你,我最亲爱的儿子。真的,回想起你从小到现在的点点滴滴,我发现我的脸上笑容满面,我希望你永远心中有阳光,眼前是美景,四处皆良朋,我爱你,儿子,也希望你能发现原来学习是这么令人着迷的事情。

欧阳爸爸