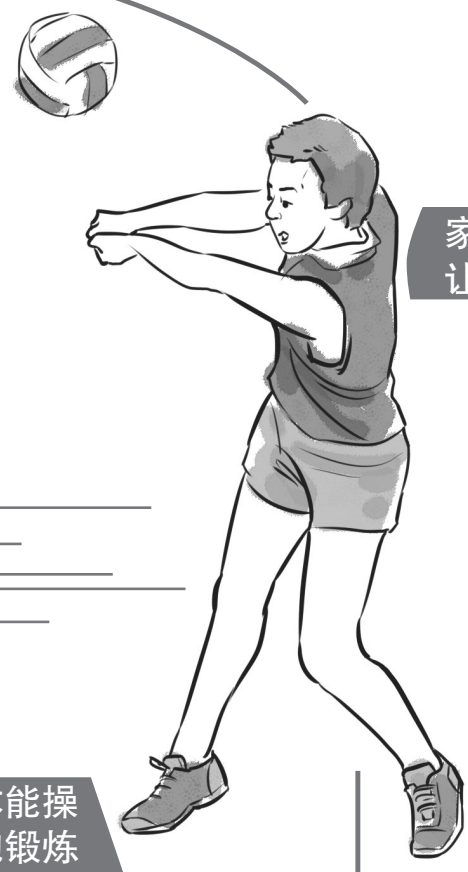
海峡都市报 报料：智慧海都 95060
2022年11月11日 星期五 责编/郭寿权 美编/建隆 校对/惠琴
智慧海都

N海都记者 刘文辉

日前，2023年福州中考体育抽考项目已经确定，抽考类项目为排球对墙垫球；抽选考类项目为立定跳远、50米跑和双手头上前掷实心球；还有必考1000米跑（男）、800米跑（女）或200米游泳（泳姿不限）。

那么，每个项目的注意事项是什么？同学们应该怎么选择？居家的学生该如何训练？10日，海都报记者采访了3位体育名师，为大家梳理体育中考的日常训练方法及考试注意事项。



中考体育怎么练？看居家备考锦囊

海都报记者采访体育名师，梳理考生日常训练方法及考试注意事项

确定参考项目 进行针对训练

距离中考还有半年左右的时间，在项目的选择上，福州八中体育组的郑春枝老师建议，可根据个人的情况决定好，再进行针对性的训练，“以我的经验来看，游泳相对于长跑来说要容易一些，建议有一定基础的同学可以选择游泳，多进行训练。而且从往年中考的得分率来看，游泳类的满分率也比长跑要高得多。”

同样，抽选的50米跑、立定跳远和双手头上前掷实心球项目，就要根据孩子自身在“跑跳投”三个方面的基础情况来。

“排球比赛的难度要求没有下降，目前按照省里的标准，采取的是两次取最好的一次成绩。”但郑老师也表示，同学们不用过于担心，“排球是实打实的技能，通过一定的练习，还是可以掌握的。”

最后，郑老师鼓励大家在网课期间可以做一些日常的体能训练，“无论是什么项目，最终测试的都是学生体能方面的情况，包括上肢、腹肌的核心力量，腿部力量和关节力量等，同学们可以根据自身情况来加强训练。”

建隆制图

每天跳体能操 加强长跑锻炼

根据以往的经验，居家期间，同学们的体能退步比较明显。福州屏东中学，福州中学体育陈祁罕名师工作室成员的林双滨老师说，为了提高长跑综合耐力素质，建议大家在家跟着视频跳一跳八分钟的Tabata的体能操，或是自己编一些相对难度高一点的体能操，保持每天跳两至三遍。也可以做俯身蹬山跑，每次一分钟左右，每天蹬三趟以上。

而排球对墙垫球也是同学们的一个练习重点，林老师说，可以每天跟着视频做两组20次徒手模仿练习，抛球练习20次，固定球练习两组30次，对墙垫1~3次球后，可接着做连续对墙练习，时间控制在10分钟内。

还有立定跳远前要先做手臂预摆练习，原地纵跳练习，原地展腹跳练习；实心球则是在做完俯卧撑后，进行徒手模仿练习，之后再拉弹力带等。林老师将每一项运动都先分解成一个个简单的基础练习，由易到难，让学生们有一个充分吸收的过程。

林老师也特别提醒，锻炼时要提前做好热身及放松活动，避免在运动中受伤。冬季降温期间，运动后及时穿衣，注意保暖，避免感冒。

家长配合练习 让锻炼不枯燥

“同学们可以把体育锻炼作为每日必须完成的打卡项，利用好时间，积极做好体育锻炼。”福州秀山中学副校长，体育名师刘用炳说，居家期间，为了让体育锻炼不枯燥，家长及同学们也可以相互配合，“比如居家进行50米起跑练习时，可采用‘一前一后’的方式，即家长一手拉住学生后摆的手臂，帮助学生体验出发前的临界状态，也就是‘马上要往前摔倒时的刹那感’，在学习的同时完美地进行了家人间的合作。立定跳远起跳前的动作体验亦然。”

在锻炼过程，刘老师强调要注意细节：首先，中长跑贵在坚持，练习时要注意运动负荷的控制，能以不同的运动方式使得运动时平均心率达到每分钟120~140次即可。

而排球项目可多采用自垫球方式练习，对墙垫的手形可用翻腕式替代压腕式以增加垫球时的前臂的触球面积。另外，脚步移动配合也很关键。

短距离跑练习可多采用高抬腿跑、弓箭步交换跳或俯卧登山跑；立定跳远可采用原地纵跳，原地展腹及收腹练习等，体验动作细节，特别注意的是起跳前胫骨与地板的角度，宜低不宜高；实心球项目居家期间可多采用徒手练习为主，把复杂动作简单化，注意节奏感及最后用力，练习中注意出手时的“速度、角度、高度”。

中国东方资产管理股份有限公司福建省分公司与柯俊雄债权转让通知暨债务催收联合公告

根据中国东方资产管理股份有限公司福建省分公司与自然人柯俊雄达成的债权转让安排，中国东方资产管理股份有限公司福建省分公司已将其对下列债务人及担保人享有的主债权及担保合同项下的全部权益依法转让给柯俊雄（详见公告资产清单）。中国东方资产管理股份有限公司福建省分公司与柯俊雄联合公告通知各债务人及担保人以及其他相关各方。

自然人柯俊雄作为上述债权的受让方，现公告要求下列债务人及担保人，从公告之日起立即向柯俊雄履行主债权合同及担保合同约定的偿付义务或相应的担保责任。如借款人、担保人因各种原因更名、改制、歇业、吊销营业执照或丧失民事主体资格，请相关承债主体、清算主体代为履行义务或者承担清算责任。特此公告。 **中国东方资产管理股份有限公司福建省分公司 柯俊雄 2022年11月11日**

截至基准日2021年11月17日，单位：人民币元

序号	借款人	本金余额	利息余额	综合授信合同编号	贷款合同编号	担保人	担保合同编号	担保物
1	厦门帝一贸易有限公司	2,450,000.00	2,286,960.90	2017年泉综授字264-1号、2018年泉承总字ZH1800000031802号《银行承兑协议》	汇票号码为130539782308420180330177921845对应的《承兑申请书》	保证人：富贵鸟股份有限公司、福建石狮市富贵鸟集团有限公司、林和平、林和狮、林荣河	2017年泉高保字264B号《最高额保证合同》；《担保函》	无
2		2,590,000.00	2,417,644.37		汇票号码为130539782308420180403178747413对应的《承兑申请书》			
3		2,450,000.00	2,286,960.90		汇票号码为130539782308420180330177921845对应的《承兑申请书》			
4		1,400,000.00	1,305,482.07		汇票号码为130539782308420180322173764497/130539782308420180322173764501/130539782308420180322173764536/130539782308420180322173764510对应的《承兑申请书》			
5		2,800,000.00	2,610,964.12		汇票号码为130539782308420180326174927138/130539782308420180326174927120对应的《承兑申请书》			
6		10,850,000.00	10,117,485.97		汇票号码为130539782308420180327175833143/130539782384201803271758330 98/130539782308420180327175833160/130539782308420180327175833276/130539782308420180327175833241/130539782384201803271758332 92/130539782308420180327175833305对应的《承兑申请书》			
7		2,450,000.00	2,284,593.62		汇票号码为130539782308420180328176480435对应的《承兑申请书》			
8	富贵鸟股份有限公司	3,080,000.00	47,674.23	（2017）年（泉综授）字（264）号《综合授信合同》	《流动资金贷款借款合同》（（2017）年泉借字（ZH1700000091285）号）	林和平、林荣河、林和狮共同签署的《担保函》，福建石狮市富贵鸟集团有限公司出具的《担保函》（2017）年（泉高保）字（264A）号《最高额保证合同》	保证人：林和平、林荣河、林和狮、福建石狮市富贵鸟集团有限公司、成都美雅特商贸有限责任公司	无
9		3,000,000.00	46,435.92		《流动资金贷款借款合同》（（2017）年泉借字（ZH1700000091007）号）			
10		996,000.00	15,416.73		《流动资金贷款借款合同》（（2017）年泉借字（ZH1700000091548）号）			
11		2,920,000.00	45,197.63		《流动资金贷款借款合同》（（2017）年泉借字（ZH1700000091598）号）			
12	四川贝瑞卡鞋业有限公司	1,834,000.00	2,248,119.80	（2017）年（泉综授）字（264-1）号《综合授信合同》、2018年泉承总字ZH1800000035905号《银行承兑协议》	汇票号码为130539782308420180413181829735对应的《承兑申请书》	林和平、林荣河、林和狮共同签署的《担保函》；福建石狮市富贵鸟集团有限公司出具的《担保函》（2017）年（泉高保）字（264E）号《最高额保证合同》、（2017）年（泉高保）字（264D）号《最高额保证合同》	保证人：林和平、林荣河、林和狮、福建石狮市富贵鸟集团有限公司、富贵鸟股份有限公司、四川贝瑞卡鞋业有限公司、陈文新	无
13		2,240,000.00	2,745,795.19		汇票号码为130539782308420180408179673607对应的《承兑申请书》			
14		2,450,000.00	3,046,555.03		汇票号码为130539782308420180330177929667对应的《承兑申请书》			
15		2,100,000.00	2,574,183.01		汇票号码为130539782308420180411180903021对应的《承兑申请书》			
16		2,240,000.00	2,745,795.19		汇票号码为130539782308420180409179992209对应的《承兑申请书》			
17		2,100,000.00	2,574,183.01		汇票号码为130539782308420180412181329933对应的《承兑申请书》			
18	福建石狮市富贵鸟集团有限公司	145,000,000.00	81,985,330.48	无	《流动资金贷款借款合同》（2014年泉借字339号）、《借款展期协议》（公贷展字第ZH1400000111420号）、《利息罚息清偿补充协议》（2017年泉补字ZH1400000111420号）	林和平、林荣河、林和狮共同签署的《担保函》；（2017）年（泉质）字（ZH1400000111420）号、（2017）年（泉质）字（ZH1400000111420-1）号、（2017）年（泉质）字（ZH1400000111420-2）号《质押合同》	保证人：林和平、林荣河、林和狮、林国强；质押人：福建省富贵鸟商务咨询有限公司、福建省富贵鸟股权投资管理有限公司、厦门市福财股权投资合伙企业（有限合伙）	富贵鸟股份有限公司的内资股权
19	福建石狮市富贵鸟集团有限公司	9950000	10,647,375.05	2016信字第77-038号授信协议	《借款合同》（2016年流字第77-01-1236号）	2016年最高保字第77-038-1、2016年最高保字第77-038-2、2016年最高保字第77-038-3、2016年最高保字第77-038-4	保证人：林和平、林和狮、林荣河、林国强（已去世，郑秀英对上述债务在继承林国强遗产范围内承担连带保证责任）	无
20		50000000	17,711,532.88		《借款合同》（2016年流字第77-01-1235号）			
21		40000000	14,189,089.43		《借款合同》（2016年流字第77-01-1195号）			
22	石狮市小玩皮服装织造有限公司	0.00	742,739.43	无	《流动资金借款合同》（兴银狮03借字第2015016039号）	保证人：石狮市恒业服装发展有限公司、小玩皮（福建）服装营销管理有限公司、黄清苗、施江南、吴秀娣、黄丽芬、石狮市大松树服装有限公司；抵押人：石狮市大松树服装有限公司	兴银狮03保字第2015016012号、兴银狮03保字第2015016011号、兴银狮03保字第2015016007号、兴银狮03保字第2015016008号、兴银狮03保字第2015016009号、兴银狮03保字第2015016010号、兴银狮03保字第2015016016号、兴银狮03抵字第2015016017号、兴银狮03抵字第2015016018号	石狮市东环路东侧塘后段房地产
23		4,915,438.26	2,753,668.68		《流动资金借款合同》（兴银狮03借字第2015016031号）			
24		5,000,000.00	2,807,863.85		《流动资金借款合同》（兴银狮03借字第2015016027号）			
25		0.00	800,170.08		《流动资金借款合同》（兴银狮03借字第2015016036号）			
26		5,000,000.00	2,801,040.74		《流动资金借款合同》（兴银狮03借字第2015016032号）			
27		0.00	240,643.98		《流动资金借款合同》（兴银狮03借字第2015016038号）			
28		8,500,000.00	4,761,769.36		《流动资金借款合同》（兴银狮03借字第2015016030号）			
29		1,700,000.00	957,120.77		《流动资金借款合同》（兴银狮03借字第2015016023号）			
30		3,550,000.00	1,998,693.48		《流动资金借款合同》（兴银狮03借字第2015016021号）			
31		3,300,000.00	1,857,940.41		《流动资金借款合同》（兴银狮03借字第2015016024号）			
32		990,000.00	557,382.08		《流动资金借款合同》（兴银狮03借字第2015016025号）			
33		5,000,000.00	2,801,040.74		《流动资金借款合同》（兴银狮03借字第2015016033号）			
34		4,500,000.00	2,520,936.68		《流动资金借款合同》（兴银狮03借字第2015016034号）			
35		4,900,000.00	2,758,759.81		《流动资金借款合同》（兴银狮03借字第2015016022号）			
36		9,000,000.00	4,891,708.34		《流动资金借款合同》（兴银狮03借字第2015016026号）			
37		6,000,000.00	3,361,248.90		《流动资金借款合同》（兴银狮03借字第2015016035号）			
38		2,150,000.00	1,210,476.32		《流动资金借款合同》（兴银狮03借字第2015016020号）			
39		5,000,000.00	2,807,863.85		《流动资金借款合同》（兴银狮03借字第2015016028号）			
40		0.00	785,003.13		《流动资金借款合同》（兴银狮03借字第2015016037号）			
41		7,000,000.00	3,921,457.17		《流动资金借款合同》（兴银狮03借字第2015016029号）			
42		3,400,000.00	1,914,241.59		《流动资金借款合同》（兴银狮03借字第2015016019号）			
43	富贵鸟股份有限公司	35,018,005.45	14,623,882.26	无	《商业汇票银行承兑合同》（兴银狮01承字第2017902001号）	福建石狮市富贵鸟集团有限公司、林和平、杨丽珍	兴银狮01保字第2017902001号、兴银狮01保字第2017902002号	无
44	福建省富贵鸟矿业集团有限公司	100,000,000.00	33,307,709.68	无	《流动资金借款合同》（兴银狮01借字第2017904001号）	福建石狮市富贵鸟集团有限公司、林和平、杨丽珍、陈文平、李茜	兴银狮01保字第2017904001号、兴银狮01保字第2017904002号、兴银狮01保字第2017904003号	无

备注：2018年7月26日法院裁定受理富贵鸟股份有限公司重整，利息计算至2018年7月25日；2016年11月15日，法院裁定破产清算，利息计算至2016年11月14日。

注：本公告清单列示截至债权基准日2021年11月17日的贷款余额，借款人和担保人应支付给自然人柯俊雄的利息按借款合同、担保合同及法律判决文书的有关规定计算。