



核心提示

体育中考又来了。这次,取消了“白送”的平时成绩,考试比以往更难。曾经引来多数家长和学生吐槽的引体向上项目,又涨了4分。好在专家教给大家一个月之内大幅提高成绩的方法。法归法,练不练就靠自己了。

## 长沙7.6万学生下月体育中考,分值增加到60分

# 引体向上又涨分,教你一月“速成”

本报3月19日讯 引体向上被不少初中男生视为“畏途”。“坏消息”是今年引体向上分数又“涨”了4分——记者今日从长沙市教育局召开的体育中考布置会上获悉,今年长沙市体育中考体育考试内容确定,分值从50分升至60分。项目保持不变,取消了平时成绩,难度比以往加大。

### 新增一个考点,分值增加10分

4月13日至22日,长沙市7.6万学生将参加体育中考,其中城区学生约3.5万。

今年城区增加了一个新考点湘府中学,其他两个仍为长沙市实验中学和长郡双语实验中学。

体育中考分值由原来的50分增加到60分,而且以往的6分平时成绩也没有了,相当于实测分值增加了16分。男生引体向上,如果要拿满分,需做8个,女生的仰卧起坐要得满分需做45个。

城区体育中考采取封闭式管理的方式,统一集中在三个考点进行,考试时间为4月13日—22日。体育中考项目保持不变,只对各项目分值进行调整:(一)男1000米跑、女800米跑,分值22分(比2014年增加了6分)。(二)男引体向上、女一分钟仰卧起坐,分值16分(比2014年增加了4分)。(三)篮球运球,足球运球,排球向上垫球(学生自选一项,报考前确定),分值22分(比2014年增加了6分)。

### 取消平时成绩,首建测试员库

去年长沙体育中考成绩共50分,平时体育考试成绩6分,统一体育考试成绩44分。为什么今年要取消平时成绩的6分?长沙市学生体协秘书长周立德说,从往年来看,即使学生没有作出努力,平时成绩也基本白送6分,导致大家对体育的不重视,今年作此调整,是希望学生们真正认识到体育的重要,加强身体锻炼。另外一个原因是,从2015年起,初中毕业生综合素质评价增加“运动与健康状况”维度,因此体育中考不再重复增加平时体育成绩。

为了充分发挥体育中考测试的评价、导向作用,今年教育局将首次建立体育中考测试员人才库,实行动态管理,原则上每2年更新一次。测试员实行回避原则,当年不得有直系亲属参加考试,也不能担任毕业班教学。



制图 杨诚

男1000米跑、女800米跑,分值22分。(比2014年增加了6分)

篮球运球,足球运球,排球向上垫球(学生自选一项,报考前确定),分值22分。(比2014年增加了6分)  
去年长沙体育中考成绩共50分,平时体育考试成绩6分,统一体育考试成绩44分。

男引体向上、女一分钟仰卧起坐,分值16分。(比2014年增加了4分)

## 支招

### 长跑和引体向上好难,专家教你一月内啃“硬骨头”

长跑和引体向上是不少孩子的短板,如何在不到一个月的时间内,得到提高?来听听长沙市学生体协秘书长周立德的建议吧。

### 两种方法可练习长跑

长跑实际上是由“起跑—起跑加速—途中跑—终点加速”四个部分组成的。中长跑途中,呼吸时建议采用口鼻同时进行呼吸的方法。呼吸节奏应和跑步节奏相配合,一般采用两步一呼、两步一吸的方法,呼吸时要注意加大深度。

练习方法:1. 跑走交替练习法,一开始练习时可采用这种方法。先用中等以下匀速跑一段距离,感觉疲劳后用走一段

路来调整,休息后接着跑。比如跑1000米时,可用中等或中等以下速度先跑200米,再走100米,共跑5次,经过一段时间的锻炼慢慢过渡到全程匀速跑。

2. 匀速跑练习法,这是一种在规定时间内或者规定距离内,用中等或中等以下速度来发展一般耐力的方法。可以跑3~5分钟或跑600~1000米开始练习,心率控制在140次/分钟左右,经过一段时间可以慢慢增加跑的时间和距离,并适当提高跑的速度。

### 引体向上主练抓握力

引体向上中,手承担着身体的重量以及运动过程中额外的冲击力,因此

经常会出现手抓不住单杠而不得不松开掉下的情况。这就是为什么有些孩子上肢力量很强,但是引体向上却做不了几个的原因。因此需要加强对孩子进行手部抓握力的练习,譬如单杠的直臂悬垂、握力器等。

可以让孩子先直角坐在地上(身体与下肢呈90度),然后双手抓住双杠的其中一根杠,如果杠的高度不合适,可以臀部离地,要求手、身体必须垂直于地面。用力往上的同时,两脚跟触地向后一点一点地退,尽量不要借助下肢的力量。整个练习过程身体始终保持垂直于地面。每组练习到手臂发胀为止。

■记者 贺卫玲

## 教育连线

### 长沙奇幻课堂 香港学生点赞

本报3月19日讯 课堂上,学生们在旋转的数字星球中直观感受六大板块;数字化地理教室屋顶是一个天文演示穹顶,可模拟各种星相变化,包括宇宙大爆炸、太阳系、黑洞、恒星等。

19日,香港教育局组织的50名高中师生到访湖南,首站访问周南梅溪湖中学,两地学生一起在数字化地理教室上课,这是湖南省第一所数字化地理教室,奇幻的“地球之旅”让香港学生也羡慕不已。

据介绍,周南梅溪湖中学数字化地理教室主要由数字星球系统、世界和中国立体模型地图,以及环幕示教系统组成,这三个系统既可独立展示,也可以三方联动,让学生身临其境。 ■记者 贺卫玲

# 政策接地气 管理见成效

## ——邵阳市2015年农村春运道路交通安全管理新模式初探

春节期间,行驶在邵阳城乡,无论是在车流如织的国道省道,还是在狭窄的乡村公路,你会惊喜地发现,尽管车流滚滚、行人拥挤,但始终保持畅通无阻、井然有序。一名名公安交警,在风雨中指挥;一个个乡村干部,在拥堵处坚守,成为邵阳公路旁一道道靓丽的风景线。他们的日夜坚守,为千家万户铺就了一条条返乡回程、走亲访友的平安畅通路。

邵阳共有2条国道、6条省道横穿境内,全市共有14000余公里的通乡通村公路,拥有机动车70万辆、农村驾驶员50万人、摩托车40万辆,但全市203个乡镇只有76个农村交管中队和159个农村派出所,共有民警1254人,繁重的交通安全管理任务,让有限的警力“捉襟见肘”。

为了让广大农村群众过一个平安、祥和的羊年春节,邵阳市政府通过完善“一乡一站”、“一村一站”农村交通管理的顶层政策、实现公安和其他部门共管农村交通、乡镇和村级干部同上农村路面的社会化管理模式,形成了全市农村地区道路春运交通安全管理的新局面。

### 政府和顶层政策紧接农村地气

摸实情、接地气、出实招,邵阳市公安局交警支队经过大量的深入调查、论证,形成了《关于建立和完善农村道路交通安全管理机制的报告》,并提交市政府研究。

《报告》引起了市政府领导的重视和采纳,1月20日,在全市农村交通安全工作会议上,出台了

农村交通管理实行“一乡一站”“一村一站”的新政策,明确了市长、县(市)区长、乡镇长、街道办事处、村主任、社区主任是辖区内道路交通安全工作第一责任人,将农村交通安全管理纳入安全生产考评范畴。同时要求全市各乡镇、各行政村均应建立乡(镇)、村级交通安全管理服务站。市政府还将按照“一乡一站三人”人平工作经费10000元年、“一村一站二人”人平工作经费3000元/年的配置标准落实经费保障。

这一政策不仅“上接天线,下接地气”,还实现了农村交通安全管理由农村交警中队和派出所民警“唱独角戏”向社会化管理的转变。

### 公安和其他部门共管农村交通

思路一变天地新。新政策下,

邵阳市农村春运道路交通安全管理形成了交管中队主管、派出所参与、相关职能部门配合的新格局,不仅破解了农村交通管理警力不足的难题,还调动其他部门参与春运交通安全管理的主动性、积极性。

春运前,全市公安、交警会同交通运输、安监部门开展联合执法3次,共排查出468处道路安全隐患,通过增设提示牌、增加警示灯、施划减速线、铺撒砂石等措施,整改到位379处,极大改善道路通行条件。春运启动后,全市公安、交警联合运管部门,采取在旅客集散地集中检查、高速出口设点检查、县(市)区各客运站流动巡查等方式,共查处34台外籍未备案车辆违法参与春运,有效打击黑车非法运营行为。同时还与

气象部门沟通,及时发布恶劣天气和道路通行信息120多条。

### 乡镇和村干部同上农村公路

疏堵保畅,乡村联动。据统计,今年春运期间,在全市主要的乡村道、国省道上,分布着102个乡镇600多个行政村,春运以来,以上乡镇416名乡镇干部、1331名村级干部全部坚守在农村春运战线的最前沿。特别是从农历小年至正月初七,全市203个乡镇85%以上的干部,5244个行政村70%以上的村级干部,和农村交警中队民警、农村派出所民警一道在路面度过。

■通讯员 罗伟洪 伍先安  
记者 陈志强 陆益平