

中考体育“备考”教你五个法宝

本报讯(兰州晨报/掌上兰州记者武永明)分值50分的中考体育考试考生平时练习时应注意些什么?科学院中学教师季祥接受记者采访时就中考体育如何“备考”提出意见和建议。

首先,要制定切合实际的锻炼计划,合理调整体育锻炼与文化课学习的关系。平时加强体育锻炼,充分利用课余时间。利用好课间十分钟、早起十分钟、放学锻炼十分钟等碎片时间。

其次,向课堂40分钟要效率。对技能练习要学会反思和理解,找到错误并及时纠正,这样在练习中可以起到事半功倍的效果。对体能项目的训练要充分发挥自身潜力及良好的意志品质,利用各种科学合理的训练方法提高运动成绩。

第三,科学合理地选择选测项目。选测项目选择原则:第一,选能得满分的项目。第二,多项均为特长的情况下选择体能消耗少的项目。

第四,注重考前饮食。饮食要以清淡为主,少油腻辛辣刺激及可引起胀气类的食物,早饭、午饭不能吃得过饱,应该以容易消化的食材为主。

最后,保持好的心态。考前紧张会影响运动技能的发挥,从而影响考试成绩。

新闻延伸 今年中考体育: 特殊考生须参加笔试

本报讯(兰州晨报/掌上兰州记者武永明)今年体育中考,特殊考生如何参加体育考试?《2018年兰州市初中毕业生学业考试说明》规定:经兰州市教育局审核通过的特殊考生,须参加体育与健康理论知识的笔试。

(上接B03版)

生物 兰州三十四中 金孔科



【大纲内容】

●命题依据:以《义务教育生物学课程标准(2011年版)》为命题依据。

●考试范围:七、八年级所学内容。

●试题类型:选择题约占40%;非选择题约占60%(包括填空题、判断题、简答题等)。

【考试内容】

1.科学探究:提出问题、作出假设、制定计划、实施计划、得出结论。

2.生物体的结构层次:说出显微镜的基本构造和作用;使用显微镜和制作临时装片;阐明细胞是生命活动的基本结构和功能单位;说明单细胞生物可以独立完成生命活动;区别动物细胞、植物细胞结构的主要不同点;描述细胞核在遗传中的重要功能;描述细胞分裂的基本过程等。

3.生物与环境:举例说出水、温度、空气、光等是生物生存的环境条件;概述生态系统的组成;列举不同的生态系统;描述生态系统中的食物链和食物网;举例说出某些有害物质会通过食物链不断积累等。

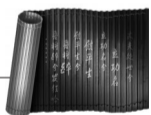
【大纲解析】

2018年的《中考大纲》生物学科与去年相比,没有明显变化。

【备考建议】

- 1.认真研读课程标准及考试说明,明确考试内容和范围,制定合理的复习计划。
- 2.重视教材中基本概念、原理等核心知识的落实,做到知识结构的网格化。
- 3.注重教材中结构图、模式图的复习,指导学理解记忆,培养学生真正的生物学学习理念。
- 4.重视实验备考复习,把生活中的生物学与课程实验有机结合起来,指导学生活学活用。
- 5.注重教材,不脱离教材,掌握好基本概念和原理。避免机械性的死记硬背。

历史 兰州六十六中 费珍珠



【大纲内容】

●命题依据:以《义务教育历史课程标准(2011年版)》为命题依据,渗透部编教材的史学观。

●考试范围:中国古代史部分(25%),中国近现代史部分(35%),世界史部分(40%)。

●试题类型:选择题约占50%,非选择题约占50%。

【考试内容】

1.中国古代史:史前时期、夏商周时期、秦汉时期、三国两晋南北朝时期、隋唐时期、宋元时期、明清时期(至鸦片战争前)。

2.中国近代史:鸦片战争;英法联军火烧圆明园;洋务运动;《马关条约》和《辛丑条约》的内容及影响;康有为、梁启超与维新变法;孙中山与辛亥革命等。

3.中国现代史:中华人民共和国成立;抗美援朝、土地改革运动;中国恢复在联合国的合法席位和中美建交等外交成就;“一国两制”等。

4.世界古代史:金字塔、《汉谟拉比法典》、种姓制度;雅典民主、罗马帝国、拜占庭帝国;亚历山大帝国对东西方文化交流的作用等;佛教、基督教、伊斯兰教三大宗教。

5.世界近代史:文艺复兴;新航路开辟、“三角贸易”;英国“光荣革命”及君主立宪制;《独立宣言》和1787年宪法;法国大革命和拿破仑帝国;马克思主义诞生;俄国废除农奴制改革、日本明治维新、美国南北战争;第一次、第二次工业革命等。

6.世界现代史:第一次世界大战及战后世界新秩序;十月革命及苏联社会主义建设;第二次世界大战、《联合国共同宣言》和雅尔塔会议等;美苏“冷战”对峙局面等。

【大纲解析】今年的《大纲》与去年相比稳中有变:试卷结构比例由2017年的“选择题约占40%,非选择题约占60%”变为“选择题约占50%,非选择题约占50%”。在考试内容方面,删除了史前时期“元谋人”知识点,增加了宋元时期“回族的形成”和明清时期(至鸦片战争前)的“明清专制制度”两个知识点。

【备考建议】

考生在接下来的初中历史中考复习备考中,需要注重以下几个方面:

- 1.重视教材,夯实基础知识和基本技能,把握历史概念,培养问题意识。
- 2.强化“综合”——重主题,创专题,密切联系现实。
- 3.解读“史料”——广泛接触各类史料,提升解读材料的能力。
- 4.书写规范、字迹工整。

地理 兰州六十六中 吴睿



【大纲内容】

●命题依据:以《义务教育地理课程标准(2011年版)》为命题依据。

●试题类型:选择题约占40%;非选择题(包括填空、填图、绘制简图、读图分析等)约占60%。

●考试范围:世界地理和中国地理部分约65%—70%;地球与地图、乡土地理部分约30%—35%。

【考试内容】

1.地球与地图:了解人类认识地球形状的过程;会用平均半径、赤道周长和表面积描述地球的大小。知道经线和经度、纬线和纬度的划分。记住地球自转、公转的方向和周期;用地理现象说明地球的自转、公转。能够应用地图辨别方向,判读经纬度,量算距离。能够在等高线地形图上,识别山峰、山脊、山谷,判读坡的陡缓,估算海拔与相对高度;识别五种主要的地形类型并简要描述区域地形特征。

2.世界地理:能够运用地图和数据,说出地球表面海陆所占的比例;说出七大洲和四大洋的地理分布,并在地图上准确地找到。运用气温、降水量资料,绘制气温曲线图和降水量柱状图,并能说出气温和降水量随时间的变化特点等。

3.中国地理:能运用地图说出我国的地理位置及其特点,能在地图上找出我国的主要邻国和濒临的海洋。能够运用资料,说出我国水资源的时空分布特点以及对社会经济的影响;结合实例说出我国跨流域调水的必要性等。

4.乡土地理:能对兰州市地理位置、地形地势、气候河流、资源状况、人口、城市、农业、工业、交通运输等方面有一个简单的了解,并尝试为家乡的经济发展和环境保护提出一些建设性意见。

【大纲解析】

今年的《中考大纲》与往年相比相差无几,在考试能力要求方面,继续沿用往年的九大要求。

【备考建议】

1.从这几年的命题原则来看,减少了机械记忆类试题,加强与实际和学生生活的联系,建议考生要抓住课本,夯实基础,合理分配复习精力,抓各板块核心基础知识和掌握基本技能,不死记硬背,注重理解。

2.考试题目比较灵活多样,在选择题中照片类图片试题增多,需要考生在日常生活中能多关注与地理相关的信息。

3.复习时注重做题技巧训练,精选复习资料,可选择针对性训练,也可选择模拟题综合性训练,反对题海战术。

思想品德 兰州三十四中 梁万吉



【大纲内容】

●命题依据:以《全日制义务教育思想品德课程标准》(实验稿)为命题依据。

●考试范围:七至九年级所学内容约占90%(其中七年级内容约占10%、八年级内容约占20%、九年级内容约占60%);时事政治(2017年7月—2018年4月国内重大时事政治)约占10%。

●试题类型及比例:选择题约占40%,非选择题约占60%。

【考试内容】

涵盖心理健康、道德、法律、国情四个方面。内容注重渗透思想性、人文性、实践性和综合性,注重渗透知识与能力、情感、态度、价值观。

【大纲解析】

今年的《中国大纲》与2017年相比,稳中求变。考试内容在全面覆盖的基础上,重点突出九年级,兼顾七、八年级。

【备考建议】

第一轮复习:基础知识梳理和巩固(3-4月)。历年来中考都非常注重对学生基础知识、基本技能的考查,同时往往考查多学科交叉或年级交叉的知识内容,跨度大、综合性强,并且多以时政材料为背景,从而把知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观这三维目标的考查有机统一起来。所以复习要抓好主干知识、核心内容和核心能力的复习。依据新课程标准,确立重点复习篇目,复习时按“重点知识梳理——练习巩固——例题分析与重点讲解——达标检测”四个步骤进行。通过这一轮复习,总体把握七-九年级学段的基础知识与复习要点,夯实基础。

第二轮复习:确定专题,强化训练,掌握规律,培养能力(4-5月)。在复习时,有针对性地加强综合训练,培养学生提出问题、分析问题和解决问题的综合能力,学会多角度思考问题,提高解题技巧,真正使学生达到提高解答各类题型的能力,避免照抄照搬。针对考试试题内容,专题分为:选择题、情景题、评析题、答题方法与技巧等方面的整体复习训练。这一阶段的复习,不仅重视知识点的总结、归纳,更重视能力的提高和技巧方法的指导。

第三轮复习:进行热点分析,强化模拟演练(5-6月)。关注社会热点问题是思想品德课教学和考试的应有之义,也是本学科中考的活力所在。每年的考试都有明显的时代烙印。有人说只要看试题内容,就知道是哪一年的试题。目的是引导学生关注国家命运,增强社会责任感,升华热爱祖国、热爱家乡的情感。在前面两轮复习的基础上,通过这一轮的模拟演练,使学生找出不足,查漏补缺,积累考试经验,并提高综合运用知识的能力,同时又能起到进行中考实战的演习,提高应试能力的作用。