

开学在即 ,中学生将面临 史上最难 体育考试 引体向上必测 ,男生们赶紧练起来

■记者 陈成成

开学在即,全市中小學生將面臨一場“史上最难”的體育考試。據浙江省教育廳發布的消息:我省中學9月1日至10月31日期間,必須完成2014年國家學生體質健康標準測試,數據上報、結果公示、逐級審核、抽測抽檢。今年體測將第一次執行《國家學生體質健康標準(2014年修訂)》。

這就意味着開學后沒多久,全市中小學生都將面臨一輪體測,根據新標準,今年的體測全部為必測項目,其中,中學、大學男生必測的引體向上被稱為“最难項目”。對此,體育老師提醒學生,要趕緊動起來,制定簡單的運動計劃,讓身體逐漸適應開學的节奏。



引体向上是大多数学生的弱项

據了解,引體向上需要上肢和腹部的肌肉力量,也需要爆發力,原理是通過自身的絕對力量將自己的整個身體拉上去,因此,對身體素質要求很高,既與力量有關也與體重有關。然而,不少受訪的體育老師都表示,學生大多在速度和彈跳力方面還不錯,但力量和耐力方面多有欠缺,“對大多數學生來說,引體向上是一大弱項。”

在歷年中考體育的選項中,引體向上一直以來都是最受男生冷落的项目,每年報名選測的人寥寥無幾。“中小學之間體育教育的脫節,是造成初中生在引體向上方面有困難的一大原因。”紅旗實驗小學體育教師葉老師認為,小學階段的體育教育中沒有力量型的鍛煉項目,學生在這方面几乎是零基础,一旦進入初中馬上面臨着引體向上測試根本應對不了。

“虽然平时有接触,但由于學生手臂力量較弱,加之部分學生肥胖,練起來難度挺大。”新紀元實驗學校初中組體育教師陳老師坦言,其教過的學生中,引體向上能做10個的只有寥寥數人,大部分僅能做幾個。而根據2014新標準,初一男生做13個引體向上才能拿100分,初二14個,初三15個。最低的及格線,初一要4個,高一要做7個。

学生必须练习力量方能见效

得知體測消息后,不少學生趁着暑期鍛煉起來。新學期要上初二的小何,已在爸爸的督促下開練了。“感覺很難,雖然我平时的體育成績不錯,但明顯感覺力度不夠。”何爸爸說,小何今年15歲,正處發育期,身材偏瘦,“再難也得練起來,要不然到時候影響成績。”

引體向上难度大,能不能在短時間內練起來呢?陳老師坦言,引體向上的特點決定了需要長時間的練習才会有進步,“這不像中長跑等項目,堅持練習一段時間,并在精神上加以鼓勵,學生提升得就比較明顯。”

“从长远来看,將引體向上作為必考項目強制學生進行力量練習,對於學生身體素質的整體提高一定大有好處。但就目前來看,現實的困難與測試的高標準之間显然有着不小的差距,其實,我們需要的是以測試作為指揮棒,然后循序漸進地引導學生科學地進行鍛煉,增強體質并取得好成績。”某中學體育教師說。

陳老師說,男生們可以先練習做俯臥撐、舉啞鈴等方法開展力量練習,如果能每天堅持連續做几十个,堅持一個月,對開學后體育考試会有直接幫助。

[相关链接]

省教育廳在《體測通知》里公布了引體向動作標準:正握,向上引體至下巴超過杠面算完成一次,引體時軀干不得有振動等任何附加動作。

引體向上分值占總評分權重的10%。按2014新標準規定,學生體測綜合成績達到良好及以上者,方可參加評優與評獎;測試成績評定不及格者,在本學年准予補測一次,補測仍不及格,則學年成績評定為不及格。普通高中、中等職業學校和普通高等學校學生畢業時,測試的成績達不到50分者按結業或肄業處理。

市区菜巷一老房荒置多年 ,杂草丛生 ,成了老鼠蚊虫的乐园 周边居民 :挨着住 ,让人伤不起

■记者 金邦寅

“这幢老房荒废很多年了,如今破败不堪,草木丛生,垃圾遍地,蚊蝇鼠虫肆虐,周边居民饱受困扰。”日前,玉海街道东丰社区菜巷一弄13号(民房)周边的多位居民致信本报,希望有关部门管好老房里面的环境卫生,早日还大家一个整洁、安全的居住环境。



近日,记者在菜巷一弄找到了居民投诉的老房,占地有1000多平方米,用围墙封闭起来,周边紧挨着数十户人家。记者推开正门的一扇木门,透过里层一扇老式拉门的缝隙可以看到,庭院内有多幢建筑,破旧不堪,弥漫着一股腐朽臭味,其中一间房子已经大半坍塌,周边空地上满是垃圾,几株树疯长,枝杈伸进居民家,有的树枝甚至触及居民家的3楼阳台。

“这里原先是神农庙,后来成为农资站,为农民提供种子、化肥、农药等,十来年前,农资站改制后,又划归市旧城办,五六年前开始,就很少有人来管理了。”家住菜巷一弄12号的居民

戈老伯介绍。

“这里面实在太乱、太脏了,蚊蝇乱舞,老鼠乱窜,天热时还散发阵阵臭味,平时我们根本不敢开窗。”戈老伯的老伴接过话茬,“树上的一些虫子蚊蝇,还会随着树枝进入家中。”

家里紧挨着老房东侧围墙的应老伯说:“估计里面还滋生了白蚁,我家里的木楼梯已经换过一次,并请专业人员前来处置过多次,但现在又遭殃了。你看,新换的木楼梯也被白蚁蛀了。”

“希望有关部门单位能早点将老房里面的垃圾清运走,对存在安全隐患的墙壁也加固一下。”这是戈老伯的心愿,也是老房周边数十户居民的共同期盼。

“这幢老房确实已经划归公司,但目前尚未有相关的开发建设规划,是作为土地贮备的。”昨日,瑞安市旧城改造发展公司相关负责人告诉记者,“之前,我们有安排专人不定期前往喷洒药物,但可能效果不大理想。”

“近期,我们会尽快安排工人清运庭院内的垃圾,并对扰民的树木进行修枝处理。”该负责人承诺,“关于居民反映的存在安全隐患的墙壁及围墙,则需要进一步确定,然后再酌情处置。”



《我们肯定不会放弃的》后续 好心人陆续捐款

本报讯(记者 黄君君)

昨天下午刚一下班,刘华平赶到市人民医院缴费窗口,把之前欠下的医药费补上了,“终于把欠费给交上了,感谢好心人!”

刘华平的双胞胎儿子属于极早早产儿,一出生便住进了市人民医院儿童医院新生儿科病房,至今花费已达十多万元(相关报道详见8月20日9版)。叮叮叮……昨天,刘华平的手机不断地响起短信提醒,他拿起一看,又有好心人给他的银行卡账户里打来了爱心款。“现在已经有二三十个提醒了,100、200、300都有,最多的1100元。”陆陆续续,刘华平收到了7000多元的爱心款。

昨天17时许,儿童医院来了两位女士,一位30岁左右,一位50岁左右。“她们了解了双胞胎的情况之后,直接往双胞胎的账户里打了1万元钱。”医生想要留下她们的姓名和联系方式,却被拒绝。

“他们都不说名字,谢谢好心人,谢谢大家。”说起那么多爱心人士伸出援助之手,刘华平很感动。他告诉记者,因为双胞胎的治疗费用实在太大,夫妻俩早已债台高筑,向社会求助也是迫不得已。“每天两个小孩加起来要3000多元,但我们真的不想放弃这两个小孩,他们太小太可爱,我们舍不得。”刘华平说。

Rui bao Tel: 6688 6688 消防隐患曝光台

编者按:根据公安部、省消安委及温州市的统一部署,今年6月10日起至10月10日,我市在全市范围内组织开展重大火灾隐患集中整治专项行动,全力推动重大火灾隐患整改。本报和消防部门合作,推出专栏“消防隐患曝光台”,曝光一批久拖不改的重大火灾隐患单位及出租房,并将跟踪报道隐患整治进程。

这些场所火灾隐患 尚未整改

8月19日,市公安消防局执法人员重点排查辖区内火灾隐患密集地。经查,1家公司、2家出租房前期排查出的消防安全隐患至今尚未开始整改。

重的消防安全隐患:1层与合用场所连通,未采取有效的防火分隔,出口无独立设置;2层有5个房间,部分房间未分隔到实处。承租人员的消防意识薄弱,未配备相应的消防器材。

锦湖街道万井巷2号,责任房东:谢荣弟

该出租房为一幢两层木结构楼房,前期排查中存在严重的消防安全隐患:一楼有多辆电瓶车在充电,消防“四要件”未配备,灶具未集中设置,煤气罐设置在房间中,楼梯内电线未套管保护。同时,承租人员的消防意识薄弱,没有配备相应的消防器材。

锦湖街道锦湖北路72号,责任房东:吴方育

该出租房为一幢3层居住楼房,前期排查中存在严

温州通达服饰有限公司,公司责任人:蔡道艺

该公司位于莘塍工业区C-14段,前期排查中存在严重的安全隐患:防火门、防火卷帘等防火分隔设施损坏的数量超过该防火分区防火分隔设施数量的50%,疏散楼梯间堆放大量杂物,消火栓周围有障碍物遮挡等。同时,员工以及消防责任人消防意识薄弱,未开展消防培训及演练,员工不会使用灭火器。

(记者 金邦寅 通讯员 金伟鹏)

微信公号 瑞安日报
为您说法,扫一扫,加关注,您可以了解更多法律法规方面的最新信息,如果您有法律方面的问题想咨询律师,也可以留言哦!

