



北京推出“小眼镜”防控《手册》

本报讯(记者 安京京)北京市教委日前举办第9个近视防控宣传教育月主题活动,同时,由北京市学校健康教育指导委员会编著的《儿童青少年近视防控指导手册》也正式发布。

主题活动中,海淀、大兴等区教委分享了近视防控经验。海淀区教委副主任赵霞表示,海淀区各学校充分利用体育课、大课间和课后服务时间,确保学生有充足的户外活动和体育锻炼,让学生们在校中真正动起来、跑起来。2023年海淀区中小学

生每天校内体育活动平均时长达到1小时20分钟。大兴区教委体美科负责人张伟介绍,大兴区找准“预防”和“矫正”的结合点,重点关注低年级学生的近视防控;找准“教学”和“健康”的平衡点,开展高质量体育活动;找准“家校”和“社会”的融合点,举办形式多样的宣教活动。

近年来,随着生活方式的改变,我国儿童青少年近视呈现高发和低龄化的趋势。同时,户外运动时间减少、近距离长时间用眼等客观因素,也影

响着孩子们的用眼健康。“近视防控工作需要学校、家庭、政府和社会等多方面协作,采取积极有效和科学的近视防控措施,保障孩子的健康成长。”首都医科大学副校长陈瑞表示,宣传科学用眼、预防近视等眼保健知识对于做好儿童青少年近视防控工作尤为重要。

当天,《儿童青少年近视防控指导手册》正式发布。该《手册》共分为常识篇、病因与危害、预防篇、监测篇和矫正及控制篇五大部分。其中,常识篇科普了

什么是视力、什么是裸眼视力、什么是矫正视力、什么是视力不良等基础知识;预防篇则从户外运动、选屏幕控时长、坐姿、睡眠饮食等多个方面为预防近视提供了建议。

作为《手册》主编,陈瑞表示,《手册》制定过程中经过广泛调研,也征询了眼科学、卫生学、营养学、流行病学、统计学等多方面医学专家的意见,保证《手册》的科学性、可行性和实用性。“《手册》的内容主要参考了近视防控指南2024版和儿童青

少年近视防控适宜技术指南等国家的指南性文件,并结合当前近视防控领域国内外最新的研究进展,围绕近视常识、病因与危害、预防、监测和矫正及控制等方面,进行了系统科普。”

《手册》作为北京市学生近视防控宣教读本,将在帮助学生树立健康用眼意识、增加日间户外活动、建设视觉健康环境以及积极预防并控制近视方面发挥作用。北京市教委后续会将《手册》电子版发至各区校,供师生家长使用。



职校学本领

昌平二中初三生日前走进昌平职校参加劳动教育体验课程。图为学生正在上木艺设计课程,通过挑选木材、精细雕刻等步骤将木头变为手工艺品。

高瑞滢 摄

本市将全面检查中小学教室采光与照明

本报讯(记者 安京京)控制幼儿和小学低年级段近视发生率,严格落实北京中小学生学习健康体检制度和每学期2次视力监测制度……近日,北京市教委官网发布通知称,9月至10月上旬将开展第9个学生近视防控主题宣传月活动,明确所有中小学、幼儿园将实施“学校明亮工程”,对教室采光和照明条件进行全覆盖检查,不达标的要整改。

幼儿园和小学是抓牢近视防控的关键阶段。北京市教委要求控制幼儿和小学低年

级段近视发生率,做到早监测、早发现、早预警、早干预,力争6岁幼儿和小学阶段近视发生率与2023年相比下降2个百分点。

灯光是主题宣传月期间的关注重点。根据要求,宣传月期间,所有中小学校、幼儿园对校园教室采光和照明条件进行全覆盖检查,各区教育行政部门联合区卫健疾控部门开展抽查,不达标的要严格按照《中小学校教室采光和照明卫生标准(GB7793-2010)》和《中小学设计规范(GB50099-2011)》

进行整改。

各校还要严格落实北京中小学生学习健康体检制度和每学期2次视力监测制度。宣传月期间,各中小学校要开展1次视力自测,重点关注中小学生学习暑假返校后视力变化情况,及时将视力监测结果反馈给学生和家长。学校要进一步规范校园视力检测与近视防控相关服务,严禁无资质机构借助宣传教育月入校开展宣传、推介和视力检测等活动。

针对学生使用电子屏幕的时间,北京市教委表示,小学教

育要本着按需的原则合理使用电子产品,教学和布置作业不依赖电子产品,课堂教学使用电子屏幕时间不超过课堂总时长的30%。

此外,家庭是学生最主要的生活环境,对于预防近视问题起着至关重要的作用。北京市教委明确各校要引导家长陪伴孩子时应尽量减少使用电子产品,有意识地控制孩子特别是学龄前儿童使用电子产品,加强对孩子使用电子产品的督促管理,引导孩子科学理性对待并合理使用手机。

本期导读

国庆长假
学生可以这样过

4—5版 特别策划

逛逛中轴线上
这些博物馆

3版 家校课堂

21个教育集团
覆盖全部公办中小学

2版 基教视窗



微信扫一扫

订阅《北京考试报》
(北京邮政官方服务号)

休刊启事

本报2024年10月5日休刊,10月12日恢复正常出版。

北京考试报社

策划部主任安京京 版式/罗京京

朝阳区5年新建、改扩建学校19所

21个教育集团覆盖全部公办中小学

本报讯(记者 邱乾谋) 日前,朝阳区21个教育集团已覆盖全部公办中小学,实现优质资源100%全覆盖。这是记者日前从朝阳区教育发展大会上获悉的。

近年来,朝阳区坚持“内扩外引”,通过优化集团化办学,以强带弱,通过建设一校、带动一批、辐射一片。集团化办学打破了学校之间的隔阂封闭状态,让集团内各校“打开门”建立合作共赢的关系,促使区域整体形成开放的、互动的、合作的良性教育生态。截至目前,全区组建了21个中小学教育集团,覆盖全部公办中小学。

朝阳区还主动“走出去”,一家一家叩响名校的大门,以“开放”的心态,将优质教育资源“请进来”入区办学。朝阳区相继与

十一学校、人大附中、清华附中、北京师范大学附属实验中学等全市“名校”签订合作协议,通过新建学校、联合办学等模式扩大区域优质教育资源,并纳入名校集团化管理,为“宜学朝阳”源源不断注入新活力。近5年,朝阳区新建、改扩建学校19所,新增义务教育学位1.6万个。

此外,朝阳区按照“南部崛起、东部跨越、北部提升”的发展思路,不断优化教育资源布局,引领区域教育优质均衡发展。2021年12月13日,朝阳区与北京市十一学校签订合作办学协议,聚焦“南部崛起”发展战略,学校选址位于朝阳南部的王四营乡。两年后的今天,北京市十一学校已经将最新教育成果和优质教育教学资源带入朝阳南

部地区。未来,十一学校与朝阳区合作共建的全市首个科学高中——北京科学高中也将落户于此。2023年12月底,在“南部崛起”关键所在地十八里店乡,人大附中朝阳学校(朝阳港校区)一期建设工程项目正式开工,九年一贯制的义教部计划将于2025年交付使用。在东部地区,朝阳区教育领域规模最大的单体学校——北京中学东坝北校区正在加速建设,3390个学位预计将于明年9月交付,为朝阳东部教育再添新力量。北部地区,由朝阳区和北京化工大学、对外经济贸易大学、北京中医药大学、北京服装学院、中华女子学院五所大学联合打造的北京中学科技分校于今年9月已正式开学。

西城区3年建成30所“零碳学校”

本报讯(记者 苗露) 日前,以“协同创‘新’‘质’胜未来——因地制宜发展新质生产力的西城实践”为主题的“2024德胜科创汇”推进科技创新央地协同主题活动举办。活动现场,《西城区绿色低碳高质量发展“3060”计划》重磅发布,西城区将通过打造“零碳学校”和“绿色楼宇”,全力推进区域经济社会绿色低碳高质量发展。

据介绍,该区计划用3年时间,通过推进建筑节能改造、推广使用高效节能设施设备、加强能源管理与智能化、加大可再生能源利用、大力推动使用绿电、发展绿色金融等方式,推进辖区30所中小学率先建成“零碳学校”。同时,西城区将依托该计划搭建政企绿色低碳创新合作交流桥梁,让区域绿色低碳高质量发展底色更亮、成色更足。

石景山将推出中小学科学课菜单

本报讯(记者 胡梦蝶) 日前,石景山区教委与北京科学中心签署合作协议,双方将共同整合校内外资源,推动优质科学课程覆盖全区中小学,丰富学校课后服务菜单,助力科学教育实验区建设。

今年,石景山区入选全国中小学科学教育实验区。北京教育学院石景山分院相关负责人介绍,科学中心的课程和中小学校内的科学课程形成互补。双方签约后,石景山区义务教育阶段所有学校的学生都可以到科学中心学习。

未来,石景山区教委将为中小学提供科学课程菜单,让各校结合学校特色自主选择课程,并利用课后服务时段组织学生到科

学中心上课。同时,科学中心的优秀师资也会引入中小学,与学校科学教师交流学习,开展教师培训,辅导学生社团开展科学实践等。

据悉,北京科学中心目前已开发了200余门科学课程。其中,场馆科学课以“生命、生活、生存”为主题,在深度挖掘中心展览教育资源的基础上,结合中小学科学课程标准,推出了集展项体验、探究实验、游戏互动为一体的系列课程,涵盖物理、化学、生物、地理等多门学科知识。这200余门科学课程通过科技实践活动进校园、共建学生社团等形式,向中小学校提供优质科学教育课程服务,助力青少年科学素养提升。

通州区文旅区新建两所中小学

本报讯(记者 陈弘远) 近日,通州区宣布将在其文旅区新建一所中学和一所小学,投资总额高达3.56亿。

新建的两所学校分别位于曹园南大街和铺头东路,教育的发展将直接影响周边居民的生活水平和未来发展。通州区的持续投入加速了区域内教育基础设施的建设,将为居民提供更丰富、更优质的教育选择。

本次建设项目的详细信息显

示,小学的投资额为1.54亿,囊括了16598.61平方米的地面建筑,而中学的建设资金则达到2.03亿,建筑面积更是高达24865.75平方米。

根据《2024年通州区政府工作报告》,今年通州区计划进一步扩充公共服务资源,提高教育质量。相关负责人介绍,以往的教育资源配置存在不均衡现象,新学校的建设将有效缓解这一问题,让更多学生受益。

图片新闻



献礼吾师

东城区教委教育工委、东城区教委上周举办“弘扬教育家精神 讲好新时代故事——2024年东城区育人故事讲述活动”。图为学生向荣获奖项的教师赠送精心准备的礼物。

本报通讯员 徐鹏 摄

全市共研 让学生在设计创造中学物理

本报讯(记者 孙梦莹) 如何让金属板上的紫色小纸条“听话”竖直排列?怎样用铝箔纸做简易电容器?高轨道卫星发射如何变轨?利用所学知识,怎么求质量为M的黑洞最大半径……9月25日下午,北京市第十一中学金鱼缸校区举行了6堂精彩的物理课,让高中生在设计创造中成长是这些课程的共同目标。针对课程的观摩和研讨也是2024年北京核心素养导向高中物理教学研讨会的重要组成部分。

据悉,该研讨会由北京教育科学研究院基础教育教研中心、北京物理学会和北京市学习

科学学会科学教育专委会联合举办,由北京市东城区教育科学研究院和北京市第十一中学共同承办。研讨会以“让学生在设计创造中成长”为主题,旨在聚焦创新素养统领的核心素养培养,发挥课堂教学的育人主渠道作用,深入推进课堂教学因材施教,促进学生全面而有个性地发展。

此次教学研究所开展的6堂观摩课注重课前学习诊断,课堂上采用真实情境设计,并着力提升学生解决问题的能力和探究能力。十一中学物理教师通过创新改进实验,激发学生的创新设计能力,展示了学校在高中物理教

学方式变革中的实践成果。北京市第十三中学党委书记、校长唐掣对观摩课进行了点评。北京教科院物理教研室张玉峰老师组织全市各区物理教师,通过线上线下相结合的方式,共同探讨了“如何在学习诊断的基础上因材施教,培养学生的创新能力,并引导他们在设计创造过程中提升核心素养”的话题。

东城区教育科学研究院院长崔楚民表示,本次研讨活动是高中物理学科建设的一次实践探索展示,对市区物理学科创新人才培养的课堂教学模式具有启发和引领作用。

心理专家支招 破解“开学综合征”

本报讯(记者 苗露) 孩子不去上学怎么办?新初三生该如何调整心态?为帮助学生顺利适应校园生活,怀柔区教委为全区中小学开展了“点亮开学季,同心助成长”心理健康教育系列活动。

首师大附属红螺寺中学开展了以“全力以赴无悔青春”为主题的初三团体心理辅导活动。活动一开始,心理教师先以一项国际知名机构的调查“你最后悔什么”引出主题,接着又抛出一个问题“在你们眼中,什么是后悔”引发,学生进一步的思考。“时限已到,我本可以,但未能……”心理教师通过层层递进追问的方式,让学

生领悟到在初三这至关紧要的一年,设立合理的目标、制订可行的计划、改进学习方法、脚踏实地迈出改变的第一步才是“无悔青春”最好的选择。活动结束后,初三生对学习信心倍增。

据悉,此次怀柔区开展的心理健康教育主题活动主要聚焦孩子“开学综合征”问题,活动结合区域家校实际所需,区校联动、医教结合、家校社携手、小初高一体,为学生健康成长提供专业的心理支持。下一步,怀柔区教委将在心理健康教育领域做出更多、更深的探索,全面加强区域中小学生心理健康教育,促进学生全面健康发展。



逛逛中轴线上这些博物馆

随着北京中轴线成功申遗,这条历史悠久的城市轴线再次成为人们关注的焦点。国庆佳节即将来临,初三学生可以趁着假期,前往中轴线上的各大博物馆参观学习。这里不仅汇集了丰富的历史资源,还能让学生在实物展示和互动体验中深刻感受到传统文化的博大精深。怎样才能在游戏中收获知识,玩转中轴线上博物馆?记者采访了广誉远中医药历史文化博物馆馆长郭祥。

规划参观路线 确定游览重点

郭祥介绍,博物馆参观要以个人兴趣为导向。选择目标博物馆时,学生可以预先做一些准备工作,如查阅资料、了解背景等,从而掌握博物馆的基本情况。学生可以根据不同的学科兴趣选择合适的博物馆。

郭祥为学生推荐了中轴线附近的4座博物馆:对中医药感兴趣的学生可以参观广誉远中医药历史文化博物馆,了解更多关于李

时珍和《本草纲目》的信息;对艺术感兴趣的学生可以参观荣宝斋美术馆;对历史、文物或地理感兴趣的学生则可以参观国家博物馆;对饮食文化感兴趣的学生,可以探访六必居博物馆,看看六必居制作酱菜的老井,了解其背后的历史故事和文化遗产……漫步在这些中轴线上的博物馆内,学生能近距离接触珍贵的历史文物和艺术作品,从而获得更全面的

知识拓展。

到达博物馆后,学生首先要做的是查看博物馆的参观路线和一些特殊介绍,或向志愿者问询,锁定自己的参观重点。博物馆的展览通常按一定逻辑顺序布展,通过参观路线图,学生可以清楚地了解到展览的构成。每个博物馆都有自己的“镇馆之宝”,这是游览中最不容错过的重要展品。

备好记录工具 记录所见所感

参观博物馆时,学生可以带上必要的记录工具,如准备一支笔和一个小笔记本,随时记录下展品的介绍或自己的感想。学生可记录展品的名称、年代、制作工艺等信息,以及自己对这些展品的看法和启发。这样做不仅能帮

助学生将来更好地回忆起参观的经历,还能作为将来回顾或进一步研究的基础资料。

有条件的学生可以考虑携带手机。在参观过程中,学生如果遇到特别感兴趣的展品或问题,可以立即使用手机上网查询相关信息,

并及时记录在笔记本上。这可以让学生在第一时间获取更多信息,还能使参观体验更加丰富、有趣,从而加深印象。通过记录和查阅,考生可以将所见所闻转化为自己真正理解和记住的知识,使参观学习变得更为有效。

打有趣的卡 盖独特的章

现在的博物馆参观活动中,打卡盖章已成为一种流行的体验方式。

郭祥建议,打卡盖章时,学生可以选择那些与博物馆特色相符的印章,比如与展品相关的图案或与博物馆主题相匹配的

设计。这样既能增加参观的乐趣,也能让学生在盖章的过程中加深对博物馆的理解。此外,购买具有特色的文创产品也是一种很好的纪念方式,但学生应该选择那些在各个景区和商业街难以见到的产品、能

体现博物馆差异化特点和文化底蕴的纪念品。

在十一假期,希望初三学生不仅能在中轴线上的博物馆里获得丰富知识,还能享受到一段难忘的文化之旅,使游览经历成为假期中的一段美好记忆。

小众博物馆 City Walk 路线

北京中轴线附近大大小小的博物馆星罗棋布。故宫博物院、中国国家博物馆、中央文史研究馆、中国钱币博物馆、北京自然博物馆、北京警察博物馆、北京市钟鼓楼文物保管所、钟鼓楼·北京时间博物馆、北京古观象台、北京中轴线遗产保护中心、首都粮食博物馆、宏恩观“观中”中轴线文化博物馆等都从不同角度展示着中华大美与北京文化。

为了便于学生亲身体验中国理想都城秩序的杰作,本期为读者精选一条中轴线附近小众博物馆游览路线。需要注意的是,部分博物馆、展览馆需要学生提前预约。

起点: 北京古代建筑博物馆

地址:西城区东经路21号。

参观时间:建议安排1至2小时。

亮点:欣赏古代建筑艺术,了解中国古代建筑的发展历程。

介绍:北京古代建筑博物馆位于北京先农坛内。这里远离喧闹的街市,环境清幽,古柏参天,绿树成荫,别有一番韵味。它是我国第一座收藏、研究和展示中国古代建筑技术、艺术及其发展历史的专题性博物馆。

第二站: 广誉远中医药历史文化博物馆

地址:东城区前门大街66号三层。

交通方式:步行约30分钟;乘坐地铁或公交,约25分钟可达。

参观时间:建议安排1至2小时

亮点:了解中医药历史文化,观看药材标本,亲手触摸中药材。

介绍:博物馆展览内容主要由六个部分构成,即序厅、中医药历史文化展厅、广誉远历史长廊、广誉远综合展厅、多媒体厅和中药材标本展厅。在中药材标本厅,展示了365种本草标本,能让人近距离看到中药的模样,部分药材还可让游客亲手摸一摸、嗅一嗅、尝一尝,增加大众对中医药的了解。

第三站: 六必居博物馆

地址:西城区粮食店街3号。

交通方式:步行时间约2到5分钟。

参观时间:建议安排1小时。

亮点:了解六必居酱菜的历史,参观制作技艺展示,体验非遗魅力。

介绍:六必居博物馆位于前门商业街“六必居”酱园原址。始创于公元1436年的“六必居”,至今已有近600年历史,“六必居酱菜制作技艺”已被列入国家级非物质文化遗产名录。博物馆由“食肴之将”“源远流长”“涅槃重生”“与时俱进”四大单元,以及“六必居老井”“传承人工作室”“研学实践区”三大体验部分组成。

终点: 中国铁道博物馆正阳门馆

地址:东城区北前门大街甲2号。

交通方式:从六必居博物馆出发,步行15分钟内可达。

参观时间:建议安排1至2小时。

亮点:了解中国铁路发展史,近距离观赏火车模型和实物。

介绍:该馆位于天安门广场东南侧,是由原京奉铁路正阳门东车站改建而成。这座车站始建于1903年,1906年竣工并启用,至今已走过了百余年的风雨历程。博物馆通过丰富的展品和多媒体展示手段,生动再现了中国铁路从无到有、从小到大的发展历程。

行程建议

时间安排:取决于在每个地方停留的时间长短,这条游览路线可能需要半天至一天的时间来完成。

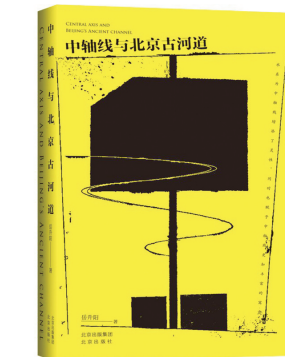
交通提示:佳节期间,游客众多,部分博物馆没有专设停车场,且中轴线附近公共交通便利,建议学生使用地铁或公交车作为主要交通工具。步行过程中,学生也可以充分感受世界遗产北京中轴线的魅力。

餐饮建议:前门大街附近有许多餐馆和小吃店,学生可以在参观完广誉远中医药历史文化博物馆或六必居博物馆后在附近就餐。

(本报记者 孙梦莹)



行走中轴线:从书页开始的旅程



《中轴线与北京古河道》
岳升阳/著 北京出版社

《中轴线与北京古河道》一书以历史地理的角度,从“大地文献”入手,述说埋藏于北京老城中轴线地下的古河道、古湖泊,使人们对中轴线上的地理环境尤其是河湖水系有更加直观和深入的了解。作者岳升阳将多年来在北京大学开设“北京历史地理”课程的讲稿和对北京城中轴线上埋藏古河道的实地考察研究成果结合起来,配有百余幅珍贵现场考察照片、手绘示意图,力求内容通俗易懂。本书将会帮助我们更好地了解中轴线,

认识它的设计和发展过程。

推荐理由:

北京老城的中轴线体现了人与自然的和谐,表达出天人合一的理念,形成园林城市的美景,具有生态环境建设的意义,这一切都与自然环境密不可分。我们在认识北京城中轴线时,需要对当地的地形、地貌特征有一定了解,本书从都城轴线的形成历史谈起,重点介绍了北京城中轴线的地貌环境及其与古河道、古湖泊的关系。该书还入选了2024年首都科普好书。



编者按:经过一个月的忙碌学习,初三生迎来了国庆7天假期。如何合理利用好国庆长假巩固前一阶段的学习成果,怎样安排体育锻炼,迎接明年的体育现场考试?选择哪些爱国主义教育基地,在放松身心的同时接受一次爱国主义教育?本报特邀初三年级班主任、体育教师等,针对国庆节期间学生的学习、锻炼以及社会实践活动给出建议。

国庆长假 学生

► 学业篇

科学规划补短板 高效学习提专项

十一假期即将来临,初三考生要利用好这个长假分析现状补短板,进行科学规划,促进各科专项能力和核心素养能力的提高。

分析现状明目标

学生们可以利用长假找到突破口。首先,考生要找出各学科的作业本、试卷等,回顾近期的学习表现,确定自己的薄弱学科和薄弱知识点。如数学的一次函数、二次函数部分总是出错,英语的阅读理解C篇、D篇得分较低,

物理的电学部分还存在疑惑等。这时,考生可以结合错题本和老师的建议,了解自己在薄弱学科表现不佳的具体原因:是对基本概念、原理理解不到位;还是学习方法不到位、缺乏理解运用;抑或是缺乏兴趣、态度上不够端

正,练习不够、解题能力弱等。找到薄弱原因后,为假期的学习设定具体、可衡量的目标就显得尤为重要。如在十一假期内,要将物理的电学部分错题重新做一遍并完全掌握,或者修改10篇英语作文的得分至满分等。

科学规划补短板

对于薄弱学科的突破要在时间上给予充分保证,考生可增加薄弱学科的学习时间,但也要注意适度,避免过于疲劳。考生可每天安排1到2小时专门用于薄弱学科的学习。

很多考生总是把自己比较薄弱的科目放在最后做,这样其实加重了畏难情绪。笔者建议,考生可把“最难啃的骨头”放在每天的第一科复习,会大大提高学习效果。在时间分配

上,考生每天要安排固定的学习时间,同时留出足够的休息和锻炼时间。例如,每天上午学习3小时,下午学习2小时,晚上进行总结和复习。考生要避免连续长时间学习同一科目,可采用交叉学习的方式,提高学习效率。如学习一小时数学后,切换到英语科目学习。对于薄弱学科,考生还可以多分配一些时间进行系统复习和专项训练,合理搭配不同难度

的学科。考生在学习薄弱学科的同时,也可安排一些相对擅长学科的巩固和提升任务,保持学习的积极性。另外,在学习过程中,考生可尝试多种学习方法,如费曼学习法(把所学知识或错题讲给别人听)等。如果在学习过程中遇到困难,不要独自纠结,考生可通过电话、微信等方式向老师和同学请教。老师和同学的讲解和建议可能会让你豁然开朗。

高效学习提专项

随着初三学习的深入,每一科对学科能力和学科素养能力的要求都越来越高,难度也有所增加,要想在初中中考中取得优异成绩,考生就必须突破各学科的专项能力。如数学的几何综合、代数综合;语文的阅读理解、作文;英语的阅读理解、作文和听口;物理的实验探究等都对学科思维能力和学科素养有比较

高的要求,考生要想在初中中考中拿到比较高的分数,这些专项都是必须突破的。

初三生还要了解初中中考对各学科的考查重点和要求,明确自己需要提升的专项能力与学考的关联,对平时做过的题目进行针对性的总结归纳。如数学几何综合题探索一题多解的方法,归纳多种解法之间的关

联,领会核心思想方法,形成学科素养;针对英语听口考试,借助e听说等学习平台进行有针对性的重点训练,这些方法提升效果都不错。另外,假期也是充分阅读语文名著,积累文言文知识的好时机。考生还可借助国家级、市区级教育平台提供的优质课程和在线答疑有效提升相应的专项能力。

(北京市第十九中学 张庆云)

► 运动篇

选好体育项目 集训

目前,距离初三体育现场考试还有半年时间,考生要尽早确定选考项目并投入训练。如果考生尚未确定选考项目,建议结合自身实际情况,定,并进行短期集中专项练习。

体育选项前明晰项目

面对中考体育选项,不少考生和家长比较焦虑该如何选择。其实,初三体育现场考试的22个考试项目主要分四大类,考生在选项前要有所了解。

第一类素质项目 I。

素质项目 I 是耐力素质的检测,男生1000米和女生800米都是必考内容。

第二类素质项目 II。

素质项目 II 考试内容为男生和女生各6项,考生可从其中1项参加考试就可。是从远度、高度、个数、力量、弹跳、协调等身

第三类运动能力 I。

运动能力 I 共五项,要是球类技能的检测。

假期专项这样练

学生和家长在清楚了解中考体育的四种类别和22个选项内容后,一定关心十一假期该如何进行练习。下面笔者提供一些项目的练习方法供参考。

立定跳远项目主要的问题在于学生是否掌握正确的技术动作,可以录像进行慢动作回放,从而直观反映学生在立定跳技术中存在的问题,帮助学生更好地发现问题、解决问题。学生可制订下肢、核心和爆发力训练计划,例如负重蹲起、跳跃,收腹跳,跪跳起等,增加下肢爆发力。

中长跑(男生1000米、女生800米)主要考查学生的有氧耐力、肌肉耐力、速度控制等能力。学生可每天进行2000—3000米的有氧练习,从而提高肌肉耐力。

引体向上作为男生考试中难度系数较大的项目,考生要将提升握力、背阔肌、肱二头肌肉、斜方肌等作为重点,初期可通过助力引体、斜

身引体、云梯等辅助方法,引体的自信心与练习兴趣。

一分钟仰卧起坐项目,男生锻炼腹部肌肉,特别该项目学生基础普遍较弱,分率不高,在练习中应多练习、与肌肉耐力作为重点,如,前20秒保持稳定节奏;中间20秒尝试加快节奏;20秒则尽量保持最快的速度,尽可能多的仰卧起坐。该段的训练方法可以帮助学生掌握节奏和耐力分配。

学生可依据自身喜好,边设施进行球类项目训练。项目学生可先通过小技术练习,球、运球急停变向、射门练习巩固基本功、再通过高足球考试时间与成功。

摆荡球、射门、踢墙等练习。篮球项目学生可练习6米折返跑、三步上篮、投篮、自抢等小技术练习。

学习?
的洗

生可以这样过

中专项练习

时间,相信很多考生已经选好了考
考项目,则要利用国庆假期做出决

分类很重要

。内容共8个,生自主选择以。它主要来检验考生身体素质。

详细练

法提升对于趣。项目需要学是腹直肌。交强,但是高以加强节奏为重点。例的速度和节速度;最后的速度完成。这种分阶助学生更好。

了足球、篮球、排球、乒乓球和羽毛球5个项目。考生根据自身球类基础,可以自主选择1项参加考试。

第四类运动能力Ⅱ。

运动能力Ⅱ又分了体操、武术和游泳三个大项目,在三个项目基础上又分了7个小项目。男女各4项目,考生选一项考试就好。

功,再通过运球+三步上篮+抢篮板球+折返运球组合技术,提高篮球考试成绩。

排球项目学生可通过对墙垫球、自垫球、发球等练习巩固基本功,在保证成功率的前提下逐步加快练习频率。提高考试成绩后,学生可进行自垫球、对墙垫球、家长抛球垫球、对墙发球等练习。

乒乓球项目学生可与同学间相互练习、探讨,两人一组练习正手攻球、反手推挡球,一人发球一人练习,30秒为一组记录成功次数,再通过30秒为一组练习发球。

羽毛球项目学生可在家长陪同下进行正反手挑球练习,45秒为一组进行挑球训练,确保成功率的情况下加快练习频率,在场地上进行发高远球练习,控制发球力量。通过多组多次练习形成肌肉记忆后,学生可进行对墙面正反手挑球练习,或者到场地去进行发高远球和正反手挑球练习。

(北京市广渠门中学 刘航)

游历篇

走进红色教育基地 聆听历史回响

在这秋高气爽、丹桂飘香的美好季节,我们即将迎来共和国的第75个生日。在这个特别的假期里,同学们可以走出课堂,走进爱国主义红色教育基地,感受历史脉动,聆听历史回响,去感受那份深沉而炽热的爱国情怀。下面,笔者将为同学们介绍北京几个著名的红色教育基地,供大家选择。

中国人民抗日战争纪念馆

中国人民抗日战争纪念馆位于北京市丰台区卢沟桥宛平城内街101号,是一座全面反映中国人民伟大抗日战争历史的大型综合性专题纪念馆。

馆内珍藏的一张张照片,一封封书信,一件件斑驳的用品……配合多媒体手段,全方位、多角度地展示了

全国各族人民共同英勇抵抗日本帝国主义侵略的光辉历史,展示了中华民族的觉醒和民族团结的磅礴力量。走进这里,你仿佛走进昔日战火纷飞的岁月,重温那段艰苦卓绝的抗战经历,感受历史壮阔进程中凝聚的伟大抗战精神——天下兴亡、匹夫有责的爱国情怀;视死如

归、宁死不屈的民族气节;不畏强暴、血战到底的英雄气概;百折不挠、坚忍不拔的必胜信念。如果你是一名热心于社会公益事业,热爱文物博物馆事业的中学生,你还可以报名参加纪念馆的志愿者招募活动。经过培训,你可以在这里为游客们讲解这段历史,讲好红色故事。

北大红楼

思想的。以《新青年》《新潮》《每周评论》等进步刊物为媒介,一篇篇带着马克思主义思想之光的文章,从北大红楼地下一层的印刷厂,飞向全国各地。

走进北大红楼,能看到复原后的李大钊工作过的图书馆主任室,毛泽东工作过的第二阅览室以及学生教室等。其中,五四游行筹备室位于北京大学红楼一层东侧。1919年5月4

日,北京大学学生从红楼北侧的民主广场集合出发到天安门参与了五四运动,这场运动成为中国近代革命史上从旧民主主义到新民主主义的转折点,为中国共产党的成立做了思想准备和组织准备。在国庆节期间,推荐同学们走进北大红楼,通过参观展览和聆听讲解,感受那段激情燃烧的岁月,学习先辈们勇于探索、敢于斗争的精神品质。

香山革命纪念地

北京香山,这里成为党中央所在地。在这里,毛泽东、朱德同志发布向全国进军的命令,吹响了“打过长江去,解放全中国”的伟大号角;在这里,《论人民民主专政》发表,《中国人民政治协商会议共同纲领》制定,新中国的宏伟蓝图开始描绘……

香山革命纪念地包含香山革命旧址和香山革命纪念馆两个部分。其中,香山革命旧址位于香山公园内,由双清别墅、来青轩、小白楼、思亲舍、多云亭、丽瞩楼、镇芳楼及镇南房8处革命旧址组成。

1949年3月23日,毛泽东同志离开西柏坡前往北平,25日进驻

走进香山革命纪念馆,我们会看到“进京‘赶考’”“进驻香山”“继续指挥解放全中国”“新中国筹建”等展览,了解中国共产党在香山时期的革命历史,深刻体会革命先辈为了国家独立、民族解放所付出的巨大牺牲和不懈努力。

(北京市东城区教育科学研究院 张涛)



数 学

以知识为基础 数形结合突破难点

北京师范大学三帆中学朝阳学校 刘丽杰

二次函数是初中阶段研究的三种基本代数函数之一。它是在学生学习了一次函数的基础上,认识的更为复杂的函数,也是对函数研究思路的进一步巩固。学好二次函数,有助于学生后续学习其他类型的函数。

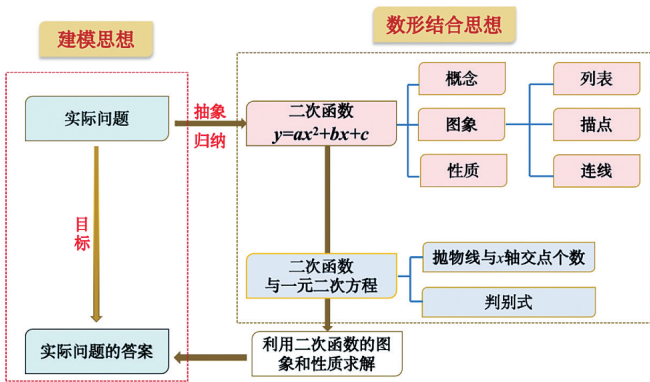
本文首先对二次函数这一章的知识结构进行梳理,再以“利用二次函数的对称性解决问题”为例,展示如何以知识为基础,结合图象,用数形结合这一数学思想突破难点,并为考生提供一些复习建议。

知识梳理

本章从实际问题出发,抽象归纳出二次函数的概念,再探究二次函数的图象和性质,并利用二次函数的图象和性质求解,从而解决实际问题,实现本章学习目标。

本章分为三部分:二次函数的概念、图象和性质,二次函数与一元二次方程及实际问题与二次函数。

二次函数的图象和性质是从最简单的二次函数 $y=x^2$ 出发,再到顶点式 $y=a(x-h)^2+k$,再到一般式 $y=ax^2+bx+c$ 逐步深入探究的,经历了从简单到复杂,从特殊到一般的研究过程,充分体现了类比、数形结合和化归的思想。从函数角度理解一元二次方程,一元二次方程的根的情况可以借助相应的二次函数图象与 x 轴的位置关系得出,从而构建互相联系的知识体系。运用二次函数的图象和性质解决实际问题则体现了建模思想。



复习建议

二次函数知识点多、综合性强,需要学生熟练掌握基础知识,如确定二次函数的表达式(一般式、顶点式),能利用特殊点画二次函数草图,理解二次函数的系数与图象形状和对称轴的关系等。在学习过程中,学生要及时反思和总结,优化解题方案,分析问题解决过程中的得失,积累研究函数问题的方法,从而不断丰富原有的知识结构体系。

二次函数的图象与性质是本章重点,其研究过程蕴含了类比、数形结合和归纳等数学思想和方法。学生可类比一次函数的研究过程架构研究二次函数的研究思路。比如,研究二次函数 $y=ax^2$ 时, $a<0$ 的情况可以类比 $a>0$ 的情况进行讨论,通过类比已学的知识来学习新知识,突出知识间的纵向联系。

数形结合地研究函数贯穿二次函数的始终,它是解决函数问题的基本思路和方法。二次函数的性质是在画出二次函数图象的基础上进行讨论的,关于二次函数的最小(大)值的结论也是通过确定函数图象的最低点或最高点获得的。

“以形助数,以数辅形”可以使复杂问题简单化,抽象问题具体化。因此,勤动手、多画图、图准确是非常有必要的。从特殊到一般、从具体到抽象的研究过程在二次函数性质的探究中也很常用,如函数 $y=ax^2$ ($a>0$) 的图象特征是归纳概括不同的简单具体的二次函数图形的共同点与不同点得来的。总之,理解二次函数的性质和特点是解决相关问题的关键。

二次函数模型类问题体现了模型思想,需要学生综合运用知识、灵活使用方法解决问题,此外,学生还要具有抽象概括能力、计算求解能力以及运用数形结合思想解决问题的能力。同学们要不断反思、归纳、总结,全面提升。

在复习过程中,学生不仅要关注知识本身,还需要多思考知识间的联系,特别是其蕴含的思想方法,经历知识的“再发现”过程,逐步提高思考力,养成用数学的思想和方法来思考和处理问题的习惯,不断提升学习能力。

难点解析

二次函数的图象是轴对称图形,图象上纵坐标相等的两个点关于对称轴对称。反之,关于对称轴对称的两个点的纵坐标相等,且这两个点到对称轴的距离相等。二次函数对称性相关题目多样灵活,既抽象又难以理解。这部分是难点,也是初中中考的重要考查内容之一。学生可以借助数形结合这一思想将抽象的数学问题直观化,化繁为简,从而打开思路,找到解题的突破口。

1. 二次函数对称性的相关结论

二次函数的对称轴,是任意一对对称点所连线段的垂直平分线(如图1),其表示有:

(1)一般式

$$y=ax^2+bx+c: \text{直线 } x=-\frac{b}{2a};$$

(2)顶点式

$$y=a(x-h)^2+k: \text{直线 } x=h;$$

(3)对称点 $(x_1, y), (x_2, y)$:

$$\text{直线 } x=\frac{x_1+x_2}{2}.$$

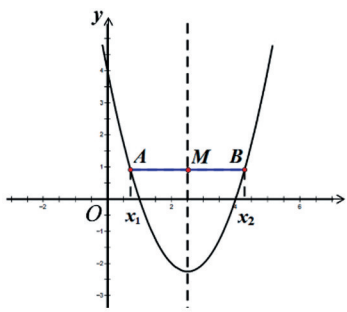


图1

2. 利用二次函数对称性解决问题

例1 已知二次函数 $y=ax^2+bx+c$ ($a\neq 0$) 中,函数 y 与自变量 x 之间的部分对应值如下表所示:

x	...	0	1	2	3	...
y	...	5	2	1	2	...

该二次函数的图象与 x 轴有_____个交点.

分析:根据抛物线上纵坐标相等的两个点关于对称轴对称可知,表格中(1,2)和(3,2)是对称点,从而得到抛物线的对称轴为直线 $x=\frac{1+3}{2}=2$. 再把表格中的点在坐标系中描出来(如图2),即可画出大致图象,根据图象可直观得出该二次函数的图象与 x 轴有0个交点.

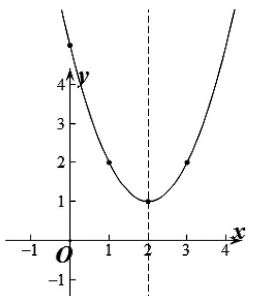


图2

例2【2018北京中考题】跳台滑雪是冬季奥运会比赛项目之一。运动员起跳后的飞行路线可以看作是抛物线的一部分,运动员起跳后的竖

直高度 y (单位:m)与水平距离 x (单位:m)近似满足函数关系 $y=ax^2+bx+c$ ($a\neq 0$)。图3记录了某运动员起跳后的 x 与 y 的三组数据,根据上述函数模型和数据,可推断出该运动员起跳后飞行到最高点时,水平距离为()

- A. 10m B. 15m
C. 20m D. 22.5m

分析:根据题意可知抛物线开口向下,观察图3中三个点的位置,点(0,54.0)和(40,46.2)在对称轴两侧。当抛物线开口向下时,抛物线上的点的位置越接近最高点,离对称轴越近,即点的纵坐标越大,点的位置离对称轴越近,因此点(0,54.0)更靠近对称轴,可知对称轴与 x 轴的交点横坐标在0和20之间,点(0,54.0)和(20,57.9)在对称轴两侧,且点(20,57.9)更靠近对称轴,可知对称轴与 x 轴的交点的横坐标在10和20之间,故选B.

此题还可以用待定系数法求解出抛物线的解析式,从而得到顶点坐标,求出该运动员起跳后飞行到最高点时的水平距离。方法可行但计算量大,而结合图象,利用二次函数的对称性能够快捷地选出答案。

例3 函数 $y=ax^2+2ax+m$ ($a<0$) 的图象过点(2,0),则使函数值 $y<0$ 成立的 x 的取值范围是()

- A. $x<-4$ 或 $x>2$ B. $-4<x<2$
C. $x<0$ 或 $x>2$ D. $0<x<2$

分析:由解析式可知抛物线图象开口向下,对称轴为直线 $x=-\frac{b}{2a}=-\frac{2a}{2a}=-1$,又因图象过点(2,0),根据抛物线的对称性可知图象还经过点(-4,0),即可画出大致图象(如图4),根据图象可直观得出使函数值 $y<0$ 成立的 x 的取值范围是 $x<-4$ 或 $x>2$,故选A.

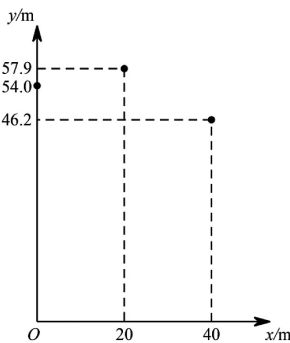


图3

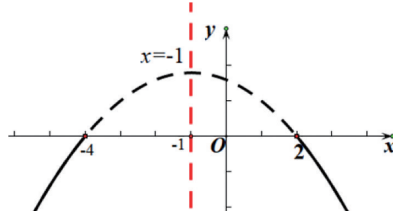


图4



英语

初中学考英语听说机考备考策略

北京市陈经纶中学 李媛

2022年教育部发布了新的义务教育课程标准,新课标对英语课程提出了新要求。今年新教材改革后开始更加注重培养学生的词汇积累、英语思维、实践应用以及语言技能,减少了纯粹语法知识的灌输。

新教材对标新课标

通过对比 2011 版课标和 2022 版课标可以看出,英语已经由培养学生的综合语言运用能力转向培养学生的核心素养。其中,与初中学考英语听说机考直接相关的内容为课程改革的第一项内容——重口语。新课标针对

每个年级都明确提出“课外视听活动每周不少于 30 分钟”,要求学生能进行主题演讲或口头转述、改编、创编,且鼓励大胆开口。同时,还增加了对语用知识的要求,进一步强化了英语作为交流工具的属性。

初中学考英语听说机考新变化

随着新课标的出台,2023 年英语听说机考也有了一定的变化,总体来说仍有 4 大题型,满分仍为 40 分,变化的内容为:

1. 听后选择由 8 道小题调整为 6 道小题,分值 9 分;

2. 听后回答由 5 道小题调整为 6 道小题,分值 12 分;

3. 听后转述由听后记录和听后转述调整为 1 道小题,即听后转述,分值 10 分;

4. 短文朗读 1 道小题没有变化,但分值调整为 9 分。

初中学考英语听说机考应对策略

(一)听后选择

听后选择主要考查学生“能听懂有关熟悉话题的谈话,并能从中提取信息和观点”。听后选择前 4 题较容易,5、6 题有区分度,较难。

听后选择题目类型:

1. 事实细节题

答题策略:

① 听前利用空隙时间认真阅读题干和选项,提取题目关键信息,明确听的重点。例如:关注特殊疑问词对应的具体信息,若题目问人物、事物、地点时,考生需重点听取名词信息;若题目问动作行为时,则重点关注动词、动名词、过去分词;若题目是关于数字或时间问题时,则听力重点关注数字相关内容。

② 选项内容或题干可能直接用录音中的原词,也可能是同义转换的替换词。

③ 审清题干的提问对象,关注对话中人与内容的正确匹配。

2. 推理判断题

根据听力信息对地点、时间、人物、职业身份、人物关系等进行简单推断。常见提问方式:Where is the speaker? / Where does the conversation probably take place?

What's the probable relationship between the speakers?

答题策略:

① 听的过程中,重点关注听力材料首尾部分。

② 结合生活经验对常见的人物关系、场所等进行推理。

例如听到 our son, our daughter 等词汇时,可以推断出对话的两个人可能是夫妻关系,即 couple 或者 husband and wife。

3. 目的意图题

此类题目为听后选择中的难点,学生容易在此类题型中丢分。

常见提问方式:

What can we learn from the talk?

Why does the speaker give the talk?

答题策略:

① 听时抓住关键词或关键句,根据说话者的语调、语气对说话者的态度进行推断;重点听录音中表达情绪、评价的形容词。如 relaxed, boring, excited 等。

② 注意一些隐含肯定或否定的表达方式。如: I couldn't agree more 用含有否定的表达来表示同意或肯定。

③ 明确其话语的言外之意。如: I fall asleep soon whenever I read 言外之意为 I don't like reading 或 I think reading is boring。

4. 主旨大意题

此类题目主要考查学生对听力文段的整体理解能力,也是听后选择的难点。常见提问方式:What are the speakers mainly talking about?

答题策略:

① 重点关注首尾部分和主旨句。

② 关注主干内容,仔细阅读选项内容,结合主干验证哪个选项与主旨最为匹配。

(二)听后回答

听后回答主要考查学生能否沟通关键信息。前 3 题与之前题目的考查形式、题目要求难度相当;第 4、5 题为一个中长对话,学生听两遍后回答两个问题,通常为具体信息,语言输出量大,考查思维能力;第 6 题听力文本较长,通常为中长对话或独白,考查学生归纳总结能力。

答题策略:

① 关注首尾句,或者首尾的一两句话,一般都包含关键信息。

② 如果首尾句信息不明显,要关注对话中重复出现的词汇,比如: listen to songs, I wrote, your songs, my video 等。

③ 进行总结:对话的重点内容是两个人在分享自己的爱好,或者他们业余时间都做什么。

④ 回答的句式结构: They are talking

about ...

The speakers are sharing about ...

注意事项:

① 不要遗漏介词。例如 when 在提问时间时,考生回答需为介词 at、in、on+时间点。

② 答案为名词时,注意名词是否需要加冠词或名词是否需要变成复数。

③ 问题涉及过去的行为动作时,学生要使用完整的句子作答,避免直接用过去式简答。

④ 答案为数字时,注意原文的量词以及修饰词,如 about、over 等。

⑤ 学生回答问题时要注意动词的时态和句式,避免语法错误及句子结构错误,如提问原因 why 时,要用 because 加句子或者不定式来回答。

(三)听后转述

听后转述是课标改革后听力口语考试中变化比较大的一道题,也是难度最大的一道题。改革后的听后转述题主要考查学生根据思维导图的提示用英文转述录音原文信息的能力,要求学生具备丰富的词汇量和较强的英文组句连篇能力,同时学生还要注意语言的准确性和流畅性。

通过本次考试改革可以看出,新课标对学生的听说能力有了更高要求。思维导图对于学生转述所给的信息量相对较少,包含了大标题和几个关键的要点信息,所以,学生需要通过听力来获取大部分的信息,同时,进行记录并根据自己所记录的内容进行转述。

答题策略:

1. 读图

学生要快速浏览思维导图和转述的开头句,以此来判断话题内容并预测转述时需要使用的人称和时态;利用好所给的读题时间,将思维导图内容根据自己的习惯快速抄写在草稿纸上。

2. 听录音

① 第一遍:侧重把握听力文本的大

意,根据思维导图所给信息记录每个要点的核心信息。

② 第二遍:继续补充核心信息及其他细节信息。

③ 第三遍:查缺补漏,核对前两遍记录内容的准确性,适当补充句子之间所需要用到的衔接词。

3. 记笔记

① 记录主要信息:快速记录句子主干信息,以实词为主以便组句。

② 创设速记符号:练习并找到适合自己的速记方法和符号。

④ 标注时态和连接词:学生在草稿上每个要点都要标注时态,以确保转述时态的准确性;在句子之间增加逻辑连接词,使表达更连贯。

4. 组句子

① 考生要熟练英语基本句型,不必使用和听力原文同样的句型,从句把握不大时可使用简单句。

② 考生可利用答题准备时间通过默读的方式进行一次完整的尝试。

(四)短文朗读

本题型主要从语音、语调、重读、意群停顿等方面综合考查考生的朗读能力,考查朗读内容的完整度,发音的准确度以及语言的流畅度。

答题策略:

1. 单词朗读练习

① 考生要注意辨析形似单词,避免读错;看清词尾,避免混淆不同词性导致错误。

② 注意发音准确度,多音节词注意重

音位置。

③ 避免吞音或元音不饱满。

2. 句子语篇朗读练习

① 句子注意意群划分,按意群进行朗读,避免停顿不当。

② 尽量运用拼读规则拼读不熟悉的单词,避免因遇见生词而卡顿或直接跳读不读。

③ 必要时可以用手指指着读,避免串行。



编者按:本期作文版每篇文章都饱含着学生对祖国深沉的爱与崇高的敬意。其中,有青年学子的历史责任感,也有对祖国的深情告白,还有对中华文化的由衷赞叹。通过作者的视角,我们得以重新审视身边的伟大与平凡,感受那份根植于心的家国情怀。

寻找青春的答案

北京师范大学附属中学学生 李佳洋

陈独秀说:“青年如初春,如朝日,如百卉之萌动,如利刃新发于硎,是人生最宝贵之时期也。”可青春是什么?我迷茫不解,青春的答案到底是什么?

我曾来到北大红楼,走到插有“五四运动”旗帜的房间时脚步一顿。身旁的屏幕上播放着相关影像,影像里,空旷的教室中回荡着学生们气势如虹的喊声。我仿佛看见青年学子在桌子上题写着横幅,看到他们在广场集结,看到他们坚定的眼神,感受到了他们救亡图存的理想……为了祖国的完整,他们用自己的青春去拼搏。

不只他们。

历史课上,抗美援朝给我留下了深刻印象。邱少云、黄继光等多少烈士牺牲在了最美好的年华?他们说:“这场仗如果我们不打,就是我们的下一代要打。”为了祖国和百姓,本可耕田种地平安一生的他们,选择不顾自己的安危,用满腔热血冲锋陷阵。为了祖国的安全,他们用自己的青春去拼搏。

战火纷飞的年代已经离我们而去了。在和平年代,依然有许多人

和他们一样。

当我第一次在现场观看世乒赛时,中国队员那坚毅的眼神、顽强的搏杀以及赢球后全场的呼喊,让我感受到中国魂的力量。每位观众的手里都举着国旗,从远处看,观众席成为一片红色的海洋。中国队夺冠的一瞬间,红色海洋立即掀起了波涛。队员们激动地拥抱欢呼,举起双臂冲观众们招手。我才发现,他们的双臂竟是不一样粗的,手掌上更是已经生出了老茧。

可是当国旗升起的那一刻,他们所有的艰辛都化为一抹微笑。紧张的封闭训练、腿上的肌贴、额头的汗水、手上的老茧……无一不在证明着他们的拼搏。为了祖国的荣誉,他们用自己的青春在拼搏。

青春的答案好像在我眼前变得越来越清晰。

我想起去年,我和同学们去美国参加全球青少年创新思维大赛。为了比赛,我曾在夜晚的操场上一遍又一遍地练习着口语;曾在放学后一次次练习机械组装……最终,我们站在了国际领奖台上。挥舞起国旗的那一刻,我无比自

豪,不是为了自己,而是为了五星红旗在这里飘扬。仔细想想,我也在用自己的微薄之力,为了祖国的荣誉去拼抢。

我终于明白了。从五四青年身上,从烈士身上,从运动员身上,乃至从我自己身上,我寻找到了青春的答案。

在我心中,为了那一抹中国红而拼搏就是青春最终的答案。

点评

文章结构紧扣文题中的“寻找”,从参观历史记忆写到观看体育赛事,再写到自己参与国际比赛的个体经历,逐步揭示了青春的价值和意义。这种叙述方式使得文章逻辑清晰,很好地体现了“寻找”这一动词内含的过程性。作者立意高远,语言却不空泛,这得益于行文过程中细节描写的生动和情感的诚挚。形式与内容的契合,使得文章完成度颇高,若能进一步深化自己对革命历史的认知和思考,将会使文章更加出彩。

(指导教师 游思源)

文化脊梁

北京市第二十二中学学生 魏诗蕾

在古朴的北京城中,有一道可以穿越历史的“隧道”,它纵贯南北,以磅礴的气势展现着中华民族的气概。它就是中轴线——北京城的文化脊梁,层楼叠榭的美景向世界展示着中华深厚的文化底蘊。

“中轴线申遗成功啦!”中轴线究竟蕴藏着多少奥秘?我满怀激动地踏上了这段文化之旅。

拾级而上,我迫不及待地向远处眺望着,想要在鼓楼红色大门的映衬下领略那全长7.8公里由此直通永定河的中轴线。中轴线像一把剑,在城区的正中央劈出了一条笔直的路——地安门大街。自北向南,远方是金顶的万春亭。

朝阳拍了拍兽脊的小脑袋,引领着我踏过厚重的青灰色石板路。我的目光登上洁白的汉白玉大道,一直来到太和殿。傲然挺立的红柱、流动的和玺彩画、遮天的金黄重檐庑殿顶……巧夺天工

的设计浑然一体,给人以金碧辉煌之感。由外而内,里面高题着“建极绥猷”四个大字,旨在表明天子承天立法、顺应大道的政治理想。以小见大,故宫博物院包罗万象。其间,小到一幅字画,大到整个故宫建筑群,处处蕴藏着深厚的文化底蘊。

正午的阳光愈发热烈,将顶天立地的人民英雄纪念碑镀上一层金辉,灰与黄的交融展现着中华民族的辉煌历史,毛主席和周总理亲笔题写的前后碑文蕴含着对为中华崛起而拼搏的伟大英雄的崇高敬意。天安门城楼上是庄严的国徽、飘扬的旗帜、博大的标语和那无比庄严又无比亲切的毛主席像。天安门前挤满了四方游客,他们个个洋溢着笑脸,流露出发自内心的、最真挚的情感,那是对现代中国的自豪。我感受着天安门广场的热烈,那种激情昂扬与满腔热血的温度……

“一花独放不是春,百花齐放春满园。”中轴线上的建筑娓娓道来,讲述着中华民族的悠久历史,中轴线上的建筑昂首挺立,展现着中华民族古往今来的辉煌文化。

中轴线申遗成功了!她将带领东方文化走向世界,她让中华民族精神的火种在每一个人的心中绽放出永不熄灭的火花!

点评

小作者带我们登上鼓楼,眺望中轴线,感受中轴文化。故宫的金碧辉煌、高大巍峨是传统文化的载体。天安门广场上矗立的人民英雄纪念碑则记录着新中国的英雄故事。人民享受着祖国的和平与美好。整体构思巧妙,内容以点带线。文章层次清晰、语言优美、字里行间流露出对中轴线文化的敬仰和自豪之情,能够引起读者共鸣。

(指导教师 白秋红)

写给祖国的一封信

敬爱的祖国:

您好!

今年是共和国成立75周年,在此我向您致以诚挚的祝福,祝愿您繁荣昌盛,国泰民安。

七十五年的峥嵘岁月,充满坎坷;五千年的优秀传统,源远流长。

祖国,您有无比壮阔的大好河山。“江山如此多娇”,您的美,在山川湖海。翠绿的山,层峦叠嶂,连绵不断,如诗如画;广袤的平原,麦浪滚滚,万里金黄,到处是丰收的气象;名胜古迹,琼楼玉宇,气势宏大,令人心生敬畏;江河滔滔,湖泊荡漾,是孕育生命的力量。您是一幅波澜壮阔的画卷,是一首感动天地的诗篇。在这片广阔的土地上,是您赋予了我们生命与希望。

每条山脉,承载历史的厚重;每条河流,见证着民族的坚韧。历史的长河,奔流不息。

在您的土地上,中华民族孕育了无数传统美德。历史书上我看到:林则徐写下“苟利国家生死以,岂因祸福避趋之”,充满爱国情操;范仲淹写下“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”,心系天下黎民;孟子说人应当有“富贵不能淫,贫贱不能移,威武不能屈”的浩然正气。古往今来,无数仁人志士,继承先辈优秀品质,奋不顾身,舍生取义,成为中华民族的脊梁。

回想起百年前,西方列强攻开了旧中国的大门。无数丧权辱国条约的签订成为中国人永不忘却的痛。百年后,我们义正词严,拒绝一切不平等。回首往昔,有志之士为愚昧麻木的旧中国寻找药方,唤醒在“铁屋子”里沉睡的中国人,他们呐喊:“无论是谁,要是敢亡我国家,灭我种族,我们就跟他血战到底!”

昭昭前事,惕惕后人。历史是最好的教科书,也是最好的清醒剂。血与火的历史启示我们,和平来之不易,和平必须捍卫。今天,中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃。站在新的历史起点上,我们更应当铭记历史,不负您的嘱托,珍视和平,胸怀时代担当,立振兴中华之志,为新时代尽一份微薄之力。

最后,祝愿您在中华民族伟大复兴的时刻,乘风破浪,奋勇前进!

此致

敬礼!

爱您的孩子:

北京市朝阳区外国语学校学生 朱文睿
2024年9月

点评

朱同学这封信中,首先表达了对祖国河山锦绣的深情赞颂;接着又由古及今回顾了历代仁人志士,特别是我们共产党人挺膺担当的历史;最后又深情地表达了对祖国的美好祝愿。文气十足、慷慨激昂的文字背后,映照出一个少年深厚的爱国主义情怀。

(推荐教师 段玮慧)