

别只顾埋头读书,快去加强锻炼吧

2016南京中考体育考试 满分仍是40,但标准提高了

与去年相比,1000米快20秒,跳绳多20个,引体向上多1个,仰卧起坐多3个

现代快报记者近日从南京市教育部门获悉,《2016年南京市中考体育考试实施办法》已经出台,体育中考满分仍为40分,计入中考总分。2016年的中考体育男女生的测试项目还和2015年一样,但是满分标准有所提高:与2015年相比,1000米要跑快20秒,跳绳要多跳20个,引体向上多做一个,仰卧起坐多做3个。现代快报记者 黄艳

新标 要求跑得更快,跳得更多

南京2016年体育中考仍采取选项办法,考生在三类选项中各选择一个项目测试,三项满分为40分,计入升学总分。体育考试规则及器材继续使用电子计数、测量设备。不过2016年的测试标准跟2015年相比有所提高。具体为:男生项目:1000米跑满分从4分35秒提高到4分15秒,跳绳满分从3分钟350个提高到370个,引体向上满分从5个提高到6个;女生项目:800米跑满分从4分23秒提高到4分05秒,跳绳满分从3分钟350个提高到370个,一分钟仰卧起坐满分从42个提高到45个。

解读 标准高了?老师说不算高

标准看上去提高了,不少家长担心,自家的孩子还能不能得到满分?以跳绳为例,2014年300个就是满分了,2015年增加到350个,2016年又增加20个达到370个。达到新的满分标准难不难?南京一位资深初中体育教师说,这个标准其实不算高。“和《国家学生体质健康标准》相比,2016年的标准还不算高,前两年就

细则 不能长跑的学生可另选项目

相关部门要求,督促学校按教学计划组织体育教学工作和学生每天一小时体育锻炼工作。组织辖区学校初三学生体验电子计数、测量设备,指导学生积极参加体育考试迎考准备工作。体育考试收费执行省有关规定,所收费用用于各区组织考试的各项开支。要落实体育考试安全工作。学校要严格执行考生

更是很低了。”他表示,考试是要拉开层次的,不可能人人得满分。在他看来,2016年的标准虽然提高了,但通过努力还是可以得满分的。“不能说初三临时加强锻炼,我们是从初一开始,就会加入一些素质练习,在日常的体育课中增加中考的项目训练,通过长时间训练,学生的状态自然就提升了。”

南京2016年中考体育考试内容及评分标准

男生								
选项一			选项二			选项三		
分值	三分钟跳绳(个)	1000米(分.秒)	分值	50米跑(秒)	立定跳远(米)	分值	投掷实心球(米)	引体向上(次)
14.0	370	4'15	13.0	7.4	2.31	13.0	8.6	6
13.5	330	4'30	12.5	8.2	2.17	12.5	7.4	5
13.0	300	4'55	12.0	8.8	1.93	12.0	6.5	4
12.0	270	5'00	11.0	9.0	1.72	11.0	5.9	3
11.0	250	5'03	10.0	9.2	1.64	10.0	5.4	2
10.0	230	5'07	9.0	9.4	1.58	9.0	5.0	1
8.0	220	5'12	8.0	9.6	1.56	8.0	4.5	-
6.0	215	5'15	6.0	9.8	1.54	6.0	4.0	-
4.0	210	5'18	4.0	10.0	1.52	4.0	3.0	-
2.0	205	5'21	2.0	10.2	1.50	2.0	2.0	-
1.0	200	5'25	1.0	10.4	1.40	1.0	1.0	-
女生								
选项一			选项二			选项三		
分值	三分钟跳绳(个)	800米(分.秒)	分值	50米跑(秒)	立定跳远(米)	分值	投掷实心球(米)	一分钟仰卧起坐(次)
14.0	370	4'05	13.0	8.5	1.82	13.0	6.9	45
13.5	330	4'20	12.5	9.0	1.65	12.5	6.3	34
13.0	300	4'33	12.0	9.5	1.49	12.0	6.0	25
12.0	270	4'36	11.0	9.8	1.30	11.0	5.6	23
11.0	250	4'39	10.0	10.0	1.26	10.0	5.3	21
10.0	230	4'42	9.0	10.2	1.22	9.0	5.0	19
8.0	220	4'44	8.0	10.4	1.20	8.0	4.5	17
6.0	215	4'47	6.0	10.6	1.18	6.0	4.0	15
4.0	210	4'50	4.0	10.7	1.16	4.0	3.0	13
2.0	205	4'55	2.0	10.8	1.14	2.0	2.0	12
1.0	200	5'00	1.0	10.9	1.10	1.0	1.0	10

提醒 4月考体育,特殊学生可免考缓考

2016年体育中考定在4月,具体时间由南京市招生办另行通知。参加的是2016年南京市高中阶段学校招生的应届和往届初中毕业生。对丧失运动能力,并持有市、区残联核发的《中华人民共和国残疾人证》(同时出具中考体检表)的考生实行免考政策,计40分;因心脏病、慢性病等疾病和突发事故受伤的(应出具二级以上

含二级医院诊断证明和中考体检表)免考体育的考生,计36分;考前15天内,由考生监护人向考生就读学校领取并填写好相应申请表后交班主任老师。另外,因急病(出具医院病历和休假证明)、女生例假不能在规定时间内参加考试的考生,可提出缓试申请,经学校证明、区领导小组会同考点医生审批通过后方可延后参加统一组织的缓考。

告别洗涤剂,“1122”标志餐具将改用气洗

出去吃饭,你注意到消毒餐具上“1122”标志吗?8月1日起,南京市内各正规消毒餐具生产企业正式统一使用“1122标志”的消毒餐具包装。昨天,现代快报记者从南京市餐饮具消毒行业协会获悉,本月起,使用“1122”标志的餐饮具消毒企业将告别洗涤剂,使用“气洗”技术来给餐饮具清洗消毒。现代快报记者 赵书伶

南京餐消行业洗涤剂用量不小

很多家庭已不用洗涤剂洗碗,但消毒企业都要用洗涤剂清洗餐具。“根据经验,一般平均清洗1万套消毒餐具需要使用2公斤去渍粉,2公斤浸泡粉,5公斤用来消毒的84洗涤剂。”中国餐饮具消毒行业协会申请筹备负责人吕先铭说,目前,南京市场上每天生产的消毒餐具约45万套。按此计算,每天南京用在清洗消毒餐具上去渍粉和浸泡粉约90公斤,84洗涤剂约225公斤。这是什么概念?吕先铭举例,一般而言一个家庭1年最多也就用3瓶洗涤剂,90公斤的洗涤剂,则够这个家庭用几十年。洗涤剂的主要成分是表面活性

剂。此前,一份某检测机构的洗洁精抽检报告显示,从市场上抽检的9种洗洁精,洗过餐具后,用自来水冲洗12遍,还能检测出平均0.03%残留,而平常我们的清洗,根本达不到12遍的标准。表面活性剂危害也不小,会对生育繁殖造成影响,比如致畸性、致癌性、溶血性等。

空气清洗技术代替洗涤剂,将广泛使用

今后,凡是使用“1122”标志的餐饮具消毒企业都将逐渐淘汰原来的洗涤剂清洗方式,改用“空气”技术清洗餐具。据介绍,这项技术叫做“曝气+活氧水”技术。这个技术是把空气中21%氧气提纯到90%以上,再通过高频高压电晕法来产生高浓度



用“空气”清洗的餐具更加安全 资料图片

臭氧。臭氧产生后呢,再用高效臭氧专用气液混合泵、水气混合器等,形成高浓度臭氧水,清洗效果特别好。”吕先铭介绍,这种方式能轻易去除餐具表面的有机物以及微生物,对各种致病微生物有极强的灭菌作用。

据了解,目前,不少医院、宾馆、洗浴中心等场所的洗涤房、食品加工厂等行业已经使用了这项技术,不仅节能减排,还能降低运营成本。

链接 “1122”行业标准将出台

南京市餐饮具消毒行业协会会长朱瑾透露,目前,他们正在制定《消毒餐具1122行业标准》,被授权使用“1122”标志的餐饮具消毒企业也都将根据相应的细则进行企业整改。9月下旬,全国各地的餐消行业代表将在南京召开中国餐消行业2015年会,到时候,也将研讨《消毒餐具1122行业标准》的相关细节问题,研讨完后会适时公布。

天气



本周先阴后晴 入秋还要再等等

快报讯(记者 刘伟伟)白露过后,早晚凉意更添一筹。昨天江苏全省的最低温仅为个位数,也是下半年来个位数气温的“首秀”。本周天气总体不错,今明两天部分地区有阵雨,后天开始一路晴到周末,气温稳定变化不大。

昨天早晨气温,全省沿江苏南地区16℃左右,南京也创下了“立秋”以来的最低气温,其中六合不足15℃,其他地区也就16℃左右。“头条”非徐州莫属,昨天早晨的气温普遍不到12℃,尤其是徐州的丰县,最低温只有8.9℃,这也是下半年江苏出现的首个个位数气温。

本周的天气,仍然清凉当头。省气象台预计,从今天夜里到明天,全省部分地区会出现阵雨,这两天早晚的气温仍然在1字头上晃悠,白天的最高温也只有26℃左右。从后天开始,阳光转身,一直陪我们走到周末,虽然气温略有回升,但白天的最高温仍不会超过30℃。

南京常年的入秋时间是9月19日。南京会在本周内如约进入秋季吗?南京市气象台工作人员解释说,入秋的条件是连续5天的滑动日平均气温低于22℃。但最近南京早晚气温在19-20℃,白天的最高温在28-29℃,因此日平均气温大都在22℃以上,所以本周入秋的可能性不大。

其实,对于我们来说,早晚的凉意,路边的桂花,或许更能告诉我们,秋天真的快来了。

南京三日天气

今天 多云转阴,东北风转偏东风3到4级,17~26℃
明天 阴转多云,19~27℃
后天 晴到多云,17~28℃

空气

9月快过半,南京城首要污染物都是臭氧

快报讯(记者 安莹)最近南京的天气,可以用“秋高气爽”四个字来形容。南京市环保局空气质量发布平台数据显示,昨天全天,南京全市的PM2.5浓度都在一级优秀级别以内,下午5点的小时浓度仅为13微克/立方米。全市13个空气监测点空气质量都达到了一级优秀或者良好。

进入到9月份以来,PM2.5依旧是“半退休”状态,连续13天,南京城的首要污染物都是臭氧。南京市环保专家解释说,“近期大气对流条件较好,比较有利于空气中污染物的扩散,空气质量因此有所提升。”

近日,南京频频出现的蓝天,也让很多人十分欣喜。专家表示,秋季之所以“秋高气爽”,一是“夏雨洗天”,夏季大量的降水清洗了天空,使大气中的尘埃杂质微粒大为减少,大气透明度提高。另外,夏季过后,南方暖气流减弱,大陆上气压在由低值系统向高值系统转变;而高空副热带高压的南撤往往缓于地面高值系统南移,所以使高低空同受高压控制,使整个大气皆表现为下沉运动,故而少雨多晴,天高云淡。

专家表示,这样的好天气预计会到10月上旬,之后随着逆温层的出现,以及大气扩散条件不佳,南京的空气质量会走“下坡路”。