

# 中考生练艺术特长 每周2至3次为宜

本报讯(记者 安京京) 进入初三,一部分学艺术的中考生在认真准备文化课的同时,也开始为报考特长生而努力,他们每天都要抽出几个小时练习专业技能。相关专业老师建议,事实上,中考生练艺术特长每周2至3次就可以了。

王华从小一直吹萨克斯。今年中考,他想报考十一学校的特长生。为此,他每天都要抽出一个半小时至两个小时的时间练曲子、识谱,可学校的课业任务也越来越重,他觉得很吃力。

“我的同学都在抓紧时间练,有的人甚至还报了额外的专业培训,我怕自己不加劲就跟不上了。”王华说。

据了解,中考艺术特长生分为两类,一类是在市教委规定的比赛项目中获得相应奖项,在中考时每科文化课可加1分录取。一类是像王华这样的特长生单独排队,学校会综合考虑文化课和专业课成绩录取。

北京九中舞蹈教师王忆农说,中考生练艺术特长没必要天天练,要根据自己的

时间安排。如果考生时间比较充裕,每天可抽出半个小时时间练习一下软功或基本曲目即可,如果时间不充裕,每周抽出2至3个时间段,练习一下独舞、有难度的曲目等。社会上有些辅导班并不正规,收费也颇高,因此,考生现阶段没必要再单独报班,按学校专业老师指导练习就可以了。此外,如果考生不是从小练起,基础不好,甚至是临阵磨枪,就没必要非报考艺术特长生不可,以免白白浪费时间和精力。

## 特长生练特长别丢文化课

由于中考特长生能在中招录取中享受部分照顾政策,现阶段,不少考生就已经开始抓紧时间苦练技能。笔者认为,对考生来说,文化课成绩始终是重要的录取依据,特长生不能掉以轻心,要两头兼顾。

中招录取时,报考体育传统项目校、文艺特色校和科技示范校的特长生和其他考生一样要按文化课成绩从高到低录取。按规定,中考特长生参加完明年5月全市或全区组织的统一测试后,仍要参加

6月中考。学校录取时,除参考特长测试成绩外,还要求考生中考成绩达到学校规定的录取分数线。如果考生掉以轻心,一味扑在特长练习上,忽略文化课学习,就可能因文化课成绩达不到要求而不被录取。

成绩提高不是朝夕之功。文化课的复习与练特长一样,都不能一蹴而就,需要长期积累,才能达到较高水平。中考现在已进入关键阶段,如果复习方法得当,成绩大幅度提高仍有可能;反之,如果不系

统地梳理一遍知识点,不进则退,就会在文化课成绩上吃亏。

退一步来说,即便没有以中考特长生身份被录取,如果考生文化课成绩高,也能考上一所理想的学校。中考考生可以填报8个志愿,录取时采用“分分清”的原则。中考特长生虽然要把想报考的学校填在第一志愿,但后面的志愿还有选择的余地。

因此,对特长生来说,能否被录取最终仍要看文化课成绩的高低。

(安京京)

### 黄庄职业高中

## 京式旗袍研究中心成立啦



10月20日,在北京市黄庄职业高中30周年校庆上,伴随着优美的音乐,一个个婀娜多姿的模特身穿精美的旗袍,缓缓地走上舞台,瞬间吸引了全场来宾的目光,这是服装专业旗袍班的师生亲手制作的历代及改良后的“京式”旗袍。同时,该校北京市非物质文化遗产京式旗袍研究中心正式成立。

学校负责人介绍,今年学校与红都集团合作成立了“北京市非物质文化遗产京式旗袍研究中心”,选拔优秀学生组成服装旗袍班,系统学习传统旗袍和中式服装的设计制作工艺。该专业以新娘旗袍设计制作为突破口,把传统中式服装服饰技艺融入到

教学中,以旗袍研发和传承为契机,推广北京传统服装文化。

2006年,北京市黄庄职业高中服装专业与“京式旗袍”传统工艺传承人陆德女士合作,成立了“北京市黄庄职业高中旗袍研发中心”,并下设研发设计处、工艺制作处、外联办公室和旗袍展示室。2007年,服装专业成功申报了“北京市京式旗袍非物质文化遗产项目”,成为北京市唯一一个拥有非物质文化遗产传承项目的学校。

据介绍,该校服装设计与工艺专业经过30年发展,建立了一支教育理念新、专业素质强的“双师型”教师队伍,形成了独特的专业教学方法。该

专业拥有专业实训室、校办服装企业、服装销售门店、专题研发工作室等一系列实训基地群,是北京市第一个建成集“科研、教学、实习、生产、经营、培训、服务”一条龙的骨干特色专业。

学校注重培养学生的创新能力和实际操作技能,坚持以就业为导向,加强校企合作。近几年,服装专业学生在全国、市级专业技能大赛中屡获奖项。30年来,已为社会培养出2000多名服装综合型人才,服务于北京市及外省市的各大服装企业、公司,涌现出一批优秀的设计师、工艺师。

(本报记者 徐凡文并摄)

## 为中考体育做好准备

自2010年开始,北京市的中考体育成绩增加为40分,包括现场测试和过程性考核两部分。中考增加体育权重的目的是提高学生的体质,促进学生健康成长。为了健康和考试,我们只要积极锻炼,认真对待,就会取得满意的成绩。

到目前为止,中考体育没有出台新的政策,2012年体育中考会延续上一年度的相关政策。体育中考包括现场测试和过程性考核。现场体育测试仍是3个项目,每项10分,合计30分。考试内容为耐力(男生1000米跑;女生800米跑)、力量(男生单杠引体向上或投掷实心球;女生仰卧起坐或投掷实心球)和技能(篮球绕标志物往返运球)。运球距离为20米往返运球(所绕标志物由原来的单排改成相隔1米的双排)。中考体育测试共10分的过程性考核成绩,其中初三第一学期为2分。开学后各中学将开始对初中生

体育学习情况进行过程性考核,且每学期考核内容不少于4项。过程性考核成绩由两部分组成:一部分是对考生学习态度的考核,主要考核体育课的出勤率;另一部分是平时体育课学业成绩。初三生在开学初做好体能恢复的同时,要根据自己的现状进行选择。身体超重的男生可选实心球,身体较轻的男生选引体向上。女生选仰卧起坐比较合适。

现场测试项目主要是考查考生的耐力、力量和技能,所以从现在开始初三生要全面练习,提高身体素质,在8个月的时间里,坚持锻炼,通过自己的努力就会取得满意的成绩。身体素质较差的考生,除了要完成体育课的练习之外,还要进行一些课外练习。练习中要因人而异,根据自己的身体现状安排练习内容和强度。另外要循序渐进地练习,运动量由少到多,运动强度由小到大,运动负荷不能太小也不能太大。练习时,考生

要选择合适的运动场地和时间,做好准备活动和整理活动,避免受伤。特别强调,短期的突击训练虽然可能当时对提高体育成绩会有帮助,但是容易造成运动伤害。比如实心球、引体向上等都需要一定的技术,通过专门的训练,协调性提高了,掌握技巧后成绩自然会提高。但是对于初中生来说,强化训练对健康是不利的。人体的机能是一个循序渐进的过程,不是突变的过程,“恶补”容易造成肌肉拉伤、骨骼损伤,尤其平时缺乏运动的考生,如果超负荷锻炼,容易发生突发性的心血管疾病或伤害事件,所以“进补”手段达不到健康效果。

另外,过程性考核的体育项目都在体育课上进行,考生除了要保证体育课出勤外,利用体育课认真练习,听从老师的指导,克服困难,就会取得满意的成绩。

(北京市第十四中学体育教师 龚真观)

## 阴霾天尽量避免户外活动

最近阴霾天气较多,空气中的微小颗粒很容易负载病毒,到处传播。一些常见呼吸系统疾病,如鼻炎、支气管炎、哮喘等疾病更是和阴霾天有着密切关系。因此,在阴霾天气里,青少年尽量不要到人流多的公共场所去,尽量避免户外活动。

如果在阴霾天感到身体不适,特别是有呼

吸道或心血管病史的学生,要立即去医院检查治疗。在阴霾密布的室外行走时要尽量佩戴口罩,内可垫一块湿润纸巾,防止吸入粉尘。学生在阴霾天里要尽量在室内活动,早晚注意加衣不要受凉。

教室和家中注意通风,但最好在中午开窗,而早晚阴霾浓度较高时则避免开窗。学生还要

注意多喝水。饮食方面则多吃蔬菜、水果,少吃油腻食物。

(西城区中小学保健所副所长 殷汉军)

健康  
连连看

