

# 中考体育测试下月举行

## 身体胖的同学开始沉不住气了

本报4月14日讯(记者 常学艺) 14日,记者从德州市教育局了解到,2013年中考体育测试将于5月份开始,身高、体重和肺活量为必测项目,满分100分。体育成绩将按30%折合计入普通高中招生成绩。部分中考考生为拿到较高的分数,已经开始加紧训练。

“还有大约一个月的时间就开始体育测试了,我身体素质不是很好,所以要多加训练。”中午12时许德州九中的刘同学说,因为身体稍微有点儿胖,特别担心体重和男子1000米或坐位体前屈这三个项目,每天多锻炼一个小时,争取在考试之前能够有所收获。

据了解,体育中考中必测项目

目为身高、体重和肺活量。另外有三项为选考,共有两组,其中台阶试验、坐位体前屈、立定跳远为一个选考组;男1000米跑、女800米跑、掷实心球(2KG)、立定跳远为一个选考组。作为特殊考生的备选项目,可以用测试握力代替坐位体前屈。

“去年中考体育的成绩从20分增长到了30分,引起了学校和学生的重视,对青少年体质的提高是有帮助的。像济南、青岛等地体育成绩所占的比重更高,我们会借鉴他们好的经验。”德州市教育局体卫艺科王科长说。



## 中考复习支招 (生物篇)

### 寻找规律 科学备考

德州市教研室教研员 张作国

再过两个月的时间,一年一度的初中生物学业考试就要到了。面对初中生物所学过的四本书,如何在有限的时间里对所学知识进行系统的复习,提升学科能力,是摆在九年级每一个学生面前的重要任务。

#### 一、未雨绸缪,合理布局

“凡事预则立,不预则废”,不打无准备之仗。复习阶段可以划分为两轮或三轮,但每一轮复习应达到什么目标、做什么、怎么做、时间怎样安排、用什么资料,都要细致安排。同时,在每一轮复习中,还要对每一册,每一单元的复习时间尽量细化,精确到某天、某课时。当然,计划要随实际情况的变化做适当调整。有了计划,就合理地安排复习时间,不会出现囫圇吞枣、前松后紧的情况。

#### 二、回归课本,构建网络

纵观近几年的生物学试题,题目是相当灵活的,但万变不离其宗,考查基础知识和基本技能的题目仍占统治地位。在复习中,还是要回归教材,回归到基础知识上来。

回归课本,就要看教材中的基本概念、事实和原理等,对关键知识点、关键词、字要分析透彻,到位,正确理解它们的含义与适用条件。有些生物学名词、术语,只有在记住了之后,才有可能理解其生物学的逻辑规律。可采用“先记忆,后理解”的方法,掌握其基本点。

#### 三、提升能力,灵活运用

初中生物学业考试命题体现“能力立意”,目的是考查学生在素质教育中知识、能力、情感态度价值观等三维目标的达成情况。同时,也是与高考生物接轨的需求。简单地说,“能力立意”命题是以2-3个以上的有关联的知识点综合命题,避免死记硬背得高分的现象出现,突出了知识的综合性考查。

常学艺 整理

本版编辑:常学艺 美编/组版:闫继军

### 相关链接

## 三类考生可获免试

本报4月14日讯(记者 常学艺 通讯员 王开明) 14日,德州市教育局工作人员告诉记者,中考体育考生免试分为三种类型。第一类,初中在学期间,参加市级以上教育主管部门组织的田径、篮球、乒乓球等体

育比赛获得个人成绩前六名或者集体项目前二名的队员可以申请免试,成绩按满分计。第二类,肢体残疾,不能参加测试的学生可以申请部分测试项目免试,免试项目成绩按该项目满分60%记分。第三类,非肢体残

疾、测试时患有不适宜参加测试疾病的学生可以申请补考。补考时仍不能参加测试,可以申请部分测试项目免试,其中身高、体重、肺活量不能免试,免试坐位体前屈、台阶试验、立定跳远以及长跑者,成绩按该

项目满分45%记分。  
教育局要求免试的学生须填写《德州市初中毕业学生体育考试免试申请表》,对免试人员要在校内进行公示。



## 这一天收获真多

本报校园记者 秦一嘉 黎明小学

上周,我得知要参加齐鲁晚报校园记者团的成立仪式。在去的路上别提我有多激动了,感觉阳光只为我照耀,小鸟只为我歌唱,花儿只对我呼呼的吹……

到了一中门口,报社的大哥哥大姐姐在迎接我们。过了几分钟,人差不多到齐了。我们这一群校园记者们就一同进了办公楼里的一间会议室。

不一会儿,仪式开始了。在主持人简单的介绍后,由德州学院的杨蕾老师给我上了一堂生动有趣的新闻课。我学到了新闻的主要要素,包括5W(何时、何地、何人、何事、何故)和1H(如何),知道了如何判断一件事情的发生是不是新闻,

另外还学到了如何努力去做一个记者等。

接下来,就到了参观的时间了。我们首先去的是校史馆。踏入门槛,映入眼帘的是一面由木头做的墙,上面有伟人孔子的像,还有“德州市第一中学”七个大字,很漂亮。许多校园记者都感到惊讶。校史馆里的内容很丰富。

出了校史馆,我们便去参观了图书室、阅览室和微机室。其中,我印象最深刻的便是图书室了。图书多的令我眼花缭乱,什么文学系、育儿系等等。真是让我大开眼界,我希望能通过自己的努力学习,几年后也考入这里,成为其中的一员。这次参观一中,真令我难忘!



## 培训班上阵

4月13日,在公务员考德州学院考点外,各种面试培训班人员“堵住”考生,发放宣传材料。

本报记者 常学艺 摄



## 齐鲁晚报校园记者团



想让自己的文章带着墨香在报纸上发表吗?想跟随记者现场采写新闻吗?即日起,齐鲁晚报面向德州全市中小学生招募齐鲁晚报校园记者,只要你喜欢写作、热爱课外活动,渴望成为一名小记者那就快来报名吧!

我们将为小记者建立档案,颁发校园记者证、发放采访本、采访包、采访笔和印有“齐鲁晚报”字样的太阳帽。本报将组织有奖征文比赛活动,邀请专家进行点评,所有作品将在开设的“校园记者”专栏上刊登。另外,我们将举办培训和外出采风活动。校园记者们可以将自己的所思所想记录下来,都将有机会在小记者专栏上进行发表,互动交流。

渴望加入我们团队的学生可在家长带领下,携带两张2寸彩色照片到齐鲁晚报·今日德州编辑部(三八东路董子文化街董子读书台西侧齐鲁晚报)报名。

咨询电话:13153480003 0534-2696683