

# 汉语热持续升温 国际汉语教师职业走俏

## 对外汉语教师资格证全国统考正在报名中

### 汉语热风靡全球,1亿多老外在学中文

随着我国综合实力的提高及国家推广汉语力度的不断加大,越来越多的外国人开始学习中文,如今我国已设立了1000多所孔子学院,海外学习汉语的人数已过亿,且在以50%的速度增长。据统计,汉语教师缺口达500万人,且薪资颇高。

据海外教汉语的老师反馈,目前汉语教师在美国时薪达80美金,加拿大时薪为75加元,澳大利亚时薪为80澳元,西欧时薪为70欧元。即使在国内,工资也达每课时80元至300元。

### 洛阳地区IPA对外汉语教师资格证考试正在报名中

想从事对外汉语教学工作,须考取IPA对外汉语教师资格证。大专及以上学历人士、在校大二及以上年级学生(专业不限)、准备出国留学的高中毕业生或高三在读生均可报考,目前报名工作正在进行中,有意参加考生,请抓紧时间到考务中心报名,以便充分备考。

报考电话:0379-63920533/22  
官方网站:www.ipazz.cn  
对外汉语教师交流QQ群:237634036  
洛阳考务中心地址:洛阳市西工区中州中路数码大厦A座1107室



## 立定跳远、篮球运球、中长跑,各有各的训练方法——科学训练 避免失误 中招体育拿高分

□记者 杨寒冰 实习生 王雨 文/图

●立定跳远的难点在于抬腿收腹,练仰卧起坐可以锻炼腰腹肌的力量,有助于跳得更远。

●篮球运球得分率高,进行程序化训练很重要。

●中长跑分值最高,提分最快,可作重点训练。



### 主讲人档案:

徐哲成 市实验中学体育教研组长、文峰校区政教处主任,国家一级裁判员。

2013年洛阳市初中毕业升学体育考试(中招体育考试)备受家长和学生的关注,3月9日上午,第二十六讲教育大讲堂再次爆棚。主讲人徐哲成就中招体育考试的备考方法、考场注意事项等进行了详细讲解。

### 立定跳远训练法

练仰卧起坐,锻炼腰腹肌,才能跳得远

立定跳远动作的重点是:摆臂与蹬地的配合。难点是:抬腿收腹。抬腿收腹是为了让腿收得更高,从而跳得更远。

抬腿收腹之所以是立定跳远的难点,是因为很多学生的腰腹肌力量不够,韧带弹性较差,从而使抬腿收腹这个动作完成得不好。

平时学生在家可多练习直腿仰卧起坐,能有效提高腰腹肌的力量,增强身体柔韧性。

还可以练习“两头起”这个动作。动作要领:平躺,臀部着地,以腰腹部为中心,上身、双腿同时向上抬起,两臂在身体两侧伸直,伸向脚的方向。

立定跳远属于得分率较低的项目,成绩与学生的天赋成正比,70%的成绩源自天赋,30%的成绩靠后天锻炼。如果学生个头较高,可以将此项目作为训练重点,如果学生个头不高、体型较胖,建议将此项目作为次重点。

考试时,学生共有两次机会,取跳

得最远的一次计入成绩。因此,第一跳要求稳,第二跳可以搏一下,争取跳出更好的成绩。跳完以后,要向前走,不要往后退,人往后退一步,显示屏上的成绩就会随之下降。

为了防止摔掉眼镜,有些戴眼镜的学生考试时将其摘掉。看得清,目标才明确,才能跳得远,眼镜摘掉后,考生看不清前面的线,凭感觉跳,往往成绩不理想。徐哲成建议学生不要摘眼镜,可以用皮筋或绳子将眼镜固定在头上,这样既安全又不影响考试。

### 篮球运球训练法

程序化训练,球运到腰间,退一步起跑

犯规=零分。篮球运球考试中常有以下犯规情况:

- 1.运球过程中双手同时触球;
- 2.漏绕标志杆;
- 3.将标志杆撞倒;
- 4.人球未同时经过终点线。

为了避免以上犯规情况,学生在平时训练时就要进行程序化训练,步伐、落球点都要固定,如果太随意,每次训练都不一样,考试时就容易受外界干扰,影响成绩。

运球动作要领:将球运至腰间最合适,这样容易控制球,步伐也能跟得上。

既然是考试就要讲速度,如果学生从起跑线起跑,则是从静止状态出发,起始速度比较低,相反,如果能倒退一

步起跑,起始速度就能提高。从近几年的学生成绩来看,采用倒退一步起跑的方法对提高成绩有较大帮助。

在倒退一步起跑的情况下,女生跑到第一排杆的步伐要控制在6步,先迈左脚,男生要控制在5步,先迈右脚。这样有利于人球同时过杆,既节省时间,又避免犯规。

考场注意事项:感应器是感应不到球的,它感应的是人体的温度,因此人要和球同时过终点线,这样才能计成绩。有些学生为了人球同时过终点线,采用双手抱球的方法,这样容易降低速度,影响成绩。正确的方法是最后5米冲刺,让球在手的控制范围之内,手对球似碰非碰,就算人球同过了。注意一定要在摄像头前过,否则摄像头拍不到人和球,就没有成绩。避免跑出摄像头拍摄范围的方法是:运球快到终点时,不要让球跑得离杆太远。

### 中长跑训练方法

间歇跑,变速跑,计时跑,循环领跑

中长跑分值最高,也是短时间内提分最快的项目,训练方法有很多种,常用的有:间歇跑、变速跑、计时跑和循环领跑。

间歇跑训练方法:跑完一组之后间隔一定时间再进行下一组跑。如50米跑2组、200米跑2组、400米跑2组、600米跑2组、800米跑1组(男生跑2组)。

变速跑训练方法:以200米跑道为例,100米弯道加速跑,100米直道匀速跑(速度控制在70%)。

计时跑训练方法:在规定时间内跑完一定的距离。以200米跑道为例,男生每圈时间控制在42秒,女生每圈时间控制在51秒。

循环领跑训练方法:一组学生呈1路纵队整体匀速跑进,前后间隔不超过2米,最后一名队员在外道加速,跑至排头领跑,倒数第二名队员在最后一位队员跑至队伍中段时开始加速,直至跑至排头领跑,照此类推,循环领跑。

考场注意事项:考试时考生统一佩戴臂表,臂表上要插入记录考生信息的IC卡,如果IC卡插不紧,就无法计算成绩,因此考生在插卡时一定要注意。

在超越别人时要选择直道,不要在弯道超越。

### 考前一周

调整状态,恢复体力

临阵磨枪虽然对体育考试很管用,但是在考前最后一周,学生最好不要再耗费体力进行训练了,要调整状态,恢复体力,用体育专业术语来说,就是要进行超量恢复,也称超量代偿。

考前最后一周,女生每天可用中速跑一个800米或者600米,男生每天可跑一个1000米或800米,然后运球,跳一跳就可以了。