



编者按:经过一个月的忙碌学习,初三生迎来了中秋国庆8天假期。如何合理利用好小长假巩固前一阶段的学习?怎样安排体育锻炼,迎接明年的体育现场考试?选择哪些社会实践活动,放松身心的同时丰富阅历?本报特邀初三三年级班主任、体育教师等,针对国庆节期间学生的学习、锻炼以及社会实践给出建议。

国庆长假这样过

► 学习篇:

科学定计划 阅读长知识

清华大学附属中学老师 王丽君

中秋国庆假期是学生提高自主学习、自我管理能力的好时机。那么,该如何利用好这段时间,科学合理规划假期的生活和学习,度过一个充实、快乐而有意义的假期呢?

制订计划提高学习效率

放假后的时间安排和在学校学习有很大不同,在这段时间里,考生们很容易懈怠下来。因此,制订一个科学合理的学习计划就显得尤为重要。

学习计划表可以包含下面几部分内容:首先是时间段,时间明确能够让每天的学习任务变得更加清晰;其次是待办事项,可填写时间段内的学习或者其他任务,把学习、锻炼等内容安排进每一个明确的时间段当中,有助于下一步具体执行;最后,可以设置完成情况,完成之后,考生可在这一栏内做标记,看到自己完成任务之后满满的标记,产

生的成就感能极大提高学习的主动性和积极性。

制订好计划表之后,就要按照计划表安排每天的学习生活。执行计划过程中,如果发现不太合理的地方,比如时间段内任务安排过少或者过多,可以随时调整。另外,计划表的安排也有一些小技巧,考生可以选择记忆效果好的时段,来安排需要记忆的语文、英语等内容,复习效果会事半功倍。在晚上睡觉前,考生可以在脑海中过一遍当天复习的知识点,效果也会比较好。另外,一天中各学科的学习穿插进行,也利于提高效率。

纠正偏科增加信心

中考看的是总分,考生各科成绩均衡很重要。因此,同学们可以利用国庆假期纠正偏科习惯。

纠正偏科首先要解决心态问题。比如,很多考生某一科成绩不好,就会胆

怯,学起来没有信心,认为自己没有天赋,学不好。大家要给自己积极的暗示,经常告诉自己“我一定行”!在时间分配上,很多考生都把不喜欢的学科放在最后,等到不得不做时,才硬着头皮学,这样更加重了畏难情绪。建议大家把自己的薄弱学科放在每天复习的第一门来做,这时精力比较集中,克服困难的信心也会增强。只要付出努力,大部分考生的偏科现象都可以纠正过来,会让假期后的学习更加有信心。

大量阅读拓宽知识面

阅读能拓宽知识面,增长见识。学生平时学习任务重,阅读时间不那么充裕,国庆假期就是读书积累的好时机。阅读最直观的好处体现在语文和英语等学科的学习上,而语文和英语的学习都离不开阅读,无论是课文的学习还是文



本理解,都和阅读量息息相关。写一篇优秀作文,更需要学生有良好的写作功底。国庆假期的学习安排中,增加阅读板块是十分必要的,每天坚持阅读能帮助考生积累素材,提高语言表达能力,开拓视野,拓宽知识面。

考生还可以选择去图书馆或者自习室学习,图书馆和自习室能够提供给大家一个专心学习和阅读的良好环境。家里的环境会让人感觉比较放松,有的考生一会儿吃东西,一会儿回微信,这种状态是无法做到专注学习的。而图书馆或者自习室能让考生更快地沉浸在书本中,在很大程度上激发其学习积极性。

► 休闲篇:

漫步北京城“打卡”博物馆

北京市陈经纶中学教师 杨海龙



秋高气爽,北京城又迎来了一年中最美的季节。难得的小长假里,自然要

邀请亲朋,约上好友,吃一顿便饭,赏一赏秋景,放松一下平时紧绷的神经。小长假的第一天恰逢中秋佳节,和家人一起吃一顿团圆饭是必不可少的。一大家子围桌而坐,聊聊近期的收获或烦恼,说说生活中的欣喜或忧愁。茶余饭后,可以和家人一起走进公园、逛逛超市,体验惬意悠闲的时光,感受满满的人间烟火气。

和家人团聚之外,同学们可以抽出一天,约上最好的朋友,一起去欣赏如诗如画的秋天:去寻找香山的第一片红叶,去感受北海的缕缕秋风,去采摘农场里熟透的瓜果,去捏一个活灵活现的兔爷,去逛一逛街角新开的商场……去做一些想做而又没有时间做的事。约上小学时的好友,骑自行车或者坐着地铁,有向

往的地方就去往自己的目的地,没有目的地就来一场随心的城市漫步,感受北京城鲜活的生命力。走累了,就在街边的小店点上一杯奶茶,或者买一碗拉面,美滋滋地计划下一段行程。

作为历史文化名城,北京有着丰富的社会文化资源。利用小长假,我们可以和父母或朋友一起,走进博物馆,“打卡”展览馆,探访名人故居。国家博物馆正在展出的“鉴往知远——新时代考古展”“交融汇聚——新疆精品历史文物展”“中国古代饮食文化展”“盛世修典——中国历代绘画大系成果展”“中国白:德化白瓷展”从多个方面生动地讲述了人类文明起源、中华文明形成、统一的多民族国家建立和发展历程。对历史、文学感兴趣的同学可以前往参观,探寻中华民族

的发展脉络,寻找作文的写作素材。798艺术中心正在开展“漫无边界——航天官方艺术展”“鹊桥会水墨光影展”等展览。对科技、艺术感兴趣的同学可以前往参观。此外,北京城中还有许多值得参观的博物馆,如故宫博物院、首都博物馆、中国美术馆、中国科学技术馆、自然博物馆、党史博物馆等等。同学们可以利用小长假走进博物馆,回溯历史,探知未来。当然,利用小长假走进名人故居也是一个不错的选择。坐落于圆恩寺胡同的茅盾故居、阜成门内的鲁迅故居、护国寺的梅兰芳故居、灯市口的老舍故居……一座座故居静穆地矗立在那里,等待着你的拜访。走入其中,我们能够看到许多教材中的实景实物,触摸鲜活生动的人物形象。

► 运动篇:

体育项目如何选?怎样练?

北京市第十八中学教师 张磊

随着《北京市义务教育体育与健康考核评价方案》的发布,2024年北京中考体育也从满分40分调整到满分50分,体育现场考核的项目增加到22个之多。距离初三体育现场考试还有半年时间,相信很多考生已经选好了考试科目并投入训练。如果考生尚未确定选考项目,则要利用国庆假期做出决定,并进行短期集中专项练习。

结合优势选项目

2024年参加中考体育现场考试的同学们该如何选择考试项目?下面笔者从体育教师的角度来帮同学们分析。

素质项目1

长跑是必考项目,包括女生800米,男生1000米,考查耐力。中长跑有利于学生身体综合素质的提升,刺激心肺功能,同时也能锤炼学生的意志品质。

素质项目2

(1)女生项目包括斜身引体、仰卧起坐、实心球、1分钟跳绳、原地纵跳摸高、

高、立定跳远。笔者建议,轻体重、力量薄弱的女生可按照以下顺序优先选择1分钟跳绳、仰卧起坐、立定跳远、斜身引体、原地纵跳摸高、实心球;反之建议按照以下顺序优先选择实心球、1分钟跳绳、仰卧起坐、立定跳远、原地纵跳摸高、斜身引体。

(2)男生项目包括:引体向上、双杠臂屈伸、实心球、1分钟跳绳、原地纵跳摸高、立定跳远。笔者建议轻体重、力量薄弱的考生可按照以下顺序优先选择1分钟跳绳、立定跳远、原地纵跳摸高、实心球、引体向上、双杠臂屈伸;反之建议按照以下顺序优先选择实心球、1分钟跳绳、立定跳远、原地纵跳摸高、

引体向上、双杠臂屈伸。

运动能力1

侧重对抗性项目或者集体项目。此类项目足球考运球和射门两项技术动作、篮球考运球和投篮两项技术动作、排球考发球和垫球两项技术动作,乒乓球考发球和左推右攻两项技术动作,羽毛球考发高远球和正手挑球两项技术动作。笔者建议,女生可按照以下顺序优先选择排球、篮球、乒乓球、足球、羽毛球。男生可按照以下顺序优先级选择足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球。

运动能力2

侧重个人项目,包括体操和武术。女生:双杠组合、技巧组合、健身南拳、健身长拳、游泳(100米)。男生:双杠组合、技巧组合、健身南拳、健身长拳、游泳(100米)。笔者认为无论是男生还是女生,如有游泳基础,可将游泳(100米)项目作为首选,其余依次是武术健身长拳或者健身南拳、技巧组合、双杠组合。

假期专项巧突破

确定好选项以后,同学们一定关心十一假期或者课后该如何进行练习。下面笔者提供一些练习方法供参考。

素质项目1

学生可采用定量跑如3公里、5公里;定时跑如10分钟跑、15分钟跑进行耐力练习;也可进行200米计时跑、400米计时跑进行速度练习。学生根据自身情况适当安排跑步距离、时间、组数,循序渐进,在安全的基础上逐步提高。

素质项目2

学生可依据场地进行跳绳项目练习,如计数跳绳、计时跳绳等练习;仰卧起坐可进行卷腹摸膝、平板支撑、俄罗斯转体等腰腹练习;原地纵跳摸高

可进行单脚跳、蹲起、台阶交替跳等跳跃练习;立定跳远可进行蹲起、收腹跳、挺身跳、蛙跳等练习。实心球可进行俯卧撑、投掷实心球徒手模仿练习、背弓练习等练习;引体向上可进行单杠悬垂、单杠上摆动、弹力带辅助引体向上等练习;斜身引体可选择斜身悬垂、弹力带斜身引体等练习;双杠臂屈伸可进行俯卧撑、弹力带臂屈伸、椅子臂屈伸等练习方法。

运动能力1

学生可依自身喜好和家庭周边设施进行练习,足球可进行踩球、摆荡球、射门、踢墙等练习;篮球可进行运球跑、运球折返跑、三步上篮等练习;排球可进行自垫球、对墙垫球、家长抛球垫球、对墙发球等练习;乒乓球可进行对

墙正手攻球、反手推挡,或者找到球台进行发球和左推右攻练习;羽毛球可进行对墙面正手挑球练习,或者到场地去进行发高远球和正反手挑球练习。

运动能力2

学生可利用家庭周边设施进行练习,游泳需要去专业的游泳场馆进行定距离游泳练习或者固定时间游泳练习,严禁到野外河流、湖泊进行练习。武术健身长拳和健身南拳可依据课上教师所教内容熟悉动作,也可根据视频自主学习,再向教师请教。体操技巧在家人的保护帮助下可练习一些简单动作。双杠项目可进行上肢、腹背肌力量练习,不建议居家或者课后进行杠上动作练习,除非有专业的场地、专业的教师或教练陪同练习。

