

2024年广州中考3月5日-9日报名,体育考试实施新方案

不参加中考 不能参加普高和中职录取

名额分配: 须有同一初中三年完整学籍

名额分配是中考最大的福利政策,符合条件的考生一定要重视这个机会。

名额分配,是广州市公办的示范性普通高中学校和省一级普通高中学校将50%的招生计划合理分配到初中学校。名额分配录取最低控制分数线为该近三年统招首次户籍生录取最低分的平均值下降40分。

名额分配考生需要符合3个条件:一是初中应届毕业生;二是具有广州市户籍(含政策性照顾学生),户籍迁入广州市或政策性照顾学生网上申报资格的截止日期为2024年4月30日;三是具有广州市同一初中学校

三年完整学籍并在该校就读到毕业,或从市外转学到本市并在转入学校就读到毕业。

名额分配报考资格不需考生申报,由初中学校根据户籍、学籍和是否在本校就读等情况进行审核,中考服务平台将直接呈现有关的资格信息和审核状态,考生可实时查阅。如有异议,须及时向初中学校反映。

跨区生不能报考户籍所在区的名额分配计划。无论考生是否选择跨区,符合名额分配报考资格的考生,按其学籍所在区填报名额分配志愿,可填报名额分配到本校的普通高中学校志愿。

随迁子女: 招生计划比例为8%至18%

具有广州市三年初中完整学籍且具备下列居住证明之一的非广州市户籍初中应届毕业生:父母一方或其他监护人持有在广州市办理且在有效期内的《广东省居住证》;父母一方、其他监护人或考生本人持有在广州市办理且在有效期内的《港澳居民居住证》或《外国人永久居留身份证》,可申报“符合公办普通高中报考条件随迁子女”资格,可报考广州市公、民办普通高中和中职学校。

需要注意的是,相关人员须

按要求在广州市办理或及时续期《广东省居住证》《港澳居民居住证》或《外国人永久居留身份证》,确保居住证至2024年4月30日仍有效,具体业务请向来穗人员服务管理部门或出入境管理部门咨询办理。

省、市属和各区公办普通高中招收随迁子女计划为该校当年招生计划的8%至18%。区属公办普通高中的具体比例由各区政府根据实际情况确定,省市属公办普通高中的具体比例由学校自行确定。

不参加中考 不能参加普高和中职录取

广州市招考办强调,广州市中考实行“根据考生志愿、录取计分科目考试成绩和学生综合素质评价结果,择优录取”的考试招生办法,中等职业学校和普通高中统一招生平台、统一填报志愿、统一录取、统一注册学籍。未参加中考的考生,不能参加普通高中、中职三分段及省级以上重点特色专业计划和中职学校的统一

投档录取。

此外,参加高职院校五年一贯制招生和参加高中阶段学校招生不冲突。高职院校五年一贯制招生工作由省统一组织报名、考试和录取,考生被全省统考招生录取后,仍可以继续参加广州市2024年中考及高中阶段学校录取。五年一贯制招生的具体要求以省印发的当年相关文件为准。

广州海珠发布全省首个婚庆 服务产业高质量发展方案

羊城晚报讯 记者马思泳、通讯员海宣报道:2月22日,广州市海珠区举行“建设广州幸福岛,打造全域婚庆示范区”婚庆产业发展新闻发布会。发布会上,海珠区发布《海珠区婚庆服务产业高质量发展行动方案》(以下简称《方案》),该《方案》是广东省首个关于婚庆服务产业的高质量发展方案。

根据《方案》规划,海珠区以打造“广州幸福岛”文旅品牌,构建高质量发展的幸福产业为目标,着力打造全域全链条婚庆产业示范区。在婚庆产业链上、中、下游发力,加强统筹规划,强化资源整合,积极构建“一湖一江一街一园”(海珠湖、珠江水道、婚纱街、特色产业园)产业格局。在2024年-2025年集中精力推动“六个一”重点事项落地见效。包括优化提升一片街区、挖掘发动一批商家、创新打造一批基地、招商引进一批企业、带动激活一片产业、策划开展一系列活动。

《方案》提到,海珠区以传承焕发“婚纱一条街”新活力为抓手,通过积极盘活江南大道北婚纱街的品牌价值,实施“婚纱街环境品质提升工程”。编制江南大道北整体提升方案,统一设计定

位。重点对好百年广场和汇美婚纱婚庆批发广场两个大型婚庆市场周边进行改造提升,将市二宫、同福路等婚纱街周边区域打造为甜蜜浪漫街区 and 人气聚集地。通过重塑新婚纱一条街品牌,动员和引入区域商户积极参与,打造婚纱产业新活力街区。

《方案》指出,海珠区将挖掘发动一批龙头婚纱旅拍、婚礼策划、婚宴酒店等上下游企业,成立婚庆产业联盟,推动各类婚庆产业单位资源共享、信息整合和交流合作。联合广东省婚庆行业协会,定期举办婚庆大讲堂,邀请业内专家和学者举办讲座,分享婚庆行业的最新动态、趋势和经验。

此外,海珠区还推动“婚庆+直播”“婚庆+设计”融合发展,将广州塔、海心桥、海珠湿地、太古仓、珠江琶醍、黄埔古港、前航道沿江码头等海珠文旅地标串珠成链,推出海珠幸福岛主题航线,引导各地设立符合地标特色的主题婚庆旅拍场景,打造海珠婚庆旅拍目的地。

发布会上,海珠区推出三条婚恋文旅线路,分别是“1314”一生一世幸福游、同福同庆环岛浪漫游、海山盟珠联璧合甜蜜游,为市民打造婚恋文旅消费体验场景。

12306上也能买机票? 属实!航线达2000+

羊城晚报讯 记者李志文、严锦程报道:平时打开12306App,用户往往是想要购买火车票,其实12306还有空铁联运、铁水联运等功能。除了可以购买火车票,旅客还可以在12306上购买汽车票、飞机票等。

近日,12306App与春秋航空股份有限公司联手打造了以石家庄为换乘枢纽的空铁联运网络,新增可售航线200余条,支持北京、衡水、保定、邢台、邯郸等石家庄双向春秋航空国内各通航城市的双向空铁联运销售,为旅客提供更丰富的机票产品选择。

事实上,此前12306空铁联运服务就已接入中国国际航空股份有限公司、中国东方航空集团有限公司、中国南方航空集团有限公司的机票销售,空铁联运已覆盖全国78个枢纽城市,2000余

条线路。

记者体验发现,在使用12306App购买飞机票时,选定出发地与目的地后,界面会显示“飞机”与“空铁”的按钮,前者即是两地的直飞线路,后者则为旅客提供了搭乘飞机、火车的多阶段行程组合出行选择。值得一提的是,旅客可以在空铁联运功能中选择不同的中转城市,通过搭配不同阶段的飞机、火车行程,完成比直飞更经济灵活的出行规划。

值得注意的是,除了可以在12306购买飞机票外,旅客还可以购买巴士票与船票。旅客可以根据出行时间,自由选择铁路与公路、水路联票的行程组合。购买联程票的旅客,可凭身份证或二维码在铁路、公路、轮船检票搭乘,实现无缝换乘,一码通行。目前12306汽车票覆盖全国2700多个车站。

贾玲一年减50公斤! 普通人可以复制吗?

羊城晚报记者 张华

电影《热辣滚烫》中贾玲一年时间内减肥100斤的话题,屡次登上热搜。对于普通大众而言,贾玲的减肥方式,尤其是每天6-8小时的运动,并不容易坚持,普通人能复制吗?就此,记者采访了营养师专家。专家表示,虽然贾玲用了最清淡的减重食谱,但是却用了最严的进食原则以及最狠的运动方式来减重,普通人很难借鉴。

只吃杂粮蔬菜和鸡胸肉,采用最清淡的减重食谱

为了完成影片《热辣滚烫》中角色的扮演与转型,贾玲坚持减重一年,在影片片尾公布的减肥日记显示,贾玲从210斤瘦到了109斤。她说:“这一年,我以非常健康的方式循序渐进地减重,每个月5-10斤。”

贾玲称自己的日常饮食为大白菜、紫甘蓝、彩椒、鸡胸肉和糙米饭。而且饮食少油少盐,一天20克油、5克盐。一些采访报道的花絮显示,贾玲吃的是低脂荞麦面和水煮青菜、低油、低盐,非常清淡。

“这类食谱在减肥餐中很常见,并未有特殊之处。”广东省妇幼保健院营养师主治医师田爽向记者介绍:“贾玲公布的食谱中基本都是粗粮、蔬菜加优质蛋白质,属于限量平衡膳食,可以说是最温和的减重食谱了。而且‘一天20克油、5克盐’,这也是我们居民膳食指南中推荐的摄入量,十分健康。”

“鸡胸肉是最瘦的肉了,低脂肪,如果杂粮主食控制在100克以内的话,其能量是很低的。”暨南大学附属第一医院营养科主任叶艳彬表示,如果把鸡胸肉换成三文鱼、鳕鱼、虾仁、瘦牛肉、豆腐等,这些食物蛋白质含量更高,而且食谱也会变得更丰富。

一天的食物在8小时内吃完,严格控制“16+8”原则

值得注意的是,贾玲一天摄入的食物都尽量在8小时内吃完,遵循着“16+8”原则。这是什么意思呢?叶艳彬解释,这是减肥的诀窍

之一,就是严格控制进食的时间,一天24小时,8小时内进食,其余的16小时空腹。比如早上八点钟吃早餐,下午四点钟之后就不能再进食了,如此安排进食时间,可对身体的代谢起到很好的调节作用,因为长时间空腹状态会使血脂得以改善,同时也可以降低胰岛素抵抗。

对于大众而言,这样吃饭就有一点难度了。“下午四点钟后进食,上班族消耗大,一天下来,饥肠辘辘,不吃东西肯定是熬不住的。”叶艳彬表示,对于普通人控制体重,建议可尽量在12个小时之内吃完一天的食物,也就是说,早上八点到晚上八点,这段时间进食,其他时间均保持空腹状态。另外,贾玲也养成了喝茶、早睡早起的习惯。

“整体而言,贾玲的减肥食谱就是从饮食的方方面面来加以调整。保持进食规律,早睡早起,不然也达到这么好的减肥效果。”叶艳彬说。

一年保持每天6-8小时的运动,普通人很难复制

作为私人拳击教练王德新,他曾坦言,贾玲的付出称得上“无比惊人”,整整一年,每天坚持运动6-8个小时;有时一边演戏,一边导戏,还要一边训练。

“这么大的运动量,我们普通人难以完成。”叶艳彬说,“贾玲有专业教练保驾护航,普通人这么大的运动量没有专业团队支持,很容易受伤,所以,这样的减肥模式不能在我们普通人身上复制,运动一定要循序渐进。”

世卫组织(WHO)建议,每周减重0.5-1公斤,一个月减1-3公斤,“匀速”减肥对身体损伤小且不易反弹。田爽认为,减肥其实不难,难在坚持。“演员因为职业需求短时间进行的减肥或增重,或多或少带来一定的副作用。对于普通大众而言,按照限量平衡膳食,加上每周中五天时间有30分钟中等强度运动量,一周减0.5公斤体重是很轻松的,也就是一年减掉25公斤左右是合适的,也是可行的。”

羊城晚报记者 蒋隽

2月22日,广州市招生考试委员会办公室发布“关于做好2024年广州市高中阶段学校考试招生报名工作的通知”,2024年广州市中考报名时间是3月5日9:00至3月9日18:00。今年中考体育实施新周期方案,增加“三小球”、引体向上(男)和平行梯悬垂攀移(女)等五个项目的考试内容和评分标准。排球和篮球考试规则不变,满分标准在原标准上各增加4秒。

市招考办强调,未参加中考的考生,不能参加普通高中、中职三分段及省级以上重点特色专业计划和中职学校的统一投档录取。

体育考试:实施新周期考试方案

报名资格方面,符合下列条件之一者,可报名参加广州市2024年中考:具有广州市初中学籍的应届毕业生;具有广州市户籍和外市初中学籍的应届毕业生(以下简称“返穗生”);或具有广州市户籍的初中往届毕业生;广州市初中学校毕业的非本市户籍往届毕业生;经批准的港澳或国外来穗升学生;普通高中或中职学校的在校生不能报名参加中考。

2024年开始实施新周期体育考试方案。体育考试保持70分不变,由统一考试(50分)和体育素质综合评价(20分)

组成。统一考试由三类考试项目组成,普通考生须参加三项考试,模式为一类项目“二选一”+二类项目“六选一”+三类项目“六选一”。

与过去相比,2024-2026年广州中考体育的变化是,二类项目增加引体向上(男)和平行梯悬垂攀移(女),三类项目增加羽毛球、乒乓球和网球(以下简称“三小球”);排球和篮球考试规则不变,满分标准在原标准上各增加4秒;特殊类听障考生50米项目考试规则不变,满分标准降低至《国家学生体质健康标准(2014年版)》标准。

其他项目考试规则和评分标准不变。

考生可根据本人身体状况申请免考、择考、缓考或特殊体育考试。未通过医务审核的特殊类考生如需重报其他类别,须及时向区招考办书面提出重报申请,并在中考服务平台重新填报体育考试类别和项目。

申请体育、艺术类特长生资格的考生不需要在中考报名期间进行网上申报,4月上旬登录中考服务平台申报体育、艺术特长生和优秀体育后备人才招生学校、项目和资格,具体请留意招生学校网站、微信公众号发布的招生简章。

热点问题

1.如何查询各类资格审核结果?
答:考生可登录中考服务平台“综合查询”栏目或关注“广州招考”微信公众号查询各类资格审核

结果,审核结果也将以手机(中考报名时通过核验的手机号码)短信方式告知考生。

2.对资格审核结果存在异议如何申请复审?

答:如对资格审核结果有异议,考生应根据审核不通过原因,及时补充或更新相关材料,重新提交报名点申请复审。

3.如何获取中考有关信息?

答:考生和家长可访问市招考办官方网站“广州招考网”(http://gzck.gz.gov.cn),关注“广州招考”微信公众号和官方微博,及时获取广州市中考工作最新安排及信息。

面对市场波动,房产中介如何破局?深耕行业多年的杨娟给出答案:

不只是中介更是好邻居

文/羊城晚报记者 范晗越 图/羊城晚报记者 徐炜伦

是中介更是社区好邻居

与新房销售不同,由于中介门店往往依托于某一板块或大型社区开展业务,门店往往会直接开在密集的住宅区内选址,因此经纪人需要对区域内的配套设施、房源情况、目标客群等信息更为熟悉,也更需与社区内的居民们打交道。

广州德佑星汇云城店位于白云区同和街道的星汇云城小区,该小区是一个总户数近

4500户的大型社区,于2018年年底开盘,目前已经基本清盘,入住率高。加之小区旁还建有广大附中实验小学与南湖小学两所学校,社区整体的居住氛围相当浓厚,底商入驻率较高,有不少居民会带着孩子在社区周围散步休闲。

德佑星汇云城门店便是小区底商之一,与东侧的广大附中实验小学仅一街之隔,是小

区长接送孩子上下学的必经之地。“目前,咱们的门店不仅仅是买房卖房的中介门店,我更愿意用社区好邻居来定义。”作为门店负责人,杨娟如此表示。在工作日,门店都会在外摆放座椅,供等待孩子放学家长的小憩,针对临近学校的特点,门店还专门提供了免费打印、免费充电、免费雨伞服务,以备家长和孩子们的不时

专业是面对市场波动的信心来源

适的新房产品或许能够让原本成交难度较大的交易变得柳暗花明。

“一二手的联动,二手之间不同环节的联动在专业性越来越强的住房中介行业已经非常普遍,在类似贝壳这样的互联网住房交易平台的帮助下,房源维护经纪人、买方经纪人、卖方经纪人都成为了链条上的特定角色,不再有了根本的利益冲突,以往的跳单、截单等不规范操作现在已经



杨娟

不常见了。”杨娟表示。“去年11月,星汇云城的网签数据达到13套,创下交易新高,全年来看,我们门店的交易量相比2022年也有了一定幅度的增长。房地产是一个政策市场,从去年年底的放松限购,到贷款、公积金、容积率的多方面利好,再到不久前的支持‘租一买一’和‘买一卖一’。相信在3月份,广州又将迎来一个地产小阳春。”



一线蹲点

2023年,广州楼市经历了先扬后抑的“过山车”式行情,在经历了兔年春节后的一波“小阳春”后,市场的沉寂让不少从业者倍感压力。步入9月后,在一波接一波政策松绑的促进下,广州二手住宅市场的放盘量不断增加,住房交易平台贝壳找房前端的二手住宅挂牌量达到了14万多套。面对放盘量增加、成交周期拉长的市场环境,在住房中介行业深耕多年的德佑广州星汇云城店负责人杨娟在实践中发现,面对市场的波动,只有更专业更热情的服务,才能让经纪人们通过考验。