



教育大讲堂第十五讲

## 改正不良习惯 提高高中成绩

□记者 杨寒冰

生活习惯和学习习惯息息相关。高中生成绩不理想,除了与不良的学习习惯有关外,很大一部分原因与其有不良的生活习惯有关。

哪些不良的生活习惯是高中生学习路上的“绊脚石”?如何有效矫正高中生的不良生活习惯?

本期教育大讲堂,请听市八中副校长王之万是如何为家长支着的。

时间:11月22日(周四)9:30

地点:市八中电教室  
地址:龙门大道与关林路交叉口(乘坐53路、55路、58路、60路、66路、80路、15路、42路、57路、29路、39路、81路、37路等公交车可到)

无需预约,免费听讲。  
欢迎有意讲课者电话预约。



●栏目主持人  
杨寒冰  
●联系电话  
13838833119  
●QQ:1294209925

### 信息台

洛阳国际学校 协办  
电话:65861111  
网址:www.lyis.cn

# 知名舞校青睐哪些“小嫩芽”

□记者 杨寒冰

18日9时30分,在星光舞校涧西分校第二教室,王亚楠等10个小学生伴随着老师的口令做着劈叉、下腰、跳跃等动作。他们正在参加北京舞蹈学院附中的招生考试。

据介绍,与北京舞蹈学院附中同时来洛招生的学校还有北京体育大学附中、北京阎岭舞蹈学校、广东舞蹈戏剧职业学院等。

这些知名舞蹈学校都青睐哪些舞蹈人才?考生在考试时都有哪些注意事项?记者对此进行了打探,为来年想报考这些舞蹈学校的学生提供参考。

## 机遇与风险并存

这几所舞蹈学校的招生对象主要是小学六年级学生。

北京舞蹈学院附中招生老师马军说,学生通过这次初试后,需要到北京舞蹈学院附中进行复试和三试。三次考试都合格者,只要通过学校的文化测试,便可入校就读。

中国舞、歌舞、歌舞之音乐舞蹈综合方向、国标舞学制均为6年,芭蕾舞学制为7年。

学生完成在北京舞蹈学院附中的学习后,可以以北京生源的身份参加高考或就业。

学生考入北京体育大学附中、广东舞蹈戏剧职业学院后,都可以随迁户口。需要提醒考生,被招录后并非进了“保险箱”,如果6年后考不上大学或找不到合适的工作,户口还要被迁回原籍。

北京舞蹈学院附中和广东舞蹈戏剧职业学院的学费都是8000元/年。北京舞蹈学院附中的培养方向是,一半学生走表演

路线,一半学生从事舞蹈编导或舞蹈教师工作。广东舞蹈戏剧职业学院则侧重于舞蹈老师的培养,大部分毕业生进入学校教学或自己成立舞蹈机构。

## 要连续闯七关

今年初试内容主要有量身体比例、看身体柔韧性和舞蹈素质等七项。感兴趣的学生和家长可以看一看,为来年考试提前作好准备。

**第一项 量身体比例** 此项内容看似简单,却最苛刻。考生先脱掉鞋子量身高,测指距(两臂侧平举,两个中指指尖之间的距离),测上下身长比例。

对舞蹈人才的选拔,一般要求指距要长于身高,长得越多越好;下身长度要长出上身长度12厘米以上。下身长度指从臀下围处到脚底的长度,上身长度指从脖子下端到臀下围处。这是一个硬指标,是人为改变不了的。

**第二项 劈叉** 考生先左腿在前右腿在后练竖叉,然后转为横叉,再转为右腿在前左腿在后的竖叉。

**第三项 躺在地上踩大胯,压小胯** 大胯要求考生两腿弯曲,脚心相对,膝盖着地。小胯要求考生两腿微曲,脚心相对,膝盖着地。

**第四项 右脚点地,绷直脚背** 这一项主要是看考生的脚背弧度是否优美,弧度是可以练出来的。但是,不少考生穿着丝袜进行考试,在一定程度上会影响考官的判断。

**第五项 下腰** 因专业不同,有的考生不会下腰,考官一般会问有没有不会下腰的同学。如果真的不会或者下腰不熟练,一定要举手向考官示意,不要为了面子,勉强下腰,弄伤身体。考生报考专业不同,考官在打分时,会有侧重点。

**第六项 连续向上跳跃5次** 这一项主要考查考生的弹跳力。连续上跳时,膝盖要伸直,想让自己跳得更高的话,可以摆动手臂借助手臂的力量,这在考试中是允许的。

**第七项 单独表演** 一般来说,考官会要求考生在单独表演前报出自己的名字和所报考专业。考生在回

答时,声音要洪亮。18日当天的考试中,很多考生在报自己名字时声音极小,让考官听不清楚。还有一点需要提醒,考生在单独表演时,要目测好自己的表演位置,不要离考官的桌子太近,以免碰到桌子,不利于充分发挥。

需要提醒的是,考试不是表演,学生参加考试时,不允许盘头、戴头饰和化妆。

考生可在12月20日后,登录所报学校的网站查询初试成绩。

## 不怕吃苦 少留遗憾

因为对考生身体条件要求过于苛刻,所以当看到身体条件较好的考生时,考官们总是心生欣喜。但是,不少这样的考生因为基本功不行,表现让人失望。

马军说,有个女孩下身比上身长出16厘米,身体柔韧性也很好,可是她不能劈叉,不会下腰。问其原因,说是平时在练功时怕吃苦,不愿练习。对于这样有潜力的舞蹈苗子,考官们只能深表遗憾。

## 新开专业 看重综合素质

今年,北京舞蹈学院附中和中央音乐学院联合新开了音乐舞蹈综合方向的歌舞专业,考生被录取后,在北京舞蹈学院附中学习,音乐教学部分由中央音乐学院音乐教育学院负责。

这个专业对考生的身体条件没有纯舞蹈专业要求高,但是对考生音乐方面的能力有较高要求,目的是对学生进行综合培养,培养方向是音乐舞蹈类教师。

马军说,学生一旦被录取,将要独自到外地学习、生活,很多自理能力差的学生一时很难适应。建议家长在培养孩子舞蹈才能的同时,注意培养孩子的自理能力。



绘制 赵韵