

济南“体育中考”明日正式开考

篮排足三大球,多数考生选排球

16日,济南市初中学业水平体育考试(简称“体育中考”)将正式开考,并持续到25日。本次考试测试项目分为身体形态、身体素质和运动技能三部分。其中,运动技能项目要求考生在篮球运球、足球运球和排球垫球中三选一。14日,记者了解到,为求满分,绝大多数考生都选择了排球。

文/片 本报记者 李飞
实习生 孙娜



14日下午,济南市东方双语实验学校初三学生在练立定跳远。

考生不必有压力,多数都能考满分

14日,省城不少初三学生都迎来了初中阶段的最后一节体育课。下午1点40分,济南市东方双语实验学校的操场上,体育老师姚振杰正在给初三1班的学生上“最后一课”。“立定跳远千万不能触起点线,双脚应原地同时起跳,不允许有垫步或连跳动作。”他叮嘱学生,落地时重心不稳时应向前或向侧边考试区域外摔倒,切忌用手做着地支撑。“排球垫球中,考生不要自己数数,以裁判员的报数为准,当裁判喊停时方可结束。”姚振杰说。据了解,“体育中考”的测试项

目分为身体形态(身高、体重)、身体素质(男生1000米、女生800米、掷实心球、立定跳远)以及运动技能(篮球运球、足球运球、排球垫球选其一)三部分。满分为60分,并计入中考总分。其中,初中阶段体育成绩25分,身体形态5分,身体素质25分,运动技能5分。各项分数合计在55分(含55分)以上计满分60分,50-54.9分计55分,45-49.9分计50分,以此类推,19.9分以下计20分。 “通过认真的备考,多数学生都能拿到满分。”省城东部某初中学校体育老师告诉记者,去年学校

考生的满分率超过了80%,而全区考生的满分率也达70%多。西部某学校的体育老师表示他们去年的考生满分率也接近80%。 “其余的考生基本都是55分,50分以下的考生很个别。”因此,多名体育老师都建议考生和家长用最平和的心态去迎接考试,不必有太大压力。“考试时出现适度的紧张是正常的,但过度的紧张就会使肌肉紧张变形,影响成绩的发挥。”东方双语实验学校初三体育老师张宏说,考生应多想考试项目的动作要领来转移注意力。

篮排足三大球,排球成了首选

多名体育老师表示,在这些考试项目中,立定跳远难度相对较大,尤其是对于体重偏重的考生而言,拿满分10分不容易;身体形态方面,个别超重或超轻的学生会失分。 运动技能方面,要求篮球运球、足球运球、排球垫球选其一,记者了解到,绝大多数考生都选择了排球垫球,极少数考生选择足球和篮球。比如,济南市东方双语实验学校300多名考生,均选择的是排球垫球。对于足球强校甸柳一中来说,情况也是如此。济南第十九中学体育老师吴扬也表示,绝大部分考生都会选择排球。 “三大球中,篮球运球和足球运球都有时间限制。而排球垫球没有时间要求,男生只需连续垫球30个、女生25个,相对简单,经过一段

时间的训练,容易拿满分。”甸柳一中初三体育备课组组长李刚表示。 “排球垫球失误率低。”吴扬告诉记者,球类项目的考试都会存在失误率,但三大球中,足球和篮球的失误率会高一些,对考生的身体素质要求更高。他举例说,足球运球要求男生在9秒4的时间内,女生在12秒3的时间内,30米的距离过5个障碍。“单纯跑一般情况下还得7秒左右,况且还要运球呢。” 因此,尽管平时有很多考生尤其是男生喜欢踢足球或者打篮球,但为了最终的分数,他们基本都谨慎地选择了排球垫球。“体育中考,得54分和55分不是一分的差距,最终体现的是五分的差距,每一分都很重要。”吴扬说。

体育老师建议>> 考前不宜过于疲劳,要避免受伤

“体育中考”在即,多名体育老师都建议学生调整好心态,对自己要有信心。考前注意饮食,不宜太饱。考试前半小时做好准备活动。“家长不要给孩子穿新鞋,至少也得穿过一周,这样考生更适

应。”吴扬说。“考前几天,同学们要根据自身状况进行轻微的体育锻炼,以练习技术动作为主,不宜过于疲劳,要避免受伤。”李刚说,考生候考时要做好热身运动,考试时则应轻装上阵。

招 聘 信 息

订版电话: (0531) 85196183 85196234 85196489

技工招聘	监理公司招聘 监理公司招聘工民建、安装等各专业监理工程师、监理员、资料员。(本广告长期有效)13675311066	诚聘普通车床工 学徒工数名,工资3000-6000,工作餐。地址二环西路北首。13964035920 15098753246	高新区高薪聘 电动车、摩托车维修工 电话15764123500	保安司机	山东凯旋物业招聘 保安 持证消防员数名, 地址历山路 142号 15106912872张老师	酒店餐饮
诚聘水暖维修工 13698612665	高薪诚聘 汽车修理技工、学徒工 18660159907	弘信印刷聘 切纸工、覆膜工、装订工、学徒工、助手、印刷核算员 电话:88665551	木工刀具厂高薪招聘 车床工、仿磨工、学徒工 18615682582王老 师	◆办司机上岗证年审 货运脱审换证86777599	洗衣房招聘司机 男 女 工 人、工资面议。 工业北路 15610100903	高薪诚聘烧烤师 勤杂工 联系电话:15588881885
郭店医院北车间聘 焊工、氩弧焊工、 铆工,薪酬面议, 管食宿,可交保险。 林经理 电话: 18888343327	济南聚格工贸有限公司 1.工业铝型材销售内勤 (女)2人 2.车间普通工人及焊工5人, 3.货车司机2人 年龄18-52岁 联系电话: 13969070017	高薪招聘 二保焊熟练工6名,管理1名 钣金熟练工4名, (实习工)包吃住 3000-6000元 地址:东郊浮桥附近 18506419666	铝、塑钢门窗公司 聘门窗设计、项目经理、 车间制作工及学员;保管、会计。 15605318968地址:洛口附近	◆办司机上岗证电工 电焊叉车证等86936097	农药厂诚聘 箱货司机,C本, 30到40之间,包食宿。 18053155288	鲁西南全羊馆聘 烧烤师、穿串工、 计时工、服务员。 电话:15169006887
			汽车美容中心招聘 洗车工数名,底薪加提成。 电话:13864092769	招 聘 吊 车 司 机3名 年 龄25、—45岁3年 以 上 工 作 经 验 工 资 面 议 电 话 13165114589郭老 师	龙达搬家公司聘 司机、搬家工 66861353	山师长清校区招 面点师, 地方名吃,特色小吃技术工, 学徒工勤杂工等数20包食宿, 工资面议,电话3864095502

综合招聘

热心大嫂诚聘月嫂.
育儿嫂、钟点工,专业培训,
月薪2800-15000元
电话: 86157582

热心大嫂培训
催乳师,满月汗蒸师,
北京专家授课,全国通用证书
电话:86116808 81911747

北京贝福乐月嫂聘
济南培训发证,高级月嫂
育儿儿育婴师催乳师营养师
053186026678

食品厂诚聘
女工:10名 身体健康,
吃苦耐劳45以内
财务经理:1名 明细账、
会报税、熟悉工厂的成本
核算、熟悉现代化办公软件
地址:遥墙镇小河套村
电话:15562591966

超市诚聘营业员,收银员
月薪 2000-3000元,包住,
待遇优 15054177988,
15726124051解放路

招加工制作人员
简单易学,可兼职
(招加工点大量加工)
13026596890

诚聘销售内勤(女)
年龄 20-45岁之间,工作
稳定,月薪3000至5000元。
18678801051

振华塑料包装诚聘
销售内勤:女性36岁以下,
工资3000-6000元;
区域经理:沟通能力强,
适应出差,工资面议
18660132311吕经理

上市公司高薪聘
4900-8000元
岗位:经理、管理 销售,
双险双休,有责任心,
有自主创业者优先,
扶君上马,送君一程。
18560022468卢总

急 聘
正规单位各岗位工作人员
23--50岁,双休保障全
13335105966。

大型健康管理公司
3千—2万诚聘:驻店销售,
20-45岁,高中以上学历
13793156701赵经理

公司成立新部门
聘主管,业务精英,资料员,售后,
薪 2500-5000元双休双休,
电话18615252382张经理

九阳代理商诚聘
淘宝美工、打单人员
数名 工资面议
联系电话 张小姐:
15169186661。
13361068108

高校医院急聘
驻济高校医院急聘外科、
内科、口腔科医生数名。
聘任方式及待遇面议。
电话:0531-82767120
景院长

东方小商品批发市场诚聘
管理部经理1名, 管理员
数名, 消防管理员1名。
电话: 86396888

薪3600以上聘
资料整理人员, 储备干部,
25-50岁, 双休双休
13176007100李经理

大型企业长期诚聘
司机 25-45岁,C以上,
三年以上驾龄,能长期驻外,
复员军人优先,五险一金!
0531-81952728
18660162816(李老师)

订版电话: 85196183
85196234

高新诚聘后勤主管 2人,
话务员 3人,工资2000--5000元;
司机、工人人数,日结150--500元,
电话 82076075

招聘商混搅拌站
维 修 工 男 ,45岁 以 下
月 薪2600元 左 右 ,
购 买 五 险 。
电 话 :88695077
地 址 :开 源 路1号

综 合 招 聘

济南博盛租车招聘
大区营销经理2名
年龄28-38,底薪5000含社保+提成,
要求大专以上学历,至少5年销售工
作经验,能带团队。

联系人公经理13127112215

东方康明学生之家

东方康明学生之家是济南市第一家针对初、高中学生提供
优质午餐、午休、晚餐、晚辅、全宿等服务的专业托
管机构,成立10年来服务了近2万名学生,现公司服务升
级,特面向社会招聘以下人员:
◆学生成长顾问:主要负责对学生的成长提供专业服务,
要求热爱学生工作、沟通能力强、了解学生心理等。教
育学、心理学专业优先,薪资2500-5000
◆教育咨询顾问:主要负责对公司各项业务的推广,公
司客户的维护与开发,要求有一定的销售能力和沟通能
力,有教育行业咨询经验或其他行业销售经验者优先,
专业不限,薪资3000-6000
◆网络维护人员:主要负责公司网站的优化与维护,微
信公众平台的运营等,2年以上相关工作经验,专业不限,
薪资2500-5000
◆活动策划人员:主要负责公司宣传策划、文案及实施,
2年以上工作经验,专业不限,薪资2500-5000
—————以上岗位正式入职后即交五险一金—————
联系人:王老师 电 话:18615283701
邮 箱:1735662923@qq.com简历投递截止到4月20日
面试地址:济南市市中区经七路95号齐鲁银行三楼
(育英中学东临)307房间

招 生 培 训

订版电话: (0531) 85196183 85196234 85196489

家 教 ◆专提英数5878 0761 ◆附中数物8527 9366 ◆各科辅导5805 3065	大学专、本科快速办理 许老师 15318506066 15318223112	一级建造师考试办理 执业医师考试办理 18615267262	拔高补差 英数物化,重点中学一线名师联手, 经验丰富,免费试听。 朱老师(20年教龄)18653119990	高考英语精讲精练 十次课解决问题 58568606	实验在职名师 一对一,小班,资深一线教师。 各科辅导 15098799169	诚邀办学合作伙伴 13006580539韩
	实验名师办 小班,一对一,在职一线名师, 各科辅导,提高快。18265413501	中国海洋大学春季高考培训 专业全,师资强,录取率高。 济南地区咨询 电话: 87220600 15315315852	初三高三考中后再交费 测评后定目标,变被动为 主动学习86600505	建筑8大员岗位证书 建筑类、药学、法学大专、 本科学历89871205	培训考证 选公办学资格证、 操作证、常年举办,每月一批! 专业:电工、叉车工、数控、电焊 等专业。电话:88997786(团体优惠)	友情提示:请交易双方妥善查验对方相关手续和有效证件,本刊 信息不作为承担法律的责任和依 据。招生信息需谨慎,仅供参考。