

中招体育

# 中招体育想考满分 现在就得开始练

□记者 王雨

开学已半个多月,不少初三家长咨询:“何时开始备考中招体育考试最科学?”市十二中体育老师李光琦提醒:中招体育考试通常比中招考试早两个月左右,身体素质一般的学生,想考满分现在就得开始系统训练。

## 疑问 备考中招体育 啥时候开始最合适

“我家孩子有点儿胖,平时体育测试成绩一般,我比较担心他的中招体育成绩。”晚报家长QQ群里的初三学生家长“指缝间的阳光”说,孩子的学校还没有开始强化体育训练,她有点儿着急。无独有偶,洛龙二中一名学生家长李女士说,她女儿立定跳远只能跳1.8米……

记者走访发现,目前,市东方二中、市二外等学校已经开始让学生针对中招体育进行强化锻炼。

## 建议 体育想考满分 要先了解评分标准

如果学校没有组织训练,孩子何时开始练习最好?今年考入洛阳一高的李靖翔中招体育考试成绩是满分,上初三时,他是从去年11月开始系统训练的。李靖翔说,越早开始系统训练,越容易考高分。

李光琦说,想中招体育考满分,要先了解满分标准。2019年中招体育考试满分70分,考查项目包括立定跳远、中长跑,足球曲线运球和篮球障碍运球二选一,具

体如下:

### ●立定跳远

●分值:17分  
●满分标准:男生2.5米、女生2.02米

### ●中长跑

●分值:26分  
●满分标准:男生1000米3分40秒、女生800米3分25秒

### ●足球曲线运球

●分值:17分  
●满分标准:男生9秒4、女生12秒3

### ●篮球障碍运球

●分值:17分  
●满分标准:男生10秒4、女生12秒8

“从往年情况看,立定跳远难度最大,尤其是男生,考满分的不多。”李光琦说,中长跑的难度较低,但是想要拿高分,必须下功夫训练,考前突击是绝对不行的。球类项目相对简单,初三上学期可以不用将其作为训练重点。

## 支招 跟着计划表训练 提分更迅速

立定跳远和中长跑如何在家训练?李光琦为大家列了一个每日训练计划表,大家可以根据自己的身体情况,参照这个计划训练,每周练习三天即可,具体训练时,可根据自身情况调整训练强度。

### 训练计划表

- 原地屈膝跳 一组跳20次,男女生均跳4组。
- 蛙跳 蛙跳40米,冲刺跑回原点,然

后重复做一遍。

### ●单脚大步向前跳

左腿、右腿各跳40步为一组,男女生均做两组。

### ●鸭子步

做该动作时双手背后,走40米,跑回原点,然后重复做一遍。

### ●跑台阶

20个台阶,跑10圈为一组,男生做两组,女生做一组。

### ●跳台阶

台阶高度在50厘米左右,落地时前脚掌着地,同时要注意配合摆臂动作,连续跳8个台阶为一组。男女生均做两组。

### ●连续冲刺跑

男生:在80秒内跑400米,休息3分钟,然后在90秒内再跑400米。

女生:在100秒内跑400米,休息3分钟,然后在110秒内再跑400米。



绘制 闵敏

## 答疑解惑

### 初一学生咋申请入团

□记者 王雨

万女士:孩子今年初一,如何申请入团?

市东方二中队委书记李东方:学生只要年满14周岁,都可以申请入团。具体流程为:

1.向所在班级团支部提交入团书面申请,包括个人简历、对团组织的认识、入团动机和努力方向等。

2.团支部将学生确定为入团积极分子后,加强对学生的培养考察。学生可通过参加团课、学习团章等,积极参加团活动,学满规定学时后,参加由校团委组织的考试。

3.考试成绩合格且通过团委预审的学生,可填写《入团志愿书》,同时还需在团支部找团员做介绍人。

4.团支部召开大会讨论,采取无记名投票方式进行表决通过。

5.团委会讨论审查支部决议,并在志愿书上予以批复。组织入团宣誓仪式,将学生的《入团志愿书》存入档案。

## 记者带你逛高中 走进市四十六中

□记者 王雨

为帮考生更好地了解目标高中,本期我们走进市四十六中,邀请该校副校长尤平敬为你介绍学校情况。

**招生情况:**2019年招收12个班级,共600人。

**师资力量:**教师实行三年滚动制,新高一任课老师多是刚带过高三毕业班的老师,教学经验丰富。

**食宿条件:**学校有一个可容纳约500人同时就餐的食堂,一个学生每天餐费在20元左右。

宿舍为8人间,上下铺,每人一个储物柜,宿舍内有冷暖两用的空调、阳台。每层楼有一个公用洗漱台和卫生间。宿舍大厅有长明灯,学生晚上可在此处学习。校园有开水房,供学生饮用。

**作息安排:**5:50起床,6:10早操,6:30—6:50早餐,7:15—7:50早读,8:00—12:00上课,12:00—12:40午餐、静校,14:20—18:05上课,18:05—19:00课外活动及晚餐,19:00—21:00晚自习,22:00寝室落锁,22:40熄灯。

**住校和走读:**学校有1800余人,其中住校生约1200人,学校尽量满足学生的住校需求,寝室床铺紧张时,优先考虑家比较远的学生。

**手机使用:**学校严禁学生在校内携带或使用手机,一经发现将严肃处理。学生若需要与家人联系,可使用校园内的磁卡电话。



关注左边微信公众号“洛阳晚报教育周刊”(lywb-jyzk),查看底部菜单“逛学校”可获取该校校园环境、招生情况等海量视频。

趣说专业

# 烹饪专业:就业或升学 都有好出路

□首席记者 焦琳 通讯员 王彬

**学生档案:**王晨阳 市一职高烹饪专业 毕业于洛龙一中

## 讲述:

2018年中考,我考了350分,未过普高最低控制分数线,考查了几家职业学校,最后选择上市一职高。父母工作忙,我初一开始学做饭,家人吃了常会夸好,从那时起,我就想将来当厨师。报名时,我才知道,烹饪专业还分中式烹饪、西式烹饪、中式面点、西式面点等班型。经过全面考虑,我选了中式烹饪班。

与普高不同,职业学校的课程分两大类:文化公修课和专业技能课。公修课主要是语、数、外、政治,每个学生都要学。专业技能课分为理论课、实操课,以我所学的专业为例,一年级主要学雕刻、配料、面点、食品卫生与安全等基础知识,二年级学中西餐、冷菜、面点等。从二年级期末开始,大家就要到杭州、苏州、北京、洛阳等地的各大酒店实习了。

我觉得学烹饪最重要的是能吃苦、肯动手。刚开始学雕刻时,老师教我们用萝卜雕月季花,有的同学没耐心,划拉几下就放弃了,我能坐得住,一朵20多瓣的月季,从刚开始的1个多小时雕一朵,到后来几分钟就能完成。

学烹饪还有个好处,就是能吃到不同的菜。高二学川菜、粤菜、鲁菜等,食材中有鱼、海鲜之类,每做完一道菜,老师、同学都要品尝,提出改进意见。有时尝得多了,连午饭、晚饭都省了。

只要学得好,我们还有很多参赛机会:今年,我被学校推荐参加全国职业院校技能大赛中职组比赛河南选拔赛。为了备战这次比赛,我需要练习指定测试项目。有的项目特别考验手艺,比如炒土豆丝,要求在8分钟内,把350克土豆去皮,去掉的皮等废料不能超过35克,然后切成粗细均为2毫米的细丝,炒出的成品要求清亮、爽脆。光练切丝这一项,我们每天都要切几十个土豆。

**葛燕(市一职高烹饪专业教师,教龄21年):**近年来,我们学校招生的分数线一般在300分,只招初中应届毕业生。对于职业学校来说,各专业的招生要求均不同,比如市一职专烹饪专业就要求学生必须参加由学校和合作酒店共同组织的面试、体检,有的学校也招收非应届毕业生,具体情况要咨询学校。

烹饪专业就业容易,三年级实习期就能拿到工资。比如在洛阳,实习工资每月2800元左右,在苏、杭等地,实习工资每月为3000元至4000元。当然,做到大厨的位置,工资更高。

烹饪专业升学也容易。全国有不少开设烹饪专业的大学,如河南职业技术学院、河南科技学院、扬州大学等,包括本科和专科。

今年,我校烹饪专业有约一半学生通过对口升学或单招被大学录取,毕业后可在本专业各类中职、高职院校从事烹饪营养专业教学工作,也可以在酒店、餐饮、公共饮食企事业单位从事技术与管理工作。