



# 三大球体育现场考试图解全攻略

本报记者 宋迪

## 本期导读

4招实现  
期中考后大逆袭

贯通培养  
有最低录取分数线吗?

3版 家校课堂



《北京考试报》  
视频号



微信扫一扫  
订阅《北京考试报》  
(北京邮政官方服务号)

想在体育现场考试中得满分,绕不过足、篮、排三大球。考生要三选其一有针对性地科学训练。

本报特邀北京市第十八中学体育教师张磊、北京市第十五中学体育教师李晨曦、北京工业大学附属中学劲松分校体育教师王建就方式方法、技术难点及注意事项等方面给出详细、全面的

备考建议。

随着校园足球运动的开展和推广,学生接触足球的机会增多,选择足球运球绕标志物作为体育考试项目的学生人数逐年增加。这一项目主要考查速度、灵敏性、协调性以及控球能力。这就需要学生重视相关能力的提升,了解方法,进行科学的、有针对性的强化训练。而篮

球运球绕标志物项目每年都有很多考生选择。如何能在该项目中获得较好的成绩,破解项目难点,提高练习效果?体育教师也特为考生的学与练提供了一些参考。部分学生认为排球垫球是一项枯燥的运动,从而产生误解和畏难情绪。排球垫球手臂会不会很疼?自垫球原地练习会不会有些无趣?垫起的

排球乱飞怎么破?其实,只要掌握技术动作要领,纠正易犯错误,不急不躁,坚持训练,排球垫球成绩就会得到很大的提升。

体育现场考试成绩将计入考生中考升学总成绩,因此有针对性地训练是非常必要的。希望考生能够充分利用考前这几个月的时间,增加耐力、力量和技巧的训练,

提高体能,提升成绩。

在9月24日第1654期报道中,本报就初中学考体育现场考试政策进行了详细解读,并邀请专业体育教师就男、女生必考项目长跑及男生选考项目引体向上进行详细讲解和指导。有需要的考生和家长可关注往期报道。

(详细报道见第4—5版)



东城区教育系统各广大党员、团员以及青年师生收听收看党的二十大开幕盛况,图为北京市广渠门中学师生代表收看中国共产党第二十次全国代表大会开幕式。

# 今年共有5所学校录取宏志生

本报讯(记者 蔡文玲)记者从北京教育考试院获悉,2022年北京市共有广渠门中学、北京宏志中学、大峪中学、房山中学、延庆二中等5所学校录取宏志生。

今年4月,北京市教委通过完善家庭贫困考生资格认定工作机制,进一步规范宏志班招生程序。宏志班招生办法由过去招收宏志生学

校考后进行资格审核和面试,改为考前考生向所在初中校提出申请,初中学校初审、招收宏志生学校所在区教委复核的方式进行。

北京教育考试院中招办相关负责人介绍,具有本市常住户口,家庭月人均收入低于城乡低保标准,且品学兼优、身体健康的优秀应届初中毕业生可报考宏志班。

凡被正式录取的考生,在校期间依有关规定享受“四免一补”,即免交学费、教科书费、校服费、住宿费,并享受一定数额的伙食补助。

根据2022年政策,报名的学生要填写宏志生报名申请表,持《城乡居民最低生活保障金领取证》《城乡低收入家庭救助证》《特困人员救助供养证》《城

乡居民生活困难补助金领取证》其中之一,及本人户口簿,向所在初中校提出申请。对照报名条件,经所在初中校初审,由拟报考学校所在区教委会同区民政部门组织复核后,将符合条件学生名单报北京教育考试院备案。

据悉,只有经招收宏志班学校所在区教委认定,符

合宏志生条件并在北京教育考试院备案的考生方可报考相应学校的宏志班专业。报考宏志班专业的考生,要将招生学校宏志班专业填报在统一招生第一志愿第一专业栏内,如要报考两所或两所以上学校的宏志班,则要从第一志愿起连续填报。

另据了解,为助力家庭

困难学生更好发展,切实履行社会责任,北京考试报社自2009年起,免费向北京市宏志生发放《北京考试报》及各类中高考学习备考资料。十多年来,《北京考试报》已经成为广大宏志生查阅学习资料、获取备考信息的重要渠道,让更多学生享受到更加公平优质的教育资源。

责编/蔡文玲 版式/罗京京