

考试

高职单招

# 我省高职单招政策出台

网报志愿时间:3月20日9时至23日18时

□记者 傅纪元

本报讯 市招办昨天发布消息,省教育厅日前下发《关于做好2018年高等职业院校单独考试等部分分类考试招生工作的通知》,我省继续开展高等职业院校单独考试等部分分类考试招生工作。考生填报志愿时间为3月20日9时至23日18时。单独考试招生统一安排在4月1日,考试采取“文化素质+职业技能”的评价方式。

据了解,我省高职单招招生对象和招生院校有三类:一是已参加我省今年普通高考招生统一考试报名者;已参加我省今年高招对口升学的职

业学校毕业生,其中非豫户籍高中起点的一年制中职生(随迁子女除外)不得参加高职单独考试招生。二是参加高职单招的招生院校有全省普通高等职业院校。其中以开设医学、教育、公安与司法等国控专业为主的高等职业院校可以自主确定是否参加;办学(包括联合办学)或2017年招生工作中存在突出问题尚未解决或整改不到位者,以及批准新设普通高等职业院校但尚不具备招生条件者,不得参加。三是截止到2017年尚未有本科毕业生的新设、升格普通本科高校以及新更名、转设的普通本科高校可申请参加。其他本科高校在2017年

的范围内不再扩大,公办本科高校无特殊情况者不再参加。

根据培养目标对考生知识能力的要求,高职单招采取“文化素质+职业技能”的评价方式,严格按照相关规定组织命题、考试和录取。全省高职单独考试招生统一安排于4月1日(星期日)进行。

高中生“文化知识”考试成绩原则上应采用普通高中学业水平考试等级成绩或部分科目等级成绩,其他考生可随中职生参加“文化知识”考试。高中生的“职业适应性”测试和中职考生的“职业技能”测试,由高校单独组织。

参加高职单独考试招生的考生可登录“河南省普通高

校招生考试服务平台”在网上填报志愿,填报志愿时间为3月20日9时至23日18时。考生只能填报一所高校志愿,且必须在规定时间内完成填报。

高校按照招生章程中提前公布的录取规则,严格程序,从高分到低分依次择优录取。拟录取考生名单及考生成绩须在本校网站公示,公示时间不少于5个工作日。

凡被单独考试招生、高技能人才免试录取的考生,不再参加普通高校招生统一考试等其他类型的普通高校招生考试。被录取的考生入学后,转学、转专业按照高校和教育部的有关规定执行,其他待遇与参加统一考试录取的学生相同。



“春之门”养眼

1月29日,市区开源路中段某商场,一个由绢花制作而成的巨大拱门很吸引人。为了迎接春节,市区不少商场都已装扮起来。 本报记者 禹舸 摄

鲁山客运班车全部恢复通行

□记者 胡耀华

本报讯 昨天上午,记者从鲁山县汽车站获悉,该县发往各地的客运班车已全部恢复通行。

1月24日,鲁山普降大雪。1月25日,山区部分地方积雪厚达20多厘米。为保障安全,从1月25日上午开始,鲁山县驶往各地的客运班车暂停运营。随着天气晴好,1月29日中午起,该县开往各地的客运班车全部恢复通行。

中招体育

## 考生注意:跳绳要用双脚跳

□记者 傅纪元

本报讯 我市中招体育考试将于4月拉开帷幕,对于考生们而言,把握住体育的70分至关重要。许多学生和家

长准备利用寒假好好“恶补”一下。昨天,记者就家长和考生最了解的测试项目及注意事项采访了市教育局体卫科有关负责人。

**1分钟跳绳:取消单脚交换跳改为双脚跳**

1分钟跳绳在今年中招体育考试项目中考试规则有所调整。在以往的考试中,该项目允许使用左右脚交换跳的方式完成测试。但今年中招体育考试中,这项测试改为正摇双脚跳绳,要求学生双脚并拢用双脚前脚掌同时蹬地起跳,同时落地,落地时双腿自

然屈膝缓冲。在跳绳过程中,双臂贴近身体,手腕用力,减少绳运行周长。脚尖和前脚掌起跳落地,起跳高度不能太高,落地时膝盖微屈做缓冲。跳绳考试主要考察考生在在规定时间内所跳的有效次数,因此考生在跳绳时应加快手腕的摇动速度,但要注意与身体配合,如果出现绊绳现象会影响成绩。

按照规定,跳绳每人连续测试两次,第一次测试后,休息2分钟测试第二次,记录有效成绩最好的一次。

**立定跳远:手臂前后摆摆时不要抬前脚掌**

立定跳远讲究的是上下肢动作协调配合,需要掌握一定技巧。由于考试要求考生两脚自然分开站立,原地同时起跳,因此考生在平时练习时

应尽量做到双脚左右分开、脚尖平行,手臂前摆时前脚掌不允许离开地面,起跳时双臂有力向上摆动,脚尖蹬地,落地时注意用前脚掌着地进行缓冲。特别提醒考生,起跳前不得有垫步或连跳动作,起跳落地后不要往后走,应先往前从测试仪左右两边走,否则仪器将判定成绩无效。每人测3次,取最大值为最终成绩。

**中长跑:先训练耐力再提升速度**

中长跑主要考察考生的耐力水平。在训练前期,考生要以耐力练习为主,如定时跑、定距跑。考生可以根据自己的耐力水平选择训练10分钟、15分钟、20分钟或更多。训练中期,要以速度耐力练习为主,练习方法有间歇跑、变速跑、反复跑等。

经过前两个阶段的训练后,考生在跑的过程中要保持中高速匀速,临近终点的最后200米时,要用尽全身力气向前冲,这时可以大口呼吸,直到冲过终点。

为了保证机体对氧气的需求,跑步时呼吸必须有一定的频率和深度,要掌握三步一呼,三步一吸,这样跑起来才会感到轻快。

**坐位体前屈:平时可利用台阶练习**

考生需要注意的是,身体前屈,两臂向前推游标时两腿不能弯曲。

考生应匀速向前推动游标,不得突然发力。平时练习时考生可站在上一级台阶上,成立位体前屈姿势,加摆动,用手指指尖或手掌去触摸下一级台阶的台面。

听障儿童收到百件爱心棉衣

□记者 燕亚男

本报讯 昨天上午,市妇联和云联惠电子商务有限公司的工作人员来到市残疾人康复教育中心语训部,为这里的听障儿童送来了101件棉衣。

“一个手指头呀,变呀变呀变呀,变成毛毛虫呀……”昨天上午10点多,在市残疾人康复训练中心语训部,孩子们表演的儿歌《一根手指头》获得了大家的阵阵掌声。虽然有的孩子发音还不太清楚,但大家表演得很认真。随后,市妇联和云联惠公司的工作人员为孩子们送上了棉衣。拿到新棉衣,孩子们欢呼雀跃,脸上洋溢着幸福的笑容。

127名在校大学生领到二次助学金

□记者 吕占伟

本报讯 昨天上午,市总工会救助困难职工家庭在校大学生迎新春座谈会在市总工会四楼会议室举行。127名曾受市总工会“金秋助学”活动资助的2015、2016级大学生又收到二次助学金25.4万元。

座谈会上,受助学子代表于延磊、李晶等人先后发言。李晶说:“助学金在帮我实现大学梦的同时,也将一份爱的责任交给了我。今后,我会把这份爱传递下去,努力以优异的成绩和业绩回馈社会。”

据了解,李晶的母亲是市公交总公司职工,父亲常年干体力活,身体受损,现已无法干重活儿。2015年,李晶被河南质量工程职业学院录取,受到市总工会“金秋助学”活动资助,入校后努力学习,大一到大三一直是班长,学习成绩名列前茅,曾荣获国家励志奖学金。

据悉,市总工会“金秋助学”活动开展14年来,全市各级工会组织累计筹集助学金8000多万元,帮助47万多名困难职工子女进入高等院校深造。

拆除广告恢复原貌

昨天,施工人员拆除楼体上的广告牌。当天,新华区组织相关部门对市区建设路与文园路交叉口东南侧的两幢临街住宅楼上的各种广告牌进行全面拆除,恢复楼体原貌,进一步规范市容街景。

本报记者 李英平 摄

