

## 中招·体育

## 全班50个学生 28人体育满分

这是在2017年中招体育测试中,我市一个班级的成绩  
孩子们是怎么做到的? 体育老师告诉你

□记者 焦琳 通讯员 金广川 文/图

新学期开学,一些初三学生家长开始为明年的中招体育测试担心。2017年中招体育满分70分(过程评价10分,由学校评价;测试成绩60分),计入中招总成绩,其重要性不言而喻。

洛阳有这样一个班级,在2017年中招体育测试中,全班近60%学生拿到满分;这个班所在的学校,近90%学生达到优秀水平。他们是怎么做到的?来看看该校体育老师的训练计划,从现在开始陪孩子练起来吧!

## 厉害 一个班近六成学生满分

家长都知道中招体育的重要性,但如何看待体育考试,体育较弱的考生该如何练习,他们并不清楚。

“正确的训练和坚持是可以收到理想效果的。”市二外体育老师张爽带过的三届毕业生都证实了这个“真理”。2017年毕业的九(14)班,全班50人,28人在中招体育测试中拿到60分满分,优秀率达100%。

张爽分析,较高的满分率和这个班学生的性别关系也很大——这是学校唯一一个女子班,在中招体育的测评标准中,女生相对更容易达标。

“自信心非常重要。”张爽说,曾有个成绩很不错的女生一直担心体育成绩会拖后腿,经过别人的耐心开导和坚持训练,女孩最终考了满分,这样的例子不胜枚举。

“如果单统计其他班级女生的满分率,也会比较高。”该校体育教研组长王朝友说,从整体测试成绩看,全校优秀率保持在90%左右。

王朝友说,学校从学生初一入校就为他们制订了详细的训练计划:初



2017年中招体育测试现场

一注重培养运动习惯,好成绩的基础是体能,体能则与运动习惯息息相关;初二注重培养意志力,考试不光考验体力和战术,更重要的是心态;初三以测代练,让学生获得成就感并寻找不足。

## 秘诀 得立定跳远者得天下

初三学生如何科学制订训练计划呢?王朝友和张爽建议,可由难到易,逐一突破测试项目,依次是:立定跳远、中长跑、篮球运球或足球运球(二选一)。

## ●立定跳远

“得立定跳远者得天下,男生的标准稍高,要从一开学就下功夫。”张爽说。立定跳远成绩不好,多和动作错误有关。比如预摆不协调,可重点做前摆直腿、后摆屈膝动作;收腿过慢或不充分,可反复做收腹跳练习,让大腿往胸部靠。

家长可多陪孩子练习半蹲跳、台

阶跳、蛙跳等,锻炼腰腹部力量和身体协调性;每天做50个以内为宜,以免造成膝关节损伤。

## ●中长跑

“800米和1000米属于中长跑,成绩的提高和动作的稳定,需要循序渐进的过程。”王朝友说,练习时,可尝试以8组至10组的100米跑代替,每个100米间可慢走;孩子跑步时,家长帮忙记录成绩。

## ●篮球运球或足球运球

“经过近几年的统计,我们发现足球运球更容易得满分。”王朝友说,即便是篮球球技很好的学生,也难以在测试中拿满分,学生都会主动选考足球。

足球运球训练主要在于熟悉球性,可以先带球散步,然后带球慢跑,逐渐学会脚内侧运球、左右脚交替运球;绕杆练习时,尽量让球绕着杆边过,球与杆在同一水平线上时推球,让球以最短路线运行,用力不要过大。

## 答疑解惑

## 孩子不想上辅导班咋办

□见习记者 刘敏

李先生:孩子成绩不理想,想让他去上辅导班,他不愿意,怎么办?

河科大附中高二年级主任南国峰建议家长这么应对:

●寻求其他途径帮孩子提高成绩。高中学习,最重要的是立足学校,而不是辅导班。孩子学习遇到问题时,家长首先应该私下与班主任沟通,了解孩子学习不理想的根本原因。然后,家长可帮助孩子一起制订提分计划。实在不行,也可考虑网上视频辅导。

●采取更有效的方法劝孩子上辅导班。家长强行要求孩子上辅导班,很可能引起孩子的逆反心理,不妨采取“迂回战术”。

同龄人引导。若亲戚、朋友家有孩子学业优秀,上过辅导班,且年级比自己家孩子高,可以利用放假时间,带孩子去做客。孩子自然会跟优秀的同龄人交流经验,听说他也上辅导班,孩子可能改变对辅导班的看法。

适时劝导。当孩子明确表示拒绝上辅导班后,家长应避免唠叨。等下次孩子说起学业上的困难时,家长再诚恳地提议去上辅导班。

你有问题我来答,快加入晚报高招帮帮团(QQ群号:521345851)讨论吧。

## 爸妈下厨

## 天凉了 来个咖喱炖蟹



□记者 王雨 文/图

秋天到,蟹肉肥。今天,市民张先生教大家做一道咖喱炖蟹(如图),既美味还能给孩子补脑。

**材料** 螃蟹、洋葱、大葱、红辣椒、芹菜、咖喱粉、椰浆

**步骤**

1.将蟹洗净后,打开蟹壳,去腮,用刀将蟹钳敲碎,然后将蟹钳沾少许生粉油炸后备用。

2.在油锅内放入洋葱、葱花、红辣椒、芹菜,爆炒后加入咖喱粉、糖和椰浆,最后加一碗清水。

3.在锅中加入蟹,煮至汤汁稍稠即可。

第三人民医院营养科主任尤娅利:蟹肉和蟹黄中含有牛磺酸,尤其是蟹黄中的油脂,对大脑很有益。螃蟹属于寒性食物,温热的咖喱刚好起到中和作用。需要提醒的是,肠胃虚弱的人不宜食用过多,有过敏史的人要小心食用。

## 趣说专业

## 土木工程:这个专业不搬砖

□见习记者 刘敏

**学长档案:**赵文亮,宜阳一高毕业生,2016年以622分的成绩考入大连理工大学土木工程专业学习。

**赵文亮:**自从学了土木工程专业,家人跟我开玩笑:读了十几年书,毕业后还是到工地上搬砖。我们班同学都自称“搬砖的”。

其实,土木工程专业是学习怎么修路、造桥、挖隧道、建房子的,我们主要负责画设计图纸。老师说,毕业后要从事相关工作,基本上都要在工地呆两三年。

土木工程不是个轻松的专业。上学期学工程制图,我在电脑前一坐就是七八个小时。每画一笔,都感觉责任重大,因为在实际工作中,设计图上“差之毫厘”,施工中就可能“谬以千里”。

大一放暑假前,我们进行了十几

天的测绘实习。每天早上四五点起床忙到天黑,一天最多要测上千个点。最后,当我们把所有点的数据输入电脑,制成一张图时,心中充满成就感。

如果物理不好会吃力。高中时我的物理成绩还不错。上大学后,有时听课觉得费劲,而且即使听懂了,做作业也觉得难。我们几乎每学期都有与物理相关的课,理论力学、结构力学、材料力学都要学。

刚入学时学长开玩笑:大一不脱单,大学单四年。我们专业的女生尤其少,全班40个人,只有3个女生。后来从教育部阳光高考平台了解到,土木工程专业的男女比例是7:1。

**学长档案:**张轶南,理工附中毕业生,2016年以533分的成绩考入南通大学土木工程专业学习。

**张轶南:**我就是为数不多的学土木工程专业的女生。大一暑假,老师

带我们去实习,五天跑了十多个工地。站在钢筋混凝土间,听老师给我们讲解建筑结构,进行受力分析,觉得很有意思。虽然大太阳晒着,但我们必须穿长袖、长裤,戴安全帽,不一会儿就汗流浹背。

从事建筑行业,并不一定要下工地。老师说,女生如果想坐办公室,可以做工程造价、预算等。如果继续考研、考博,从事建筑科研工作也不错。

## 延伸阅读

根据教育部阳光高考平台信息,土木工程专业学历层次是本科,毕业后授予“工学学士”学位。2014年至2016年就业率区间分别为:80%~85%、80%~85%、85%~90%。

想了解某大学的某专业到底咋样?快加入晚报高招帮帮团(QQ群号:521345851)提问吧。