

# 长沙体育中考开考三大球

## 本报推“夺分攻略” 市教育官员称“希望有天能取消体育中考”



3月29日,长沙市周南中学,初三毕业班的同学们在进行体育备考训练,排球垫球成为今年初中毕业体育考试新增项目之一。 记者 范远志 摄

■记者 黄京

长沙市2010年初中毕业升学体育考试将于4月20日开考。在剩下的短短20天里,考生应当如何进行体育科目的练习?带着这些问题,本报记者3月29日分别采访了长沙市教育局学生工作处处长莫岳平、明德中学体育教研组长贺玉莹老师、周南中学初三二年级体育备课组组长程音德老师。莫岳平指出,现在的孩子小胖墩多体质差,不考还不行,“希望有一天能取消体育中考。”

### 自选项目着重考察体育技能

根据长沙市2010年初中学业升学体育考试方案,今年体育中考成绩总分为50分,其中平时成绩占6分,体育考试成绩占44分。而在2009年,平时成绩占14分,体育考试成绩仅占36分。与2009年相比,今年的考试取消了立定跳远项目,增加了篮球、排球、足球这三个自选项目。

对今年考试项目和分数的调整,莫岳平处长表

### 排球和篮球项目“夺分攻略”

29日下午2点30分,当记者来到周南中学南校区采访时,该校初三二年级二班的同学正在利用体育课的时间进行练习。

记者调查发现,大部分同学自选的项目是排球垫球,小部分爱好篮球的男生选择了篮球运球,几乎

示,在制定评分标准和办法前,教育局组织相关部门、专家和教师召开过多次研讨会。“这次调整增加自选项目,实际上是给学生更多自主选择权利,使学生积极主动地参加体育锻炼活动,养成良好的自觉参加体育锻炼习惯。”

明德中学贺玉莹老师则认为,增加球类运动测试实际上也加强了对学生体育技能方面的考察,不

没有学生选择足球运球项目。在明德中学,情况也同样如此。

“足球对场地的要求比较高,普及率不够高,因此选的人比较少。三个自选项目里面排球垫球的稳定性较强,练起来也相对容易上手,因此选择的学生人数也

再是一种单一的体能方面的测试。

周南中学程音德老师认为,平时成绩是“软”指标,往往有很多老师的印象分在里面,反映不出学生的实际水平。

这次降低平时成绩、提高考试成绩的分值,就是要迫使学生正视体育科目,像对待文化科目一样对待体育考试,而不是抱着侥幸过关的心理。

最多。”有多年初三体育教学经验的程老师透露了自选项目“夺分攻略”:排球垫球,考试时会规定在3米×3米的区域里进行,高度要达到2.24米,因此要特别注意对球的方向和力量的控制,篮球运球,运球速度要快、稳,高度低于腰。

### “希望有一天能取消体育中考”

声音

长沙市教育局学生工作处处长莫岳平在接受记者的采访时,说了这样一句“雷人”的话:“我希望有一天能取消体育中考!”在他看来,之所以要设立体育中考,并一次次调整考试项目和分值,是因为要敦促学生加强体育运动训练。“考试并不是目的,如果大家都能自觉从小锻炼,掌握体育技能,增强体质,那就根本不需要进行体育中考了。”

目前,由于锻炼不够、营养过剩,不少学生身体肥胖、体质差,因此在面对体育中考时,也感到力不从心。周南中学程音德老师建议这些同学能从一开始就进行体能训练,每天坚持跑步、跳绳等,这样坚持1年以上的,一定能受益匪浅。

## 长沙城区渣土禁运范围扩大

本报3月29日讯 今日,记者从长沙市渣土管理处获悉,长沙市扩大了城区全天24小时禁止运输渣土的区域和路段,涉及市内5区主要道路。从即日起开始实施。高新区、长沙县及望城纳入治理范围。

### 24小时禁运路段

**芙蓉区:**五一大道全线(从火车站到溁湾镇路段),车站路(营盘路口至人民路立交桥),蔡锷路(解放路口至中山路口),黄兴路(南门口至中山路中山亭转盘路),韶山北路(东塘到省委门口),竹园路、蓉园路全线,迎宾路(八一路口以北);

**天心区:**芙蓉南路(友谊路路口至湘府路路口),芙蓉中路(波隆立交桥到侯家塘立交桥),新韶路(刘家冲路口至新姚路路口),新姚路(新韶路口至湘府路路口),湘府路(新姚路路口至刘家冲路口);

**岳麓区:**桃子湖路,岳麓大道(雷锋大道路口至银盆岭大桥路段),金星中路(岳麓大道路口至含光路路口),含光路(金星路路口至观沙路路口),观沙路(含光路路口至岳麓大道路口),杜鹃路(金星大道路口至观沙路路口);

**开福区:**东风路(德雅路路口至营盘路路口),三一大道(波隆立交桥到省广电中心路);

**雨花区:**长沙大道主道,香樟路(韶山路路口至湘莲路路口),湘莲路(香樟路路口至玉竹路路口),玉竹路(湘莲路路口至万家丽路路口);城区主要桥梁、隧道包括橘子洲大桥,银盆岭大桥,营盘路隧道。

### 限时禁运区域和路段

4:00至22:00时段禁运范围为东向浏阳河、京广高速以西,南向黑梨路(含)、时代阳光大道以北,西向雷锋大道以东,北向二环路(含)以南区域。主要禁运路段:远大路从团结立交桥至汽车东站路段;岳麓大道至雷锋大道路口路段;三一大道从波隆立交桥至省广电中心路段;武广新城火车南站路段。

市民若发现有违规运输渣土的行为,欢迎致电:0731-88665110。

■见习记者 吕菊兰 通讯员 姜利

### 备考练习

### 最后20天冲刺,你可以这么做

由于临近考试,各个学校的体育课时间也都相应增加,对于考生来说,除了好好利用课堂时间,回到家里也应当进行相应练习。贺老师说,虽然时间不多了,但只要合理安排,成绩肯定会有所提高。她建议大家在每次练习之前要进行跑步、踢腿、弯腰等准备活动,时间控制在10分钟之内,这样可以避免发生运动损伤,同时提高整体的代谢水平和大脑皮层的兴奋状态。

程老师建议大家每天利用早上或晚上的时间来

跑步,同时在家可以进行仰卧起坐、投手练习等,来增强自己的腰腹部力量和控球感觉。在临考前三天应该开始减量,最好只做一些慢跑和柔韧性练习,调整身体状态。

除了体能方面的训练,两位老师还建议大家要注意营养结构。运动前的饮食要选择高糖、低脂肪的食物为主,例如米、面、水果等,这些食物容易消化又能提供糖类,后者马上能转化成做运动时的直接能量。同时还可以增加一些奶制品或

豆制品,这些食物缓慢地被消化成糖类,能够长时间为肌肉提供能量。

从进食时间上来说,在运动前90至120分钟吃少量的早餐,例如:面包加果酱或是水果。避免含太多脂肪的食物,例如:包子、汉堡等。若习惯吃丰盛的早餐,就需要在运动前2至3小时吃,才有足够的时间消化。如果无法早起,在运动前10至30分钟也可以选择运动饮料或是一两片面包,以补充前一天晚上消耗的糖类。

# 五毒同清 肾腺性同治

## 肾腺性疾病 男人头上三把刀

**肾虚肾亏** 一般症状有神疲乏力、头昏、失眠、耳鸣、腰膝酸软、遗精、牙齿松动、畏寒、性欲减退、疲惫等。

**前列腺疾病** 一般症状有尿(频、急、痛、黄)尿(等待、滴沥、滴白)尿道灼热、阴囊潮湿、小腹坠胀等。

**性功能障碍** 一般症状有疲软无力、不勃或勃而不坚、坚而不挺、挺而不久、射精无力、遗精、滑精、早洩、早泄、性生活短促、性欲冷淡等。

**肾亏肾虚、前列腺疾病、性功能障碍**

为什么这三大大疾病总爱纠缠男人?  
为什么这三大大疾病总是相伴相随?  
为什么这三大大疾病难以彻底根治?



迈克·布利丁博士在25年国际男性健康高峰论坛上的“五毒同清,肾腺性同治”理论演讲医学界。

美国A勃胶囊,运用“五毒同清,肾腺性同治”的革命性理论,以天然西洋参、鹿茸、黄精、牡蛎等生物为原料,采用国际上最先进的细胞活化提取技术研制而成,活性强,排毒快,能快速持久地清除体内五毒(肾毒、前列腺毒、精囊腺毒、海绵体毒、睾丸毒),彻底解决肾虚肾亏、前列腺炎、前列腺增生,以及男性生理功能障碍等症。

老婆日夜“收作业”,满分答卷天天见!  
A勃让我从“微软”变“奔腾”,长度、粗度、硬度、持久度和兴奋度,再也不怕老婆“收作业”,打零分了!  
“性”福生活从这一刻开始! 美国A勃胶囊让我由“弱”变“强”,成为顶天立地的真男人,现在爱情由我做主!

**美国A勃热线:0731-87137722**

**适用人群:** 肾亏肾虚、前列腺增生、肥大、生理功能障碍、阳痿早泄、先天性器官短小、性功能低下等。

**长沙东大肛肠医院**  
Dongda Anus&Intestine Hospital Of Changsha  
专业典范·源自北京  
长沙市城镇职工、居民医疗保险定点单位

# COOK

## 痔疮枪套扎新技术, 让您轻松去痔!

★治疗痔疮新理念?不再让你坐立不安★  
长沙东大肛肠医院首倡国际痔疮治疗新方法,现独家推出美国 COOK 痔疮枪套扎技术。目前在欧美国家治疗痔疮患者使用的套扎治疗技术有 90% 是源于美国 COOK 痔疮枪套扎技术。大量国外临床论文和数据表明,此套扎技术能有效解决内痔困扰,风险小,并发症低。为您的健康带来新的福音。

详情请拨 0731-88282120 或登录 [www.csgcyy.com](http://www.csgcyy.com)

**快速方便:**  
相对传统手术,治疗时间短,治疗过程简单,无需长时间住院,在门诊便可轻松完成,节约您宝贵的时间,基本不影响正常工作和生活。

**微创无痛:**  
无需开刀、出血少、无痛苦、创面小、无不良后遗症,不破坏直肠与血管的正常组织结构与外观。

地址:长沙市远大一路 820 号(马王堆省高速公路管理局东 60 米)  
乘车路线:103, 110, 114, 126, 127, 501, 502, 703, 802 路公交车(长沙血液中心站)