

高三体育合格考如何从容应考?

北京市第一六六中学体育教研组教师 朱路浩 李斌 苏思李萌

北京市第一六六中学高三生在体育老师指导下进行实心球项目专项练习。

安 慰 摄



北京市高中体育合格性考试包含的项目有男生1000米(必考)、女生800米(必考)、篮球运球绕标志杆后上篮(必考)、男生引体向上或实心球(选考)、女生仰卧起坐或实心球(选考)。面临即将到来的体育合格考,考生要做哪些准备?该如何从容应考?

考前这段时间,建议考生在校期间适当练习慢跑,循序渐进。慢跑前,要充分进行准备活动和拉伸,有效激活身体机能。在此基础上,考生可酌情增加两个方向的锻炼:一是核心力量练习,比如平板支撑、悬垂举腿、俯卧撑等,增加膝关节和踝关节力量;二是下肢力量练习,比如跳绳、蛙跳、深蹲跳、半蹲跳等,有效提升股二头肌、股四头肌以及臀大肌和腓绳肌的力量。

考生在家也可以练习

备考。结合居家条件和场地等现实因素,下面推荐一些可以在家练习的方式方法:宽距离俯卧撑20次,要求肩胛骨内收,膝关节不触地。窄距离俯卧撑20次,要求肩胛骨内收,膝关节不触地。原地深蹲30次,要求膝盖弯曲时尽量慢一点,脚尖和膝盖同一朝向。原地平板支撑1分钟至1分30秒,腰腹收紧,肩、背、臀、腿呈直线。原地平躺举腿卷腹15至20次,腿要并拢,不要晃。原地弓步压腿24次,注意脚尖不要超过膝盖。原地提踵20次,注意动作要慢,感受腓肠肌受力。靠墙静蹲40秒至1分钟,注意后背靠满,腰挺直,腿弯曲。

无论在校还是在家进行备考,考生都要以保证安全健康为先,注意预防运动受伤。

运动前,考生要认真、充分做好准备活动,特别

是对训练中负担较大和易受伤的部位,要特别做好准备。准备活动结束后与训练开始之间的间隔不宜超过4分钟。间歇时间过长或改练其他部位时,应补做专项准备活动。准备活动的时长和运动量,应根据正式运动的时间来定,以10至20分钟为宜,感觉身体发热,微微出汗即可。

运动时,要坚持循序渐进和安全性原则。考生不要穿塑料底鞋进行体育活动,服装要宽松合适,不要过于肥大或过于紧身,禁止将别针、铅笔、钥匙等尖锐锋利的物品放在衣服口袋里,以免刺伤。考生要按照教师的指导和建议,合理安排运动量,以防过度训练和运动伤害事故,时刻关注自己的身体健康,并培养训练卫生和个人卫生的良好习惯。

运动后做好放松和整理活动,有助于消除疲

劳。伸展放松练习能使血液循环加快,为肌肉细胞恢复正常的血流量、电解质、酶以及营养平衡提供可能,可以加速运动部位的恢复,身体能快速达到更高的竞技状态。

此外,建议考生调动运动心情,当好自己健康的“第一责任人”,把身体机能调整到最佳状态。面临考试,紧张在所难免,考生要留意和重视自身的睡眠,保持良好的睡眠状态。好的睡眠状态体现在入睡快,醒后精力充沛。如果入睡迟,夜间易醒、失眠,睡醒后仍感疲劳,表明训练的负荷已超过机能负担能力,或机体已疲劳,需要及时调整。

希望所有考生珍惜时间,合理安排有效的训练,安全、科学、愉快、高效地进行体育合格考备考,顺利通过高三体育合格考,取得理想成绩。

中国消防救援学院

招生预报名启动

本报讯(记者 邱乾谋) 记者日前从中国消防救援学院获悉,该校2022年招生按照考生预报名、现场信息审核、组织考核测试、考生填报志愿的程序组织实施,预报名工作已经启动。

学院招办负责人尤雅介绍,学院今年招生专业包括消防指挥专业(消防救援方向)、消防指挥专业(森林消防方向)、消防政治工作专业、消防工程专业、火灾勘查专业、抢险救援指挥与技术专业、飞行器控制与信息工程专业。其中火灾勘查专业和航空航天工程专业是新增专业,今年起面向青年学生招生。

考生预报名是招生考核选拔的必要环节,即日起,有报考意向的考生,须在学院招生网站的预报名平台填报报考意向。考生要登录北京市应急管理局网站或北京教育考试院网站,下载《意向考生登记表》

《中国消防救援学院招收青年学生政治考核信息采集表》。6月9日18时前,考生将填写完整的《意向考生登记表》《信息采集表》和佐证材料(《信息采集表》内所有人员的户口页照片)电子版发送至北京市消防员招录工作办公室指定邮箱。电子版材料以“意向考生登记(本人姓名+身份证号)”为文件名。

高考结束至填报志愿前,学校组织进行现场信息审核和考核测试工作,考核测试主要包括政治考核、体格检查、心理测试和面试等内容,具体时间、地点及要求将在《2022年中国消防救援学院在北京市招收青年学生工作的通知》中予以明确。考核测试结果在北京市应急管理局网站公布。考核测试全部合格的考生,方可按照报考条件,填报中国消防救援学院的招生专业志愿。

相关链接

考生报考条件

中国消防救援学院专业选考科目具体要求见下表:

序号	专业名称	选考要求	可选科目
1	消防指挥	1门科目,考生必须选考该科目方可报考	政治
2	消防政治工作	1门科目,考生必须选考该科目方可报考	政治
3	消防工程	2门科目,考生选考其中1门即可报考	物理 化学
4	火灾勘查	2门科目,考生选考其中1门即可报考	物理 化学
5	抢险救援指挥与技术	2门科目,考生选考其中1门即可报考	物理 化学
6	飞行器控制与信息工程	1门科目,考生必须选考该科目方可报考	物理

北京建筑大学

环境生态学科进入ESI全球排名前1%

本报讯(记者 邓蕾) 科睿唯安于近日发布最新一期(3月)基本科学指标数据库ESI(Essential Science Indicators)统计数据。全球共有7884个机构入选,中国大陆共有360所高校入围。北京建筑大学的环境生态学科进入ESI全球排名前1%,成为工程学之后学校第二个进入ESI前1%的学科。

数据显示,在本次统计期内,北建大在环境生态学领域共发表SCIE/SSCI论文327篇,被引用4802次,

篇均被引14.69次。学校科学谋划,合理布局,深入分析环境学科的发展现状和未来趋势,创新思路和举措,不断强化师资队伍建设和人才培养质量、科研平台提升,实现了环境学科的快速飞跃式发展。

北建大相关负责人介绍,环境生态学科排名快速攀升,标志着学校的国际声誉和影响力不断提升,以工为主的学科特色进一步彰显。学校始终坚持以全面推进“双一流”、高水平特色大学、提质转型升

级建设为重点,以高水平成果产出、学术水平提升为主线,以“国内一流、国际知名、具有鲜明建筑特色的高水平、开放式、创新型大学”远景战略为目标,深化改革创新,强化优势特色,激发办学活力,不断提升综合办学实力。

基本科学指标数据库ESI是衡量科学研究绩效、跟踪科学发展趋势的基本分析评价工具,已成为当今世界范围内普遍用以评价高校、学术机构、国家/地区国际学术水平及影响力的重要评价

指标之一。ESI数据库针对22个学科领域,对Web of Science(科学网)(SCIE/SSCI)所收录全球12000多种学术期刊的1000多万条文献记录进行统计,通过论文数、论文被引频次、论文篇均被引频次等6个指标,从多角度对国家/地区科研水平、机构学术声誉、科学家学术影响力以及期刊学术水平进行全面衡量,两个月滚动更新一次。本次数据统计覆盖时间为2011年1月1日至2021年12月31日。

(上接第1版)

北京教育考试院高招办有关负责人提醒,4月5日9时起,考生可登录北京教育考试院网站打印准考证。

拟报考体育专业体育教育、社会体育指导与管理、休闲体育、体能训练、冰雪运动、体育旅游专业的统考考生,除参加全国统一高考及北京市普通高中学业水平等级性考试外,还要参加北京市体育专业考试。

体育专业考试项目包括身体素质及专项技术两大类。身体素质考试项目为100

米跑、绕杆跑、立定跳远、原地推铅球(男6Kg,女4Kg)。专项技术考试项目包括田径、篮球、排球、足球(男)、体操、艺术体操(女)、武术、游泳、乒乓球考生可从本人专长中任选一项进行考试。体育专业考试成绩满分100分,其中身体素质占60%,专项技术占40%。

体育专业考试当天,考生还须参加面试,内容包括身高、仪表(五官、体形)、协调性、柔韧性等。

4月28日起,考生可登录北京教育考试院网站查询专业考试成绩。