

中考体育预计4月中下旬进行

体育老师支招应试技巧

根据安庆市区2024年初中学业水平体育与健康考试实施方案,今年中考体育将中长跑定为必考项目,选考项目由考生在立定跳远、坐位体前屈等6个项目中选考两项,预计4月中下旬进行。还有一个多月时间,考生该怎样有效备考?市教研室体育教研员金敏支招应试技巧。

“中长跑是每个学生都要参加的,男生1000米,女生800米,所以中长跑的备考训练对每个同学都很重要。”金敏表示,训练时,先让摆臂动作规范化,练习方式是两腿前后开立,重心前移,做到前后摆臂,这样力量就不会分散。在缺氧腿抬不起来的时候,也可以靠摆臂来带动。同时,呼吸也要配合好,做到三到五步一呼,三到五步一吸,不能急呼吸,要拉长呼吸节奏,加深呼吸效率。

金敏建议,中长跑训练时,一开始要用鼻子呼吸,如果氧气供应不上了就开始鼻吸嘴吐,在到“极点”时靠意志力坚持,迎来“第二次呼吸”之后就可以平稳进行了。中长跑练习一周可以安排3至5次训练,300米跑练习、完整全程测试、拉长距离的耐力跑练习都可以穿插进行。

◆中长跑练习一周可安排3至5次训练,立定跳远考前多做组合式的弹跳素质练习,坐位体前屈睡前在床上进行拉伸,跳绳注重呼吸节奏,掷实心球要进行力量训练,篮球、足球的运球要多做熟悉球性的练习

◆考试时不要穿新鞋,以免不合脚。家长、学生多鼓励学生,增强其信心

“考生可以根据自己的实际体能情况选定好两个选考项目,在有限的时间内有针对性地去提升水平。选考项目平时在家利用碎片化时间也可以进行一些辅助性练习。”金敏说。

立定跳远项目主要考查考生的腿部力量、核心力量以及爆发力。选考立定跳远项目的考生,可以在考前多做组合式的弹跳素质练习,如团身跳、交换腿跳、单脚跳,每种练习15个一组,练习3至4组。

选考坐位体前屈的考生,可以多进行柔韧性的拉伸训练,每晚睡前在床上都可以进行拉伸。腿部柔韧性练习、腰腹部柔韧性练习穿插进行,每次练习15分钟左右。

具备好的心肺能力是跳绳的保障。对于选考1分钟跳绳的考生来说,短期集训的技巧性很重要,良好的训练对于提高此项考试的成绩作用明显。首先,确定跳绳的长度,这点尤其重要。其次,要注重握绳的方法、手与脚的技术要领,手握在绳柄的中后段,手心不可朝上;手部技巧核心是两手上臂贴近身体,手腕用力,减少绳运行的周长;脚部技巧核心,脚尖和前脚掌起跳落地,起跳高度以刚过绳子为最好。最后注重呼吸的节奏,训练注重分段增次练习与分段增时练习交替训练。

选考掷实心球的考生,首先要进行力量训练,比如,用仰卧起坐训练腰腹部力量,用引体向上训练手臂力量,用

20米单脚跳或者20米弓步走训练下肢力量等。在训练时,力量训练强度要逐渐递增,让同学们逐渐地适应并渐入佳境。其次,结合发力技巧找到最适合自己的挥动幅度、角度、力度,最大限度地越投越远。

篮球、足球的运球都是考查考生的球性、球感。选考篮球运球或足球运球的考生,在日常生活中要多做熟悉球性的练习,在绕杆过程中变向要充分,身体重心要跟上。此外,还需要熟悉规则,例如篮球运球过程中不能双手同时触球、膝盖以下部位不能触球、不能碰倒标志杆,通过终点时不能人球分离,足球运球过程中不能碰倒标志杆,不能故意手球等。

金敏提醒,考生要准备好合适的鞋子与服装,考试时不要穿新鞋,以免不合脚。家长、老师要鼓励考生,引导其进行良好心理暗示,增强其信心,从而提升考生参与训练的积极性。除此之外,可以适当变换训练环境,让考生在训练中保持一定的新鲜感,这种好奇心能够帮助考生更好地完成训练。还可以采取多种项目多种训练方式混合式训练,力求兴趣与效果的结合。

全媒体记者 项珍

王爱武在菜子湖国家湿地公园开展巡湖工作时强调

做好河湖保护治理 坚守生态环保底线

本报讯 3月13日下午,市委常委、宣传部部长、菜子湖市级湖长王爱武到安庆菜子湖国家湿地公园开展巡湖工作。

王爱武一行先后来到菜子湖湿地公园科普宣教馆、生态保育区和叶咀点巡护站,了解湿地生态保护主要任务和举措,实地查看湖岸线环境,听取日常巡湖等河湖长制工作落实情况。

王爱武指出,全面落实河湖长制是推进生态文明建设、实现幸福

河湖建设目标的重要举措。她强调,要持续推动河湖长制全面落实、全面见效,扎实做好河湖保护与治理工作,坚守生态环保底线,以河湖长制促进河湖长治。要严格落实施日常巡护责任,坚持常态化巡查,对日常巡护中发现的问题,要紧盯不放,确保整改到位。要加大湖岸线环境卫生整治力度,推动水生态环境持续改善,努力打造菜子湖湿地水清岸绿景美的良好生态环境。

(全媒体记者 程呈)

吕栋在12345政务服务便民热线工作推进会上强调

健全机制高位推动 不断提升办理质效

本报讯 3月13日,安庆市12345政务服务便民热线工作推进会召开。市委常委、副市长吕栋出席并讲话。

吕栋充分肯定了2023年我市12345热线诉求办理工作。他指出,我市热线受理总量的连续增长,反映出群众对热线的知晓率越来越高,对各单位办理的成效也越来越认可。当前,12345热线面临诉求量更多、办理要求更高、影响的考核更复杂等形势,各地各部门要从主观意识、工作机制、人员配备、办理质效上找差距,不断推进热线工作提质增效。

吕栋强调,要统一思想,建立高位推动机制,着力解决一批群众急难愁盼的重难点问题;要充实队伍,健全高效办理机制,建立起覆盖市、县、乡三级的热线办理体系;要强化指导,建立定期培训制度,全面提高基层工作人员的群众诉求办理能力;要跟踪问效,落实高频督办机制,将热线办理情况纳入政府目标管理绩效考核,对群众反映问题置之不理、推诿扯皮、解决不力的,要查明原因,严肃追问责责。

(全媒体记者 项珍)

周建春在水资源管理调度会上要求

精打细算用好水资源 从严从细管好水资源

本报讯 3月13日,全市最严格水资源管理制度工作调度会召开,部署今年水资源管理和节水工作重点。副市长周建春出席并讲话。

周建春指出,实行最严格的水资源管理制度是事关经济社会发展全局的战略任务。周建春要求,各地各部门要提高政治站位、强化部门协作、主动争先进阶,紧紧围绕新阶段水利高质量发展主题和国家水安全保障目标,牢牢把握“把水资源作为最大的刚性约束”的重要原则,着力提升水资源

节约集约利用能力。要精打细算用好水资源,从严从细管好水资源,严格用水总量和用水效率控制,持续提升全民节水意识。要强化刚性约束,坚持节水优先、推进河湖复苏,促进水资源节约集约利用、推进国家节水行动落地落细、推深水资源保护治理,构建具有安庆特色的水资源优化配置格局,为推动我市经济社会高质量发展提供坚实的水安全保障。

(全媒体记者 沈永亮 通讯员 胡友明)

陆应平在创建国家卫生城市调度会上强调

全力抓好问题整改 有力有序推进工作

本报讯 3月13日,安庆市创建国家卫生城市第五次调度会召开,对近期市创卫办督查发现的重点难点问题整改等进行调度。副市长陆应平出席并讲话。

陆应平强调,要抢抓春季灭“四害”好时机,落实好病媒生物防制工作;要常态化抓好城市精细化管理,持续巩固文明城市创建工作成效;要规范化开展联合执法,明确主题、分工,组织专班开展好工作;要主动作为,加强行业、区域管理,确保城市环境卫生更干净、市场管理更有序,“七小”行业更规范。

陆应平要求,要举一反三,抓好问题整改整治,常态长效做好创卫各项工作;要对标对表,全力抓好问题整改,不断巩固整改成效;要突出重点,集中力量开展市容环境卫生、餐饮油烟污染、农贸市场整治、食品“三小”、公共场所“四小”、病媒生物防制等攻坚行动,推动重点问题得到有效解决;要强化保障,切实加强工作投入,确保创卫工作有力有效;要建立健全创卫工作调度督办机制,实施全程跟踪督查,确保创卫工作有序进行。

(全媒体记者 项珍)



3月13日,居民在怀宁县月山镇为民服务中心办理业务。

月山镇为民服务中心创新服务模式,线上线下融合发展,办事方式多元化、办事流程最优化、办事材料最简化、办事成本最小化,实现一个窗口、一套材料、一次性办理,着力提升为民企服务水平,打造良好营商环境。

通讯员 檀志扬 洪胜武 摄

“农保姆”下乡来

3月12日,在桐城市孔城镇丁邦家庭农场,科技特派员丁俊贵(左一)正在为家庭农场的农机手进行技能培训。

桐城市依靠“保姆式”农机服务全力保障春耕生产顺利进行,近期组织科技特派员深入乡镇村组,指导帮助农机合作社和农机大户做好农机“健康体检”,确保桐城六万台(套)农机春耕不带病服务春耕生产。

全媒体记者 黄有安
通讯员 李博 摄



“爱心接力”助祖孙三人渡难关

“大家这么帮助我,真的很感激!我会督促两个孩子好好念书,将来回报社会。”3月12日,面对从浙江赶来的爱心人士蔡惠丽夫妇,63岁的张金华激动地说。

张金华是安庆经开区茶岭镇年丰村村民。2022年11月,张金华的儿子骑车摔伤后不幸离世,儿媳随之离家出走,只留下两个年幼的孙子与张金华相依为命。面对残酷的现实和沉重的负担,张金华悲痛万分。

年丰村党总支书记王小云得知情况后,及时联系民政部门申请低保,

保障祖孙三人的基本生活,同时发动村里的爱心人士进行捐助,帮助张金华重拾生活的信心和勇气。

祖孙三人的生活困境被热心村民拍成视频传到社交平台,远在浙江嘉兴的蔡惠丽夫妇看到后,心生怜悯,于是在视频下留言,表示愿意资助两个孩子直至大学毕业。

“这个家庭确实很不幸,两个孩子没有父母照顾,只有奶奶一人带着他们。”蔡惠丽表示,为进一步了解张金华一家的生活状况,3月12日,她和丈夫从浙江驱车5个小时,来到张金华家中。

小兄弟俩何一帆和何子铎一个9岁、一个8岁,墙上张贴着十几张奖状,有“学习之星”“阳光少年”“进步小明星”等。谈到长大后的心愿,哥哥何一帆腼腆地说:“我长大后想当警察,帮助更多需要帮助的人。”弟弟何子铎则表示,他长大后想当消防员,因为可以救火,可以帮助别人。

张金华介绍:“兄弟俩懂事,放学回来后自觉地写作业,弟弟作业中遇到难题就问哥哥,兄弟俩互相帮助,有时还帮着奶奶搬柴、扫地。”

在实地了解张金华一家的情况

后,蔡惠丽表示,愿意从现在开始资助兄弟俩,直至他们大学毕业。“我自己也有三个孩子,深知带孩子的艰辛,更了解孩子成长过程中教育的重要性,我希望他们能在社会的关爱下健康成长,也希望有更多的人加入公益行列,向更多需要帮助的孩子提供关爱和帮助。”蔡惠丽说。

“有爱心人士愿意资助这对兄弟,我们也表示感谢,后期我们村委会持续关注这户家庭,力所能及地帮助他们。”王小云表示。

全媒体记者 方芳 通讯员 方园

临期食品规范管理提升行动开展

严厉打击修改保质期后重新销售等违法行为

本报讯 记者从市市场监管局获悉,3月至8月,我市开展为期6个月的临期食品规范管理提升行动,依法查纠临期食品未分类管理,未作特别标示或者集中陈列出售,严厉打击修改保质期或调换包装等方式重新上市销售等违法行为。

临近保质期食品规范管理提升行动,以全市经营面积在200平方米以上的食品销售者(含网上销售食品的经营者),含大、中型食品超市、本地连锁食品超市、食品专营(直营)门店、食品批发企业、母婴店、销售特殊食品的药店、乡村杂货店等为重点。在强化培训指导基础上,倒逼食品销售者落实食品安全主体责任,及

时查纠存在问题;落实设立专区(专柜),集中陈列临期食品,并设立醒目提示牌;对未集中陈列出售的,要加贴“临期食品、请尽快食用”标示;入网食品经营者,要在网站首页或开设的临期食品销售主页面显著位置作临期食品特别标示;对临期的散装食品要在容器、外包装、小包装上加贴“临近保质期食品”字样标识,摆放在临期食品专区(专柜);对以原价、折价、特价、买赠等方式销售的临近保质期食品,经营者不得以遮盖、模糊、极端缩微字号等方式隐瞒食品的生产日期和保质期;捆绑搭售的临近保质期食品,不得隐藏该食品的生产日期和保质

期,并作出明显标识。

我市将以临近保质期食品规范管理提升行动为契机,在各县(市、区)培育一批临期食品规范经营示范店,推进食品销售行业健康发展。同时,对打着临期食品旗号销售过期食品、过期食品更换包装或以遮盖、捆绑等形式销售的违法行为,依法快查快处。

(全媒体记者 徐侃 通讯员 姚天理)

【新闻链接】

参考行业惯例,对食品临近保质期的界定如下:

(一)标注保质期在1年以上的,临

近保质期为到期前30天;

(二)标注保质期为6个月以上不足1年的,临近保质期为到期前20天;

(三)标注保质期为90天以上不足6个月的,临近保质期为到期前15天;

(四)标注保质期为30天以上不足90天的,临近保质期为到期前10天;

(五)标注保质期为15天以上不足30天的,临近保质期为到期前5天;

(六)标注保质期为3天以上15天以下的,临近保质期为到期前2天;

(七)标注保质期为3天以下的,临近保质期由食品销售经营者根据产品性质、储存条件等自主确定。

国家有关标准允许不标注保质期的食品,不设临近保质期。