

不要只顾学习不重锻炼了

# 明年中招,体育满分或提至70分

男生1000米、女生800米为必测项目

明年,我省中招考试将提升体育成绩的比重。河南省教育厅日前印发《关于做好2016年初中毕业升学体育考试工作的通知(征求意见稿)》,体育考试成绩将由现行的满分50分提升至满分70分计入中招升学总分。郑州晚报记者 张竞昶



中招体育成绩由最初30分提高至50分,再拟提高至70分

李钰冰 图

## 不花一分钱 《百岁老中医醋疗降压大揭秘》免费送

### 巧吃醋方有妙招

醋能治病,早在《本草纲目》,《千金·食治》,《医林纂要》等诸多医学名著中就有记载——“破血运,消痈肿,散水气,杀邪气”。很多中老年人也都听说过,醋能软化血管,还能降血压!但为什么有的人不仅顿顿多吃醋,还有醋泡花生,甚至天天喝醋,为什么没有效果或是效果不理想呢……

这一切的疑问都可在新近出版的健康书籍《百岁老中医醋疗降压大揭秘》中找到答案!不仅如此,在书中,你可以了解到民间流传的醋泡花生、醋泡黄豆、醋泡鸡蛋效果都不太明显的主要原因,是泡法和选料不对;在书中,你还可以了解很多以前不知道的醋疗小妙招:比如降血脂、通便……而且一看就懂,一学就会,在家就可以学养生;在书中,你还可以借鉴醋疗研究专家学者的科研成果,在疾病的预防上少走弯路;你可以从众多醋疗患者的心得体会中汲取经验,不走弯路!

该书图文并茂,语言简单易懂,实为广大高血压、高血脂、老便秘、脂肪肝等中老年慢性患者的养生宝典。上市短短三个月,便有众多读者阅读过该书。他们从原来的害怕、恐惧、束手无策,最终在书中找到了科学的醋疗方法!

### 读书解疑惑,在家学健康

为了提高“三高”人群尤其是老年慢性疾病患者的生活质量,《百岁老中医醋疗降压大揭秘》即日起面向全国免费发放,让你不花一分钱!只要现在拨打:400-676-1810,你就可以免费得到这本备受医学专家推崇的健康宝典,不收您一分钱。全国限量5000本!

本次活动由相关部门发起,权威可信,真实有效,为了让更多人得到帮助,请真正患有高血压、高血脂、冠心病等心脑血管疾病以及脂肪肝、便秘、免疫力低下的慢性病患者申领此书,由中国邮政免费快递到家,不花一分钱,!

### 《百岁老中医醋疗降压大揭秘》

## 免费发放



★本次活动为公益惠民活动,全程不收任何费用,只要你一个电话,书本即可送到家!

声明: 申领到本书者有机会享受数千元健康补贴

(仅限50岁以上人群申领) ISBN978-7-5023-7782-3

全国免费领取热线 **400-676-1810**

### 【背景】

#### 体育成绩计入中招总分20年,分值数次提高

1995年,我省中招政策发生重大改革,学生的体育考试成绩开始计入总分。

“最初,体育成绩是以满分30分计入中招升学总成绩的,测试内容主要包括身高、体重、肺活量、握力、立定跳远、800米、1000米、铅球、篮球、足球等。”省教育厅体卫艺处处长郭蔚蔚介绍,启动时将体育分值设定得偏低,是考虑到大家对此的接受程度。

2005年初,省教育厅宣布,中招升学考试将分为课改实验年级与非实验年级两套方案进行,非课改实验年级的学生仍按照过去的体育中招考试模式。2008年1月,郑州市中招体育考试又有变

动,无论是课改实验年级还是非课改实验年级,体育成绩均为50分,考试全部采用智能化考试器材。郑州市是当时全国8个试点之一。

2010年,洛阳开始大幅度提升中考体育成绩比重,体育成绩满分提高至60分,超过化学、物理等学科的比重。与此同时,许昌也将中招体育成绩满分由往年的30分升至40分。我省其他省辖市,仍保持满分30分。

2013年,我省各省辖市考生的中招体育考试统一按满分50分计入中招总成绩,其中男生1000米、女生800米为必测项目,洛阳仍沿用60分制度。

### 【政策】

#### 满分拟提升至70分 男生1000米、女生800米跑是必考项目

此次公布的征求意见稿明确提出,2016年,我省要提升体育成绩在中招考试的比重,体育考试成绩由满分50分提高至满分70分,并计入中招升学总分。

2016年中招体育考试的项目设置主要依据《国家学生体质健康标准》(2014年修订)规定的测试项目。其中,男生1000米、女生800米为必测项目。其他测试项

目可结合各地实际情况,选择可量化、易操作、对增强学生体质效果明显的耐力、力量、速度素质和运动能力项目,具体评分标准按照教育部《国家学生体质健康标准》(2014年修订)有关评分标准执行。若所选项目在《国家学生体质健康标准》(2014年修订)中没有体现,可沿用2007版《国家学生体质健康标准》有关评分标准执行。

#### 考试全部使用电子仪器,杜绝弄虚作假

“70分真是不少,会不会导致新的不公平啊?”一些家长担心,增加体育分数在中招考试中的分值,会引起一部分人动歪脑筋,为拿高分,托关系、找门路。

对此,郭蔚蔚表示,为保证中招体育考试的公正、准确,我省要求,所有中招体育考试考场必须全部使用智能化测试仪器,工

作人员培训后持证上岗,杜绝弄虚作假、徇私舞弊等人为因素的干扰。

据了解,目前,我省所有考场全部使用的电子化仪器。“今后,我省将会加大检查力度,对体育考试工作中弄虚作假、徇私舞弊者,视情节轻重进行严肃处理。”郭蔚蔚说。

### 【愿景】

#### 希望引导社会各界关注孩子身体健康

“提升体育考试分值既是落实国家‘逐步加大体育成绩在学生中考成绩中的分量’要求,也是为了引导社会各界关注孩子身体健康情况,推动孩子走向操场。”郭蔚蔚说,希望学生们在坚持体育锻炼的过程中会对体育有进一步的认识,从而提高锻炼的热情,真正达到增强体质的目的。

当前,国内青少年“运动不足”的问题非常突出,学生体质堪

忧。2014年全国学校体育改革发展经验综述显示,从1985年至2005年,全国各学段学生耐力素质成绩下降。

“随着体育分值的提升,早上起来跑步的学生越来越多了。”郑州一中一位老师介绍,2008年,郑州的中招体育满分增加了20分,确实提高了学生对体育锻炼的认识。自主活动时间,参加体育锻炼的学生比之前多了不少。