

高中·升学

靠体育统考上大学

人民警察 体育教师 健身教练 都可能是你

□记者 刘心

有体育特长的考生,可通过体育专业统考、体育单招、高水平运动队三种途径低分上大学。1月16日,本刊C06版对此进行过介绍。其中,体育专业统考因录取要求较低、招生院校多,吸引了众多家长关注。怎么通过体育统考上大学?本期为你详解。

体育专业统考项目 满分 150分

身体素质……………满分 120分

100米跑……………40分

立定跳远……………40分

原地推铅球……………40分

专项技术测试……………满分 30分

- 跳高 ●跳远 ●足球 ●篮球
- 排球 ●乒乓球 ●武术 ●体操
- 三级跳远(仅限男生)
- 田径(200米、400米、1500米)
- 铅球(男7.26公斤、女4公斤)
- 标枪(男800克、女600克)

备注 选考项目考生可任选其一,一旦选定,日后不得更改。



绘制 伯晨

政策解读

专业、文化双过线百所高校可选择

市招办普招科科长高冰南介绍,体育专业统考是指普通高校体育专业招生。考生须参加体育专业考试和高考,如专业、文化双过线,可凭体育专业统考考生身份被录取。

2017年,上百所高校面向我省招收体育专业统考考生。高校开设最多的专业是体育教育和社会体育指导与管理,少数高校有休闲体育专业。省内高校招生数量较多,部分排名靠前的高校,不仅对文化课成绩要求较高,对专业课成绩也有划定范围。

升学故事

学习一般的他 通过体育专业进入理想大学

去年,市三中学生杨远航通过体育专业统考考入湖北大学,学习休闲体育专业。

“我的学习成绩一般,单凭文化课成绩考大学,最多上二本。”杨远航说,上高中后,他先后加入校篮球队和田径队。高二下学期,在老师的建议下,他决定参加体育专业统考。

高三上学期,杨远航参加学校的统一训练,每天下午从4点50分一直训练到快7点。“只要跟着老师的节奏进行系统训练,通过体育类本科专业录取分数线不难。”杨远航说,当时和他一起训练的20多名同学大多都过线了。

“专业成绩过线后,我舒了一口气,对文化课的复习稍有松懈,高考考了403分。虽然超过当年理科二本分数线(342分)不少,但不到一本分数线(484分)。”杨远航说,虽然他对自己89分的体育专业成绩并不满意(去年体育类本科专业录取控制分数线为75分,满分150分),但好在文化课成绩没拖后腿,他幸运地进入了理想大学。

“和我一起训练的同学,考进重点或一本大学的多是文化课成绩较好的。有人虽然专业成绩优异,但因文化课成绩不理想,没考入好大学。”杨远航说。

你问我答

喜欢体育就能报 高三训练也不晚

●孩子喜欢体育,但没得过奖,能参加体育专业统考吗?

高冰南:体育专业统考比体育单招、高水平运动队招生门槛低,不要求考生获得体育类奖项,考生身体机能健全、身体素质尚可、爱好体育均可报考。

●体育专业考试难吗?高三开始训练来得及吗?

市八中体育组组长王彤:近几年,体育专业考试内容基本不变,考生只要跟着老师进行系统训练,一般都能通过。如铅球项目,男生满分12分,得8.7分就能及格;女生满分9.6分,得6.6分就能及格。不过,考生若想取得好成绩,仍要下一番功夫。

市八中体育教师朱林旗:多数高中会在专业考试前半年开始安排学生训练,因此考生从高二下学期或高三上学期开始训练也来得及。

●通过体育专业统考能低分上好大学吗?

朱林旗:体育专业统考适合文化课成绩一般且有一定体育特长的考生。近几年,专业、文化双过线的考生80%都能考上本科,文化课成绩过二本线且体育专业统考成绩过100分者,有望上一本。不过,一旦选择这条路,就要做好吃苦准备。体育训练强度大,曾有学生因吃不了苦半途而废,还有学生因考前训练拉伤、考试时心理素质不过关等影响了成绩。

●未来就业前景如何?

王鹏(市四十六中毕业生,通过体育专业统考进入中北大学,后考入北京体育大学读研,现为网球教练):体育教育专业毕业生多选择到初中、小学任教;社会体育指导与管理专业毕业生多从事健身教练、跟队指导训练等工作;休闲体育专业毕业生多从事与网球、高尔夫球等体育项目有关的工作。考生若想到高中或高校教书,最好考研。有些身体素质较好的学生,考警察也有一定优势。从就业上来看,这条路并不好走,不热爱体育的学生需谨慎选择。

下期,我们将解读高水平运动队,欢迎关注。

高中·学生

高中期末考试 2月4日启幕

□见习记者 刘敏

我市高中期末考试将于2月4日至6日进行。“第一科没发挥好,后面几科考试也大受影响,该咋办?”一名家长向本报求助。“这是孩子面对考试压力,心理焦虑的体现。”市二中高三年级主任王敏楠说。

如何帮孩子摆脱这样的状态?国家高级心理咨询师、市教育局中小学教研室兼职心理教研员姚艳蓉认为,出现这种情况,说明孩子有上进心,家长应予以肯定,同时帮孩子调整。

两名老师有如下建议:

●考生

第一,做好心理预案。考场最易出现4种突发情况:①答题时间不够。平时做题要限制时长,做每道题花多长时间要心中有数,考试时不纠结于一道题。②易受旁边人干扰。不少考生看到别人翻页或卷子上写得密密麻麻,就会紧张。平时做题,可通过勾画题干关键词等方式,训练自己将注意力集中在试卷上。③题目太难。告诉自己,有难题是正常的,把会的题都做对就是胜利。④大脑一片空白。可回忆以往考试的成功经历,或反复读题干,让自己冷静下来。

第二,列出学习计划。考试焦虑多缘于复习不到位。学生可通过列学习计划,对学习过程进行有效管理。列学习计划时,可在淘宝上买高考计划本,计划本要包括日期、任务、任务完成情况、当天情况反思等内容。每晚,对当天计划完成情况进行总结,并列出一天的计划。计划要细,比如写清楚请教老师某个问题。列计划一开始很难,坚持下去定能有收获。

●家长

考前,让孩子列“焦虑清单”,写出心中担忧的事,家长和孩子一起分析,让其明白没必要担忧,帮孩子轻装上阵。此外,家长的淡定是给高中生最好的礼物。家长做好后勤工作即可,比如孩子倾诉考试压力,家长可以好好聆听,听完该干啥干啥,当孩子看到家长的状态平稳,自己内心也会安定。要相信,绝大多数孩子的焦虑都在正常范围内。

你有问题我跑腿!
记者电话:18625795911
15136392287
洛阳晚报高招帮帮团
(QQ群号:521345851)

答疑解惑

对美术专业省统考成绩有异议咋办

□记者 刘心

林女士:对美术专业省统考成绩有异议,怎样申请分数复核?

市招办普招科科长高冰南:参加河南省2018年高考美术类专业省统考的考生,可登录省招办官网(www.heao.gov.cn)查询成绩,以及专业合格线、分数段。我省2018年高考美术类专业省统考合格线为170分。专业合格的考生,省招办不再发放专业合格证。

对专业成绩有异议、需申请分数复核的应届生,可于2月26日8时至2月27日15时,携带身份证原件和专业准

考证,在本校递交复核书面申请;往届生须携带以上证件,前往高考报名地点递交书面申请,逾期不再受理。需要提醒的是,复核内容仅限是否存在分数漏评、漏登和错登情况,不复核评分宽严。复核过程一般需要20天左右,复核结果由报名点通知考生。