



# 2025年中中考体育现场考试项目22选4

本报讯(记者 安京京)记者从北京教育考试院获悉,2025年中中考体育九年级现场考试仍实行分类限选的方式,设置22项考试内容,每名考生考4项,占30分。

2025年中中考体育与健康科目满分50分,其中,八年级国家学生体质健康测试统测10分,体育与健康知识机考10分,九年级现场考试30分。九年级现场考试内容共划分为四类,设置22项

考试内容,每名考生考4项,其中每类考1项。

第一类为必选项目,第二类到第四类为可选项目。第二类共8项,侧重力量、速度、灵敏、协调等,包含男女生1分钟跳绳、原地纵跳摸高、立定跳远等项目。第三类共5项,除原有“三大球”外,去年首次新增了“两小球”,也就是乒乓球和羽毛球。

四类考试中,第一类为素质

项目I,包括1000米跑(男)、800米跑(女),此项占8分。

第二类为素质项目II,力量等其他身体素质项目,包括引体向上(男)、斜身引体(女)、双杠臂屈伸(男)、仰卧起坐(女)、实心球、1分钟跳绳、原地纵跳摸高和立定跳远,考生可任选1项,此项占8分。

第三类为运动能力I,球类项目,包括足球、篮球、排球、乒

乓球、羽毛球,考生可任选1项,此项占8分。

第四类为运动能力II,包括体操双杠组合I(男)、体操双杠组合II(女)、体操技巧组合I(男)、体操技巧组合II(女)、健身长拳套路、健身南拳套路和100米游泳,考生可任选1项,此项占6分。

据悉,九年级体育现场考试时间一般为4至5月。北京教育

院有关负责人介绍,充分考虑到考试项目多、考生选择组合多、各项目组考对场地要求不同等特点,考务安排将更加突出科学性、规范性,考试组织将更加突出严谨性、细致性,各区将准备专门的考试场所(考点)进行考试,按照“统一考试时间、统一考试项目、统一考试规则、统一评分标准、统一场地器材设置及仪器设备标准”的原则组织实施。



以美育人

“戏润心灵”第四届东城区青少年戏剧节闭幕式暨东城区青少年素质教育成果展示活动日前举行。东城区青少年在戏剧艺术的滋养下,不仅学会了表达与合作,更在心灵深处种下了美的种子。

东城区教委供图

## 教育部等七部门发文提出尊师惠师举措

本报讯(记者 胡梦蝶)近日,教育部等七部门联合印发《进一步加强尊师惠师工作的若干措施》,进一步加强教师待遇保障,提高教师政治地位、社会地位、职业地位。《通知》从医疗健康、文化提升、生活服务、住房保障等方面提出了明确的尊师惠师举措。

该《通知》适用于各级各类学校在职教师。在医疗健康方面,《通知》指出,各地教育

部门应每年组织教师免费进行一次身体健康检查,定期开展心理健康讲座、心理辅导等服务,建立教师健康档案;鼓励各地教育部门因地制宜组织教师开展休养、理疗保健等活动;鼓励各地对当地教师的医疗提供方便,开展面向教师的健康宣教等服务。

在文化提升方面,《通知》提出支持各地博物馆、纪念馆、美术馆、科技馆、少年宫等公共

文化设施和公园、展览馆、文物古迹、自然风景区等游览参观点,对教师提供减免门票等优惠措施。各地应大力开展教师文化体育活动,积极搭建青年教师交友联谊平台,丰富教师精神文化生活。

在生活服务方面,《通知》鼓励相关企业为教师提供购买日常消费品、家用电器、软件会员权益、汽车等方面专属优惠活动;鼓励相关国有商业银行为教

师提供信用卡、贷款等个性化金融服务;支持有条件的地方,在教师乘坐公交、地铁等公共交通工具时给予减免优惠。

在住房保障方面,《通知》明确将符合条件的教师纳入城镇住房保障范围,促进解决教师住房困难。

此外,教育部还鼓励社会力量依法依规通过捐赠、志愿服务等多种方式,为教师提供尊师惠师服务。

### 本期导读

冬季备考初中学考  
体育项目,专家教你  
这样做

3—5版 特别策划

海淀教育集团化  
开启跨区探索

2版 基教视窗

品味盘中餐  
抒写万千情

7版 初中学考·作文



北京考试报官方视频号



扫码订阅《北京考试报》

策划部主任/安京京 版式/马婷婷

# 海淀教育集团化开启跨区探索

本报讯(记者 苗露)日前,北师大二附中海淀学校正式加盟北京大学附属中学教育集团。签约仪式上,海淀区教委副书记史怀远表示,希望两校以北师大二附中海淀学校为纽带,加强北大附中和北师大二附中两个集团的联系,探索跨区教育资源整合与协作的全新模式。

北师大二附中海淀学校是北京师范大学和海淀区教委为探索区域教育合作新模式、新机制创

办,由北京师范大学第二附属中学具体承办的特色公办学校。加入北京大学附属中学教育集团后,该校将保持独立法人,采取联盟式集团化办学的模式。

针对此次两校合作,史怀远提到,希望充分发挥北师大二附中和北大附中的育人优势,深化课程改革,畅通人才培养渠道,探索人才贯通培养,联合培养拔尖创新人才,为学生提供多元化、个性化的发展机会。同时,北师大二附中

和北大附中分别在文科、理科、竞赛和特色课程等领域拥有显著优势,通过合作能够促进资源的多元供给和充分共享,共同推动学校教育质量和学生发展。

据了解,北京市第十九中学也于近日正式加盟人大附中教育集团,海淀教育集团化办学持续发力。未来,十九中与人大附中教育集团将在教育资源共享、育人模式创新、文化特色共建等领域不断深化合作。

# 和义学校“天和星际馆”揭牌

本报讯(实习记者 张睦函)12月18日,丰台区和义学校“天和星际馆”举行揭牌仪式。“天和”的名称取自我国空间站的“天和”核心舱,馆内设有体验区、展示区和互动区。

据了解,“天和星际馆”是和义学校航天与生活科普中心的重要组成部分。该中心包括“一馆一园”,“一馆”即“天和星际馆”,“一园”为和趣园,是和义学校在北京农林科学院的帮助下建设的教学植物园。

揭牌仪式结束后,和义学校在“天和星际馆”内进行了课程展示。七年级5班的学生们学习制作了“中国空间站模型”。他

们三五成群,围坐在一起,一边盯着图纸,一边拿着零件,在仔细比对后,精准进行拼接。和义学校物理老师张东伟说:“此项课程不仅能够加深学生对空间站结构的认识,提高动手能力,还能在实际操作中培养学生的创新思维和团队协作精神。”

和义学校校长桂成伟表示,“天和星际馆”不仅为学生提供了课程之外的科学教育环境,还为学校课程开发和资源整合奠定了基础,推动科学教育的多样化。此外,它还将作为桥梁,吸引科研院所、科技企业等外部资源,与学校共同开展科普教育活动,扩大教育辐射范围。

# 石景山学子打卡科技嘉年华

本报讯(记者 胡梦蝶)日前,以“科技筑梦向未来 创新启智伴成长”为主题的石景山区学生科技嘉年华活动启动。活动现场,全区8所北京市中小学科技教育示范校和区青少年活动中心设立展位,展出内容包括3D打印学生作品、无人机编队飞行、激光雕刻创意作品、机器人、航模作品等,吸引了众多学子前来打卡。

在首都师范大学附属苹果园中学展位前,学生们正与老师交

流互动。创意十足的科技作品展示,涵盖小发明、科技绘画等,展现了学生的无限创意。科技节期间,学校特别设立了互动体验区,让每位学生都能亲身体验科技带来的乐趣,真正做到人人参与、人人受益。学校相关负责人表示,学校一直坚持举办科技节活动,定期举行科普讲座,开设常态化科普展览和多种科普社团,拓宽学生视野,为学生营造浓郁的科技氛围。

北京市石景山区实验中学则

致力于将科技教育融入日常教学中。在课程设置上,学校注重理论与实践相结合,开设了包括机器人制作、3D打印等一系列富有创意和科技含量的课程。在此次嘉年华现场,学生们展示了不少由他们亲手制作的3D打印模型。此外,北京市石景山区青少年活动中心也通过设立无线电科技、机器人、航模和机械动态模型控制4个项目组,为学生提供全面的科技教育体验。

## 新闻记者证换证公示

根据《国家新闻出版署关于开展2024年第七版新闻记者证全国统一换发工作的通知》(国新出发函[2024]176号)有关工作要求,《北京考试报》报社已对拟换发新闻记者证人员的资格进行严格审核,现将换发新闻记者证人员名单进行公示:

李冬生 韩莉 安京京 许卉 邓菡 宋迪 孙梦莹  
胡梦蝶 苗露 罗京京 高薪 邱乾谋 马明星 陈弘远

本报监督举报电话:010-59102869

《北京考试报》报社  
2024年12月21日

广告

# 北京市东城区东岸音乐实验学校

## Beijing Eastbank Academy of Music

原“中央音乐学院鼎石实验学校”

# 东岸BEAM音乐学校为家长设立专业音乐学习的课程,帮助家长了解音乐生未来发展的多样性

北京市东城区东岸BEAM音乐实验学校(以下简称“东岸BEAM”)是一所以音乐教育为主线的全日制中学,在其所营造的“音乐社区”里,不仅有学生、老师、工作人员,家长也是极为重要的成员。考虑到音乐专业学习的特殊性,学校为了帮助没有音乐学习背景的家长了解音乐生的课程设置、学习安排,拉近家校距离,形成家校共建的良性互补,同时让家长能够与孩子音乐领域产生共鸣,特别开设了“家长课堂”系列课程。

东岸BEAM家长课堂的特点就是与学校的音乐属性相结合,引导家长走进音乐世界。每学期,学校都会开办2-3期的课堂活动,结合不同主题,邀请不同专业的主课老师、著名演奏家、国内外大学教授,为家长上一堂真正意义的音乐专业课。

通过在课堂上向家长普及音乐知识,讲解一件乐器、一部音乐作品背后的故事、发展及演变脉络等方式,引导家长对音乐产生兴趣。当音乐生的家长能够沉浸其中,爱上音乐,自然就会与

孩子有越来越多的共同话题。

例如,东岸BEAM音乐实验学校的创始人、校长柴亮的小提琴课,以深入浅出的方式引导家长感受音乐之美;中央音乐学院管弦系教授陈光在小号演奏课上,分享了很多自己求学时期的真实经历与感受,引人深思;中国爱乐乐团首席定音鼓刘瑛老师通过对小军鼓、马林巴及定音鼓的演奏示范,瞬间将家长带入到特定的音乐氛围中;国际钢琴演奏家黄楚芳为了帮助家长更好地理解“音乐是如何讲述故事”这一命题,以肖邦的《g小调第一叙事曲》为切入点,边演奏边讲述了曲目背后的故事;古典音乐与现代音乐是东岸BEAM的两大专业方向,学校电子音乐制作专业的主课教师马仕骅在家长课堂上带来了现代乐知识的分享。

此外,东岸BEAM每堂课请到的老师,不仅会分享关于音乐的专业知识,还会结合音乐生的学习特点、未来发展,从关注孩子心灵健康成长、帮助家长提升审美等多方面,给予建设性意见。



扫描二维码  
关注东岸BEAM公众号



扫描二维码  
预约咨询



中央音乐学院管弦系教授、东岸BEAM音乐实验学校小号专业主课教师陈光与家长交流互动



中国爱乐乐团首席定音鼓、东岸BEAM音乐实验学校打击乐主课教师刘瑛授课中

联系电话:13810771995 咨询邮箱:admissions@ccom-prep.org 学校地址:北京市东城区南河沿大街19号

# 冬季备考初中学考体育项目,专家教你这样做

## 素质项目 II :

### 针对不同项目 选择适用方法

北京市十一学校顺义学校(北京市顺义区杨镇第一中学) 荣祺



素质项目 II 的测试内容包含引体向上(男)、立定跳远、实心球、仰卧起坐(女)、一分钟跳绳、双杠臂屈伸(男)、斜身引体(女)和原地摸高,考生要从中选择1项参加。在此,介绍其中5个项目的训练方法。

#### 引体向上

引体向上要求考生具备较强的手臂、肩部及背部肌肉群力量,同时需要掌握正确的发力技巧与动作规范,对身体的协调性和节奏感也有一定要求。

初期,考生可每日进行3至4组、每组3至5次的悬垂练习,每次悬垂时间保持在15至30秒,以增强手臂抓握力与肩部稳定性。考生还可安排2至3组,每组8至10次的俯卧撑练习,强化上肢推起力量。

中期,考生可增加练习组数与次数,每日进行4至5组,每组6至8次的引体向上练习;若力量不足,可采用辅助练习器材或他人辅助的方式完成动作,逐渐减少辅助力量。同时,考生要安排3至4组,每组10至12次的哑铃弯举练习,进一步增强手臂肱二头肌力量,提升引体向上的拉起能力。

考前,考生要按照考试标准与要求进行模拟测试,每周进行3至4次,每次2至3组,每组尽可能多地完成引体向上次数;临考前1至2周,适当减少训练强度,避免因过度训练导致受伤或疲劳。

#### 实心球

实心球主要考查考生的上肢力量以及身体的协调用力能力。考生需要学会正确的持球姿势、预摆动作与发力顺序。

初期,考生要每周进行3至4次的实心球投掷练习,每次练习8至10组,每组投掷5至7次,持球姿势与预摆动作练习每组10至12次,以增强肩部力量,提升投掷时的发力效果。

中期,考生每周进行3至4次的仰卧起坐抛实心球练习,每次练习8至10组,每组抛球8至10次,强化腹部与上肢的协同发力;进行2至3组,每组15至20次的背阔肌拉伸练习,如坐姿弹力带划船等,增强背部肌肉力量。

临考前,考生要每周进行4至5次的全真模拟考试训练,每次训练10至12组,严格按照考试规则与场地要求进行投掷练习。

#### 仰卧起坐

仰卧起坐核心在于腹部力量的训练,学生需在在规定时间内快速且规范地完成动作,注重动作的连贯性与节奏感,同时避免借助手臂或臀部力量,以保证动作的有效性。

初期,考生每天早晚可各进行2至3组练习,每组30至40个的仰卧起坐练习,逐渐提升腹部肌肉力量;练习过程中注意动作规范,双手抱头但避免拉扯头部,利用腹部收缩带动上半身抬起,感受腹部肌肉的发力感。

中期,考生要加大训练强度,每天进行3至4组,每组50至60个的仰卧起坐练习;引入限时训练,每组练习时间控制在1至1.5分钟,在规定时间内完成次数;同时,可进行一些腹部肌肉的专项训练,如平板支撑、卷腹等,每组持续30至60秒,进行3至4组,

增强腹部核心肌群的力量与耐力,确保仰卧起坐动作的高效完成。

临考前,考生可进行模拟考试场景下的限时训练,每天进行4至5组,每组1分钟的仰卧起坐练习。

#### 一分钟跳绳

一分钟跳绳的重点是考生要提升节奏感、协调性以及腿部耐力,在一分钟内保持稳定的跳绳频率,熟练掌握跳绳的基本技巧,包括手腕的转动、双脚的跳跃节奏等,同时具备良好的耐力以维持整个测试过程中的表现。

初期,考生要每天坚持进行5至7组,每组1分钟的跳绳练习,注重把握跳绳节奏与稳定性;练习过程中,可尝试不同的跳绳方式,如双脚交替跳、单脚跳等,以提高跳绳的灵活性与协调性;每周安排1至2次的跳绳速度挑战,在规定时间内尽可能多地完成跳绳次数,逐步提升跳绳速度。

中期,在保持稳定跳绳节奏的基础上,提高跳绳速度与耐力。每天进行7至10组,每组1分钟的快速跳绳练习,每组之间休息30至45秒;可采用间歇训练法,如进行30秒快速跳绳,休息15秒,再进行30秒快速跳绳,如此循环4至6组,以增强心肺功能与跳绳耐力;每周安排1至2次的模拟测试。

临考前,考生可进行高频次的模拟考试训练,每天进行8至10次的1分钟跳绳模拟测试,测试过程中严格按照考试标准进行计数与计时。

#### 立定跳远

立定跳远考验下肢爆发力、弹跳力以及身体的协调平衡能力,考生需掌握正确的起跳姿势、腾空动作与落地技巧,通过快速有力的起跳和合理调整空中姿态,争取达到更远的跳跃距离。

初期,考生要每天安排3至4组,每组8至10次的深蹲跳练习,强化下肢爆发力;同时,进行2至3组,每组10至15米的蛙跳练习,提升腿部肌肉的耐力与跳远时的腾空能力;每次练习后,进行5至7次的立定跳远尝试,体会起跳、腾空与落地的动作衔接技巧。

中期,考生可以进一步提升下肢力量与跳远技巧。每天安排4至5组,每组10至12次的负重深蹲练习,如背负杠铃或沙袋进行深蹲,重量根据学生实际情况逐渐增加;每次练习后,进行3至4组,每组8至10次的跳远起跳练习,重点训练起跳瞬间的爆发力与蹬地角度。

临考前,考生按照考试要求进行多次模拟测试,每周进行3至5次,每次测试5至7组,每组测试后及时分析跳远成绩与动作技术;在考试前一周,适当降低训练强度,进行一些简单的跳跃练习与腿部放松活动,如原地纵跳、小腿按摩等,保持身体的灵活性与良好状态。

#### 其他注意事项

备考期间,考生还要做好以下几件事。

1. **合理安排饮食。**考生应保证摄入充足的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等营养物质,以满足身体训练的能量需求。

2. **保障睡眠时间充足。**考生每天应保证8至10小时的高质量睡眠时间。

3. **预防运动损伤。**每次训练前,考生务必进行充分的热身活动,训练时,遵循循序渐进的原则,逐渐增加训练强度与负荷,避免过度训练或突然加大运动量导致受伤;若在训练过程中受伤,应立即停止训练,及时进行处理与治疗,避免伤势加重;在伤势未完全恢复之前,不要盲目恢复训练,应在医生或专业教练的指导下进行康复训练与运动安排。

## 篮球:

### 训练手感 打磨球技

北京市第十五中学 李晨曦



对于备战北京初中学考体育现场考试篮球项目的考生而言,这个冬季还不能放松,考生要抓住这一逆袭、提升的黄金时机,科学规划、高效训练,才能在考场上脱颖而出。笔者将从两方面提出建议。

#### 寒假精训 打磨球技

##### 【球感训练】

清晨或午后,考生可寻一处安静空旷的场地,手持篮球,开启基础球感训练。考生可单手、双手交替运球,从缓慢控制节奏起步,感受球与手掌的贴合度,再逐步加速,每次练习20分钟,让球如黏在手上般听话。另外,指尖拨球训练也别落下,绕头、绕腰、绕膝,全方位熟悉球的轨迹,提升手指灵活性。

##### 【投篮专攻】

考生要依据自身命中率选定篮板45度角或习惯的投篮点,定点投篮练习每组10次,投5组,分析每次出手的偏差,调整姿势与发力点。随后,考生可“移步换景”,模拟考试不同位置补篮,练习多角度投篮,让身体记住不同角度的发力技巧,确保关键时刻一击即中。

##### 【模拟实战】

考生可邀请家人、同学充当临时裁判,按初中学考规则模拟考试流程。从放球开跑到行进间投篮、抢篮板、折返,严卡细节,对于走步、二次运球、翻腕等情形及时复盘纠正,每周至少完整模拟3次,提前适应考试节奏,强化规则意识。

#### 下学期冲刺 稳步提升

##### 【技巧巩固】

下学期开学后,考生在体育课上要紧跟老师指导动作,打磨运球与投篮衔接技巧。课间休息也别闲着,考生可与同学互相监督,进行快速运球、短距离投篮等练习,将习得的技能融入日常,不断强化肌肉记忆。

##### 【体能加持】

考生要每日晨跑或放学后慢跑,锻炼耐力;穿插深蹲、蛙跳提升腿部爆发力,为场上快速移动、起跳投篮蓄力。考生还可在周末安排综合性体能训练,模拟篮球全场折返跑,让体能经得起考试的高强度考验。

##### 【调适心态】

考前一个月,考生可定期开展心理建设,将模拟考、日常练习当成正式考试对待,锤炼抗压能力;出现失误不懊恼,专注复盘找原因。考试当天,考生要提前热身、放空思绪,以沉稳心态直面挑战。

寒假与下学期是初中学考篮球备考的两大关键时段,考生要把握寒假夯实基础,利用下学期查漏补缺、强化体能与心态,一步一脚印,定能在篮球项目中斩获佳绩。

## 冬季备考初中学



## 足球： 解决常见问题 提升考试技能

北京市陈经纶中学 刘铮

在经历了2024年北京市第一轮新中考体育现场考试改革后,很多家长 and 考生会发现,运动能力I的球类项目,较以往发生了很大变化。考查内容从单一技术,转向组合技术和技能运用为主,难度也随之增加。笔者就北京初中学考体育现场考试足球项目在考试中常见的问题,为考生制订了如下指导方案。

### 一、运球技术常见问题

**问题一：运球方向不正确，触球部位随意切换，增加了时间和控球难度。**

#### 1. 改进方法：

考生可使用惯用脚，固定脚型，沿画线或两标志盘直线运球；由近到远，单一技术反复直线运球。

#### 2. 练习要点：

考生可直线一步一运，运球脚部位不要内侧、外侧切换，更不要左右脚变换运球。这样做既会增加运球时间，又增加了重心变换难度。

#### 3. 运用建议：

采用脚背外侧直线运球，更利于身体与球的协调配合，向前运球。

**问题二：运球起动过猛、忽快忽慢、节奏不好，加大转身时的难度。**

#### 1. 改进方法：

考生可保持3米距离，采用限定2至3次的触球次数，体会用力大小和节奏；也可在不同距离体会1次运球触线的用力感觉。

#### 2. 练习要点：

考生要将球运控在身体侧前1米范围内；基础较弱的考生可推拨两次运球，加快触球频率；基础好的考生可一次运球，加快重心和身体跟进。

#### 3. 运用建议：

切忌全速起动，运球过快容易造成转身卡壳，折返运球节奏流畅才是关键。

### 二、转身技术常见问题

**问题：转身技术不扎实，脚背内、外侧扣不住球，脚底踩拉不到球。**

#### 1. 改进方法：

考生可反复体会原地扣球、踩拉球技术——匀速运球转身——快速运球转身；使用同侧脚运球时，运用相同转体技术，连续多次使用运球折返。

#### 2. 练习要点：

考生要降重心，制动的支撑脚踏位要准

确；脚背内侧扣球，支撑脚要靠近球；脚背外侧扣球，支撑脚要迈过球；扣住球，顺势转身。考生脚底踩拉球背后转身时，支撑脚要踏在球的正侧面，右脚踩拉、向左转身，左脚踩拉、向右转身。

#### 3. 运用建议：

脚底踩拉球背后转身技术易掌握，便于制动，转身快。同时，考生还可多进行运球转身的组合练习。

### 三、射门技术常见问题

**问题：射门不准，大力爆射，造成球踢飞。**

#### 1. 改进方法：

考生可对墙进行传球练习(技术动力定型)，由近到远传、接球——连续一脚传球；考生还可进行9米距离的运球折返，对墙传、接练习；可两人1至2球进行迎面运球折返，精准对传练习。

#### 2. 练习要点：

射门前，考生支撑脚脚尖必须冲着出球方向，摆腿方

向和击球部位准确；转身扣球或踩拉球力量要略微大一点，不要将球停在原地；球的射门位置不好时，考生要马上调整支撑脚和身体姿态，只推射，不大力。

#### 3. 练习建议：

考生可采用脚内侧踢地滚球技术，多进行转身射门组合或4个球的完整组合练习，提高技能和耐力。



## 乒乓球： 掌握考试规则

首都师范大学

随着本学期即将画上句号，意味着初三生离初中中考对选择了乒乓球项目——即左推右攻和发球作为考巩固技术、提升成绩的建议，希望能对大家有所帮助。

**建议一：深入理解考试内容及要求，掌握规则。**

虽然选择乒乓球项目的同学们对这项运动都有一定的了解，但考试规则与比赛规则存在差异，需要大家认真熟悉和明确。

◆ 乒乓球考试包含左推右攻和发球两个部分内容，考生需先完成左推右攻，再进行发球。左推右攻环节由发球机发球。

◆ 考试总时长为90秒，左推右攻环节中，发球机将以35秒发30球的速度进行。

◆ 剩余时间用于发球，供球数量不设限制。

◆ 每位考生仅有一次考试机会，若无成绩，可额外增加一次机会。考试结

束后，左推右攻和发球之和即为最终成绩。标准均为56次。

◆ 发球考核时不得越过球台中线。功次数。

#### 建议二：增加练习

考生想要提高成绩，可以尝试以下几个方法。

1. 在练习左推右攻的频率和时长。每次到专业场馆，利用高频率的发球可提高稳定性，增强肌肉记忆。

2. 考生在练习时可采用计时法，即在50秒内与直线发球的交替



## 排球： 掌握练习要点

在北京市初中中考中，排球项目占比多。其中，发球和垫球是取得优异成绩至关重要。

### 一、垫球

#### 1. 考核内容：正面双手垫球

**2. 动作要点：**考生身体正对抛球方向，抛球高度高于头部，垂直向上抛起后迅速做好准备姿势。击球时，两臂伸直夹紧，提肩压腕、前送，靠上下肢的协调用力配合来控制击球的力量和方向。

#### 3. 练习方法：

**(1) 自垫球练习：**自己向上抛球，然后进行连续自垫球，感受击球的部位和力量。

**(2) 对墙一抛一垫：**练习者双手持球面对墙1.5米左右距离，按照排球准备姿势站立，双手直臂持球向上抛球，当球下落时，用正面双手垫球的方法将球向墙面垫起。球触墙的高度大约在2.5米左右，球触墙反弹后，练习者双手将球接住，继续反复练习。

#### (3) 自抛垫球练习

米×3米的正方形，距画一条发球线，与正练习时，考生在发球线球的技术，将球向前准确落入正方形内米。此练习方法可手垫球的准确性。

### 二、发球

#### 1. 考核内容：上手发球

**2. 动作要点：**抛球不宜过高。考生挥臂时能侧倒，击球时手臂要快并在击球后向前路线稳定。

#### 3. 练习方法：

**(1) 分解动作练习：**分解发球动作，先练习抛球、挥臂动作，再

# 中考体育项目,专家教你这样做

## 原则 提高练习强度

附属回龙观育新学校 范宁

句号,期待已久的寒假将要到来。同时,这也  
考体育现场考试越来越近。因此,笔者特别针  
试内容的同学们,提供一些寒假期间如何有效

发球两项的有效次数  
男生和女生的满分

考生身体任何部位  
发球擦网不计入成

练习强度,提升稳定性。  
练习强度可通过以下

右攻时,增加多球练  
建议考生每周至少两  
用发球机进行练习。  
高动作转换速度和稳

发球时,可采用50秒  
连续完成30次斜线  
练习,以提高发球速

率和成功率。

3.考生可模拟现场考试环  
境,进行90秒的模拟考核,以提  
高心理素质和抗压能力。

**建议三:合理运用技术,确保  
成功率。**

考生要明白,考试与比赛不  
同,考试更注重稳定性和成功  
率。因此,在考试中,考生应合理  
运用技术,用最稳定的技术动作进  
行发球和击球,避免使用旋转球和  
弧圈球。

最后,对于乒乓球初学者,笔者  
建议先找专业的乒乓球教练进行学  
习,掌握正确的持拍、击球、发球技  
术动作是关键。只有在正确的技术动  
作基础上,才能确保后续学习的效  
果。

## 方法 制订合理计划

北京景山学校 段炼

体育现场考试选项中,排球项目备受关注且选择人数较  
是两个关键的技术环节,考生掌握正确的练习方法对于取

习:在地面画一个3  
厘米正方形外2米处  
方形边线平行。练  
后通过双手正面垫  
前上方垫出,使排球  
高度不低于2.25  
以提高排球正面双

击球手型和挥臂路线的稳定。

**(2)击固定球练习:**考生以准备姿势单手持  
好球,将球置于击球的高度(根据上手发球或下  
手发球的方式来决定)。击球手挥臂至触球时停住,  
练习目的是确保击球点和触球部位的准确性。

**(3)对墙发球:**距离墙(在墙上画一条高度不低  
于2.3米、与地面平行的标记线)或挡网适当的距离  
(9米),考生面向墙发球,球要高过墙上的标记线,观  
察球的飞行轨迹和落点,随时进行调整。

## 三、注意事项

(1)练习前,考生要做好充分的热身活动,避免受  
伤,同时注意环境安全。

(2)考生要注重规范基础动作,养成正确的技术习惯。

(3)考生要制订合理的练习计划,每周进行不少于4  
次练习,每次练习不少于30分钟,至少选择一个内容进  
行反复练习,逐步增加练习的强度和难度。

(4)练习过程中,考生要保持耐心和专注,不断总结  
经验,改进不足之处。



## 羽毛球: 提升基础技术 掌握项目技巧

北京市第六十六中学 赵玺莹

初中学考体育现场考试羽毛球项目不仅需要考生掌握扎实的基  
本技术,还需要具备良好的体能和心理素质。笔者将从技术提升、体  
能训练、心理准备及备考策略等方面,为考生提供全面的备考指导。

### 一、基础技术提升

#### 1.正反手挑球技术

正手和反手挑球是羽毛球项目  
的基础动作。考试时长90秒,考生  
需要在45秒内接发球机发来的15  
颗球,使球落在相应的得分区域。  
因此,挑球稳定得高分是重点。

正手挑球时,考生持拍手臂  
应向前上方挥动,击打球底部,使  
球高高飞起;反手挑球则需要考  
生调整握拍姿势,利用前臂的旋  
转带动球拍击球。以下是一些  
关于正反手挑球的练习方法。

##### (1)基础动作肌肉记忆练

**习法:**在课堂上,考生可采用  
多球训练法,由老师或同学连  
续向同一位置给考生发多个  
球,考生快速做出反应,并使  
用正反手动作挑球。这种高  
强度的训练有助于提高考  
生的反应速度和准确性。  
此外,考生还可通过反复  
练习固定路线的挑球来提  
高准确性和稳定性,如直  
线挑球和斜线挑球。

##### (2)步伐移动与挑

**球结合练习:**在练习挑  
球时,考生可结合步伐

移动进行训练,如前后移动、左右移动  
等,并在移动中完成挑球动作。这有  
助于考生提高脚下的灵活性和速度,  
使挑球更加自然和流畅。

#### 2.发高远球

##### (1)发球基础动作练习

**引拍:**从准备姿势开始,考生持  
拍手臂微曲,以肩为轴向后摆动,拍  
头指向后方,同时身体略向后仰,为  
击球做准备。

**击球点:**击球点位于考生右胸前  
上方(右手持拍者),高度大约与头部  
持平,眼睛注视球托。

**发力:**考生利用手腕的闪动和前  
臂的外旋力量,带动球拍向前上方挥  
出,击打球托的下部,使球沿一条高  
而远的弧线飞向对方后场。

**随挥:**击球后,考生的手臂继续  
自然挥动,身体转向正面对网,完成  
随挥动作。

##### (2)关注基础球性练习

在进行训练前,考生可通过“无球  
挥拍练习”让身体习惯挥拍手感;通  
过“颠球练习”来锻炼手腕控制的稳  
定性;而“球拍捡球练习”“接抛球练  
习”则可通过用球拍捡球、自抛自接的  
方式,训练考生手腕对于球的控制度。

### 二、体能耐力提升

#### 1.有氧耐力

**训练方法:**考生可定期进行跑步、游泳等有氧运动,每  
次持续30分钟以上,以提高心肺功能。

#### 2.手腕力量训练

**训练方法:**考生可通过单独练习手腕的发力来提高正  
手挑球的效果。例如,考生可手持轻物(如羽毛球拍)用手  
腕的力量将物体向前上方挥动,感受手腕的发力过程。

### 三、结语

羽毛球项目的备考是一个“系统工程”。在课堂  
练习时,考生要养成关注落点、计算得分的习惯。对于  
有兴趣选择羽毛球作为考试项目的考生,应尽早开始  
有针对性的训练。考生可在课堂上通过中长跑等  
有氧运动提高心肺能力,同时也要加强基本功练习。



## 语文

## 攻克议论性文章阅读单元

北京市日坛中学实验学校 赵腾

《义务教育语文课程标准(2022年版)》在“学业质量描述”中对议论性文章的学习要求是:阅读简单议论性文章,能区分观点与材料,并能解释观点与材料之间的联系。这一要求与议论性文章的特点紧密相关。议论性文章是以议论为主要表达方式,围绕一个话题阐发作者看法的文章,其基本特点在于说理。所说之“理”,就是作者的观点。为了把这个“理”说清楚,让人信服,就需要运用一定的材料(道理、事实、数据、图表等)进行论证。

考生在学习议论性文章时,要深入理解教材内容,掌握正确的阅读方法,以达成学考所要求的目标。

## 一、单元文本分析

统编教材九年级上册第五单元是议论性文章阅读单元。本单元选编了《中国人失掉自信力了吗》《怀疑与学问》《谈创造性思维》《创造宣言》四篇文章,有立论,有驳论,为考生提供了丰富的议论文范例。在本

单元的学习中,考生可通过分析文章材料与观点的关系,梳理论证思路,进一步认识议论性文章逻辑的严密性和结构的严谨性。

例如《谈创造性思维》一文,从“正确答案不止一个”的

话题入手,层层推进,深入阐述了创造性思维的重要性及其关键要素,并指出“如何成为一个富有创造力的人”。文章在每个阐述层次都以材料支撑观点,体现出逻辑严密、思辨性强的特点。

## 二、重难点解析:如何准确把握论点

读懂一篇议论性文章最核心的能力就是要能够准确把握文章的论点。从2019年起,北京初中学考考查论点采用的都是“补写”形式的主观题,对考生准确提取或概括论点的要求很高。

通常,议论性文章会有一个中心论点,部分文章还会围绕中心论点展开几个分论点,以进一步深化和支持中心论点。论点应是一个完整的句子,不能是疑

问句,而应是一个肯定句或判断句(肯定的判断或否定的判断),标志是用判断词“是”或能愿动词“应该”“必须”“要”等,语言要明确,不能是模棱两可、难以确定含义的语句。例如,《创造宣言》一文开宗明义,提出“我们要创造”这一论点。

有时,作者会引用材料直接表达自己的观点。例如,《怀疑与学问》一文开头引用张载的“学则须疑”,这不仅是引用,

## (一)明确论题,找出论点

论题是文章所议论的问题、话题,指出作者是针对什么问题发表议论的。论点则是作者围绕论题表达的看法。论题和论点的关系很紧密。可见,要想准确把握论点,就要先明确论题。

有些文章的标题直接揭示

有些文章的论点无法从文中直接提取,需要考生在把握文章论证思路的基础上提炼。议论性文章总体遵循提出问题、分析问题、解决问题的基本结构,论证结构则有总分式、递

## (二)梳理思路,提炼论点

进了论题。例如,《敬业与乐业》的论题是“敬业与乐业”,根据这一论题,考生可以很快找到中心论点:“敬业乐业”四个字,是人类生活的不二法门。”再如,《中国人失掉自信力了吗》以“中国人是否失掉自信力”为论题,“我们有并

## (三)分析材料,推导论点

议论性文章需要通过各种材料来引出、阐释或论证观点。考生可以通过分析材料,来洞察作者的创作意图,找出论点或反推论点。例如,《论教养》通过连续列举六种不适当

的典型表现作为材料,以此说明这就是真正缺乏教养的人。考生可以据此找出文章论点为:一个有教养的人,必定从心里愿意尊重别人,也善于尊重别人。又如,《就英法联军远征

也是文章的核心论点。

需要特别注意的是,已经得到证明的内容属于事实性材料,并不是观点。例如,《谈创造性思维》中的“事物的正确答案不止一个”是对事物运作特点的概括。而这只是陈述了一个事实,不是作者的主张、看法,所以不能用这句话作为作者的观点。

为了准确把握文章的论点,考生可以采取如下策略。

不失掉自信力的中国人在”是作者直接表达的对这一问题的看法,这句话就是文章的论点。

对于那些标题不揭示论题或没有标题的文章,考生应关注文中多次出现的关键词,以帮助明确论题。

采用并列式结构论述三间小屋,最后总结深化观点。考生可以由此提炼文章的论点为:三间小屋象征着个人精神的栖息地,每个人都应努力、真诚地修筑好自己精神的空间。

中国致巴特勒上尉的信》描绘了圆明园被毁的经过,揭露英法联军“洗劫”“放火”“行窃”等强盗行为,可以由此推导出文章论点为:英法联军远征中国是强盗行为。

## 考题链接

(2022年初中学考23题)

根据全文内容,结合上下文,在第①段横线处填写恰当的内容。

“日日行,不怕千万里;常常做,不怕千万事”,这句话的意思是:天天向前走,即便千万里路,

也不嫌远;常常动手做,纵有千万件事,也不畏难。其道理质朴可见:\_\_\_\_\_。今天,在追求民族复兴的征途中,坚持奋斗既是我们青年人的责任,也是磨砺我们品质的砥石。(原文第①段)

## 【解题思路】

文章第①段通过“日日行,不怕千万里;常常做,不怕千万事”这句古训阐释论点,“可见”一词就提示要根据前面的语句确定文章的论点。语段中有对这句古训的解释,即“天天向前走,即便千万里路,也不嫌远;常

常动手做,纵有千万件事,也不畏难”。“千里万里不嫌远”的意思是“坚持不懈”,“千事万事不畏难”的意思是“坚忍不拔”。可以据此推导出论点为:凡事要有坚持不懈的定力和坚韧不拔的毅力。

(2023年初中学考24题)

根据全文,在第①段横线处填写恰当的内容。

吃苦耐劳,是中华民族的优秀传统。“苦心人,天不负”“梅花香自苦寒来”……吃苦,是人生必经的历程,所有吃过的苦,都会变

成宝贵的财富。当代青年,身处新时代,面对百年未有之大变局,要承担起中华民族伟大复兴的历史责任,不仅要肯吃苦、能吃苦,更要\_\_\_\_\_。(原文第①段)

## 【解题思路】

文章第①段通过“吃苦耐劳,是中华民族的优秀传统”“苦心人,天不负”“梅花香自苦寒来”等材料引出论点,考生无法从这些材料中推导出论点,所以需要梳理文章的论证思路,进而提炼论点。

文章第①段引出“吃苦”的话题;第②至⑤段进行分析,第②段论述青年人“自找苦吃”的表现,

第③④段论述青年人为什么要“自找苦吃”,第⑤段论述青年人应该怎样“自找苦吃”;第⑥段发出“让我们多当几回‘热锅上的蚂蚁’,多捧几次‘烫手山芋’,勇于担苦、担难、担重、担险”的号召。通过梳理论证思路,考生能发现文章论述的重点就是“青年人要‘自找苦吃’”,因此,横线处应填“自找苦吃”。

在议论性文章阅读中,考生要在整体感知的基础上,区分观点与材料,把握观点与材料之间的联系,把握文章的中心论点。在把握论点时,考生要关注标题或文中多次出现的关键词,明确论题;借助标志性词语,梳理文章的论证思路;分析材料对观点引出、阐释或论证的作用。只要考生能够把握议论性文章的基本特点,理解其说理逻辑,就能在学考中应对相关题目时做到游刃有余。

# 品味盘中餐 抒写万千情

北京市陈经纶中学 杨海龙

## 2024年初中学考北京卷作文题目二

一日三餐,往复循环,“盘中餐”熟悉又陌生。盘中可盛一饭一蔬,让我们体会家庭的温暖,理解稼穡的艰辛,回味故土的风情,感受文化的厚重。

请以“盘中餐”为题,写一篇作文。文体不限,诗歌除外。

### 教师讲解

这篇作文的题目围绕学生的“一日三餐”展开,引导学生关注日常生活中的一粥一饭,挖掘日常事物背后的情理,表达出自己的独特思考和感悟。题目从学生的真实生活出发,调动丰富的生活经历,引导学生关注日常生活,挖掘其中的深刻旨趣,在一日三餐里品出深情和文化。

日常的琐碎与平凡中,往往蕴藏着生活的无限韵味。一日三餐是学生再熟悉不过的日常生活。题目二的导语中写道:“盘中餐”熟悉又陌生。其“熟悉”在于“一日三餐,往复循环”;其“陌生”在于学生要以小见大,挖掘“盘中餐”背后的情感元素和文化内涵,表达自己的独特思考和深刻感悟。

题目二的导语从以下四个方面对“盘中餐”背后的旨趣进行了引导:“体会家庭的温暖”“理解稼穡的艰辛”“回味故土的风情”“感受文化的厚重”。题目既给了学生自主自由的写作空间,又逐层深入地对学生的主旨表达进行了引导。考生既可以从餐桌上的美味佳肴出发,描绘一家人其乐融融做饭、盛饭、吃饭的场景,感悟合家团圆的温馨温暖;又可以探寻食物的来源,描写耕作的艰辛、制作的烦琐,进而写出劳作的辛苦以及珍惜粮食的感悟。此外,考生还可以抓住故乡的特有食物,如北京的烤鸭、山东的大葱、四川的火锅,从食物的特点出发写出故土的品格,进而描绘食物中体现的独特的故土风情,表达对家乡的热爱。当然,考生也可以挖掘美食背后的传统文化,如“上车饺子下车面”“小葱拌豆腐——一清二白”“浓情粽子”“团圆月饼”等,讲述“盘中餐”背后的文化内涵和代代传承的民族情愫。我们可以参考以下思路架构文章。

立意	构思路径
1. 团圆饭中最重要的不是盘中的餐食,而是一家人围坐一桌的温暖。	除夕,一家人围坐在一起包饺子:和面的,调馅儿的,擀皮儿的,包饺子的,热热闹闹地说着一年的收获,分享着自己的趣事,讲述着自己的感悟。盘中的饺子里包着过去的收获,来年的期许和一家人的温馨。
2. 耕作不易,稼穡艰辛。我们不能浪费食物,要珍惜劳动成果。	学校组织学农活动时,一盘炒白菜里我们却吃出了耕作的艰辛和珍惜的感悟。我们小组负责移栽白菜。伴着骄阳,我们除草,翻地,移栽,浇水……小小的一块地里,大家都汗流浃背。不曾想,一棵普通的白菜竟要有这么多步骤才能长成。中午吃饭时,白绿相间的一盘炒白菜,同学们吃得格外香。
3. 煎饼卷大葱的甜与辣,恰如山东人的豪爽品格。	不同的地方孕育出不同的美食文化。每年假期回到老家山东,姥姥总会用煎饼卷大葱为我接风。薄薄的饼,刷上咸香的甜面酱,伴着甜辣的大葱,是家乡特有的味道。煎饼卷大葱养育了豪爽的山东人,也构成了我的性格底色。
4. 端午的粽子中,我品到的不仅仅是粽叶的清香,还有屈子的坚贞品格与中华文化传承。	端午节,粽子端上桌。墨绿的粽叶,清香的糯米,甜甜的蜜枣……每年端午,奶奶总会边教我包粽子,边给我讲着屈原的故事。一年又一年,屈原的品质在我心中生了根,发了芽……

### 学生佳作

伴着春晚的锣鼓,随着家人的欢笑,一盘盘热气腾腾的饺子端上桌。家人围坐,灯火可亲,一盘盘饺子带着过去一年的喜悦,包着对于来年的期待,承载着家人的温情,陪我度过了一个又一个春节。

每年除夕,我总能在一盘盘热气腾腾的饺子中真切地体会到家人的温情。儿时,我不懂为何大过年的还要费劲包饺子。记得那一年,姥爷在厨房“咚咚咚”地剁着馅儿,妈妈拿着面盆和面,爸爸翻箱倒柜地找着擀面杖……看着大家忙碌的样子,我忍不住说:“包饺子也太麻烦了,咱们还不如出去吃。”妈妈眉眼弯弯地说:“自家包的饺子才好吃啊。”我不解地说:“饺子店里的花样可多了,有西红柿馅儿的、豆角馅儿的、芹菜馅儿的、虾仁馅儿的……咱们可以一样要一盘儿。不像咱们忙活了半天,也只能吃到一个馅儿的。”姥爷听着我念叨,“哈哈”地笑了:“今年也给我外孙女多包几个馅儿。”

爸爸终于找到了擀面杖,长

## 盘中餐

北京市陈经纶中学学生 柳墨茹

舒一口气,边擦擀面杖边说:“你呀!还小,不懂包饺子真正的乐趣在于一家人一起包的感觉。”是啊,当时只是寻常!儿时的我只想着饺子店的花样多,却不曾想一家人一起包出一盘盘饺子,热气腾腾地端上餐桌,是多么温馨的画面啊!

慢慢长大,我也参与到包饺子的活动中。我看着妈妈包饺子的过程,好像并不很难。妈妈拿起饺子皮,包进馅,蘸上水,抹在边缘,合拢捏紧。一整套动作行云流水,不一会儿,一个个饺子就像列兵一般在案板上排好了队。我学着妈妈的样子,拿起皮,放馅儿,捏起来。可是一连包了几个,不是瘪瘪的,就是馅儿漏了。就在我要放弃时,妈妈看出了我的心思,微笑着说:“放馅儿啊,要适度。太少就干瘪,不好吃;太多就漏了,过犹不及。”爸爸帮我在饺子皮里放进合适的馅儿,意味深长地说:“其实不止是包饺子,把握好这个度是人生的大学问啊!”听着爸爸妈妈的对话,我一次次尝试,去寻找包饺子的那个“度”,终于也包出了元宝般的饺子。后来,当我无数次感到学业压力大想

要放弃的时候。我都会想到那天盘中饺子的味道,耳旁仿佛又响起了爸爸所说的“适度是人生的大学问”。一盘盘饺子,激励着我处理学习和生活的关系,去探索人生的“度”。

一盘盘饺子端上桌,一年年时光缓缓过。回想起来,我依稀记得姥爷为我准备的“西红柿馅儿”的饺子煮破了皮,依稀记得妈妈包饺子时弯弯的笑眼,依稀记得爸爸煮饺子时跟我讲“三起三落才能煮熟”的道理……那一盘盘饺子是我成长记忆里最温馨的味道。

热腾腾的饺子是年夜饭中必不可少的味道。盘中的饺子,承载着家人的温情,传递着一代代的感悟,是中国人饮食画卷中浓墨重彩的“盘中餐”。

### 点评

这篇文章描绘了家人一起包饺子的温馨画面,抒写了饺子中蕴含的温情、成长的感悟。文章立意深刻,由浅而深,层层递进地写出了从饺子中获得的感悟。此外,文章描写精彩,读起来一气呵成,富有节奏感,不失为描写的典范。

## 盘中餐

北京市陈经纶中学学生 夏诺一

逐个拿出这些调料,小心翼翼地加进去。之后我又拿起黑胡椒,一不小心,加多了。烟气弥漫在厨房,呛得我咳嗽起来。我的心情跌落谷底,眼泪也不争气地流出来。姥爷拍了拍我的肩,安慰我道:“哎呀!没关系。”只见姥爷加入三勺玉米淀粉,稀释着黑胡椒呛鼻的味道。他边翻炒着排骨,边耐心地对我说:“人生中有意外总是难免的,我们也不能次次都哭鼻子呀,都能补救的……”我拿起一张厨房纸,擦干眼泪,看着姥爷补救这一锅失败的排骨。

姥爷给锅里加上水,转大火。不一会儿,锅里就“咕嘟咕嘟”冒起泡泡。“看看,这不是还挺好吗?”姥爷笑呵呵地接着说:“生活里总会有各种意外,放多了黑胡椒是意外,爸爸妈妈回不来也是意外,如果我们为此就伤心难过,那可有的你是你难过的时候呢!”姥爷看穿了我心里的委屈,笑着说:“团聚又不一定非要在今天。”姥爷的话从耳朵流进我的心里。确实,我们没有必要因为不可把握的意外,丢掉了自己原本愉快的心情。

起锅的时候,姥爷捻起一些翠绿的欧芹碎撒在排骨上,还在盘子里摆

出了好看造型。排骨端上餐桌,我拿起筷子,夹起排骨,放入口中,香、鲜、嫩,让人唇齿留香。美味的排骨中,我品出了面对人生中意外的豁达。

虽然那次过年只有我和姥爷,但是那一年排骨的味道,直到今天我回想起来,还分外鲜香。

### 点评

这篇文章围绕着红烧排骨,一波三折地讲述了自己过年时做红烧排骨的往事和心绪变化。文章语言平实,却于一盘排骨当中写出了耐人寻味的生活哲理,立意深远。



# 冬 至

DONG ZHI

2024年12月21日  
农历十一月廿一

二十四节气

冬至交节时间一般为每年12月21日至23日。在这天,太阳直射南回归线,北半球昼最短,夜最长。你会看到故宫太和殿“建极绥猷”四字被金光一次点亮,颐和园的十七孔桥完美上演“金光穿洞”……冬至过后,全国各地的气候将进入最寒冷的“数九寒天”阶段。我们的祖先常常从这一天开始“数九”,每九天为一个“九”,八十一天共有九个“九”。这就是一代又一代传诵的《九九歌》:

“一九二九不出手;三九四九冰上走;五九六九,沿河看柳;七九河开;八九雁来;九九加一九,耕牛遍地走。”

除了气象上的重要意义,冬至对中国人来说也是一个非常重要的节日,在传统观念里,冬至是计算二十四节气的起点,有“冬至大如年”的说法。

在北方,每年冬至日,许多家庭有吃饺子的习俗,还有一个有趣的说法:“冬至不端饺子碗,冻掉耳朵没人管。”而在南方,一碗热气腾腾的汤圆,寓意团团圆圆、和和满满。

冬至,不仅是最古老、最隆重的节气,也是最为可期的节气。古人认为,冬至节,春之先声也,预示着否极泰来。

## (冬至诗词)

### 邯郸冬至夜思家

唐·白居易

邯郸驿里逢冬至,  
抱膝灯前影伴身。  
想得家中夜深坐,  
还应说着远行人。

《北京考试报》公益广告