

2021年上海中考体育实行新方案! 总分不变,可选项目增加!

记者 朱筱丽

2019年4月,上海市教委制定发布了《上海市初中毕业升学体育考试实施方案》,并宣布自2017年入学的六年级,即2021年参加中考的学生,实行该体考方案。

总分、结构及分值均保持不变

中考体育考试总分仍为30分,仍由15分日常考核分值+15分统一考试成绩组成。

日常考核分值仍由《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。《体育与健身》考试成绩满分仍为6分(七、八、九年级各为2分),《国家学生体质健康标准》综合评定结果满分仍为9分(七、八、九年级各为3分)。

统一考试四大类别不变,第一、三大类可选项目增加

第一类项目中新增了1项“4分钟跳绳”,第三类项目中新增了“乒乓球”、“羽毛球”、“网球”及“武术”这四

项,第二类项目删去了1分钟跳绳。

上海中考体育统一考试四大类可选项目	
第一类项目(6分)	男生:1000米跑、200米游泳、4分钟跳绳(三选一) 女生:800米跑、200米游泳、4分钟跳绳(三选一)
第二类项目(6分)	男生:50米跑、立定跳远、实心球、引体向上、25米游泳(五选一) 女生:50米跑、立定跳远、实心球、仰卧起坐、25米游泳(五选一)
第三类项目(6分)	男生/女生:乒乓球、球毛球、网球、武术、体操(五选一)
第四类项目(6分)	男生/女生:足球、篮球、排球(三选一)

注:每位考生必须参加部分四类项目的考试。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。如选择体操项目,须选择垫上运动、单杠、双杠、支撑跳跃(横箱分腿腾跃)中的两项。

统一考试中部分项目评分标准有所调整优化

新方案对篮球和足球的测试方法进行了调整和优化,并对新增的4分钟跳绳、乒乓球、羽毛球、网球及武术,研究制定了测试方法和标准并进行测试,其他项目评分标准保持不变。

延长统一考试周期至每年5月10日,并完善相关考务工作

针对本市的天气特点,新方案适当调整了统一考试周期,将截止时间由每年4月30日延长至5月10日;具体时间由各区选定,每位考生所选的四类项目必须在当天内连续完成(游泳及网球项目可另定)。男生1000米、女生800米跑应安排在当天考生的最后一个测试项目进行。其他项目的考试顺序由各区自行安排。

同时,在市级及以上体育比赛中获得个人项目前六名或集体项目前三名的考生可申请统一考试免考(比赛项目按年度发布),通过后,其统一考试成绩按满分(15分)计算。

■校园创客成长之路

■创客小达人档案

创客:赖紫涵

创客格言:心怀好奇,探索不疲倦

现就读学校:上海唐镇中学

推荐单位:上海唐镇中学

指导老师:朱建军

3D打印,简而言之就是在App上拉出你的建模然后导出,3D打印机就会用特殊材料把它制成实物。3D打印技术一问世,就受到了无数人的关注,甚至一些科学家还将它誉为“第三次工业革命”。今天创客故事的主人公,来自上海唐镇中学的赖紫涵,在初见3D打印时就被深深吸引了,并从此让她幸福而充实地走上了3D打印的道路。在3D打印的学习过程中,她完成了一件件精致、实用的作品,也收获了一个闪闪发光的自己——

记者 朱筱丽



迎接3D挑战 在创造中收获成长

奇妙缘分 与3D打印产生了火花

赖紫涵第一次接触3D打印的时候是在七年级。第一节课,老师为大家介绍了3D打印的概念、原理、实际应用,以及3D打印App的使用方法。

这些基础的概念,浅显易懂,让赖紫涵对学习3D充满了自信:不就是画个图就可以了吗?我还以为有多难。但当自己打开3D打印App的那一刻,她傻眼了:App上只有正方形、圆形、锥形、圆柱体、草

稿、拉伸、上釉几个按键。“凭这些怎么才能做一个理想中的3D模型啊?”一番心理建设之后,赖紫涵接受了“残酷”的现实——3D打印并没有听上去那么容易,也开始了她与3D打印的不解缘分。

慢慢地,在后面的几节课里,赖紫涵学会了如何画草稿并拉伸,以及颜色渲染等内容,也开始自己学着去创作、打印出物品。她的第一件作品是一

个青花瓷。

“首先描草稿检查是否有缺口或重叠部分,然后拉伸,选择绕面旋转,最后再贴图渲染上去。”赖紫涵说3D制作青花瓷并不是很难,不过这是她自己完成的第一件作品,可谓是意义非凡。后来,赖紫涵制作出了一个又一个3D打印作品,可小小的青花瓷瓶始终是她最喜欢的一件。

勇往直前 不断挑战3D打印技术

涵心里打起了退堂鼓。

幸运的是,指导老师注意到了赖紫涵的窘迫与无助,帮忙分析了她的错误点,还帮她完成复制,一步步引导着她完成下个步骤。虽然在打印时出了些小插曲,但最后,她总算完成了人生中3D的第一个挑战!

后来赖紫涵对3D打印有了越来越浓的兴趣。得知学校开了3D打印社后,她成了第一批社员。在校社团中,她也陆陆续续完成了许多作品:徽章、印章、钥匙扣等等。每一次将这些作品打印出来、上完色后,望着它们,赖紫涵心中充满了成就感。凭

借自己的努力和对创意设计的浓厚兴趣,她在2019年第五届上海新星大赛·脑洞大爆炸项目中获得二等奖。

“3D打印教会了我许多。耐心,自信,想象力,创造力……”赖紫涵说。而在她看来,这些优秀品质也是所有3D行业人身上的共有品质,正是这些品质一同铸就了3D打印行业焕发不止的生机。

未来的日子里,她依然会保持自信、充满耐心,不断开拓自己的想象力、创造力,在3D打印的道路上越行越远。