



体育现场考试项目选报下周一启动

本报讯(记者 宋迪)记者从北京教育考试院获悉,2025年北京市初中学业水平考试体育现场考试项目选择及填报,将于2月24日8时30分至2月26日17时进行。报名参加2025年初中学业水平考试的所有考生(含拟申请免考、择考等特殊考生)均要进行网上填报。

根据北京教育考试院相关要求,初中学业水平考试体育

现场考试项目选择网上填报期间,考生均可进行项目选报和修改。考生登录北京教育考试院网站(www.bjeea.cn),点击“公告栏”下“2025年北京市初中学业水平考试体育现场考试项目选择”进入相关页面,按要求正确输入报名号、密码及验证码后,即可进行体育选项填报。

据悉,2025年体育现场考试

仍实行分类限选方式,考试内容共分为四类,设置22个考试项目。选择参加体育现场考试的考生可从“体育现场考试项目选择”栏目中选择考试项目,每名考生考4项、每类考1项。其中,第一类“素质项目Ⅰ”为必考项目,包括1000米跑(男)、800米跑(女),此项占8分;第二类到第四类为可选项目,考生须从“素质项目Ⅱ”“运动能力Ⅰ”“运

动能力Ⅱ”每一类中各选择1个项目参加考试,此3项分别占8分、8分、6分。体育现场考试共计30分,与八年级国家学生体质健康测试统测、体育与健康知识机考各10分,共同组成2025年初中学考体育与健康科目成绩,满分50分。

北京教育考试院有关负责人提示,网上填报结束后,经审核符合免考、择考条件的特殊考生,由

所在初中学校负责标记免考类型或择考项目。因特殊原因选择不参加体育现场考试的,需向初中学校说明原因。

2月26日体育现场考试项目选择结束后,各学校将下载并打印“2025年北京市初中学业水平考试体育现场考试项目选择确认单”,考生及家长须签字确认后交给学校。

(详细报道见第3版)



课间15分钟

新学期,北京市延庆区职业学院进一步为学生开发了丰富的课间活动,弹钢琴、五子棋、研究珠心算、搭积木、多米诺骨牌等。同学们在课间大展身手、愉悦身心;活动中,师生的感情在升温,智慧在升华。

学校供图

中招体检正陆续开展

本报讯(记者 孙梦莹)记者从北京教育考试院获悉,2025年中招体检工作已于2月20日启动,将于4月20日结束。考生具体体检时间由各区集中安排、各校统一组织,考生务必听从学校安排,按时参加。

体检前一周,考生尽量避免服用损肝药物及营养品,以免影响体检结果。若病情需要不必强行停药,体检时须向医生讲明。体检前三天,考生要规律作息,在

保证营养的前提下清淡饮食,避免剧烈运动,保证充足睡眠。

考生体检当日尽量穿宽松的衣服,以便穿脱;不要携带贵重物品,以免丢失。上午体检的考生当日早晨要禁食,下午体检的考生可进少量清淡早餐,在上午9点后禁食,可饮用少量白开水。体检前,考生应避免做剧烈运动,以免影响血压等检测结果。

往届生和外省市回京考生的体检时间,相关考生要及时向

户籍所在区咨询。

体检结束后,每名考生会被告知身体检查结果和报考专业建议,考生也可登录北京市体检中心网站或关注北京市体检中心微信服务号查询体检结果。拿到体检结果后,考生要仔细查看全部内容,如对体检结果有疑问或认为结果与自己实际情况不符,应在获悉体检结果一周内,通过报名单位向所在区指定体检机构提出复检申请,所在区指定体检机

构将根据情况安排复检。

考生如错过统一组织的体检时间,应及时向学校提出补检要求,由学校及时与本区指定体检机构联系,约定补检时间。如遇特殊情况无法在本区指定体检机构补检的考生,要提前到本区指定体检机构领取体检表(体检表照片处应加盖该机构公章),在全市补检时间内携带体检表、本人学生证、身份证及体检费,按要求到北京市体检中心补检。

本期导读

中招体检留意6件事

体检前充足睡眠

体检当日宽松着装

——访市体检中心专项业务科

科长窦紫岩

4—5版

特别策划

体育现场考试项目

选报四步走

3版

初中学考·时讯

三种写作技法

刻画生动人物

8版

初中学考·作文



北京考试报官方视频号



扫码订阅《北京考试报》

责编/宋迪 版式/罗京京

校园大宗食材采购平台将全市推广

本报讯(记者 宋迪) 本学期起,北京市教委将建立并完善区域性大宗食材采购平台,创新校园食品安全管理机制,引导学校自营和承包食堂实行大宗食材集中采购,守护学生“舌尖上的安全”。

据悉,海淀区目前已建成校园食品大宗采购平台,并建立了供应体系、可追溯体系和企业退出机制。该区所有中小学、幼儿园的食品原材料采购已100%纳入该平台。

下一步,这种模式将在全市推广。近日出台的《北京市中小学校

园食品安全与膳食营养工作改革方案》明确提出,本市将试点推行通过区域性自建平台等多种方式,整合资源、优化流程、降低成本,建立完善食品原材料标准体系,严格供应商资质审核,为学校提供高效、安全、透明、优质的食材供应服务。

新学期,许多学校纷纷推出新举措,提升校园餐质量。例如,北京汇文中学朝阳垂杨柳分校的智慧食堂系统投入使用,通过大数据分析,工作人员可以更有针对性地备餐,减少浪费,并借助内部反馈系统,直

观了解到师生对菜品的满意度,从而优化调整“不受欢迎”菜品;西城区香厂路小学推出“节气与美食”系列食育课程,引导学生系统了解营养健康知识,增强健康饮食的意识。

市教委表示,营养健康食堂不仅要在学生膳食营养健康均衡、校园食品安全管理等方面发挥引领示范作用,还要引导学生养成健康良好的饮食习惯。目前,由市教委联合市卫生健康委、市疾控局开展的中小学营养健康食堂创建工作,已有99所学校通过验收。

丰台“双百计划”助力科教起航

本报讯(实习记者 张睦函) 2月17日,丰台区11所中小学同步启动“双百计划”。10余位专家学者走进北京第五实验学校、北京钱学森中学等具有科技创新特色的首批“双百计划”启动校,开启“航空航天+基础教育”的协同育人新生态。

据了解,“双百计划”由中国青少年科技教育工作者协会联合北京航空航天大学共同发起,计划邀请百位航空航天科学家走进百所中小学校,开展科普讲座和实践活动。

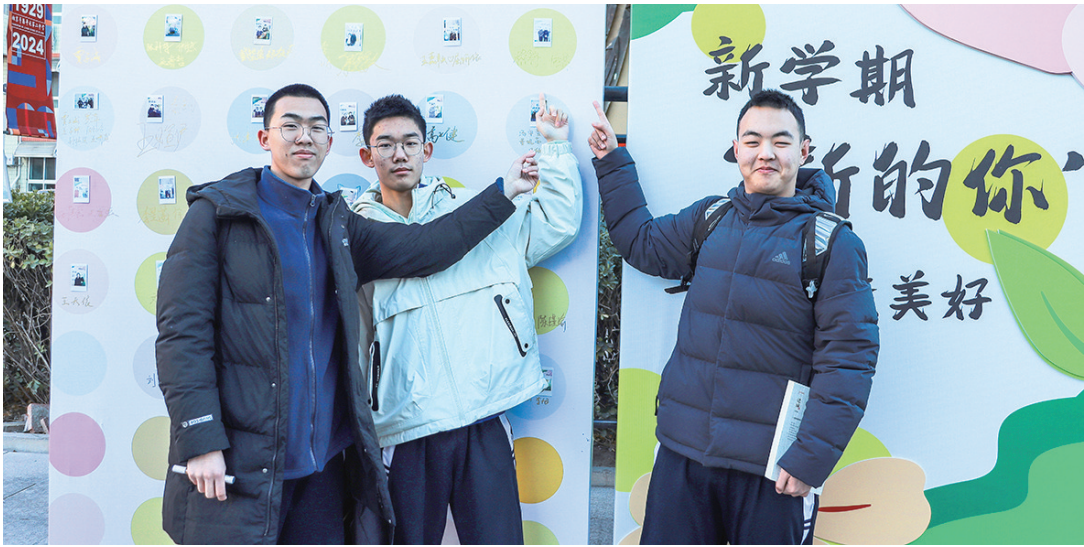
“尽管人类没有翅膀,但我们拥有无限的创造力。人类通过理解和应用鸟类飞行的原理,开启了飞行探索征程……”在北京第五实验学校,中国青少年科技教育工作者协会航空航天专委会主任、北京航空航天大学航空科学与工程学院院长潘朔教授以“从师法自

然到超越自然:科技如何创造飞行”为主题,深入浅出地讲述了人类飞行梦想的实现历程。

与此同时,邓玉林、张华、孙旭等10余位航空航天领域的专家学者也在丰台区各中小学校为学生带来一场场精彩纷呈、独具特色的航空航天知识盛宴。专家们还向参与活动的学校捐赠了“星辰启航”航空航天科技课程资源包。

相关负责人介绍,借助“双百计划”“星辰启航”课程和高校专家的跟踪指导,丰台区将有更多中小学生学习到航空航天领域基础创新课程的学习中。未来,丰台区还将组织部分有发展潜力的学生走进高校航空航天专业实验室,进行更加深入的课程学习并参与课题研究,建立起更长的创新人才培养链条,培育一批具备科学家潜质、愿意献身科学研究事业的青少年人才。

图片新闻



“我们”的故事

2月17日,昌平二中教育集团迎来“春满校园·向新生长”开学日。师生重逢,学子们用拍立得定格这一瞬的温暖与笑靥,在展板上签下属于“我们”的故事开篇。

本报通讯员 石雪飞 摄

通州多所中小学迎来科学副校长

本报讯(记者 陈弘远) 日前,通州区多所中小学迎来“科学副校长”。未来,他们将有针对性地在中小学开展科学教育指导工作,进一步提高学生的科学素养。

北京市育才学校通州分校特邀中国科学院植物学博士、正高级研究馆员史军担任科学副校长。作为科学教育实验校,学校基于原有的课程体系和科普教育资源,依托科学副校

长,形成院士引领、教师培养、特色课程开发三位一体的科技教育质量提升体系。同时,史军博士将助力学校植物学科普校本课程开发,并将植物学与运河文化、运河生态有机融合,培养学生的综合思维 and 创新能力。

在潞河中学附属学校,除在学校层面设立科学副校长外,学校还给每个年级也配备了科学副校长。开学当天,科学副校长团队为学生们带

来了精彩的开学第一课。

据悉,通州区目前已有28所中小学聘任了科学副校长。这些科学副校长主要由高水平综合性大学教授、科研院所科学家以及高科技企业的理工科专家担任。在此基础上,通州区正按照“分层实施,逐步推进”的策略开展科学副校长聘任工作,预计本学期内各中小学将全部配齐。

一六六学子寒假探秘大气物理科学

本报讯(记者 孙梦莹 通讯员 臧静怡) 寒假期间,北京市第一六六中学举办了创新人才贯通实验班冬令营活动。学子们参观中国科学院大气物理研究所,制作小小物联网气象台,聆听中国科学院刘嘉麒院士专题讲座,收获了知识与成长。

一六六中创新人才贯通实验班高一、初三的学生在寒假步入中国科学院大气物理研究所,巍峨的北京气象铁塔吸引了学生的目光。学生们漫步塔下,参观大气物理与气象探测、接收、分析、预报等装置,了解其中蕴含的物理、数学等学科知识。

冬令营第二项内容是一场别开生面的实践活动——“制作小小物联网气象台”。学生利用超微计算机和多种传感器,完成编程烧录实践和小型气象台的制作。

“气象台的核心是自主开

发的主控板,它就像人的大脑,通过接收并解释计算机传来的程序指令,来控制多种智能硬件,实现对温湿度的实时监测。”初三12班学生刘笑煊介绍,在老师指导下,她通过一块扩展板,将主控板与传感器、显示屏连接,再将程序指令上传至主控板,最后将它们组装进模型中,物联网气象台就建成了。

活动还特别邀请中国科学院院士、火山地质与第四纪地质学家刘嘉麒,带来专题讲座《地球的灵魂——火山》,带领学生探寻火山和宇宙的密码,引导他们培育辩证思维能力。

学校有关负责人介绍,此次冬令营活动融合地理、物理、数学、计算机等多学科知识,进一步激发学生对学校课程学习的积极性、主动性;同时引导学生学习和弘扬科学家精神,为自身全面发展注入强大动力。

广告

北京市东城区东岸音乐实验学校

Beijing Eastbank Academy of Music 原“中央音乐学院鼎石实验学校”

钢琴课程新突破 东岸 BEAM 为不同阶段的学生稳固提升专业能力

与传统的教学模式及课程设置不同,北京市东城区东岸 BEAM 音乐实验学校钢琴专业以专业主课为导向,同时开设了视奏基础课、合奏课、专业研讨课、音乐会观摩鉴赏课、键盘音乐艺术史,以及督导课等一系列相关课程。

在东岸 BEAM,专业主课采取一对一的授课模式,按照学生的专业程度,实现分级和定制化教学,同时在舞台表

现力、个性化发展及职业素养方面给予学生循序渐进的训练与培养。

钢琴视奏基础课可以锤炼学生的实战技巧与迅速应变能力;合奏课涵盖四手联弹与双钢琴,培养学生的团队合作精神;钢琴专业研讨课可以培养学生的批判性思维及舞台实践经验;音乐会观摩鉴赏课旨在拓宽学生的音乐视野,深化对音乐艺术的认知与理解;键盘音

乐艺术史能帮助学生在演绎作品时更规范严谨;钢琴督导课可以监督学生高效利用练琴时间。

这些课程相辅相成、形成互补,帮助学生拥有扎实的弹奏基本功,建立弹奏审美鉴别标准,同时强化他们学习的拓展能力,帮助学生逐步建立独立学习作品的能力、熟练的视奏能力以及重奏和协奏的合作能力。



扫描二维码
关注东岸 BEAM 公众号



扫描二维码
预约咨询



钢琴视奏基础课课堂 授课教师胡小雪

联系电话:13810771995 咨询邮箱:admissions@ccom-prep.org 学校地址:北京市东城区南河沿大街19号

体育现场考试项目选报四步走

2月24日8时30分,初中学业水平考试体育现场考试项目选择及网上填报启动;2月26日17时前,考生可进行项目选报和修改。
根据北京教育考试院相关要求,考生在进行本次网上填报时,要按以下四步进行操作。

1

第一步:用户登录

考生首先要登录北京教育考试院网站(www.bjeea.cn),登录时最好选用IE11、360极速浏览器或谷歌浏览器。进入网站,考生要点击“公告栏”下“2025年北京市初中学业水平考试体育现场考试项目选择”,进入相关页面。
考生要按要求输入报名号、密码及验证码,点击“登录”按钮,输入正确后即可进入体育选项填报页面。



3

第三步:选项预览

预览页面会显示考生已经提交并保存成功的体育现场考试报考选择和考试项目选择信息,考生要认真核对。
考生若需修改报考和选项信息,可以点击“修改”按钮进行信息修改,修改后须点击“保存”。考生对报考选择和考试项目选择信息核实无误后,点击“退出”按钮退出系统,完成选项操作。



2

第二步:选项填报

考生首先从“体育现场考试报考选择”栏目中选择是否参加体育现场考试。选择“参加体育现场考试”的考生须从“体育现场考试项目选择”栏目中选择考试项目。其中,“素质项目 I”类是必考项目,考生不需要选择。考生须从“素质项目 II”“运动能力 I”“运动能力 II”每一类中各选择一个项目参加考试。
考试项目选择完成后,考生须点击“保存”按钮进行数据保存。保存成功后页面显示“体育报考及选项保存成功”提示信息,考生点击“确定”后进入体育选项预览页面。



4

第四步:确认单签字

2月26日,初中学业水平考试体育现场考试项目选择结束后,学校将下载并打印“2025年北京市初中学业水平考试体育现场考试项目选择确认单”,考生及家长签字确认后要交回学校。



中招体检留意6件事

❌ 1. 下午体检
上午随便吃

❌ 2. 戴着隐形眼镜
查视力

❌ 3. 心存侥幸
隐瞒既往病史

❌ 4. 认为体检后
就万事大吉

❌ 5. 错过统一体检
未及时补检

❌ 6. 因被安排会诊
而感到恐惧

2025年北京市
中招体检将于2月20日
至4月20日进行。体检结果
是考生选报专业、工种的重要
参考,考生切莫忽视,注意
避开这6种错误做法,解
锁正确打开方式。

正确做法 1.

上午参加体检的考生当天早晨要禁食;下午体检的考生可进少量清淡早餐,但在上午9点后要禁食,可饮用少量白开水。

除要注意饮食外,考生体检前应避免做剧烈运动,以免影响血压等检查结果。中招体检由各学校集中组织考生统一参加,考生务必听从学校安排,按时参加体检。体检时,考生要服从工作人员安排,遵守纪律,保持安静。

正确做法 2.

中招体检要检查裸眼视力,因此考生不要戴隐形眼镜,以免影响视力检查。佩戴助听器或义眼者应向体检医生讲明,以免影响检查结果及报考建议。

体检过程中,考生如有问题,可向带队老师反映,由老师协调解决,不要影响其他考生检查以及体检医生工作。所有项目全部检查完毕后,考生再离开体检场所,避免因遗漏检查项目而影响体检结果。

正确做法 3.

考生要如实填写既往病史,如实回答体检医生询问,配合检查,不要心存侥幸、弄虚作假,以免造成不良后果。

招生学校在开学三个月内将对新生进行体格复查。对不符合体检标准的学生,经有关部门批准,招生学校可将新生退回。

既往病史指过去曾患过某种严重疾病如结核病、精神病等,或有较严重的先天性疾病如先天性心脏病等,或做过较大手术如先天性心脏病手术或肝、脾、肾等主要脏器手术。既往病史可能影响考生选报某些专业或工种(如皮肤过敏症不宜选报化工、制药类专业,先心病手术后不宜选报高空、井下、高温、野外等重体力专业及工种)。

正确做法 4.

体检后,每名考生会被告知身体检查结果和报考专业建议。医生会根据考生身体状况做出三种体检结论。考生在选报专业、工种时,要结合自己的体检结果,认真阅读北京教育考试院编印的本年度《北京市高级中等学校招生简章》中招学校在“特殊说明”栏内对考生身体条件的要求,避开不宜选报的专业或工种。

三种体检结论如下:

完全合格

表明考生的身体状况符合普高及中等职业类学校(中专、技校、职高)各专业或工种的要求,考生可随意选择报考,不受任何限制(报考军校、警校须另参考军校、警校体检标准)。

基本合格

表明考生的身体状况符合:

1.《普通中等专业学校招生体检标准》中“二、有下列疾病或生理缺陷者,不能录取的专业”所列条款,或《普通中等专业学校招生体检标准》补充规定中“四、报考师范、护士专业的补充规定;五、其他补充规定”所列条款。

2.《技工学校招生体检标准及执行细则》“二、执行细则”中所列条款,或《北京市技工学校部分专业(工种)试行体检标准》中所列的考生不宜选报的专业或工种。

3.如考生符合《北京市普通高中招生体检标准》“二、有下列疾病者,不宜录取为住宿生”中所列条款,不宜选报普通高中的住宿生。

不合格

表明考生的身体状况具有《普通中等专业学校招生体检标准》“一、有下列疾病或生理缺陷者,不能录取”中所列条款,或《技工学校招生体检标准及执行细则》“一、体检标准”中所列条款,或《北京市普通高中招生体检标准》“一、下列疾病者,普通高中不宜录取”中所列条款,这部分考生不宜选报中等职业类学校或普通高中。

正确做法 5.

考生如错过统一组织的体检时间,应及时向学校提出补检要求,由学校及时与所在区指定体检机构联系,约定补检时间。

考生如遇特殊情况无法在本区指定体检机构补检,要提前到本区指定体检机构领取体检表(体检表照片处应加盖该机构公章),在指定的全市补检时间内携带体检表、本人学生证、身份证及体检费,按照指定方式到北京市体检中心补检。

今年中招体检全市补检时间为4月24日13:00至15:30,补检地点为北京市体检中心马甸体检部(朝阳区裕民路12号1号楼B座2层)。特别提醒:考生需关注北京市体检中心微信服务号(beijing_tjian),在补检前进行预约,预约将提前两周开放。

正确做法 6.

各区指定体检机构在对考生进行体检的过程中,如果遇到不易确定的疾病,或需进一步指导考生选报专业的情况,或涉及招生体检标准以及有关政策等疑难问题,会举行会诊,及时解决。考生无需对会诊感到恐惧,按要求参加即可。

中招体检会诊时间为2月20日至4月20日期间每周三13:30至15:30,会诊地点为北京市体检中心(西城区北纬路59号)。会诊当天,考生要携带由区指定体检机构开具并加盖公章的“招生体检会诊介绍信”和本人学生证、身份证,按照指定时间到达会诊地点。

(本报记者 孙梦莹 宋迪 苗露)

体检前充足睡眠 体检当日宽松着装

——访市体检中心专项业务科科长窦紫岩



今年的中招体检工作已经开始。体检有哪些项目？体检前在运动、饮食、着装方面，考生有哪些需要特别注意的？记者就这些考生和家长关心的问题采访了北京市体检中心专项业务科科长窦紫岩。

记者：中招体检有哪些检查项目？

窦紫岩：参加中招体检的考生主要进行内科、外科、眼科、耳鼻喉科、口腔科、放射科、检验科这七类科室相关项目的检查：内科包括血压、发育情况、呼吸系统、神经系统、腹部脏器；外科包括身高、体重、皮肤、颈部、脊柱、四肢关节；眼科包括视力、色觉；耳鼻喉科包括听力、嗅觉、耳鼻咽喉等；口腔科包括唇腭、口吃等；放射科进行胸部X线检查；检验项目为丙氨酸氨基转移酶(ALT)检测。

记者：体检前，考生在健康与营养方面需要注意什么？哪些情况可能会影响丙氨酸氨基转移酶检查？

窦紫岩：过度疲劳、饮食不当、饮酒、感冒等都可能影响丙氨酸氨基转移酶检查结果。所以，考生体检前要注意休息，保证充足睡眠，把身体调整到良好状态，要注意合理饮食，预防感冒，不滥用药物和补品等。同时，体检前考生要尽量避免剧烈运动。

记者：往年体检有哪些常见问题？如何避免？

窦紫岩：在往年体检中，考生视力不良和超重、肥胖检出率相对偏高。考生要注意日常科学用眼和控制体重。

在科学用眼方面，考生平时要保证充足睡眠，劳逸结合，平衡饮食，可摄取含维生素A丰富的食物，如胡萝卜、番茄、菠菜、肝脏等。这些食物对眼睛有保健作用。考生要注意卫生，不要用手频繁擦拭眼睛。眼睛疲劳时，考生可进行热敷放松，多喝水，避免眼干、眼涩；避免长时间近距离看手机、电视、电脑等，最好每用眼40至50分钟休息10分钟，可以远眺或做眼保健操等。考生学习时使用的灯光既不能太暗也不能太亮，要较为柔和；节假日多进行户外活动，让眼睛得到调整和放松。

超重、肥胖虽然对考生选报专业、工种没有太大影响，但影响考生身体健康。超重、肥胖问题的形成，除基因、出生体重等因素外，更多受到膳食等生活习惯的影响。因此，我建议考生要科学运动，减少看电视和玩电子产品的时间；注意合理饮食，避免高油高脂及快餐饮食，避免暴饮暴食等不良饮食习惯。

记者：体检时着装有哪些讲究？特别是放射检查时，考生要避免携带哪些物品？

窦紫岩：考生体检当日尽量穿宽松的衣服，以便穿脱；不要携带贵重物品，以免丢失。为避免对检查结果产生影响，进行放射检查时，考生不要戴金银首饰，如耳环、项链，不要在衬衣口袋内放硬币、钢笔等小件物品。女生尽量穿纯棉内衣，不要穿有金属托的文胸。考生在体检现场要服从工作人员安排，做好放射防护。

记者：色盲、色弱检查如何进行？若考生有色盲或色弱，对填报志愿有何影响？

窦紫岩：中招体检对于色觉检查通常通过识别色觉图谱的方式进行。医务人员现场会随机抽取不同色觉图谱，对考生进行色盲、色弱以及单色识别能力异常的测试，测试图谱的先后顺序是不固定的。若考生为色觉异常，就要特别关注体检结论及报考专业建议，根据建议提示避开不宜选报的专业或工种，避免造成退档。

记者：为顺利完成中招体检，相关体检机构做了哪些准备？

窦紫岩：中招体检开始前，各相关机构与学校已提前进行细致沟通，积极开展检前准备，确定体检安排，并告知考生体检注意事项等。同时，各体检机构根据中招体检工作周期短、人流大等特性，已提前规划场地设施，对各科室布局进行了合理调整，并在重点工作岗位配置了经验丰富的医护人员，让中招体检流程更加顺畅、人性化。此外，各机构按要求设置了应急预案，特别对晕血、晕针等特殊情况制定了明确的处置方案，为体检工作安全有序开展提供了坚实保障。部分机构还开通了特殊考生绿色通道，特殊考生将由护士一对一陪同体检。



(本报记者 孙梦莹)

初三备考
如何学

编者按:新学期开始,初三生将步入初中的最后一个阶段,如何在有效时间内学有所成,在初中中考中交出一份令自己满意的答卷?本报从本期开始特别邀请各学科辅导教师,为考生复习备考提出规划和建议,希望对考生有所帮助。

语文

锚定目标 夯实基础 统筹规划

北京师范大学三帆中学朝阳学校 赵宏

进入初三下学期,语文学习呈现出新的特点和挑战:知识体系更加系统化,考查内容更加综合,对考生的理解能力和应用能力提出了更高要求。与此同时,考生还要面对其他科目的复习压力,如何合理安排时间、提高学习效率成为关键问题。

注重积累 夯实基础最重要

基础知识积累:基础知识是语文学习的根基,包括字音、字形、词语运用等内容。复习时,考生应注重积累和辨析,建立错题本,及时总结易错点。对于常考的字词,考生要掌握其正确读音、写法和用法,特别注意多音字、形近字和成语的运用;还可整理往年考试中的易错字词,重点突破。考生可以通过制作知识卡片、进行小组互测等方式,提高记忆效率。

古诗文积累:古诗文是语文考试的传统重点,考生备考时要注重背诵和理解。对于必背篇目,考生要

做到熟记于心并能准确默写;可以通过制作思维导图、开展诗歌朗诵等方式,加深对古诗文的理解和记忆。与此同时,考生要将课本中的文言文熟读成诵,特别是那些易考的句子,弄清重点词语的含义和用法;还可阅读简单的课外文言文,培养语感。

语法与修辞:考生要注重语法知识的梳理与运用,包括词性、句子成分、复句类型等,并结合往年考题强化练习;同时,要熟悉比喻、排比、拟人等修辞手法的使用场景,在练习中强化识别和运用能力。

掌握技巧 阅读提分有妙招

阅读是语文考试的“重头戏”,涵盖现代文阅读和文言文阅读两部分。在现代文阅读中,考生要注重提高快速阅读和信息提取能力,掌握各类文体的阅读技巧;文言文阅读则需要考生日常积累常见实词、虚词和句式,熟悉古代文化常识。建议考生每天坚持练习一篇阅读,培养语感,提高解题速度。具体备考方法如下。

分题型突破:针对说明文、议论文、记叙文等不同文体,考生要分别训练寻找中心句、分析论点论据、把握文章情节等能力。

提高解题技巧:考生要学会运用关键词定位法,快速定位答案;同时在日常做好摘抄和读书笔记,积累优美语句和典型人物分析用语,并将其转化为自己解题

的语言素材。

增强语境意识:在备考过程中,考生要注重培养自己的语境意识,学会从文章整体结构和具体内容中抓取关键信息,从而准确理解文章的主旨和作者的写作意图。

提高情境分析能力:对于语言运用题型,考生要加强对情境分析能力的训练,学会根据情境特点和要求进行构思和表达。训练这项能力,考生可通过多读、多写、多练来实现。

注重积累与应用:在日常学习中,考生要注重积累词汇、句型和表达方式,以便在答题时能够灵活运用;同时要关注社会热点和时事新闻,拓宽视野,增加知识储备,使语言表达与时俱进。

积累素材 写作技巧有门道

改进。具体备考方法如下。

积累素材:考生可按初中中考常考主题,如亲情、励志、成长等,对素材进行分类整理,内容可包括名人故事、社会热点、个人经历等;同时要坚持每天抄写优美的开头、结尾、过渡句和名言警句,并明确其适用的写作场景。

练习写作技巧:考生要熟悉不同作文题型的写作要求,熟练

运用文章的三段式结构,即开头吸引人、中间逻辑清晰、结尾点题升华。此外,考生要注重用词的准确生动,避免使用空洞词汇,融入真情实感。

反复修改完善:考生在完成写作后,要从文章立意、语言表达、整体结构这三个方面进行检查,查找不足之处,可积极寻求老师或同学的意见建议,进行有针对性的改进。

制订计划 抓住重点效率高

初三下学期语文备考每月复习重点

时间段	复习内容	时间安排
2月初至3月中旬	基础知识巩固与提升	每周安排4小时,复习字词、成语、语法等
	阅读理解专项训练	每周安排3小时,提升阅读速度和答题准确率
3月中旬至4月底	写作训练与素材积累	每周安排4小时,学习写作技巧,积累写作素材
	模拟考试与错题分析	每周安排2小时,进行模拟考试,分析错题原因
5月初至5月中旬	全面复习与攻克薄弱环节	每天安排1-2小时,全面复习语文知识点,重点攻克薄弱环节
5月中旬至6月初	模拟考试与应试能力提升	每周至少进行1次模拟考试,提高应试能力和心理素质
6月初至初中中考前	考前冲刺与心态调整	每天安排适量时间进行复习,重点回顾错题和易错点,保持良好心态

2月是备考的起步阶段,考生的主要任务是全面复习教材内容,按照教材顺序,系统梳理各单元知识点,重点复习基础知识,如字词、成语、文学常识等;同时要着手积累作文素材。这一阶段,考生要注重打牢基础,为后续的专题复习做好准备。

3月进入专题复习阶段,考生可重点攻克文言文和现代文阅读。在复习文言文阅读时,考生要积累常见的实词、虚词和句式,熟悉古代文化常识;复习古诗文要注重背诵和理解,掌握常见的诗歌鉴赏方法;在提升解题技巧

的同时注重培养语感;在复习现代文阅读时,考生要掌握各类文体的基本知识,比如记叙文的六要素、说明文的说明方法等。

4月是强化训练阶段,考生可重点进行模拟考试和作文训练。通过模拟考试,考生要熟悉考试流程;作文训练时,要注重提升写作技巧,如构思方法、材料组织技巧等。这一阶段,考生要注重提高综合运用知识的能力,提高应试能力。

5月是冲刺阶段,考生可重点进行综合复习和查漏补缺。通过综合练习,考生要着重提高

解题速度和准确率,以增强应考信心。针对自身薄弱环节,如阅读理解的某类题型或部分作文题材等,考生可有针对性地进行强化训练。

6月是最后调整阶段,考生重点要进行心理调节、训练考场答题技巧。适度放松可缓解压力,考生考前要保持良好状态,以最佳心态迎接初中中考。这一阶段,考生可将复习重点转向错题回顾和知识梳理,不再练习大量新题,同时熟悉考试流程和考场注意事项,做好充分的考前准备。

初三备考
如何学

数 学

备考细分三阶段 合理规划逐阶“破”

北京市昌平区第二中学 赵思源

初三下学期是初中学考数学学科备考的关键阶段,时间紧、任务重。为使考生能够更高效地复习,笔者将本学期备考节奏细分为三个阶段,帮助考生科学规划时间,明确各阶段重点,层层进阶、精准突破。

第一阶段复习:知识重构 夯实基础

时间:3月至4月中旬

一阶复习是本学期用时最长也最重要的复习阶段,是考生查漏补缺、夯实基础、提高成绩的重要时期。通过“地毯式复习”,考生可以将知识纵向梳理,强化数学方法,提升自我的解题能力和数学思维能力,为后续复习打下坚实基础。

在本阶段复习中,考生要回归教材,以教材为本构建知识网络,重点突破初中学考近三年高频考点。考生要理解和掌握教材中的概念、公理、定理、公式、法

则,对于常用的数学公式或者定理,要了解其推导过程,做到扎实、全面复习。

笔者建议考生每日时间分配如下:

基础复习(60%):梳理课本知识点,完成教材例题和课后习题。

题型训练(30%):针对基础题和中档题进行专项练习,如代数运算、几何证明、函数图像分析等。

错题整理(10%):整理错题本,标注错误原因和正确解法并定期复习。

复习时间	主要考点	措施
第1周 数与式	1.实数的分类;无理数的常见形式;相反数、绝对值、倒数;平方根、算术平方根、立方根;科学记数法。 2.整式的相关概念、运算法则;因式分解;根式。 3.分式的概念、性质、运算法则。	考生要结合课本例题梳理运算规则,精选低中档题训练。
第2周 方程与不等式	1.等式的性质;一元一次方程的定义、解法。 2.一元二次方程的定义、解法(配方法、公式法、因式分解法);根的判别式;根与系数的关系。 3.分式方程的定义、解法。 4.二元一次方程(组)的定义、解法(代入消元法、加减消元法)。 5.不等式的定义、解集;用数轴表示不等式的解;不等式基本性质;解一元一次不等式(组)。	归纳常见题型,并通过讲练结合强化步骤规范性。
第3周 三角形	1.直线、射线、线段的概念及相关基本事实;角、角平分线的定义及基本尺规作图;对顶角、余角、补角的概念、定理及相关基本事实;平行线的概念、性质与判定;平行公理;两条平行线之间的距离。 2.与三角形有关的特殊线段及直线、三角形的三边关系定理;内角、外角等概念;三角形的内角和定理及推论。 3.全等三角形的定义、判定定理。 4.等腰(边)三角形的概念;性质定理、判定定理;直角三角形的概念、性质定理;勾股定理及其逆定理。 5.定义、命题、定理、原命题及其逆命题的概念。 6.相似三角形的定义、判定定理、性质定理;30°、45°、60°角的三角函数值;用锐角三角函数解直角三角形;比例的基本性质、线段的比、成比例的线段。	考生要总结常见三角形的几何模型,结合初中学考往年试题训练综合证明题。
第4周 四边形	1.多边形的相关概念;多边形内角和与外角和公式。 2.平行四边形、矩形、菱形、正方形、梯形的概念和相互关系、性质定理和判定定理;四边形的不稳定性。 3.三角形中位线定理。	考生要总结四边形的“共性+特性”,强化几何语言表述规范性。
第5周 函数基础	1.平面直角坐标系定义;各象限点坐标的符号特征;坐标系中对称点的坐标特征;点到坐标轴及原点的距离。 2.一次函数的表达式、图象和性质;一次函数与二元一次方程的关系。 3.二次函数的表达式、图象和性质;求二次函数的最值;二次函数和一元二次方程之间的关系。 4.反比例函数的表达式、图象和性质。	考生要通过函数图象对比分析,训练待定系数法求解解析式。
第6周 圆、统计与概率	1.圆的有关概念。 2.圆的相关定理:垂径定理;圆周角定理;切线长定理。 3.圆的相关计算:计算圆的弧长、扇形的面积。 4.正多边形的概念及正多边形与圆的关系。 5.统计概率中的相关概念,收集、整理、描述、分析数据。	考生要加强圆与相似三角形、三角函数等知识结合的题型练习,总结辅助线添加方法。

第二阶段复习:专项复习 突破重难点

时间:4月中旬至5月中旬

进入二阶复习,考生要将一阶复习的知识点横向连接,将知识网络化,构建数学思想方法体系,使解题策略与方法明确化、系统化。

二阶复习以专题形式为主。一方面,考生要强化专题训练,重点突破高频考点和难点,如几何综合(圆、三角形、四边形)、代数综合(二次函数、方程与不等式)、逻辑推理类问题、阅读理解题和新

定义题型等;另一方面,考生要加强压轴题的专项训练(如函数综合、几何探究题),反复练习并总结方法。

在复习时,考生要选择典型的专题和例题,注重思维过程,鼓励一题多解,及时反思总结,但不能加大练习量。另外,由于第一阶段复习时间较长、范围较广,考生复习过的内容容易遗忘,因此要加强基础知识的回顾与内化。

复习时间	重点内容	措施
第1周 代数综合	方程与函数综合题、不等式应用题、代数推理题	考生要结合北京市初中学考往年试题(如2023年“阶梯水价函数题”),总结解题通法,从而强化代数模型构建能力,解决应用题中的变量关系分析。
第2周 几何综合	三角形与四边形综合证明、圆与相似变换、动态几何问题	考生要通过引入生活情境(如北京地标建筑中的几何结构),增强空间想象;培养几何直观与逻辑推理能力,突破辅助线添加技巧。
第3周 统计与概率	数据图表分析、概率计算与实际应用	考生要结合社会热点(如亚冬会奖牌数据分析),强化信息提取能力;确保易得分题满分率,规范答题步骤。
第4周 创新题型突破	阅读理解题、开放探究题、方案设计题	考生要精选北京市近年模拟题(如海淀区“垃圾分类方案设计题”),训练多角度分析;提升审题灵活性,掌握“从特殊到一般”的解题策略。
第5周 综合模拟与反思	全真模拟考试(按初中学考试题时间、题量进行)、高频错题讲评	考生要通过“错题归因表”总结薄弱点,有针对性地进行补漏,优化时间分配,减少非知识性失误。

第三阶段复习:实战演练 查缺补漏

时间:5月中旬至初中学考前

第三阶段复习是综合训练时期。复习期间,考生应进行高质量模拟题训练,选择与初中学考题型、难度、时间安排高度契合的模拟试卷,进行全真模拟考试,每套题独立完成并严格计时,培养考场节奏感。

周次	复习内容	具体措施
第1周	综合模拟训练	考生可以精选3套初中学考往年试题或高质量模拟卷进行限时训练,重点分析高频错题,例如函数综合题、几何证明等;并总结共性错误,提炼易错知识点,例如二次函数对称轴计算、圆的切线证明等。
第2周	专题补漏,提升应试技巧	根据模拟测试结果,考生可以分组开展薄弱专题强化,例如动态几何题、统计应用题;强化审题方法训练,通过标注题干关键词等,避免跳步、计算错误等。
第3周	考前适应性调整	考生在完成最后2套模拟测试(试卷难度要贴近初中学考难度)后,要进行考前适应性调整,调适考试生物钟;与此同时,考生考前应回归基础,重温课本上的典型例题。



三种写作技法刻画生动人物

本期主持人：

郭凯旋(北京师范大学三帆中学朝阳学校)

余 萍(北京市朝阳区教育科学研究院)

本期话题：

人物刻画不生动怎么办？

寒假刚过,考生一定有很多想要写的人、想要叙的事。写人叙事类写作能否把人物刻画得栩栩如生、跃然纸上,取决于作者能否写出角色带有的鲜明个性。要让读者的脑海里深深烙刻下一个鲜活的人物形象,我们可以关注人物活动的场景,在整体勾勒人物形象的基础上,运用细节描写突出人物个性。考生可以用以下三种写作方法刻画人物。

场景创设法

人物从不是孤零零地存在,而是活动在一定的场景中。我们要为人物创设活动场景,也就是为人物搭建活动的舞台空间,把人物的行动放在具体环境中,从而构成动态的场景、可感的画面。这样一来,人物形象自然就具体可感、生动鲜活了。

以《故乡》中少年闰土夏夜刺猹为例。在“我”的脑海中,少年闰土是一个小英雄的形象,且看:“深蓝的天空中挂着一轮金黄的圆月,下面是海边的沙地,都种着一望无际的碧绿的西瓜。其间有一个十一二岁的少年,项带银圈,手捏一柄钢叉,向一匹猹尽力的刺去,那猹却将身一扭,反从他的胯下逃走了。”少年闰土亮相之前,鲁迅先生先描绘了一幅有着油画般质感的浓墨重彩的夏夜。这夏夜中有静谧的“深蓝的”夜空,一轮

“金黄的”圆月,一望无际的“碧绿的”西瓜田。人物活动场景的设定既符合闰土乡下少年的身份,又能够彰显他机智勇敢、聪明活泼的特征。在这样乡下海边的沙地,少年闰土如小英雄一般“带”着银圈,“捏”着钢叉,尽力地“刺”猹。少年闰土的人物形象在读者的脑海中一下子就具象化了,文章突出了人物果敢的性格、灵动的特点,与“我”回故乡后看到的中年闰土的木讷呆滞形成了鲜明对比——“他站住了,脸上现出欢喜和凄凉的神情;动着嘴唇,却没有作声。他的态度终于恭敬起来了,分明的叫道:‘老爷!……’”由此,我们可见被封建制度残酷剥削的中年闰土的悲苦无助,以及作品反映出的广阔深邃的社会背景和揭示出的广大农民生活痛苦的社会根源。

粗笔勾勒法

粗笔勾勒法就是用寥寥几笔重点勾勒人物外貌的主要特征。考生采用粗笔勾勒法描写人物肖像,可以对人物的身材、体型、衣着、容貌、神情、姿态、风度的某一方面或几个方面作简要勾勒,抓住人物最主要的特征,用朴实的文字简略地写出来,不宜用过多形容词和比喻。这种方法的核心要义是简练传神。

以孙犁《山地回忆》中的妞儿为例,主人公妞儿是一位普通得连名字都没有的农村女孩,然而孙犁却以粗笔勾勒法将这一人物形象塑造得栩栩如生。文中的“我”是一名八路军战士,“我”在河流上游洗脸,妞儿在下游洗菜,两人的矛盾由

此激发。“你看不见我在这里洗菜吗?洗脸到下边洗去!”“菜是下口的东西呀!你在上流洗脸洗屁股,为什么不脏?”妞儿一出场就表现出她独特的性格特点,声音里带着严厉和敌意,一开口就让人觉得这必定是个“刺头儿”。但是,当“我”转身看见这样一位农村姑娘后,却气消了,心软了。“风吹红了她的脸,像带霜的柿叶,水冻肿了她的手,像上冻的红萝卜。她穿的衣服很单薄,就是那种蓝色的破袄裤。”整篇小说中对妞儿的外貌描写只有寥寥几笔,却写出了她家境的贫困和生活的艰难,同时也表现了阜平山区整体经济条件的艰苦。

画龙点睛法

我们在刻画人物形象时一定要抓住人物特点,学会画龙点睛,不要追求面面俱到,要把人物的性格特点突出出来,以典型细节表现人物精神风貌,要有方向有选择地进行描写,而不是眉毛胡子一把抓。

以白居易的叙事诗《卖炭翁》为例。对卖炭老人的外貌描写,白居易没有对老人从头到脚进行面面俱到的描摹,而是如画龙点睛般重点描摹了几处细节:一处是“两鬓苍苍”,可见其年迈;一处是“满面尘灰烟火色”和“十指黑”,突出其伐薪烧炭的辛劳。烧炭要经过复杂的工序和漫长的劳动过程,炭得来何其不易,老人需在豺狼出没、荒无人烟的终南山一斧一斧地伐薪,一窑一窑地烧炭,好容易得出“千余斤”,却只换得“半匹红纱一丈绌”。其悲惨遭遇不禁令人泪下,也揭示出唐朝“宫市”制度的掠夺本质。

再比如《秋天的怀念》中,史铁生反复写母亲“悄悄地躲出去”“悄悄地进来”这类无声的动作。“双腿瘫痪后,我的脾气变得暴怒无常:望着望着天上北归的雁阵,我会突然把面前的玻璃砸碎;听着听着李谷一甜美的歌声,我会猛地把手边的东西摔向四周的墙壁。母亲就悄悄地躲出去,在我看不见的地方偷偷地听着我的动静。当

一切恢复沉寂,她又悄悄地进来,眼边儿红红的,看着我。‘听说北海的花都开了,我推着你去走走。’她总是这么说。”史铁生抓住母亲小心谨慎的典型动作细节,传神地刻画了一个自身病痛缠身、内心心忧如焚,却将自己对儿子的无尽关爱调成了静音模式的母亲形象——躲是偷偷地,听也是偷偷地,等儿子恢复平静还是偷偷地进来。从这些细节描写,我们可以看出母亲深深地理解儿子的痛苦需要发泄,甚至需要一个人独自发泄,她用宽厚的母爱容忍着儿子的暴怒,也用体贴顾全儿子的自由和尊严,所以她选择在屋外默默地守护。但同时,她又担忧着儿子,怕他有什么过激行为伤害自己,造成不可挽回的后果,所以会“偷偷地听着我的动静”。“悄悄”和“偷偷”的无声动作背后,是母亲对儿子小心、细心和耐心的爱,也是她疼痛不已的揪心,表现出母亲虽躲出去了,但她的心却一刻也没有离开儿子。

总之,考生在刻画人物时,想要写出独特的人物形象,可以将视野放宽到其生存的整体环境中,并在简笔勾勒出整体形象的基础上,抓住能够凸显人物个性的典型细节,进行画龙点睛的描摹,让人物“活”起来。

学生例文

微光

北京师范大学三帆中学朝阳学校学生 周雨珊

雪下了一夜,虽积得不厚,草坪间、楼前、马路旁,以及那梧桐下的小路,都被这薄薄疏疏的白雪覆盖着,流露出比阳光明媚时更加安然的意态来,暖阳下时不时反着微光。(本段以场景描写开头,营造出了雪后静谧的气氛,雪地反衬暖阳的微光,仿佛为老人的出场追光、布景)

顾不上欣赏这雪后的美景,来不及吃早饭的我大踏步向图书馆走去。步履匆匆间,冬日的凉风阵阵袭来,枝头上寥寥无几的叶片也被寒风吹拂、掉落。

就在这时,雪地里卖红薯的老人推着小车出现在我的视野中。那是一个小小的红薯摊,老人把它推到一个避风的角落,摊位上原本不起眼的“红薯”二字此刻在暖阳下反着光,成为洁白无瑕的画卷中唯一的亮色。(本段再次点题,“微光”不仅指暖阳映照下雪地的微光、摊位的微光,也指后文老人善举的微光以及“我”想要传承的微光)

我走上前冲他笑笑,回应我的是他微笑时脸上蹙成一团的皱纹。老人家为我挑选红薯时,我不禁打量起他:老人看起来六七十岁的样子,单薄的棉衣略显破旧,岁月的风霜花白了他的头发,两眼深深凹陷进去,显得眼睛分外大地。那满是老茧的双手,布满了层层叠叠的皱纹,指尖处一条条干裂的伤口还隐隐透露着血丝,看得我不禁心头一紧。(本段“单薄的棉衣”“花白的头发”“深陷的双眼”“满是老茧、布满皱纹、指尖干裂的双手”,抓住了典型细节,刻画出一位生活贫苦艰辛的底层劳动人民形象,不言“贫苦”却又处处言“贫苦”,颇得《卖炭翁》人物描写精髓)

“五块五。”就在我恍惚间,他将装有红薯的袋子伸到我面前。我回过神来,一手接过红薯,一手摸索着去找口袋里的钱。好一会儿,我的表情渐渐僵硬,一个答案隐隐浮在我脑海——没带钱!接着,我翻遍了所有口袋,连个硬币的影子都没有。我尴尬地站在原地,不敢看老人的眼睛,将头深深地埋在胸前。正想着如何开口向老人解释的我,只听到一声“没带钱?拿走吧,大冬天的吃了暖和暖和。”我猛然抬起低垂的头,带着些许震惊,不敢相信地看着老人。似是看出了我的犹豫,老人用饱经风霜的手将热乎乎的红薯掰开,递给我一半说:“爷爷也饿了,就当陪我一起吃,成不?”我不再犹豫,接过红薯咬了一大口,鲜甜软糯的红薯就这样入了肚。那一刻,天晴了、风停了,微微晨光点亮了喧嚣的世界,微微温暖融化了昨夜的冰雪。

我知道,冬日暖阳终将照亮旷野;我庆幸,曾被那一缕光芒照亮;我愿意,以微光照亮微光。我相信,当一缕缕微光汇聚起来,便足以照亮和温暖整个世界。(本段结尾直抒胸臆,作者要将一缕缕“微光”汇聚起来,卒章显志,实现主题升华)

点评

作者擅用简练、质朴的文字描摹景物和人,不求细致与文饰,只寥寥几笔,却能将“雪后暖阳所反衬出的大自然微光”和“贫苦老人善良温暖的人性微光”写得栩栩如生,给人呼之欲出之感。

从“平凡”处见到“不凡”,以“微光”照亮“微光”,将一缕缕微光“汇聚”,照亮和温暖整个世界。作者在凡人小事的善举中,体会到“真善美”的人性光辉,感受到人间烟火的温暖。结尾主旨的升华自然恰切,点滴善意汇聚,便能形成股股大爱暖流。小中可见大,小中应见大。