

广州中考体育开考进入倒计时,校外体育培训热度大增

文/羊城晚报记者 蒋葵 实习生 梁凯静 图/羊城晚报记者 梁喻

“学霸”冲分拼名校 “体渣”临阵抱佛脚

现象

有班级一半同学参加校外体育培训

颠球、带球、绕障碍物、体能训练……每周六上午,广东实验中学初三1班男生王均霖都会来到广州塔脚下的足球场,参加天创足球中考体育班的训练,风雨无阻。

王均霖于去年9月报了课外足球培训班,如今他能娴熟地把足球控制在脚下,对中考足球项目拿高分信心满满。“王均霖刚来的时候颠球不是很流畅。”负责培训的谭教练表示,为了让学生掌握中考足球项目中最高难度的颠球技能,他除了教授颠球方法,如部位、支撑点和落点等外,还会布置颠球任务让学生多锻炼。

中考体育开考进入倒计时,王均霖花在体育运动上的时间也增加很多,除了学校每天的大课间,每周至少3节的体育课外,他还有两天的校内长跑训练、两天课间跳绳训练、周六的课外足球课。

荔湾区某中学的初三女生江同学的体育成绩一直不理想。面对今年新中考的体育考试压力,本学期开学前,江同学的家长为女儿报了

校外体育培训班。

江妈妈说,女儿的文化课学习成绩很好,中考目标学校是广东省实验中学,但体育模拟测试只能拿到20多分(统一考试50分、综合评价20分),可能会影响中考总成绩。

“此前对体育课不够重视,女儿平常也不爱运动,临到初三下学期才发现体育的重要性,有点后悔。”江妈妈说,开学前她给女儿报了课外体育冲刺班,希望能提高女儿的体育成绩,现在练习了一个多月,足球方面有所进步,但体能还是比较差。

记者综合采访对象的情况发现,初三参加校外体育培训的同学通常分为两类,一类是为了拼好学校的“学霸”,一类是平时就不爱运动、家长也不够重视的“体渣”。但不少初一初二学生也“未雨绸缪”,将体育列为了校外培训课程的重点。来自广东省实验中学的林诗聪是一名初三学生,他表示,班上有一半的同学都在参加校外体育培训。



初三学生在广州一家足球培训机构进行中考体育项目训练

讨论

A 专业俱乐部涉足中考体育 课外体育培训将迎大爆发?

记者调查发现,去年下半年以来,广东校外体育培训市场火爆,不少俱乐部、培训机构争相开设中考体育班,尤其是篮球、足球、排球、游泳项目。纵观市场,中考体育培训班大致分为“长期特训班”和“短期冲刺班”两类,每节课价格大致在100-250元。

晨曦体育去年6月开设了篮球、足球、游泳项目的中考体育长期特训班。特训班采取小班化教学,一周双练。第一阶段教授运球、传球、投篮等基础;第二阶段加强球类稳定性、投篮命中率;第三阶段进一步提高稳定性;第四阶段训练让学生冲刺满分。总教练周铿介绍,该机构篮球学员约300人,足球和游泳各五六百人。其中,初一初二占比60%,初三学生占比40%。

主营青少年足球培训的天创足球去年推出中考培训班,招收6人制的小班教学,今年更是推出了2人制冲刺特训班服务,专门针对即

将进行中考、急需强化冲刺的考生。总教练孙睿介绍,目前累计培训学员42人次,绝大部分学员无基础或水平较低,学员通过6-10次课程可基本掌握各项技能,12-15次课程后能达到熟练程度,但前提是需保持每周至少2次参训。

广州市第五中学青少年体育俱乐部在寒暑假开设中考体育冲刺班,11天为一个周期。刚刚过去的寒假,他们开设了“初三足球班、初三跳类班、初三实心球班、初一初二足球班”四类冲刺班,收费为1100元/人。

作为足球俱乐部,富力足球学院广州青训中心专门组织教练研究中考体育规则和教学、应试策略,去年下半年涉足中考体育足球特训,今年以来学员增长50%。该俱乐部负责人表示,体育在中考中的重要性日渐提升,市场需求大,但目前市场还处于培育初期,未来需持续培育和探索。

B 学校已经增加体育课时 是否还需进行课外锻炼?

记者了解到,为了尽可能达到中考体育科考试要求,广州各中学增加了体育课时,设置了大课间活动。学生是否还需要进行额外的课外锻炼,是否有必要参加课外体育培训?

“初中一周3节体育课,一学期大约50节体育课,中考体育项目多,体育课上只能教会学生基本技术,每个项目要熟练提高,必须课后坚持不懈地努力训练。”一位校长表示,体育技能能形成一个“20

小时”规律,以篮球为例,一个投篮动作作经过20个小时以上的训练才能达到熟练、稳定的水平,一次投篮只有0.5秒,一堂体育课的投篮训练是有限的。

广州市教研院体育教研员钟卫东表示,学生想要体育成绩拿高分,除了平时的体育课,还需要加强课外锻炼,比如落实校园一小时体育锻炼时间和校外、节假日体育锻炼等。

广州体育学院研究生院副院长

不少初三学生临近考试转选足球项目

眼看中考体育即将开考,本学期开学后,不少初三学生却临时改选中考体育参考项目为足球。“因为经过一段时间的实践和对计分规则的明确,大家觉得足球在三大球中容错率高,拿高分和满分相对容易。”一位体育老师解释,中考足球的规则是考生需要完成颠球(男10次、女5次),按规定线路绕杆跑,面对挡板两次传

接球和运球过杆,最后在在规定时间内完成射门,通过终点。男生47.3秒、女生49.3秒完成这一系列动作就能获得满分,而篮球和排球完成规定动作的满分时间都只有20多秒,时间上足球更充裕一些。

此外,足球容错率高,最难的颠球环节,不需要连续颠球10下或5下,球掉了前面颠球的数量可以累

计。因此,一些学校体育老师鼓励学生选择足球项目。

位于海珠区的晨曦体育培训机构的总教练周铿介绍,该机构近300名篮球中考班的学员,本学期开学后转足球的学生超过120人,超30%的学生从篮球转足球。“女生尤其多,因为女生足球考试难度更低,只需要颠球5次。”他说。

清明时节

清明小长假将迎今年首轮跨省旅游高峰 出游人次有望恢复至2019年同期水平

羊城晚报讯 记者刘星彤报道:即将来临的清明小长假,有望迎来今年首轮跨省旅游小高峰。根据17日携程发布的清明节出游预测报告,截至16日,该平台预订清明节期间景区门票人次已恢复至2019年同期水平,且有10%左右的增长。行业分析人士表示,受疫情影响,去年清明期间国内旅游接待总人数同比减少六成以上,今年的形势远好于去年,从当前预订情况看,今年清明节的出游人次有望恢复至2019年同期水平,预计将达到1亿人次。

搜词首位,除热门景区外,温泉、租车自驾及民宿也备受青睐。该平台相关订单中,定制游、自由行的预订比跟团游高出5倍以上,是今年旅游市场的一个新变化。

私家团游较2019年清明增长260%

中长线及长线跨省游增势亦显著,跨省出游有望在清明迎来今年的首轮高峰。据携程统计,清明假期全国酒店异地订单占比增加,游客跨省出游意愿大幅提升。此外,清明节报名跟团游人数环比3月同期增长15倍,平均出游天数长达4天,报名私家团的人数与2019年清明节相比增长260%,其中七成以上人群选择4天以上行程。

根据预测,三亚、丽江、拉萨、昆明、张家界、乌鲁木齐、重庆、桂林、黄山、林芝为清明节跨省游十大热门目的地。

民航方面,截至目前,清明期间国内航线搜索量恢复至2019年同期八成。热门航线中,上海-三亚、北京-成都、上海-成都、北京-三亚、上海-重庆、北京-上海、上海-广州、广州-上海、北京-广州、深圳-上海位列前十。

文/羊城晚报记者 符畅 通讯员 廖培金 图/羊城晚报记者 梁喻

清明是寄托哀思、缅怀先人的传统节日。去年受新冠肺炎疫情影响,广州各祭扫场所在清明期间暂停祭扫。今年清明节即将来临,市民能否现场祭扫,有哪些注意事项?

17日,记者从广州市民政局获悉,3月20日至4月30日,广州全市祭扫场所可进行现场祭扫,但须提前网上实名预约。各祭扫场所还设置了现场预约通道,帮助不便运用智能设备的老年人解决预约祭扫问题。

广州 清明倡导网上云追思 现场祭扫须实名预约

各祭扫场所预约通道明日8时开放,一次预约不得超过5人

同一天可预约不同祭扫场所

今年广州将开放现场祭扫。3月19日8时起各祭扫场所预约通道全部开放,市民可通过广州市民政局官网和“广州民政”微信公众号,登录“广州市清明祭扫预约平台”,选择3月20日至4月30日内的任一祭扫时段,进行实名预约。为减少人员聚集,一次预约不得超过5人。对于不便运用智能技术且没有通过亲友帮忙上网预约的老年人等特殊群体,各祭扫场所将设置现场预约通道予以解决。

预约现场祭扫的市民,可在成功预约时段开始前半小时验证入场。入场需提供身份证件和预约二维码进行现场核验,应全程佩戴口罩、配合体温检测,遵守拜祭场所疫情防控和安全要求。如有发热、咳嗽、呼吸急促

等不适症状,请勿前往现场祭扫。

广州市殡葬管理处副处长陈兵介绍,在同一天,一张身份证、一个电话号码可以在每个祭扫场所预约一次,清明期间的预约总次数为三次。“比如有的市民既要去银河公墓,又要去广州市火葬场,那么可以在系统上预约上午时段去银河公墓,下午时段去广州市火葬场。但是不能在同一个场所连续预约两次。”他表示。

据悉,每个祭扫场所的最高预约量将参考几方面因素限定,如往年的高峰祭扫人数、祭扫场所的面积、道路交通的情况等。陈兵透露,预约平台会对预约量进行一定的提醒。当天可预约数量较多时,会显示绿色;预约剩余量不足100人次时,会显示红色。

继续倡导市民网上祭扫

数据显示,近几年,广州市每年参加清明祭扫的群众近600万人

次。今年,广州继续倡导市民网上祭扫、家庭追思,推出网络祭祀、信邮哀思、集中公祭等服务,市民可通过粤省事、银海烈士陵园和殡葬服务中心网络拜祭平台进行“云祭扫”。确需到现场祭扫的,应响应广州市无烟祭扫号召,不燃放烟花爆竹,不焚烧纸钱等祭品。

清明节假期及周末祭扫人数较多,建议市民合理安排预约祭扫日期及拜祭时段,避开祭扫高峰。尽量减少现场祭扫人数或选择延后祭扫,老人小孩病孕者尽量不参加现场祭扫。为避免交通拥堵和长时间等候,建议市民群众搭乘公共交通工具前往。



扫二维码上羊城派,查看详细预约流程

多个客运站开售清明车票 部分线路五折优惠

羊城晚报讯 记者严艺文、实习生刘颖文报道:清明节将至,记者从广州公交集团获悉,省汽车客运站、广园客运站、罗冲围客运站即日起已开启清明节假期车票预售,天河客运站已于3月10日起开售清明假期所有汽车票,预售期27天。旅客可以在各车站微信公众号线上购票。

根据天河客运站的预计,该站今年清明假期客流高峰出现在节前4月2日下午和4月3日,最高峰日发送量在3万人次左右。据悉,3月期间,天河客运站可抢购5折优惠车票,优惠线路覆盖省内90%以上线路,以及江西会昌、广西抚州、福建

建宁等省际线路。发车日期为3月1日至3月31日,旅客需提前3天及以上抢购。

广州南汽车站提前做好假期线路规划,热门线路主要集中在江门、开平、台山、四会、肇庆、新兴、中山、清远等,以上线路预售期调整为15天。

省汽车客运站清明期间开行班线包括增城、佛山、东莞、云浮、阳江等省内线路,以及广西、湖南、江西、海南等省际线路。省汽车客运站提供在线核验身份功能,旅客若忘记携带身份证也能购票乘车。



广州增城正果万安园是节地生态葬示范点,图为该园将景观和墓葬融为一体的玫瑰园

记者实地走访墓园——节地生态葬蔚然成风

春意盎然,紫红色的箭杜鹃开满枝头。这是3月17日上午,记者在广州市增城区正果万安园看到的景象。近年来,广州市大力推行节地生态葬。作为节地生态葬的示范点之一的正果万安园,通过大力宣传引导,使得当地市民节地生态葬的选择比例逐步提升。

广州达观实业有限公司是正果万安园的运营管理方。该公司副总经理孙先生介绍,正果万安园自1998年开园时就明确规划,

将60%的土地和产品用于节地生态葬。目前园区6万多个已开发产品中,约3.5万个为节地生态葬产品,包括树葬、花坛葬、草坪葬、格位葬这几大类。

节地生态葬采用的是可降解骨灰盅,一般为有机材料、黏土制成,只需半年时间即可降解,比较环保。记者走访该墓园的节地生态葬区域看到,目前树葬区、花坛葬一区已基本饱和。

孙先生介绍,以树葬为例,一棵树木的占地面积约为4平方米,包含8个穴位,每个穴位可以安葬2位先人,也就是说安葬人数为16位。平均下来,每个墓位仅占地0.25平方米。

花坛葬分为两个区,其中一区主要面向社会低收入人群,以及广东省

红十字会转介的有需要的群体。二区是在市、区民政部门及殡葬部门的引导下开设的,主要面向孤寡老人和增城区殡仪馆的无主骨灰。2018年,该墓园还新设了玫瑰园,园内种植大量花草,也采用的是节地生态葬,将景观和墓葬融为一体。

孙先生透露,节地生态葬以公益性为主,价格相对较低。目前花坛葬为4800元,涵盖墓碑、安葬服务,以及20年的管理费。树葬为8000元。玫瑰园因开发成本较高,安葬价格在1万元至4万元不等。

“在政府的大力倡导下,选择节地生态葬的人数逐年增加。目前,花坛葬超过500例,树葬区100多例已全部安葬完毕。玫瑰园共有200余个墓位,已安葬20多例。”他说。(符畅)