

我市中考体育考试即将开始

# 资深老师送上备战攻略

本报讯（记者 田雁）我市2024年初中毕业升学体育考试即将开始，初三考生也进入冲刺备考阶段。此阶段考生该如何科学备考？4月9日，记者采访了大同二中初中体育教研组组长赵志宏，为考生送上贴心的“备战攻略”。

在体能恢复训练方面，赵志宏建议，考试前一周主要进行如跑步项目和跳跃项目的腿部力量训练，同时要关注动作技术的提高。比如女生仰卧起坐，难点就在于动作是否标准，考试现场是用电子设备测试。如果动作不规范，电子设备是不会认的，所以仰卧起坐训练重点就是要规范动作。起来时，双手要交叉抱在头后方，肘关节要碰到膝盖；躺下时，肩胛骨要贴在垫子上，这些细节一定要注意。考试前三天可以进行一些象征性的技术训练，要避免大量运动和高强度训练，以免影响体内的能量恢复。

赵志宏告诉记者，学校还利用大课间、体育课、下午训练课等多个时间段，适当增加学生的运动量，保持充沛的体能。17时准时开始训练，初三体育组老师全部下到训练场地，根据学生体育中考的报选情况，分层训练，因材施教。

在饮食方面，赵志宏建议，考试前一周，应以高碳水化合物（高糖）饮食为主，增加身体糖原的储备，以提高体能和抗疲劳能力。同时，要保证摄入足够的蔬菜和水果，以补充各种营养素、维生素和矿物质，预防上火。考试当天的早餐应



9日，在大同二中南校区操场上，初三学生正在进行掷实心球项目的训练。

本报记者 戎禹仁 摄

以易消化的高热量食物为主，避免食用高脂肪、高热量且难以消化的食物。

在心态方面，赵志宏说，过度紧张可能会导致技术动作的变形和力量无法充分发挥，家长可以帮助孩子减轻考前的思想压力，采用心理暗示法来排除干扰，建立积极的心态，不断鼓励自己，

增强自信心。

在临场发挥方面，“考生考试前要做足准备活动，可通过慢跑、做徒手操和拉伸练习等进行热身，充分活动身体各部分关节、肌肉和韧带。”赵志宏提醒，身体“热”起来，才能充分发挥出自己的水平。

## 中小学教师资格考试（笔试）成绩明日发布

本报讯（记者 田雁）记者昨日从市招考中心获悉，教育部教育考试院将于12日10时发布2024年上半年中小学教师资格考试（笔试）成绩，考生可登录中小学教师资格考试网站（<https://ntce.neea.edu.cn>）查询成绩。

从本次考试开始，山西省中小学教师资格考试成绩复核将采取网上申请的方式进行，其他方式申请不予受理。在

山西省参加本次笔试的考生，如对本人成绩有异议，可于12日至25日访问山西省中小学教师资格考试成绩复核申请平台（<https://ops.hycj.jrycn.cn/f/sxbscjfh>）申请成绩复核。未按规定时间和方式提出复核申请的，视为自愿放弃。山西省招生考试管理中心汇总成绩复核信息后报教育部教育考试院统一复核，教育部教育考试院仅复核漏评和合分错误。若考

生因成绩复核延误了面试报名，教育部教育考试院将为其开放面试补报名通道。考生可于26日至30日，再次登录成绩复核申请平台查询复核结果。

符合面试报名条件的考生，12日10时可登录“中小学教师资格考试网”（[http://ntce.neea.edu.cn/](https://ntce.neea.edu.cn/)），按照栏目指引进行中小学教师资格考试（面试）网上报名。

## 上半年自考13日开考

我市2808名考生参加

本报讯（记者 田雁）记者昨日从市招考中心获悉，2024年上半年山西省高等教育自学考试将于13日至14日举行，考生可登录山西招生考试网自学考试信息服务平台，打印准考证。

我市共有2808名考生参加本次考试，新增考生819人。全市共设有北岳中

学、大同十二中、大同铁一中3个考点，79个考场。考生可根据准考证上的考点名称及地址提前熟悉交通路线，合理安排出行计划，确保考试当天按时达到考点。

上午考试时间为9时至11时30分，下午考试时间为14时30分至17时。本次考试实行智能安检，考生须提前到

达，不得携带手机等违禁物品进入考点，遵守并配合考点做好违禁物品的安全检查。市招考中心特别提醒，考生要自觉诚信应考，在考试中随身携带手机等具有发送或者接收信息功能的设备，无论使用与否，均认定为考试作弊，取消当次考试各科成绩。

体育舞蹈一级裁判员及教师培训班开班

## 全省300多人在同培训

本报讯（记者 陈杰）为进一步推动体育舞蹈运动的发展，提高体育舞蹈运动技术水平，2024年山西省体育舞蹈一级裁判员及教师培训班日前在我市开班，全省300多名体育舞蹈裁判员和教师进行了培训学习。

此次培训为期5天，旨在提高我省体育舞蹈裁判员和教师队伍的技术水

平，推动基层体育舞蹈教学工作规范化和标准化，提高体育舞蹈竞技水平，为全省乃至全国体育舞蹈事业发展贡献力量。

众多参训者表示，他们将把学习到的新技能应用到实际工作中，并发挥带头作用，吸引更多人加入体育舞蹈运动行列。

云州区吉祥里社区

## 拒绝校园欺凌 护航少年成长

本报讯（记者 辛雅君）为预防校园欺凌事件的发生，增强家长的防范意识和法律意识，培养青少年良好的品德和价值观，8日，云州区吉祥里社区关工委在社区家长学校举办了“拒绝欺凌 护航成长”宣讲活动。

活动中，社区相关负责人从“什么是欺凌事件、暴力行为、校园欺凌”“如何远离校园欺凌”“遭遇校园欺凌及暴力应如何应对”三方面进行详细讲解，引导家长教育孩子要知法懂法、敬畏法律，在遇到欺凌时学会用法律武器维护自身合法权益，大声对各类欺凌说“不”。家长们认真聆听，积极互动回答问题，现场不时爆发阵阵掌声。大家表示，要积极引导孩子树立正确的价值观，教育孩子们与同学们发生矛盾、纠纷、摩擦时，不能隐瞒，不能“以暴制暴”，教会孩子在遇到欺凌时不沉默，不怕威胁，勇敢地说出来，正确地处理欺凌事件。



为学生心理健康护航

## 我市百余名教师 集中“充电蓄能”

本报讯（记者 高燕）日前，由市教育局、市心理健康教育学会主办的“自杀危机心理干预和校园霸凌”实操技术培训在市铁一中举行，吸引了我市28所学校的百余名心理教师和班主任集中“充电蓄能”。

近年来，我市通过多种途径进一步普及心理健康知识，呼吁全社会提高认识，重视儿童青少年心理健康，推动形成家庭、学校、社会、专业机构有效衔接的心理健康服务体系，提高工作水平，促进其身心健康成长。

此次培训邀请北京师范大学刘军教授，通过知识点讲述、现场讨论等多种方式对危机（自杀）干预、校园霸凌防范指南等相关知识内涵、应对措施方法进行实操技术培训，并现场答疑解惑。旨在进一步强化教师对校园心理危机干预重要性的认识，提高教师做好学生心理危机预警与干预工作的能力，为及时发现并消除学生心理安全隐患提供应对策略。

第三届职业健康传播作品征集活动评选结果公示

## 灵丘剪纸 获全国图文类一等奖

本报讯（记者 杨海峰）近日，国家卫生健康委员会公示了第三届职业健康传播作品征集活动评选结果，省卫健委选送的灵丘剪纸荣获全国图文类一等奖。

获奖作品是灵丘剪纸的窗花造型海报《防治职业病危害 保护劳动者健康》，图案新颖、造型独特，通过镂空裁剪技法，以人体器官“肺”和“耳”为主要元素，配上文字，裁剪成一副生动形象的宣传海报，不仅传承了民间剪纸艺术，还将职业健康理念留在人们心中。

