

新学期伊始,踌躇满志、跃跃欲试、精神抖擞的样子是初三生最理想的精神状态。然而,随着中考临近,紧张无措的感受也随着新学期的到来接踵而至。初三生该怎样把握学习心态、掌握学习技巧、购买教辅材料、提高体育分等?开学,你准备好了吗?

# 开学了 你准备好了吗?

本报记者 徐凡 孙梦莹

## 用“五心”迎新学期

对于初三生来说,不到4个月就要进入中考考场。北方工业大学附属中学英语教师王芳鼓励学生,在初中最后一学期要做到“五心”:

一是收心,把假期以玩为主的生活方式转变为以学为主;二是决心,新学期有新开始,尤其是初三生要在新学期伊始就下定决心有好的面貌;三是恒心,前行的路上总是布满荆棘,学习上更要下功夫,持之以恒,战胜困

难,争取新的辉煌;四是爱心,不仅要提高学习成绩,还要提升品德修养,尊敬老师,孝顺父母,团结友爱,互助互进;五是用心,读书要用心,用心处处皆学问。只有用心做人、做学问,才能学有所成。考生要树立中考目标。有了目标,才更有学习动力和方向。

学习中,课前预习、课堂学习、课后巩固三者要兼顾。预习不能三心二意,更不能

敷衍了事。课堂上要积极发言,参与互动。课后除了完成老师布置的作业外,还要自己找复习资料。多练才能有效提高成绩。

学生还要总结上学期学习的不足,确定新学期各科新目标,比如语文目标多少分?上学期物理没考好,问题出在哪儿,这学期要怎么补?英语没有达到原来的目标,这学期要多听多练多说等。

## 开学前购教辅书别贪多

临近开学,北京各大书店热闹起来,教辅书籍被摆到显眼位置,学生和家長购买时不要贪多。

记者在亚运村图书大厦和三联书店海淀分店看到,有的家長和孩子直奔目标教辅书,有的则盲目选购,让孩子多练习。王芳表

示,多做题不等于能考高分。《五年中考三年模拟》《北京市各区模拟及真题精选》等材料难度不大,适合初三总复习后的练习。想要拔高难度的考生可选择高中配套练习《晨读晚记》等,结合自身情况选择。

此外,如果练习册买太

多,考生期望用题海战术提高成绩,不但会加重课业负担,也达不到预期效果。练习册不用多买,精选一两本即可。初三练习册可选择往年中考试题和各区模拟题,还可准备一本往届中考优秀作文选集,参考其中文章,复习效果会更好。

## 尽早确定体育考试项目

有的学生寒假没有进行体育锻炼,刚开学的这段时间要全面恢复体能并确定中考体育项目。

中考体育现场考试满分为30分。男生和女生的考试项目都是3项。其中,男生1000米跑为必考项目,引体向上或原地正面掷实心球项目可二选一,足球运球绕标志物、排球垫球和篮球运球绕标志物项目可三选一。女生800米跑为必考项目,一分钟仰卧起坐或原地正面掷实心球项目可二选一,足球

运球绕标志物、排球垫球和篮球运球绕标志物项目可三选一。

北京市第十四中学体育教师龚真表示,部分学生很久没有进行体育锻炼,开学后最重要的是恢复体力,并确定自己的考试项目,再进行专项练习。各个项目的练习侧重不同,如进行耐久跑项目练习时,可进行中低强度的慢跑,以一般耐力训练为主;力量型项目要从小力量练习恢复,如仰卧起坐可进行卷腹练习,实心球可进

行核心力量的小训练,引体向上可进行屈臂引体等;针对足球、篮球和排球等技术型项目的练习,在开学前期以熟悉球性为主,现阶段考生练习强度不宜过大,略感疲惫即可。

北京京源学校体育教师于冉介绍,长期体育锻炼必然是有苦有累有枯燥,但在何种状态下,考生都要平和心态。对于擅长的项目,考生不要放松训练,而对于让人“头疼”的项目,也不要轻言放弃。

## 中考3+3新科目学习找技巧

初中思想品德、历史、地理、生物首次成为中考考试科目。

对思想品德科目,北京市第二十中学教师苏亚楠建议,初三生要在观看时政新闻的同时,有意识思考与所学知识之间的联系。考生要每天坚持用30分钟,通过电视、期刊、主流网站关注新闻,记录当天要闻,可准备一个时政速记本,记录内容包

括时政要闻、新闻评论、个人观点、知识联系等部分。

对历史科目,北京市第五十六中学教师韩丹建议,考生要利用往年各区期末统考试卷中的材料题进行阅读分析方法的整理、答题能力和技巧的强化,就会事半功倍。

北京市第九中学分校高级教师赵银凤提醒初三生,初中生物知识点多而零散,

平常复习时要注重对前后所学知识之间的联系、归纳和整合,构建知识框架,将相关知识有序组织起来。

人大附中通州校区高级教师宗连杰表示,地图是地理学习的第二语言。考生复习时要注重地理图像的重要作用,它是帮助考生巩固地理知识的重要手段。考生要培养自己认识地图、阅读地图、绘制地图和解释地图的4种能力。

# 北京考试报 不只是报纸

北京教育考试院主管主办

## 北京考试报—高考



第一时间解读  
高招政策,系统刊  
载辅导文章,打造服  
务高考的平面媒体  
品牌,每周三出  
版发行。

## 北京考试报官方微信



最新教育考  
试类政策、新闻  
及时看,报网互  
动,权威、及时、  
准确。



## 《高考志愿填报一本通》



为北京考生志愿  
填报服务,内设政策解  
析、招办在线、专家讲堂、  
中学论坛、过来人说、历  
史数据等重要内容,是  
您填报高考志愿的得  
力助手。

## 北京考试报官方微信店



通过手机客  
户端为读者提供零  
售、订阅报纸和其  
他产品的服务,方便、  
快捷、简单。



## 北京考试报高考平台



满足电脑网络  
用户需求,实现高  
考内容细分和专题策  
划,内容量大、检  
索方便。

北京考试报将携众  
平台联合为考生、家长、  
社会提供精准服务。

咨询电话: 82837131 82837128  
广告热线: 82837190

<http://gk.bjkaoshi.com.cn>