

# 2022年南通体育中考方案出炉

# 如何备考,听听专家的意见

8日,市教育局出台《2022年南通市初中毕业升学体育统一考试方案》,部署今年初中毕业升学体育统一考试相关工作。根据方案,本次体育统考考试时间预计在4月中旬至5月中旬。距离考试还有一个月的时间,考生在考试前应该注意什么?如何选择选考科目?记者采访了专家。

## 体育中考是达标性考试

市民张峰(化名)的儿子在上初三,早在2月中旬,他就在他非学科培训机构报了2个月的篮球课,共计16个课时,每周六上两节课。张峰说:“我儿子因为忙于学习,平时并没有多少时间去运动,希望每周的篮球课能让他体育中考上有好成绩。”记者发现,我市很多家长很重视体育中考,一些家长早早安排时间让学生开展“强化锻炼”。张峰说:“虽然我知道我报的这个班只教学生运球上篮,但我已经要求儿子必须拿到满分。”

对于部分家长的这种安排,我市体育教研员杨浩说:“初中毕业升学体育统一考试是一种达标性考试,不是选拔性考试。学生在初中阶段每天一小时的体育锻炼时间,完全可以在必考科目和选考科目上达标过线。家长在周六周日保证学生每天一小时的锻炼时间,是体育中考达标过线的好办法。”

## 临近考试要减运动量

如何确保学生在体育中考中有一个良好的运动状态?杨浩表示,良好的运动状态有身体、心理两个方面。在心理方

面,就是要保持一种积极的状态,不要临近考试时出现如手足无措等现象。

在身体方面,杨浩建议考生要了解超量恢复和训练过度两个概念。他说:“在体育中考前夕,很多家长让孩子进行大量的运动,希望通过短期超量训练,提高成绩。但是有时候大强度运动会让考生出现训练过度现象,并不利于备考。”

杨浩表示,以200米为例,在考前一段时间内,可以把训练量和强度稍微提高。如果某考生在200米计时跑的成绩为40秒,那么考生在简短休息后再次跑两次200米,把成绩固定在41秒至42秒即可。在考前的前几天,该考生把200米跑的强度减半,可以采取两个200米定时跑。在考试前两天,训练强度再减半;考试前一天,只做充分的拉伸和休息。他说:“这样的训练计划,能更好发挥考生200米跑的实力,越临近考试越要减。”

## 在家也可以锻炼力量

记者在采访中发现,对于即将到来的体育中考如何选择选考科目,也是家长关心的话题。数据显示,在2021年体育中考选考科目中,选择实心球、

跳绳、仰卧起坐、篮球的学生数量较多。

启秀市北学校体育教师冒维映表示,9个选考科目中,有些对体能要求较高,例如仰卧起坐、跳绳等,有些对技能要求较高,例如三级蛙跳、实心球、足球等。她解释说,实心球投掷时,要全身用力,特别是腰背用力,需要一定的技巧。一些学生在往届考试中,因为只有手部发力,导致实心球成绩不理想。

冒维映说:“从历届体育中考看,篮球科目因为可控性较高,只要求投篮命中即可获得满分,所以选择的学生很多。”

如果某学生感觉在单一类别中,3个科目没有优势劣势,比较平均,遇到这样的情况,该如何选择?冒维映说:“如果出现这种情况,建议考生选择自己短期能提高成绩的科目。”

在采访最后,冒维映表示,如果要练习手臂力量,不一定要去健身房,可以在家提重物。她说:“可以两脚站在凳子上,把重物用手背提至胸前,就可以练习手臂力量。如果练习腰背力量,可以尝试‘两头起’或‘背起’这种方式。而且很多训练方法男女通用。”

本报记者沈樑



### 春光如画

图为昨日记者在如皋水绘园拍摄的美丽春光。水绘园里树龄320多年的二乔玉兰与古老的图书馆旧址交相辉映,尽显园林古朴之美。据了解,如皋水绘园今年起免费开放。记者许丛军

## 市烈士陵园发布通告 分时限流入园 鼓励线上祭扫

晚报讯 南通市烈士陵园15日发布通告,推行文明安全祭扫措施,以保障常态化疫情防控工作,优化城市环境、保障社会公共安全。

市烈士陵园自即日起启动祭扫服务保障工作,全力维护园区祭扫秩序,延长祭扫服务周期,避免集中扎堆祭扫。受疫情影响,烈士陵园将根据落葬数、空间面积等因素,实行分时限流祭扫,限定每日入园人数上限,尽可能降低祭扫人流密度。清明期间尤其3月19日、20日、26日、27日和4月3日至5日的祭扫高峰日,将实行限流祭扫。

园内自16日起实行无烟祭扫,禁止焚化祭祀用

品、禁止燃放烟花爆竹。不提倡南通市以外人员来园祭扫;提倡鲜花祭扫、网上祭扫、居家追思等文明低碳祭扫方式缅怀先人,树立移风易俗社会文明新风尚。市民可通过“南通市烈士陵园”微信公众号中的云祭扫栏目进行网络祭扫。

凡进入园区祭扫的市民,须自觉全程佩戴口罩,做好个人防护;自觉服从现场人员的管理,主动出示“苏康码”“行程码”,配合体温监测,做好入园登记。体温或“两码”异常人员严禁入园祭扫。市烈士陵园希望广大市民自觉遵守有关法律法规和疫情防控有关规定,共同维护祭扫秩序。记者何家玉

## 2022年空军青少年航空学校开始招生

晚报讯 市教育局发布15日发布信息,宣布2022年度江苏省空军青少年航空学校招生信息。文件显示,2022年度,省青少年航空学校在江苏共招生90名。

文件显示,年龄不小于14周岁、不超过17周岁(2005年8月31日至2008年8月31日之间出生)的省内普通中学应届初中毕业男生可报名。报名考生除符合招飞政治考核标准

条件外,身高须在163~183cm之间(未满15周岁可放宽至162cm以上),体重须在48kg以上(未满15周岁46kg以上);使用空军C型视力表双眼裸眼远视力1.0以上,未进行近视屈光手术或佩戴角膜塑形镜(俗称OK镜);平静血压不超过132/85毫米汞柱;无色盲、色弱、斜视等。

文件还显示,报考考生需要品学兼优,其中中考成绩排

位预估在本设区市前15%。

据了解,空军青少年航空学校招生一般要经过初选、定选两级选拔,综合择优录取。考生被录取后,将在我省南通中学、南京师范大学附属中学学习。空军将针对飞行学员培养目标制订培养方案,在完成国家课程学习的基础上,开展国防教育、军事体育、航空知识、飞行训练等航空特色教育训练。记者沈樑

<b>天苑中介</b> 文峰路15号文峰桥北首 15862825879 九里新苑 225m² 自住 4房 2卫 1厨 1阳台 地上三层地下室一层 位置很好 带大花园 785万急售 青墩花园 110m² 自住 3房 2卫 1厨 1阳台 中装 阳光好 280万 悦海名邸 250m² 自住 5房 3卫 2厨 2阳台 2车 毛坯 285万 星光城 110m² 自住 3房 2卫 1厨 1阳台 2车 毛坯 200万 紫东花园 700m² 自住 10房 10卫 10厨 10阳台 12车 精装 170万 学府国际 120m² 自住 3房 2卫 1厨 1阳台 2车 毛坯 145万 御景一期 120m² 自住 3房 2卫 1厨 1阳台 2车 毛坯 145万	<b>久和中介</b> 莘园路市级机关第二幼儿园东侧 85113759 15051270211 紫竹苑 1/车 125m² 3-1 精装 车库 12m² 230万 青年路新村 1/4 47.8m² 二个店面靠路边 134万 金鼎湾 3/电 158m² 3-2 精装修 398万 光明东村 5/5 62.3m² 2-1 简装 120.8万 南川园 2/6 64.5m² 2-1 中装 127.8万 姚港路 22号 2/6 69m² 2-1 简装 92万 林荫水岸 7/11 93m² 2-2 毛坯 130万	<b>银河中介</b> 城隍庙东大街南60米北园新村3幢16号店面 13862968413 15950810928 翰林府豪宅 172m² 精装全车 960万【城中三中学区房】 万濠世家 中高层 3室2厅2卫 141m² 毛坯 396万 和兴花园 中层 4室2厅2卫 146m² 精装车库 8m² 408万 惠泽苑 12/电 2室1厅1卫 83m² 纯毛坯 138万 城港新村 6/6层 2室1厅 65m² 精装【未住人】急售 88万 华威园 1/车库 2室1厅 71m² 简单装潢 158万【实验学区】 友谊家园 3/4层 3室2厅1卫 126.6m² 精装车库 11m² 268万 国城璟府 22/29层 3室2厅1卫 130m² 毛坯 273.8万	<b>天安中介</b> 江景苑菜市场南 85595336 13390945336 有土地 厂房 出售 专做厂房商办 办公楼 住宅买卖 代过户 免费咨询 城市之光花园 3/ 三室阳光房 118m² 产权车位1个 洋房 精装 300万 严家巷 1-2/2 108m² 附院急诊旁 朝南 位置好 328万 恒基花园 4/6 三室二厅 138.5m² 实际150m² 高楼层 37m² 豪装中央空调地暖 350万 通海北路人民路附近 土地 60亩 可以分割 具体面议 180万 万濠世家 18/18 三室阳光房 142m² 汽车位1个 毛坯 景观房 420万 钟秀东路办公用房 2/6 有电梯 268m² 钟秀东路与外环路 已租出 7.5万一年 135万 濠庭花园 9/11 三室二厅 126.7m² 车库 8m² 汽车位1个 豪装 325万	<b>家乐中介</b> 物价大一楼北侧(钟楼广场东) 18912270383 13057019586 濠南君邑(二期) 1X/162/1 100.5m² 精装 急售【空学位】 308万 富奥园(二期) 2/6 1/1 63m² 精装(空学位) 275万 富奥园(二期) 3/6 2/1 78m² 全新精装 338万 春晖花园(一期) 3/6 3/2 123.57m²+13m²(车库) 精装 268万(净) 319万 望江楼(二期) 3/6 2.5/1 75.64m² 精装(空学位) 165万 华威园(实验小学) 3/6 2/1 66.6m² 精装 165万 万科白鹭湾(洋楼) 5/6 电 3 阳光房 115m²+车位 精装 156万 公园南苑 6/电 2/1 98m²+16m²(车库) 155万
---	---	---	---	---

《江海晚报》二手房广告 花钱少,效果好,为您带来无限商机! 广告投放热线:68218965