



初中学考报名 16日截止

本报讯(记者 孙梦莹) 2023年初中学考报名正在进行,全市报名信息采集将于11月16日17:00截止。考生要在各区规定时间内登录北京教育考试院网站,对本人有关报名报考信息进行录入和核对。

本市初三年级在校生在学籍所在初中学校报名,外省回京考生和往届生到户籍所在区教育考试中心报名。在校生报名所需报名号和密码由初中校下发。往届生和外省回京等考生的报名号和密码由户

籍所在区中招办提供。

考生要在各区规定时间内登录北京教育考试院网站(www.bjeea.cn),点击公告栏下“2023年北京市初三年级学生初中学业水平考试网上报名”,输入考生报名号和密码进入,对本人基本信息

进行录入和核对,确保有关信息准确无误后,打印“报名信息确认单”并签字。

北京教育考试院中招办有关负责人提醒,考生首次登录时要使用学校或区中招办下发的初始密码,登录后考生必须更改密码,更

改后的密码考生务必牢记,后期体育考试选项和志愿填报继续使用。考生忘记登录密码时,可以通过两种方式重置密码:第一种方式为向就读学校申请重置密码(重置后的密码为考生8位出生日期,出生日期为空

的考生重置成下发的初始密码);第二种方式为通过输入手机验证码重置密码(仅限绑定手机号的考生)。考生要牢记、妥善保管好自己的密码,为保证个人信息安全,不得将密码转告他人。



北京市第一六一中学回龙观学校日前组织初二年级学生开展体质健康模拟测试,帮助学生明确测试要求、熟悉考试流程。

学校供图

训练有技巧 提分有方法

“只练仰卧起坐就能提高这个项目的成绩吗?”“实心球只要力量大就能投得远吗?”相信很多考生和家长都会有同样的疑问。实际上,这两个项目想要取得高分是有技巧和方法的,例如核心力量是仰卧起坐的关键,实心球可通过合理规划 and 科学方法来提高成绩。本报特邀北京一零一中体育教师曾志学、北京市通州区潞河中学体育教师张丰刚、北京市通州区第四

中学体育教师白婧,就这两项考试科目给予指导。

仰卧起坐一直是很多女生的选考项目,而选择实心球的男生则多于女生。这两个项目看似简单,却对力量要求很高,总有考生与满分失之交臂,其实这些是可以通过训练有效解决的。

仰卧起坐既是国家体质健康测试项目,也是初中学考体育现场考试的项目。很多考生都有一个误区,认为提高仰卧起坐成绩

只要练习仰卧起坐就可以了。对此,北京一零一中体育教师曾志学建议,考生要有效练习腹肌绝对力量、腹肌收缩速度、核心力量等,长期坚持,仰卧起坐成绩就会明显提高。而实心球项目,北京市通州区潞河中学体育教师张丰刚表示,实心球项目除了力量练习,也要形成技术习惯。技术突破的难点在于上下肢与躯干的协调用力,考生要想突破技术难点,形成良好的技术

习惯,需进行必要的辅助练习。

体育现场考试时,很多考生都会紧张;有些考生平时成绩很好,但临场发挥却不尽如人意。如何克服这些困难,体育老师建议采用呼吸法、精神胜利法、临场活动法、凝视法等来放松心情。此外,还要特别提醒考生要在训练和考试前熟悉现场考试规则,规避犯规点,让练习成果成功转化为理想成绩。

特别提醒: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。10月22日第1660期报道中,对足球、篮球、排球等现场考试进行了图解全攻略解读,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)
(本报记者 胡梦蝶)

本期导读

仰卧起坐
想要提分
不能仅练习仰卧起坐

实心球
想要抛得远
提升肌肉力量是关键
4-5版 特别策划

一材多用
巧写考场佳作
8版 初中学考·作文



《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)