



北京中小学1月12日起放寒假

本报讯(记者 安京京) 记者日前从北京市教委获悉,义务教育阶段中小学生将于2025年1月12日迎来寒假,非义务教育阶段学生将于1月19日放寒假。

义务教育阶段中小学生寒假时间为1月12日至2月16日,共计5周零1天;非义务教育阶段学生寒假时间为1月19日至2月16日,共4周零1天。

寒假期间,冰雪活动成为学生首选的游乐项目。北京市公安局西城分局治安支队王一警官提醒同学们,假期滑冰要选择正规冰场。因为正规冰场的冰面厚度、安全范围都经过了专业的水文、气象估测,还配备了专门的看护人员和救援设施,一旦有意外发生,救援力量能够较快到场并施救。学生要做到不滑野冰,不

在湖面或河面上通行。野冰冰面厚度不一样,缺乏专业救援人员和设备。一旦遇到同伴滑冰溺水时,学生一定要避免手拉手盲目施救,要智慧救援,及时报警或寻求成年人的帮助。

随着2022年北京冬奥会的结束,青少年参加冰雪运动的人数明显增多。滑雪成了同学们寒假娱乐的主要方式之一,安全隐

患也随之而来,滑雪安全事故频发。

王一警官提醒学生,户外滑雪速度较快,本身具有一定危险性,同学们要提升安全防护意识,滑雪时一定要选择正规、安全设施齐全的滑雪场。同时,滑雪前学生要仔细阅读场内安全标识和警示牌,查看雪场示意图,了解雪场概况,注意安全防护。需要注意的是,患有

高血压、心脏病的同学,不宜选择滑雪这类高强度的运动方式;对于初学者,在有条件的情况下尽量聘请滑雪教练学习滑雪技能和防护知识,听从教练指导,量力而行,切莫在技术水平未达标时,进入高级道滑雪,以防发生意外。

此外,学生还应注意交通安全、用火用电安全以及网络安全,确保自己度过一个愉快、安全的假期。



新年快乐!

12月31日,2025年新年即将到来之际,日坛中学实验学校与平谷区马坊中心小学携手合作,在中山音乐堂举办了“杏坛携手 教圃扬帆”新年汇演活动。

日坛中学实验学校供图

北京聘任首批8位中小学劳动教育实践引领员

本报讯(记者 安京京) 2024年北京市中小学生植物栽培大赛日前在昌平区教师进修学校附属学校落幕。活动中,8位来自高校、中小学的劳动教育名师成为北京市教育学会劳动技术教育专业委员会聘任的首批市级劳动教育实践引领员。

其中,侯聪聪副教授长期致力于植物科学研究及其在教育实践中的应用,为基础教育和劳动教育提供了有力支持,他积极推动植物

培养、种植及科学实验设计等领域的发展,设计并指导了多门基于植物培养与种植的实践课程,将劳动教育与科学实验有机整合。

张志祯副教授则在教学与技术教育应用方面有着深入的研究和丰富的经验,他担任了北京市中小学生植物栽培大赛数字教育课题专家,参与北京市中小学生技术创意设计(TID)活动评选,还担任国家劳动教育调研与劳动素养监测课题专家,为教

育技术的推广作出了积极贡献。

宁书平、尹春彦、陈雪梅、叶忠民、张洪春五位老师则分别在自己的岗位上,通过教学、研究、指导等多种形式,推动了北京市中小学劳动教育的深入开展。刘鹏进老师投身于植物栽培活动以劳育人的理论与实践探索中,参与栽培大赛项目建设11年,取得了丰硕成果。

未来,他们将充分发挥校内外融合教育的独特优势,引领、指

导和示范区域、学校特色劳动任务清单的编制与实施,从以劳树德、以劳增智、以劳强体、以劳育美的综合育人价值出发,助力青少年儿童在劳动中成长,在劳动中奉献,在劳动中感悟美好生活。

市教委基础教育一处处长周凯鼓励各区教育工作者要继续努力,不断创新劳动教育方式方法,为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人贡献更大力量。

本期导读

寒假“游”中“学”:
探索新知 传承文化

4—5版

特别策划

延庆启动人工智能教育
实验区建设

2版

基教视窗

告别分数焦虑
踏上逆袭之旅

3版

家校课堂



北京考试报官方视频号



扫码订阅《北京考试报》

休刊启事

本报2025年1月11日至2月15日休刊,2月22日恢复正常出版。

《北京考试报》报社

策划部主任/安京京 版式/高 薪

延庆启动人工智能教育实验区建设

本报讯(记者 邓 菡 通讯员 侯 宁) 全国中小学人工智能教育实验区建设项目(延庆区实验区)启动仪式日前在北京市延庆区第二小学举行。

启动仪式上,延庆区教委主任陶汪来表示,区教委将以学生兴趣为基础、以体系化课程资源和智能化教装为工具、以人工智能创新技术为依托、以师资培训和认证为支撑、以信息化赛事为导向、以科技活动进校园为内

容、以人工智能教育推广与普及为目标,积极践行创新教育模式,培育适应智能时代的创新人才,促进人工智能教育的普惠化、均衡化和高质量发展。

活动现场还举行了人工智能机器人捐赠仪式和“爱心捐赠牌匾”颁发仪式。27台人工智能机器人及课程将捐赠给首批27所实验校,每校一台。该机器人功能丰富,除通识课程外,还有进阶课程,可以满足中小学多阶

段学习需求。同时,内嵌大模型应用可助力教师学科教学和学生心理健康教育。

延庆区教委表示,该区将以此次启动仪式为契机,加快推广“人工智能+教育”应用和实践,在未来2至3年时间,完成区内所有中小学人工智能科普教育的普及,助力中小学生学习人工智能知识,提升科技创新素养,为培养复合型、创新型人才贡献力量。

北京四中成立家长学校

本报讯(记者 苗露) 北京市第四中学家长学校近日成立。依托家长学校,该校将创新推出“四季课程”,面向家长开放课堂、分享教育理念和方式,实现教育资源的优化配置和共享,推动校家社协同育人。

四中家长学校成立大会上,该校学生发展中心主任高杰发布了家长学校的课程安排。课程以一年四季“春生”“夏长”“秋收”“冬藏”为主题,分别引领家长觉察、觉知、觉醒、觉悟,并设计了相应的匹配训练、实施和评价方式。

北京四中还为家长学校聘

请了一批专家顾问。这些顾问既有来自高校的知名学者和资深家庭教育专家,也有四中学生家长代表。他们将为家长学校提供高水平的指导和支持,确保家长学校高站位、高水平发展。

该校党委书记王红表示,家长学校的升级挂牌是四中在国家教育体制机制改革中积极响应教联体号召、深化家校合作、提升家庭教育质量的关键举措。四中家长学校将汇聚校家社三方的智慧与力量,将教育的常识转化为全社会的共识,最大程度释放协同育人的内在活力和巨大潜力。

图片新闻



蛇舞新春

北京市第一〇一中学怀柔分校日前开展“春风洋溢 蛇舞新春”春联创作活动,让师生在体会新年喜悦的同时,感知中华优秀传统文化。
学校供图

学生文创展现

“四合院里的中国美”

本报讯(记者 苗露) 近日,西城区少年宫举办学生文创作品发布会。发布会后,西城区少年宫通过文创作品展、器乐、合唱、舞蹈、朗诵等多种形式,集中展示了“四合院里的中国美”教育教学成果。

发布会现场,西城区少年宫重点发布了两款学生文创作品。第一款文创作品文化石,其创意来源于院子里的文化石,文化石上刻着的“又学习 又玩耍”是毛主席的题词,也是少年宫“寓教于乐”的办学宗旨,学生们将其巧妙

融入手工皂的制作中。第二款是“十全十美”祥瑞兽系列作品,该系列作品将传统的中国龙文化与少年宫德育品牌“美德少年”相结合,匠心独运地设计出十只形态各异、寓意深远的祥瑞兽形象,并据此开发了吉祥物、抱枕等一系列衍生文创作品。

近年来,西城区少年宫以“四合院里的中国美”为主题,深入挖掘中华优秀传统文化的精神内涵,让学生通过四合院的建筑研习文创元素,在研习实践中感知文化背后的精神。

十一中学生走进大学

探秘海洋

本报讯(记者 孙梦莹) 近日,依托东城区青少年科技馆组织的“海洋牧场科学观察实践课程”,北京市第十一中学创新发展学院导师带领学生走进中国海洋大学,开展了一场别开生面的海洋主题实践活动。

在志愿者的引领下,学生参观了中国海洋大学海洋生物博物馆,近距离观察丰富的鱼类标本,了解有趣的海洋知识。海水养殖实验室朱明状老师带领十一中学学生参观教育部重点实验室,介绍了丰富多样的在研课题。曾多次赴南极考察的中国海洋大学教师张文超借助录像视频,向学生介绍南极的景象和动物,点燃了学

生投身海洋探究的热情。

活动中,中国海洋大学专家就十一中学学生体验与实验的课题,进行了介绍与研究指导。课题包括探究螺类对高温的响应,如心跳改变、回缩行为,分析螺类对环境的适应性;通过电脑软件研究鱼类性格,以培育抗逆性强的勇敢品系的鱼类等。在高校导师及研究生学长的指导下,学生们热情高涨,积极开展探究,并在课题答辩环节表现精彩。这次研究实践使学生更加深入地掌握了海洋知识,科研能力进一步提高。

据了解,目前中国海洋大学已与十一中学初步达成了联合培养的合作意向。

丰台联动十堰推进碳普惠进校园

本报讯(实习记者 张睦函) 在南水北调中线一期工程通水10周年之际,丰台区“碳减排·爱循环”绿色校园碳普惠项目正式启动。启动会上,丰台区宣布将牵手湖北省十堰市张湾区通过项目共同开展绿色校园碳普惠活动。

据了解,该项目由北京读懂中国经济与社会发展基金会和北京绿色交易所联合发起,由丰台区教委创新人才发展中心推动,经多方论证研讨,丰台区成为北京市首个碳普惠进校园区域,旨在通过校园回收和绿色减碳模式,推动生态

文明教育,实现资源循环再生,助力乡村振兴。

绿色校园碳普惠项目采取区域整体推进新模式,首批覆盖丰台区的8所学校,预计未来将扩展至丰台全区110余所中小学,惠及近十万中小學生。项目通过“教育一个孩子,影响一个家庭,带动一座城市”的建设目标,用校园碳普惠行动推动绿色发展理念,激发学生对生态环境科学知识的兴趣。丰台区中小学各学科教师将结合思想政治、地理、科学等学科知识开展学科

项目学习实践,把实现“双碳”目标和创新人才培养目标相结合。

“项目不仅要让孩子们通过旧物回收获得减碳积分,更要培养他们的环保意识。”丰台区教委副主任李钰表示,丰台将通过各高校和专业机构的支持,将校园碳普惠与公益相结合,让孩子们将减排回收行为转化为公益爱心。活动中,丰台区中小學生还将与湖北十堰的学生共同开展多样的公益活动,实施生态环境实践课程,以项目带动学生关注科技发展和科技成果转化。



教育笔谈

编者按:期末考试能显现出初三学生阶段性的学习成果和欠缺之处,考后学生应该怎么做?父母如何帮助孩子在寒假提升自己?本期,北京市第五中学张瑶老师给出了一份通过期末反思来助力寒假提升的攻略。

告别分数焦虑 踏上逆袭之旅

北京市第五中学 张 瑶

【案例】

初三学生佳明期末考试后发现数学和物理成绩未达预期,深感沮丧。他将成绩单带回家,父母看到低分后表情复杂,既失望又担忧。

交流后,父母意识到需提升佳明的理科成绩,迅速帮他制订了寒假学习计划,旨在通过密集学习弥补知识不足。然而,执行计划时,佳明感受到巨大压力,既要应对繁重的学习任务,又要承受成绩下滑带来的挫败感。同时,父母因工作繁忙,难以给予足够陪伴和心理支持。佳明渴望找到既能提高成绩又能保持身心健康的学习方式,但当前的处境让他感到困惑和无助。

【分析】

佳明同学在期末考试中理科成绩下滑,虽然父母和孩子都希望通过制订计划,尽快提升成绩,没料到反而造成实施困境,分析原因,可能有以下几个关键问题。

1. 家长关注点的偏差

佳明的父母在看到成绩单后,首先关注的是具体分数,而非分数背后反映出的学习方法和心理状态问题。这种关注点的偏差,导致他们未能深入分析成绩不如意的具体原因,从而难以提出有效的解决方案。

2. 计划存在盲目性

佳明的父母在分析孩子成绩时缺乏全面深入的探讨,未深入挖掘错误的具体原因(如知识点掌握不牢固、解题技巧不足),导

致他们帮助孩子制订的寒假学习计划既缺乏针对性,又显得盲目。该计划试图在短时间内弥补佳明在理科上的不足,却未能根据他的薄弱环节进行个性化规划,同时忽视了休息与娱乐的重要性。这种浅显的分析和盲目的计划不仅增加了佳明的学习压力,还可能对他的身心健康产生不良影响。

3. 心理支持的缺失

在面对学习压力和挫败感时,佳明渴望得到父母的理解和支持。然而,佳明的父母在忙碌的工作之余,很难给予他足够的陪伴和心理支持。这种心理支持的缺失,使得佳明在遇到困难时感到孤立无援,进一步加剧了他的焦虑情绪。

【支招】

在许多家庭的实际生活中,常会出现类似的情境:孩子成绩下滑,家长急于寻求破解之道,但往往实际效果不尽如人意。深入分析这一案例背后的关键问题和可能产生的负面影响后,我们迫切期待探索一些更加有效的对策,促进孩子的全面发展,并切实解决他们所面临的成绩问题。

全面分析孩子期末成绩
科学定位学习需求

1. 深入复盘考试情况

家长可帮助孩子分析试卷,关注错误和一知半解的题目,识别知识漏洞和解题技巧问题,倾听孩子分享的考试感受,了解其学习状态。全家一起制订寒假学习改进计划,明确重点复习的知识点。

2. 明确学习薄弱点与优势

通过复盘学习,孩子要明确自己在学习上的薄弱点,如数学特定章节或英语语法难点,并将其作为寒假学习的重点。同时,父母也要发掘和肯定孩子目前的优势学科或能力。例如在阅读理解、数学逻辑等方面的优势,作为孩子增强自信和动力的来源。在此基础上,父母与孩子才能共同设定既有挑战性又可实现的短期与长期学习目标。

制订个性化寒假计划
平衡学习与休息

1. 设计科学学习计划

根据孩子的学习需求和兴趣,全家一起制订个性化的寒假学习计划。该计划不仅要涵盖薄弱知识点的复习、新知识的预习和解题技巧的强化,还应鼓励孩子采用观看教学视频、阅读书籍和同学线上讨论等多种学习方式,以提高效率和保持趣味性。计划还要设计复习巩固环节,定期复习,避免遗忘知识。

2. 合理管理时间

父母要与孩子共同规划每日学习时间,确保平衡学习与休闲娱乐。家庭可以引入番茄工作法、时间块等管理工具以提高学习效率,并在执行过程中根据孩子的实际情况灵活调整计划,确保既高效又符合需求。

3. 定期反馈与调整

家庭要设定每周或每两周的反馈周期,与孩子共同回顾学习进度并收集孩子对计划的意见和建议,随后根据反馈结果灵活调整学习计划,以确保这份计划始终符合孩子的学习需求和兴趣,同时保持挑战性和灵活性。

加强心理支持
建立积极学习心态

1. 倾听与理解

父母应耐心倾听孩子的感受和需求,理解他们在学习上的压力和困难,并在孩子遇到挑战时表达理解和支持,从而建立信任和亲密的亲子关系,帮助孩子树立积极应对困难的心态。

2. 正面激励与认可

父母应关注孩子的每一点进步和成就,及时给予正面反馈以增强其自信心和学习动力,同时鼓励孩子设定小目标并适当奖励。

3. 共同解决问题

当孩子遇到学习难题时,家长应与孩子共同探讨解决方案,鼓励其独立思考以培养自主性和责任感,并在必要时寻求外部资源的帮助,确保孩子获得专业的指导和支持,以解决问题并提升学习能力。

理性分析期末成绩,深入剖析原因并重视孩子的心理支持,是科学制订寒假计划的关键。只有兼顾学习与休息,精准定位薄弱环节,同时给予孩子足够的理解与鼓励,才能助力初三学子稳步成长,实现自我提升。

假期去哪儿

寒假即将来临,除了紧张的学习和复习,初三生别忘了给自己安排一段充满乐趣的冰雪之旅!冰雪运动不仅是冬季特有的娱乐方式,更是能够锻炼身体、磨炼意志的绝佳选择。

南山滑雪场

南山滑雪场有初级、中级、高级滑雪道、教学道共26条以及娱乐雪道两条。此外,滑雪场还拥有独立的幼儿滑雪练习道、儿童滑雪教学道和青少年猫跳训练道。

北京市区内设置多个雪场直通巴士站点,雪场内设置返

程站点。游客每日可在高铁密云站乘坐免费接驳巴士抵达南山滑雪场。

地址:密云区河南寨镇圣水头村

营业时间:日场 9:00 至 17:00;夜场 18:30 至 22:00。

陶然亭公园

陶然亭公园冬季冰雪活动已正式启动。与往年相比,今年公园创新升级,精心打造南部、东部、北部三大主题活动区域,融合冰雪体验与市集文化,配备全园一体化景观布置与夜景灯光,满足游客的娱乐、购物、美食与休闲需求。

作为二环内最大的戏雪乐园,第十五届陶然亭冰雪嘉年华雪场持续优化升级,以冰山和卡通元素为主题,围绕嘉年华IP

形象,营造出一个梦幻般的冰雪世界。本届冰雪嘉年华在提升企鹅观赏区的整体观赏性的同时,还丰富了企鹅巡游与小丑表演的演出内容。本次陶然亭公园冬季冰雪活动将持续至2月中下旬,具体日期视天气情况而定。

地址:西城区太平街19号陶然亭公园

营业时间:淡季(11月1日至3月31日)6:00开园,21:00停止入园,21:30闭园。

“冰立方”冰壶馆

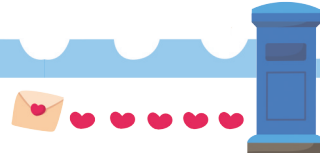
国家游泳中心“冰立方”是北京冬奥会冰壶比赛举办地,整体建筑面积约8000平方米。“冰立方”有一块1830平方米的标准冰场,及一块含四条45米×5米赛道的标准冰壶场地。“冰立方”用多样化的活动,向大众推广冰壶运动,让更多人了解冰壶、爱上冰壶。这里

不仅保留了专业的冰上运动设施,还提供各类培训课程,游客可以在这里体验滑冰、冰壶等运动项目。

地点:朝阳区北辰东路11号国家游泳中心

营业时间:周一到周五 12:00 至 21:00;周六至周日 10:00 至 21:00。

家教信箱



问:孩子的情绪对我造成很大影响,我的心情总是随着孩子忽上忽下,这样是不是很糟糕,我该怎么办?

答:家庭教育过程中,要保持适度共情,可以参考以下几点。

首先,我们要有意识地控制自己的情绪反应。当孩子遇到问题会产生情绪时,先让自己冷静下来,避免被孩子的情绪过度卷入而失去客观判断能力。比如说孩子考试没考好,伤心哭泣,家长不能也跟着陷入过度的焦虑和悲伤之中。

其次,倾听孩子的心声时,我们要明确区分孩子的感受和自己的感受,理解孩子的处境和情绪,但不要把自己过往的经历过度投射在孩子身上。

再次,我们在表达对孩

子的理解和同情时,要注意语言和态度的适度,既让孩子感受到被支持和理解,又不过分强调他们的情绪或者是问题。比如说孩子抱怨作业太多,家长可以说:“我知道你有些累,咱们一起想想怎么安排时间能够完成得更好。”家长最好不要说:“真的太多了!”同时,我们也要给孩子提供适当的空间,引导他们自己尝试去解决问题,而不是全权代劳。

最后,家长要不断反思自己与孩子的互动过程,评估自己的共情是否适度。如果发现过度共情的倾向要及时调整行为和态度。

本期答疑人:吴爱兄 北京市陈经纶中学

编者按:在之前举办的北京市第二十届全民终身学习活动周上,首批北京市中小学生可在寒假期间通过游览这些游学线路,沉浸式感知北京、品味北京,探索丰富的知识和技能?本报为此特邀了清华大学附属中学王丽君老师给予指导。

寒假“游”中“学”:探访

石景山

燕京八绝 古街体验

石景山区推出的“燕京八绝 古街体验”社区教育游学路线,包含燕京八绝博物馆、北京第一通电村、百姓生活驿站小微公共空间3个学习点。

活动介绍

北京燕京八绝博物馆是一家非遗主题博物馆,现已成为燕京八绝宫廷技艺的非遗文化传承保护基地。博物馆建设有十大主题展厅。在这里,学生可以在参观中了解学习中华优秀传统文化、中华传统礼仪及雕漆技艺、金漆镶嵌髹饰技艺、京绣等燕京八绝非遗技艺内容。

北京第一通电村历史展馆通过一幅幅珍贵图片、一件件历史实物,再现了模式口通电改造发展史,红色电业在解放北京中作出的历史贡献以及北京电业的百年发展史。在这里,学生可以了解学习到模式口通电往事、红色电力记忆以及为解放石景山而做出牺牲的供电英烈的光荣事迹。

近年来,模式口大街焕发出新的生机与活力,成为首都城市打卡新地标和网红打卡地。以京西书局、瑶家小院、境·199号院等为代表的小院文化构成了百姓生活驿站小微公共空间。该区域集图书、文创、阅读、咖啡于一体。学生可以通过体验小院特色文化,沉浸式欣赏古树、台地、毛石花池、铸铜写实骆驼,去寻找那段过去的记忆。

推荐理由

“燕京八绝 古街体验”游学项目以模式口历史文化街区为依托,紧扣“红色历史文化”“非遗传统文化”“历史街区文化”“文物古迹文化”等内容,形成课堂教学、情景教学、数字化教学以及沉浸式体验教学相结合的游学项目,旨在传承非遗传统文化和红色历史文化。学生漫步在古韵悠悠的模式口大街,能感受到新旧相交的街区风貌,欣赏古老与现代相得益彰的融合。



顺义

田园牧歌 行走顺义

顺义区推出的“田园牧歌 行走顺义”社区教育游学路线,包含张堪文化博物馆、水稻种植体验区、神笛陶艺村3个学习点。

活动介绍

东汉官员张堪担任渔阳太守期间,开垦稻田,教会百姓种植水稻,百姓因此而殷富。有童谣唱道:“桑树多齐整,麦苗双穗生,张太守来当政,老百姓乐腾腾。”张堪在任八年,匈奴不敢侵犯边塞。张堪文化园创立于2017年,占地约300亩,分为张堪文化展览馆区、水稻种植体验区和荷花塘景区。展览馆区以张堪时期的汉代建筑为文化载体,设立张堪文化区、两汉文化区、农耕文化区,追寻张堪文治武功的一生和“渔阳惠政”的历史,传承、弘扬张堪农耕文化和优秀廉政文化,塑造新时代廉政勤政思想,具有浓厚的历史文化底蕴。水稻种植体验区则以游客体验水稻种植为主。

神笛陶艺村位于顺义区奥林匹克水上公园东侧,成立于2004年,是北京市中小学生大课堂资源单位,设有陶瓷历史展厅、七十二道工序文化长廊、古窑文化广场、拉坯教室、泥塑教室、彩绘教室等。教育活动内容丰富,包括理论课程、陶瓷彩绘、拉坯、泥塑。陶艺活动是具有创造性的实践活动课程,让人在欣赏美、创造美的快乐中学习知识。

推荐理由

顺义历史悠久,崇文尚教,有着丰富的人文自然、民俗文化和红色血脉研学资源。四五千年前,从事原始农业和畜牧业的原始聚落先民定居于此,留下史前文明的印迹。

“田园牧歌 行走顺义”社区教育游学路线,带领市民跨越历史时空,与东汉初年名臣张堪一起,探寻他为顺义农业播下的第一粒种子,探寻“三伸腰”稻米种植技艺非物质文化遗产,身临其境感受农耕文化和两汉文化。神笛陶艺村则以陶艺为媒介让游客得以聆听千百年来中国劳动人民的制陶故事,感受动静结合的艺术之美。



延庆

相遇永

延庆区推出的“相遇永”社区教育游学路线,包含延庆气节文化园、永宁农业园和永宁民俗园3个学习点。

活动介绍

延庆气节文化园,是延庆区首家以气节文化为主题的民俗园,也是延庆区首家以气节文化为主题的民俗园,也是延庆区首家以气节文化为主题的民俗园。

推荐理由

延庆气节文化园,是延庆区首家以气节文化为主题的民俗园,也是延庆区首家以气节文化为主题的民俗园,也是延庆区首家以气节文化为主题的民俗园。

推荐理由

延庆气节文化园,是延庆区首家以气节文化为主题的民俗园,也是延庆区首家以气节文化为主题的民俗园,也是延庆区首家以气节文化为主题的民俗园。



北京市社区教育游学项目正式发布。本期,本报详细介绍其中4条线路,学
新知与传承文化。此外,怎样做到“游”中“学”,在游学过程中获得考试必
学。

探索新知 传承文化

永宁镇 体验二十四节气

丰台区推出的“相遇永宁镇 体验二十
”研学路线包括前平方村二十四节
小院、艺园绿泽二十四节气有机农
永宁古城与妫水河地理文化3个项

活动介绍

生可以在这条线路体验非遗传统文
离感受中国历史的遗存。在这条路
方村二十四节气文化小院建有世界
文化遗产二十四节气文化“春季小
小院、长夏小院、秋季小院、冬季小
造了“一园、一村、一品、一城、一河”
二十四节气文化深度学习与体验基地。
园绿泽二十四节气有机农业园也位
区永宁镇前平坊村,占地 330 亩,融
二十四节气文化,开展有机瓜果蔬菜、食
机灵芝种植,是集智慧农业、康养旅
农业、科普教育为一体的现代智慧
宅。
宁镇因明永乐十二年(1414年)复置
村建县,名永宁,取《尚书》“其宁惟
”,故得名。永宁古城自古是兵家必
历经战火仍然能够比较完整地保存
可以说是个奇迹。古城内现存玉皇
天主教堂等历史建筑;妫水公园是
型城市水体公园,市民可在此探究历
文化。

推荐理由

“二十四节气”是中国人通过观察太阳
运动,认知一年中时令、气候、物候等方
自然规律所形成的知识体系和社会实践,
传统历法体系及其相关实践活动的
重要组成部分,被誉为“中国的第五大发
”。2006年5月20日,“二十四节气”作为
首批经国务院批准列入第一批国家级
非物质文化遗产名录。2016年11月30日,
“二十四节气”被正式列入联合国教育、
科学及文化组织人类非物质文化遗
产代表作名录。

学生了解学习二十四节气
相关知识,可以积累中国传统
文化素材,沉淀历史文化底蕴,
无论对其阅读现代文、古文篇目
还是文章写作都有很大帮助。

燕山地区

“大美燕山 乐享科技”

燕山地区推出的“大美燕山 乐享科
技”社区教育游学路线,包含燕山党群服务
中心、牛口峪湿地公园、石墨烯创新种子园
3个学习点。

■ 活动介绍

燕山党群服务中心始建于2013年,是
一处以理想信念教育为主题,集教育培训、
党群活动、党建品牌培育为一体的多功能综
合性服务阵地。在这里,学生可以参观了解
燕山石化发展历程,学习石油精神;听微党
课,学习中国共产党的创新理论;参加拓展
活动,增加团队凝聚力;参与传统文化体验
课,增强文化自信。

牛口峪湿地公园曾是一个工业废水池,
如今已经转变为一个充满生命力的湿地公
园,它的转变堪称科技与环保结合的典范。
在这里,学生可以游览公园,欣赏美景,放松
身心,拍照打卡。家长可以带领孩子学习科
普课程,增强孩子对科学的兴趣,增强环保
意识。学生可以参与风光、鸟类摄影课程,
还可以参与“建设美丽中国”系列课程学习,
进一步牢固树立“绿水青山就是金山银山”
绿色发展理念,积极倡导热爱生命、保护环
境的观念。

石墨烯创新种子园是航空航天新材料
产业集群地。该学习点开放部分工业园区
供学生参观游览,开展石墨烯及新材料的科
普讲座,展示石墨烯创新项目,让孩子们亲
身感受石墨烯新材料的特性。通过学习体
验,学生将认识到新质生产力在推进中国式
现代化中的重要意义。

■ 推荐理由

“大美燕山 乐享科技”学习路线的推出
旨在传承石油精神,大力弘扬石化传统,引
领人们深切感悟燕山人民艰苦创业的伟大
征程,以及企业坚守的责任担当。在游学过
程中,学生能够于游览中学习知识,在欢乐
里收获认知,从感悟中深植热爱,进而深刻
领悟石油精神的精髓与创新的磅礴伟力。

相关链接

为什么要研学?

清华大学附属中学 王丽君

研学即学生在教师指导下,
通过合作交流、自主探究等方式,
深入探讨真实问题的学习过程。
研学对学生的成长和发展具有多方面
的积极意义。中学生应积极参加
研学活动,通过走进创新产业园、博
物馆、非遗文化传承保护基地等实践
基地,深入感受和体验北京的文化,实
现“研中乐,乐中知,知中悟,悟中爱”。

作用1:课程与社会实践相结合

研学与学校课程的有机融合符合课
程论的本质要求。研学倡导探究、在探
究中运用、在运用中学习,能帮助学生消
除学校课程和现实社会的壁垒,打通知识
世界与生活世界的边界。研学通过丰富的
实践活动将课程理论与社会实践相结合,
有助于实现“以实践指导学习”的教育理念,
提升学生自主学习意愿和能力。因此,学生
在备考过程中,可以将研学中获得的实践经
验与理论知识结合起来,通过实际体验加深
对知识点的理解和记忆,从而提高备考效率。

作用2:游玩中增加知识积累

如何在研学中收获学科知识的积累?以语文
学科与燕山线路为例,燕山党群服务中心提供了丰富的
党史回顾和理想信念教育内容,为学习语文提
供了丰富的文化素材,有助于提升学生的语言表达
能力和文学素养;牛口峪湿地公园的转变历程、自然
美景、生物多样性等都是很好的写作素材,学生可以
通过实地参观,积累写作素材,提高写作能力;石墨烯
创新种子园展示了前沿的科技成果,学生可以通过参
观学习,将科技知识与语文学习相结合,提高科技类文
本的阅读理解能力。

学生参加实地考察和实践活动,将课本知识与生
活相结合,有助于培养学生的综合素养和创新能力。比
如,张堪是东汉时期的政治家、军事家,他的故事和贡献
被记录在中学历史课本中。张堪文化展览馆通过场景还
原和实物展示,使得课本中的知识得以生动呈现,提升学
生的学习兴趣。张堪抗击匈奴、保卫国家的故事,体现了
爱国主义精神,这与课本中关于爱国主义教育的内容相一
致。学生可以更深刻地理解爱国主义的内涵,激发爱国情
感。北京第一通电村的历史可以作为学生科学学习的一部
分内容,能学到与电力科学和工业技术相关的内容。学生还
可以通过了解北京第一通电村的历史,学习电力科学知识,
了解电力技术的发展和运用。

作用3:主动思考解决实际问题

研学另一个重要的价值是孩子和家长、学生和老师以及
同学和同学之间的情感交流,大家可以在游览中解决实际问
题。研学能让学生在陌生环境中对习以为常的事物产生新的
认识。通过“知与行”“动手与动脑”“书本知识和生活经验”的
结合与统一,探明面临的真实情景,唤起学生积极的情感体验,
引导学生感知来自环境的外在因素,将其转化为学习的内在需
求与动机。

在研学过程中,家长或老师可以鼓励学生主动思考,解决研
学课题中的实际问题,培养学生的创新思维能力和解决实际问
题的能力;还可以将学习内容融入游戏中,通过游戏激发学生的学
习兴趣和动力。此外,需要小组合作解决的问题还能提升学生的团
结协作能力。

总之,学生参加研学项目,不仅能够获得知识和技能,还能在文
化、社会和个人发展等多个层面获得积极影响。



编者按：时光飞逝，初三生即将迎来寒假。在这个假期里，初三生该如何制订各学科的复习计划？又该如何有效利用时间，让假期成为考前“加油站”呢？为此，本报特邀数名一线教师为考生支招。

语文

重视基础 查缺补漏

北京市第一七一中学 赵 彧

初三生要充分利用假期，合理规划语文学科的学习内容，精准定位自己的不足之处，并有针对性地查缺补漏，争取在假期实现“弯道超车”，为初中学考蓄力。以下是笔者针对语文学科寒假复习要点和备考规划等提出的建议，供考生参考。

精准定位 诊断分析 找准不足

升入初三后，各校会组织几次重要的月考以及期中和期末两次大考，这些考试的题型都会模拟初中学考。相信在这些考试中，考生已经积累了一些备考经验，并对初中学考语文学科的考试题型、知识点等有了清晰的认识。不少老师会指导考生在考后进行错题整理，梳理相关知识点，并总结错题原因。在本学期结束，相信考生已经拥有了一本题型全面、分类细致的错题整理本。

寒假开始前，建议考生结合 2024 年北京市初中学考语文真题以及初三上学期的历次月考试题，特别是期末的区统考试题，认真做好试卷分析，充分利用错题整理本，找到自己的不足之处。

回归教材 重视基础 稳步提升

考生只有找到不足、总结方法，才能实现“弯道超车”。语文学科知识点庞杂，很多考生可能会感到复习时千头万绪，无从下手。建议考生在复习时，要有专题复习的意识，回归课本，重视基础，从而提高复习效率。

例如，如果考生在期末考试中标点部分失分，需要有针对性地厘清各种标点的用法，尤其是相似标点间的区别。首先，考生要回顾教材中的相关知识点，掌握常用标点的一般知识和使用规则，然后通过课文中的典型句子或段落来巩固标点用法，最后通过相关练习来检验自己的掌握情况。

如果考生在期末考试中病句部分失分，可以先利用教材上的病句类知识补白和典型病句，熟悉并掌握病句的一般类型，再迁移运用到大的语段材料中，诊断出句子的问题所在。

如果考生在古诗文阅读中丢分较多，那么寒假就应该侧重古诗文复习。近年来，古诗文默写考查的能力包括积累、辨别、默写、识记和理解。在默写时，考生要关注易错字、通假字不要写错，比如“玉盘珍羞直万钱”中的“羞”“直”。理解性默写，考生要理解诗句内容，把握诗人情感，根据题目要求，准确写出诗句。

在复习过程中，考生要举一反三，不要只就知识点记知识点，要学会归纳、分类、整理。古诗复习时，建议考生从写法、内容、情感等方面入手单篇复习，同时还要从同类意象不同情感、情感相似手法等不同多种角度进行纵横比较阅读，建立自己的古诗复习体系。

合理规划 制订寒假复习计划

“凡事预则立，不预则废。”要想提高复习效率，在寒假开始前，考生应该针对语文学习的不足之处，制订明确的复习目标和

具体可行的复习计划表，按照计划有条不紊地推进复习进度，查缺补漏。

今年寒假一共五周，除去春节

假期休息一周，考生可以安排四周的复习任务，每天拿出 1 至 1.5 个小时复习语文。具体计划可参考如下表格。

周次	时间安排	复习专题	复习内容
第一周	1 月 12 日—17 日	古诗文复习	七上：《观沧海》《闻王昌龄左迁龙标遥有此寄》《次北固山下》《天净沙·秋思》《夜雨寄北》默写、阅读 七上：《论语十二章》《陈太丘与友期》默写、阅读；《诫子书》《狼》阅读
	1 月 18 日—19 日	基础运用专题	字音字形、语境解词
第二周	1 月 20 日—24 日	古诗文复习	七下：《木兰诗》《登幽州台歌》《望岳》《登飞来峰》《游山西村》《己亥杂诗》《泊秦淮》默写、阅读 七下：《陋室铭》《爱莲说》默写、阅读；《孙权劝学》阅读
	1 月 25 日—26 日	基础运用复习	对联、书法、表达欠妥
第三周	2 月 3 日—7 日	古诗文复习	八上：《野望》《黄鹤楼》《使至塞上》《渡荆门送别》《钱塘湖春行》《饮酒》《春望》《雁门太守行》《赤壁》《渔家傲（天接云涛连晓雾）》默写、阅读 八上：《三峡》《答谢中书书》《记承天寺夜游》《孟子三章》默写、阅读；《愚公移山》阅读
	2 月 8 日—9 日	基础运用复习	修辞及成语使用、标点、文学常识
第四周	2 月 10 日—14 日	古诗文复习	八下：《诗经二首》《送杜少府之任蜀州》《茅屋为秋风所破歌》《卖炭翁》默写、阅读 八下：《桃花源记》《小石潭记》《北冥有鱼》《虽有嘉肴》《大道之行也》默写、阅读
	2 月 15 日—16 日	基础运用复习	补写句子

以上是针对古诗文阅读及基础运用专题复习的一些建议。在复习基础运用专题时，考生要归纳六册书内的生字词（包括音、形、义），并整理、归纳教材补白中的语法、标点、修辞、病句、关联词等基础知识。对于古诗文复习，考生要稳步推进六册书中必背古诗文的复习进度，在背诵默写过关的基础上，分类整理古诗文中的实词、虚词、一词多义、古今异义词等基础知识，并做好古诗文阅读理解题目的分类总结。

假期中，考生要充分利用时间阅读名著，尤其是九年级下册推荐阅读的书目《简爱》《儒林外史》，务必在寒假期间读完。此外，考生还要复习初一和初二的其他必读名著，熟悉并把握核心人物、核心事件等。假期中，考生也要对现代文阅

读（包括非连续性文本阅读、文学类文本阅读、议论文阅读）进行复习。考生可结合初三上学期的学习情况，利用寒假复盘自己的问题，并适当做一些练习。现代文的练习要精益求精，不要贪多，每做一篇都要总结一篇。做题时，考生要关注文本中的关键信息，并圈画出这些关键信息。做完后，考生要认真对答案，不仅要检查答案是否正确，还要关注题干的问法，明晰每道题的考点，归纳总结不同文体的阅读方法，细读文本，品味语言。

教材是复习的基础，涵盖了初中学考必考的关键知识点。初中考试题往往会对教材的课后题进行调整和创新。例如，2022 年初中学考议论文第 25 题要求考生说出第⑤段画线处使用的一种论证

方法，并分析其论证效果。2023 年初中学考议论文第 26 题要求考生简要分析第⑤段画线句是如何推进本文论证的。

这两道题均源自九年级上册教材课文《敬业与乐业》的课后习题，是对课后题的演变和创新。由此可见，初中学考题目的提问方式和考查点与教材高度贴合。因此，考生在复习时要重视教材，明确复习方向，依据教材有针对性地查缺补漏。

另外，寒假期间，考生也要重视作文写作素材的积累和整理。建议考生走出家门，丰富自己的生活体验，积累更多写作素材。在写作专题复习方面，建议考生从审题、选材、立意、描写等方面入手，根据自己作文写作上的问题进行专题训练。



数 学

巩固提升 精准复习

北京中学 李舒宇

为帮助考生高效利用寒假时间,笔者精心制订了极具针对性的复习建议和计划,期待每位考生都能合理规划假期学习。

总体复习与预习策略

1. 反思剖析,明确不足

初三数学的历次测试,从考试时长、试题结构、题型难度到题量,都密切贴合初中学考标准,具有较高的模拟性与指导意义。结合本学期各次测评结果,考生可进行自我剖析,精准地识别出自己的薄弱环节,并有效改善存在的问题。

2. 再学教材,构建体系

通过研读教材,考生能深入细致地重新体会数学核心概念和关键定理,找到解决复杂问题的钥匙。在复习过程中,考生应努力将零散的知识点串联起来,构建一个完整、

系统的知识网络。

3. 思维整合,方法归纳

除了回溯以往的学习历程,整合数学思维体系,考生还应注重对解题方法的系统归纳与总结。通过细致剖析各类数学题型,考生可以提炼出解决同类问题的策略,形成个性化的解题方法。

4. 适度预习,领先一步

通过预习新学期的数学内容,考生不仅能提前熟悉即将学习的知识点,初步构建认知框架,还能在正式学习时迅速把握重点。

寒假复习与预习计划表

阶段	计划	时间	学习专题	学习内容
第一阶段	复习数与式: 有理数、无理数的运算,整式、分式的运算及化简	1月11日	数的运算	有理数、无理数的加减乘除运算、实数与数轴的关系,绝对值及平方根的概念及运算
		1月12日	整式的运算	整式的加减、乘除及因式分解
		1月13日	分式的运算	分式的加减、乘除、乘方及化简
		1月14日	式的运算综合练习	通过综合练习巩固并提升运算能力,对错题进行订正和归纳总结
第二阶段	复习方程与不等式: 一元一次方程、一元二次方程、分式方程及不等式的解法	1月15日	一元一次方程与不等式	一元一次方程的解法及实际应用,不等式的性质、解法及实际应用
		1月16日	一元二次方程	一元二次方程的解法及实际应用,根的判别式及根与系数的关系
		1月17日	分式方程	分式方程的解法及实际应用
		1月18日	方程与不等式综合练习	通过综合练习巩固并提升运算能力,对错题进行订正和归纳总结
第三阶段	复习函数与图象: 一次函数、二次函数的性质及图象	1月19日	一次函数	一次函数的性质、图象及应用
		1月20日	二次函数	二次函数的性质、图象及应用
		1月21日	函数综合题	运用函数知识解决实际问题,结合方程和不等式,解决函数与方程(组)的综合问题
		1月22日	代数综合练习	通过综合练习巩固并提升运算能力,对错题进行订正
第四阶段	复习几何图形: 几何图形的基本性质,三角形、四边形、圆以及多边形的性质及判定;统计与概率	1月23日	相交线与平行线	几何图形的基本性质及分类;平行线的性质和判定
		1月24日	多边形与特殊四边形	多边形的性质及特殊四边形的性质与判定;全等三角形的性质和判定
		1月25日	圆	圆的基本性质及相关定理,点(直线)和圆的位置关系;利用圆和多边形的性质进行计算、几何证明
		1月26日	图形的平移、旋转、轴对称	三种几何变换的概念及性质、画法;应用三种变换解决一些实际情境或几何领域中的相关问题
		1月27日	统计与概率	概率的定义及计算方法,频率与概率关系
第五阶段	1月28日—2月4日		除夕至正月初七休息	
第六阶段	深入预习下学期内容,调整作息,做好开学准备	2月5日—2月7日	反比例函数	反比例函数的定义、性质、图象、解析式的确定
		2月8日—2月10日	相似	相似图形的定义、性质以及相似三角形和多边形的判定与性质,位似图形的概念与性质
		2月11日—2月12日	锐角三角函数	锐角三角函数的定义、性质以及它们在直角三角形中的应用
		2月13日	视图与投影	三视图的概念与画法以及物体在光线照射下形成的投影的概念与性质
		2月14日—2月16日	做好开学准备与预习总结	整理预习内容,列出不懂的问题;准备开学所需物品,调整心态

英 语

夯实基础 专项突破

北方工业大学附属学校 李 娜

对于即将迎接初中学考的初三学子来说,寒假无疑是整个初中阶段对所学内容进行回顾、梳理、提升的重要时期。以下是笔者对英语学科寒假复习计划的建议。

专题突破 构建知识网络

英语复习可以按照词类、句法、阅读、写作及听说等专题对知识进行系统梳理,构建知识网络。在词类复习时,考生可整理名词的单复数、介词、连词、代词、数词、冠词的使用,以及形容词和副词的比较级、最高级等内容。在阅读专题,考生要通过分析不同体裁文章

结构,练习查找关键信息,总结答题技巧。在写作部分,考生则需积累好词好句,构建写作框架,从仿写逐步过渡到独立创作。

对于英语听说机考没有达到满分的考生,可以每周有计划地进行专题练习,提高口语表达和听力理解水平。

整理错题 全面查缺补漏

错题是复习过程中的宝贵财富。寒假期间,考生可以将平时作业、考试中的错题整理成册,分析错误原因,如语法知识漏洞、词汇理解偏差、粗心大意、解题思路错误等。针对不同原因,考生要有针

对性地改进。此外,考生还需要定期回顾错题本。错题往往是有一定思维难度或是让考生容易反复“掉入陷阱”的典型试题。因此,考生需要通过反复做,来检验自己是否真正掌握了。

方法提炼 归纳解题策略

除了知识的积累和错题整理,掌握有效的解题方法和策略也至关重要。例如,作答完形填空题,考生要通读全文,了解文章大意和主旨,把握文章的情感色彩和逻辑关系。阅读理解题要遵循“先题后文”的原则,带着问题

阅读文章,快速定位关键信息。在写作时,考生要认真审题,明确题目要求和写作要点,合理安排文章结构,运用多样化的词汇和句型,避免重复与单调,同时注意语法错误和书写规范,使文章清晰流畅、富有条理。

周次	日期	复习专题	复习内容
第一周	1月12日	词类	名词
	1月13日		动词
	1月14日	句法	简单句
	1月15日		谓语动词时态——一般现在时
	1月16日	阅读	阅读理解——细节信息提取
	1月17日	听说	听说专项——听后选择
	1月18日	写作	记叙文写作(人物类)
	1月19日	词类	形容词、副词
第二周	1月20日	句法	谓语动词时态——一般过去时
	1月21日		谓语动词时态——一般将来时
	1月22日	阅读	完形填空
	1月23日		阅读理解——推断作者意图
	1月24日	听说	听说专项——听后回答
	1月25日	写作	记叙文写作(事件或经历类)
第三周	1月26日	词类	代词
	1月27日		数词
	1月28日	句法	谓语动词时态——现在进行时
	1月29日		谓语动词时态——过去进行时
	1月30日	阅读	阅读理解——猜测生词词义
	1月31日	听说	听说专项——听后转述1
	2月1日	写作	应用文写作(申请书)
	2月2日	词类	介词
第四周	2月3日		连词
	2月4日	句法	谓语动词时态——现在完成时
	2月5日		动词的非谓语形式
	2月6日	阅读	阅读理解——文章主旨大意
	2月7日	听说	听说专项——听后转述2
	2月8日	写作	应用文写作(邀请函)
第五周	2月9日	词类	冠词
	2月10日		构词法
	2月11日	句法	并列复合句
	2月12日		主从复合句(宾语从句、状语从句)
	2月13日	阅读	阅读表达
	2月14日	听说	听说专项——朗读短文
	2月15日	写作	应用文写作(推荐信)



物理

构建知识网络 重视实验梳理

北京市上地实验学校 罗杨

这个寒假,不仅是学生调整身心、积蓄能量的好时机,更是巩固知识、查漏补缺、提升自我,为即将到来的物理初中中考做充分准备的关键时期。以下是笔者给出的复习建议和计划,希望能帮助考生合理规划寒假物理学习。

回归教材

教材是知识学习的基础和核心。鉴于日常学习时间的碎片化及任务的繁重,学生往往难以全面深入研读教材。因此,学生可以利用寒假时间,把通读教材作为复习的首要任务。学生可以通过读八年级与九年级的物理教材,通过温

习教材中的文字与图片,深化对关键物理事实、概念及原理的理解与掌握。同时,教材中的课后习题与阅读材料同样具有重要价值,它们不仅能够检验学生的学习成效,还能拓宽学生的学习视野与兴趣。

构建知识网络

在复习过程中,学生要有构建知识网络的意识。有效复习的关键就是把基础知识理解透彻后,注重知识的内在联系,做到融会贯通。下面笔者介绍一些构建知识结构体系的方法供学生参考。

思维导图法:针对物态变化、光学、声学及磁学等具有较强脉络性的内容,学生可通过绘制思维导图的方式,将知识点串联成网,形成清晰的知识框架。

公式演绎法:物理公式不单是计算

的工具,其演绎的过程更是培养科学思维,锻炼逻辑推理的手段。学生在通读课本各章节的过程中,可总结出公式的得出过程、适用条件、揭示的比例关系及其图像等方面的规律,从而深化对公式的理解与运用。

对比分析法:对于易混淆的物理概念与实验,如漫反射与镜面反射、音调与响度、电动机和发电机等,学生可通过对比分析,明确其异同点,提高辨析能力。

重视实验

实验是初中中考物理的重要组成部分。寒假期间,学生应对课标规定的9个“测量类实验”和12个“探究类实验”进行系统梳理与总结。复习时,学生可围绕以下三个维度开展。

首先,学生要细化掌握实验的基本操作技能。这包括实验器材的正确摆放、器材规格的合理选择、实验仪器的熟练操作等,这些细节对于实验的准确性和成功至关重要。

其次,学生在扎实操作技能的基础上,要深入理解物理科学研究方法是提升实验

能力的关键。初中阶段,学生需主要掌握控制变量法、转换法、等效替代法、模型法以及实验加推理等科学研究方法。其中,控制变量法和转换法在实验考试中尤为常见,学生需熟练掌握并能灵活应用。

最后,学生要注重对实验过程和结论的反思与评估。这不仅有助于学生更深入地理解实验,还能培养批判和创新精神。学生应检查实验过程中的度量控制、自变量与因变量的关系、实验猜想的验证以及实验结论的普遍性,从而在反思与评估中提升实验能力。

复习计划参考

周次	时间	复习专题	复习内容
第一周	1月13日至1月15日	力学基础	机械运动、质量和密度(重力、弹力、摩擦力)
	1月16日至1月19日	力学应用	运动和力、压强、浮力
第二周	1月20日至1月22日	力学应用2	简单机械、功和机械能
	1月23日至1月26日	热学基础	温度与热量、物态变化、热机与内能
第三周	1月27日至2月2日	欢度春节	
第四周	2月3日至2月5日	声学与光学	声现象、光现象、透镜及其应用
	2月6日至2月9日	电学	简单电路、欧姆定律、电功与电功率、家庭电路与安全用电
第五周	2月10日至2月12日	磁学与电磁波	磁场与磁感线、电流的磁效应、电动与电磁感应、电磁波的传播与应用
	2月13日至2月16日	总结与整理	反思寒假复习的节奏与计划落实情况,查漏补缺,也可适当做些真题进行适应性训练。

希望每位学生都能脚踏实地,根据自身情况,制订并执行有效的复习计划。同时,学生也要注意劳逸结合,保持良好的身

心状态。相信通过寒假的努力,学生们一定能收获满满,为未来的学习和生活打下坚实的基础。

道德与法治

找准定位 精细计划 升级思维

北京市昌平区第二中学 王怡

本文将从明确自身定位、制订详细计划、运用恰当方法三个方面,为学生提供一份全面而细致的寒假复习攻略。

明确自身定位 做到有的放矢

想在有限的时间里取得最大的复习效果,学生必须先明确自身定位,即了解自己的优势与劣势,从而有针对性地制订复习策略。

学生应仔细分析自己在道德与法治这门学科上的得分情况,找出自己的薄弱环节,如基础知识掌握不牢固、答题技巧欠缺、时政热点关注不够

等。学生要设定一个切实可行的目标,将劣势转化为优势,争取在寒假结束时,道德与法治成绩能有显著提升。

明确目标与定位后,学生还需对自己的学习习惯、学习效率有清晰的认识。根据自己的特点,合理安排寒假期间的学习与节奏,确保每一分钟都能用在刀刃上。

制订详细计划 务必严格执行

寒假虽短,但若规划合理,足以让学生的道德与法治知识水平实现质的飞跃。我们可以将寒

假复习时间划分为五个阶段,每个阶段都有明确的学习内容与任务安排。

阶段	时间安排	学习内容
第一阶段	1月12日至1月17日	回顾七年级上下册、八年级上册知识内容
	1月18日	各区期末练习(一)
第二阶段	1月19日至23日	八年级下册知识内容
	1月24日	整理八年级易错点、易考点
第三阶段	1月25日	各区期末练习(二)
	1月27日至2月1日	过节放松休息
第四阶段	2月2日至4日	九年级下册内容预习,建立知识结构体系
	2月5日	观看九年级下册微课
第五阶段	2月7日至8日	各区期末练习(三)
	2月9日至12日	九年级上册知识复习
第五阶段	2月13日	各区期末练习(三)
	2月14日至15日	调整状态,确定目标,准备开学

运用恰当方法 提升思维能力

在掌握基础知识的基础上,要想进一步提升道德与法治学科的成绩,学生还需掌握科学的学习方法,提升思维层级。

1. 用思维导图梳理知识体系

在复习过程中,学生可以尝试用思维导图的方式,对所学知识进行梳理与整合。以“承担社会责任”为例,学生可以将该主题作为中心节点,然后将其下的各个知识点(如社会责任的内涵、承担社会责任的意义、如何承担社会责任等)作为分支节点,逐一展开。通过这种方式,学生可以加深对知识点的理解与记忆,形成整体认识。

2. 梳理问答题类型,掌握底层逻辑

道德与法治科目的问答题设问具有开放性,但每种类型的问题都有其内在的答题逻辑与规律。学生可以通过分析历年考试真题、模拟题等,总结出不同类型问答题的答题技巧与策略。如学生对于“为什么”类型的问题,可以从原因、意义、影响等方面入手;对于“怎么办”类型的问题,可以从政府、社会、个人等角度提出解决措施。掌握这些底层逻辑后,学生在答题时就能更加得心应手、条理清晰。

关注时政热点 拓宽视野

时政热点是道德与法治学科的重要组成部分,也是初中中考命题的重要来源。因此,学生在复习过程中,要时刻关注国家大事、社会热点,了解国内外形势与政策走向。学生可以通过观看新闻联播、阅读人民日报等

权威媒体发布的文章、参与学校或社区组织的时政学习活动等方式,拓宽自己的视野与知识面。同时,学生还要学会将时政热点与学科知识相结合,分析其中的道德与法律问题,提升自己综合分析与解决问题的能力。

总结与反思 不断进步

在复习过程中,学生还要注重总结与反思,每完成一个阶段的复习任务后,都要及时回顾自己的学习成果与存在的问题。学生可以建立一本复习日记或学习档案,记录

自己的学习进展、收获与困惑。通过不断地总结与反思,学生会更加清晰地认识到自己的优势与不足,进而不断调整复习策略与方法,实现自我提升与进步。