家长关心的学区划分今年有啥变化?

昨天滨江区率先发布2016年小学学区范围
大部分主城区目前尚未最终确定 原则上和去年保持一致

本报讯(记者 张向瑜 王洁)昨天,滨江区率先发布2016公办中小学学区范围,一下子引来滨江区块家长们的围观。与此同时,西湖区、萧山区2016年的学区划分也出现在新媒体上。每年,杭州各区学区范围都会有微调,今年其他主城区情况如何?

记者昨天向各城区教育局(社发局)了解到,包括上城区、下城区、江干区、拱墅区、西湖区、经济技术开发区等大部分主城区2016年的学区和服务区划分尚在制定当中,确定之后会及时向社会发布。采访中,各城区都提到,学区和服务区范围,原则上和上一年保持一致,主要还是个别新交付楼盘交付后归到相应学区。还有的城区是因新交付使用校园带来的局部调整,比如江干区,大部分学校和幼儿园今年都不会有调整,交付使用的新学校和幼儿园的学区和服务区可能有一定调整。

各城区教育局(社发局)表示,学区和服务区确定之后,会通过召开媒体新闻发布会、官方网站和官方微信等形式向社会公布。

特别提醒

目前已经公布的城区学区划分情况,详见本报教育官方微信——杭州日报学点点。

杭州日报学点点
●最权威及时的教育资讯
●最实用的学习妙招
●最牛学科名师答疑解惑
●最丰富的实践和活动

浙江音乐学院 今年面向全国招生700人

本报讯(通讯员 周佳音 记者 方秀芬)浙江音乐学院昨天在其官网发布2016年招生简章,今年计划面向全国招收音乐表演、音乐学、作曲与作曲技术理论、舞蹈表演、舞蹈学5个本科专业共700名学生。

浙江音乐学院的招生有着鲜明的特色。每个专业的具体招考方向非常多,以音乐表演专业为例,招考方向有美声、钢琴演奏、笛子、唢呐、笙、二胡、行音乐演奏、越剧演员、越剧音乐伴奏等众多门类。每个招生方向,少的只招收2人,比如古琴、柳琴、板胡等,多的比如小提琴招25人,钢琴演奏招40人。

小学生体验 “未来工程师”

本报讯(通讯员 翁静芳 实习生 曾琪 记者 张向瑜)在日前文三教育集团文理小学“未来工程师”拓展性课程项目启动仪式上,文理小学学生通过一个英雄救美的童话故事,向在场老师展示他们精心设计并搭建的作品。

文理小学注重培养学生的科技基础,拥有科技长廊、时空长廊、星空教室、丛林乐园等活动场地,开设了系列拓展性课程。集团总校长钱金林介绍,这次“未来工程师”课程从台湾引进,旨在让学生通过动手设计搭建工程组件,在学习科学原理的同时,也锻炼逻辑思维、创造、表达和团队协作等综合能力。据区青少年宫社团总辅导员翁铭峰介绍,这也是全区推进社团课程建设的项目之一,区内一共有10所试点学校开展个性化的社团研究工作,并在各片区内形成社团工作教研组,带动整个片区学校的社团管理水平,构建“西湖教育大场馆”。

女生节来了 高校食堂准备“美容羹”

本报讯(通讯员 郑吉 季文琦 记者 方秀芬)一年一度的“女生节”又在杭城各高校上演。“世上女神千千万,工商女生占一半”、“工商女生,我妈唯一的媳妇儿人选”、“生尘若仙子,尔动如天人”……在浙江工商大学的生活区里,一条条粉嫩的横幅吸引人们驻足观看,这些原创标语诙谐幽默,让人忍俊不禁。

而在该校食堂的小窗口,后勤部门还贴心地为女生准备了免费的“营养美容羹”,“红枣莲子银耳羹专门为女生准备的,大家在外求学要照顾好自己的身体。”该校后勤处负责人乔老师说。

本周六 杭州市体育中考开考了
跳绳最易意外失分 考前几天别泡澡 也别做突击加练

一线教师为考生体育拿高分支招

记者 王洁

本周六2016年杭州市体育中考将开考。最近,不少家长在杭报教育官方微信“杭州日报学点点”上留言咨询相关事宜。一位家长说:离体育中考还有不到一周的时间,有没有需要注意的地方,有没有好的应考技巧?

市教育局相关工作人员表示,按往年成绩看,全市体育中考平均分在27分以上(满分30分),成绩都很不错。但毕竟,中考总分差1分,全市排名可能差几十名。为此,记者专门采访了几位一线初中体育老师,请他们说说考前一周该如何应对。

最易意外失分项目:跳绳

杭州市体育中考主要分跳跃、力量、耐力三大类,哪个类别最易失分?“失分因人而异,每个人都有强弱项。最容易意外失分的应该是跳绳。”大关中学体育教师刘苧说,力量和耐力项目考生平时一直在练,水平保持在那,考试时成绩不会有大的偏差,跳绳受现场环境影响较大,容易发挥失常,也许平常能跳190个,但考试时可能只跳了160个。

如何做才能减少跳绳项目出现意外?行知中学体育教师纪雪艳说,到考场首先要检查绳子长短,因为考试用绳是考场准备的,可以先跳几个试试,把绳子长度调到最佳长度;二是找准位置,以免和边上的考生绳子碰到一起;跳绳测试是机器计数,绳子轮轴转一圈计数为1个,跳绳时一旦意外停下来,绳子不要往后甩,否则计数器上反而会减少1个,就比较可惜了。

除了跳绳,还有些考试技巧是各项目通用的。考试轮到自己时,别急着上场测试,先深呼吸一下,把心态放平稳。然后脑中过一遍动作要领,以免考试情急之下技术动作变形。此外,也可以给自己一些心理暗示:这只是第一轮考试,发挥不好也没关系,毕竟还有一次机会。

误区:考前一周做突击加练

考前,很多家长会让孩子多留出时间突击加练。“这是一大误区,训练量太大,会消耗孩子体力,孩子在疲劳状态下应考,成绩可能就打折扣了。所以训练重在平时,考前重在温故。”纪雪艳说,最后一周可以分为两个阶段:前4天保持往常训练量,后3天要适量。比如长跑,不要全程跑,比较耗体力,考生可以练一下最后200米冲刺跑,保持感觉。此外,训练要有侧重,重点放在自己的薄弱项上。

每天的训练时间也可做些调整。“最好训练时间跟考试当天时间节点一致,让机体产生条件反射,这样考试期间容易兴奋。”刘苧提醒考生,考前这两天记得不要泡澡,因为泡澡容易让肌肉放松,考试时发挥不出最佳水平。

体育中考拼体力,这段时间营养得跟上。老师们建议考生补充鱼类、肉类、鸡蛋等高蛋白食物,切忌生冷辛辣的食物,以免吃坏肚子。考试当天,考生不要吃得太饱,以免增加身体负担。

同时注意最近的天气变化。这两天杭州有冷空气,所以考生要保护好身体。

体育考试时间

首次:2016年3月12日至20日(含工作日),其中3月12日至13日为游泳考试时间

第二次:2016年4月9日至4月24日(仅双休日),其中4月9日为游泳考试时间

阅读延伸

体育考试各项目技术要领

采访中,老师们特别提醒考生,把技术要领在脑中过一遍。记者盘点了中考各项目动作要领,供参考。

长跑

记住“三步一呼,三步一吸;先耐力,后速度;要匀速更要冲刺”,向前跑三个单步,一直保持吸气,再跑三个单步,一直呼气。如果气短,做不到,就改成二步一呼二步一吸。最后200米,用尽全身力气向前冲,这时可以大口呼吸,直到冲过终点。一定能取得好成绩。

1分钟跳绳

前30秒速度一定要最快,后30秒摇绳幅度加大,起跳高度要适当调整,从而减少勾住脚的情况,增加稳定性。跳起的高度保持在3—5厘米之间,落地时稍有屈膝缓冲动作。跳起的双脚膝盖一般都是直的。小腿更不能有明显屈膝。呼吸要有节奏,全身放松。

抛实心球

投之前,前后脚距离约一脚掌,左右脚间距半脚掌,后脚脚跟稍微离地,重心落在两脚中间偏前。出手的时候手臂、腰部要同时用力,做一个急速的蹬腿动作,出手角度最好在40° 左右。出手时手臂一定要直。

引体向上

双手掌心向前握杠,身体垂悬,屈臂引体向上。每个动作可以做3至4组,每组做8至12个,如果做不到8个,说明负重过大,需要减轻重量;如果能较轻松地做完12个,则要加大负重,注意循序渐进。

立定跳远

完整的立定跳远技术动作由预摆、起跳、腾空、落地四个部分组成。上下肢动作协调配合,摆动时一伸二屈降重心,上体稍前倾。蹬地快速有力,腿蹬和手摆要协调,空中展体要充分,强调离地前的前脚掌瞬间蹬地动作。小腿前伸的时机把握好,曲腿前伸臂后摆,落地后往前不往后。

仰卧起坐

注重训练技巧,即向后仰卧的过程开始吸气,肩背部触垫的瞬间屏气收腹、上体逐渐抬起,当上体抬起至腹部有胀感时,快速呼气,向前引体低头完成动作。

游泳

建议选择深水池训练,方便施展身躯,注意技术动作,转身时幅度不要太大。平时训练可以采用“梯形训练法”,游一趟快的紧接着一趟慢的,再游两趟快的紧跟两趟慢的,直到四趟快的紧跟四趟满的。

CATEGORIES ADVERTISING
杭州日报 HANGZHOU DAILY
分类广告
办理范围:招商、招聘、转让、出租、商务服务及各类生活服务资讯
收费标准:①遗失按不同类别收费 ②启事、公告、讣告等每行13字80元
◎欢迎刊登遗失、启事、公告等 ◎刊登热线:85052690 85052695
分类广告接稿电话
萧山82870552
余杭89266961
临安61067880
富阳13706814910
桐庐69905788
建德64715936
淳安24817070

杭州人才市场招聘会预告
3月9日(周三)营销、房地产、建筑、园林、装饰、物业人才专场招聘会
3月10日(周四)综合性人才招聘会
3月11日(周五)浙江区域第四十届旅游酒店餐饮业人才专场招聘会
3月11日(周五)综合性人才招聘会
3月12日(周六)大江东产业集聚区第二届人力资源交流大会Tel:82987971
3月13日(周日)综合性人才招聘会
3月15日(周二)综合性人才招聘会
展位预订电话:0571-85106294、85781390、85167744、85167783
地址:东新路155号4楼 杭州人才市场官方网站(杭州人才网www.hzrc.com)
世纪精英2016新春杭州高级人才招聘会
时间3月12日(周日) 地点:东方豪生大酒店 预定电话:85106294、85781390

遗 失

遗失坐落桐庐县江南镇横山埠村,证号为桐集建(90)字第10B-144号的《集体土地使用证》,声明作废。**徐柏成**

遗失餐饮业发票,发票代码233001571133,发票号码15478475,声明作废。**杭州白鹿餐饮有限公司萧山分公司**

声明坐落西港发展中心1幢809室杭房权证西移字第13493041号《房产权属证书》遗失。**罗川**

遗失坐落建德市寿昌镇横山北路4幢2-103室房屋所有权证号码杭房权证建寿移字第002205号,声明作废。**钱聿浩**

遗失中华联合财产保险股份有限公司机动车保险单一份,保险单号0615339727D00335000113,保险单印刷号1533095673,声明作废。**申屠六汉**

遗失坐落洋溪街道一江春水小区听水苑22幢2-501室杭房权证建新移字第031848号《房屋所有权证》声明作废。**顾忻晗**

李文军遗失二级建造师执业资格证书,专业:市政公用工程(增项),编号H08000454,声明作废。

声明坐落城市心境公寓碧云苑803室杭房权证西移字第04384342号《房产权属证书》遗失。**冯翮**

声明坐落花园南村9幢1单元102室杭房权证西移字第09644636号《房产权属证书》遗失。**徐献群**

杭州华地针织品印花有限公司遗失公章一枚,声明作废。

遗失坐落宋都凯旋苑15幢1单元501室《土地证》证号杭江国用(2004)字第006327号,声明作废。**袁徐静**

声明坐落文华苑3幢3单元201室杭房权证上移字第14671763号《房产权属证书》遗失。**张照根**

声明坐落中兴花园11幢1单元202室杭房权证高新更字第14759654号《房产权属证书》遗失。**楼涛**

遗失二级建造师注册证书(编号:00256876)及执业印章壹枚,声明作废。**乔利超**

声明坐落运河人家1幢3单元502室杭房权证拱移字第04400748号《房产权属证书》遗失,《土地证》证号杭拱国用(2005)字第000671号,声明作废。**杨建**

遗失坐落长兴公寓14幢3单元502室《土地证》证号杭下房改国用(2001)字第2217号,声明作废。**鲁欣武**

遗失坐落大关南三苑6幢2单元302室《土地证》证号杭拱房改国用(1999)字第919号,声明作废。**吴恩召**

陈冠桦遗失台胞证(证号05687667),声明作废。

遗失经济适用房准购证,证号200469162,声明作废。**陈爱刚**(身份证号330102197205021830)

高晓艳遗失宁波大红鹰学院会计专业毕业证,证号130011201206000492,声明作废。

父亲王建虎与母亲朱晓芳遗失儿子**王雄林**出生证,证件号码:0330135019 声明作废。

遗失通用机打发票(有奖专用)一张,代码233001400533,号码4789001;浙江省统一收款收据25张,代码233001100723,号码2368559-2368583,声明作废。**杭州指福门餐饮有限公司**

遗失税务登记证副本,号码330100583221699,声明作废。**杭州润叶贸易有限公司**