

近年来,中考历史试题的出题难度不断增大,出题更为灵活。试题不但考查考生灵活运用知识的能力,还考查考生对所学知识的纵横联系和归纳总结的能力。

其实,初中历史涉及的大都是粗线条知识,每一个单元所涵盖的内容并不多,学起来也较容易,但总有部分学生学不好,成绩不理想。市东方二中历史老师朱贺认为:考生之所以考不出理想的成绩,主要是兴趣和方法问题。

学习历史重在培养兴趣

“兴趣是最好的老师。”朱贺认为,没有兴趣就没有真正的学习,只要把学习历史当成一件快乐的事,就能把历史学好。

那么,兴趣从哪里来?

“要想学好历史,就要把历史当成故事来读。”朱贺说,历史的英文写法是“history”,分开来看就是“Hi,story!”。历史就是发生在过去的故事,“如果在学习每一个历史事件时,把它当成一个故事来欣赏,你就会对它产生浓厚的兴趣,想弄清它的来龙去脉,前因后果”。

观看历史纪录片、阅读趣味性历史书也能增强学习兴趣。比如《大国崛起》是一部12集电视纪录片,记录了葡萄牙、西班牙、荷兰、英国、法国、德国、俄国、日本、美国等相继崛起的过程,通过观看影片考生不仅可以总结大国崛起的规律,还可对世界近现代史有一个清晰的认识。

纪录片《复兴之路》以历史事件为脉络,生动形象地讲述了从1840年鸦片战争到2009年中华人民共和国60华诞的历史。认真观看这部纪录片,考生可以了解中国近现代史的发展历程。当然,经常阅读趣味性历史书,如《明朝那些事儿》《历史是个什么玩意儿》等,其诙谐幽默的语言,同样可以让考生轻松愉快地学到历史知识。

要充分认识到学习历史的必要性。“学史使人明智”,历史不但能教会人如何做人、如何处事,而且学习历史可以使人变得聪明、睿智。此外,学习历史,要经常关注时事,因为在现实生活中存

学习历史 兴趣和方法同样重要

□记者 李书千 文/图



在着历史的影子,比如钓鱼岛问题是由1894年的甲午战争造成的,如果学生对时事感兴趣,就可以追根溯源,弄清钓鱼岛事件的来龙去脉,学习历史的兴趣自然就增强了。

学习历史要掌握方法

朱贺认为,学习历史有时候需要死记硬背,但如果掌握了方法,也可以省心省力。比如在识记方面,可采用大事年表法、专题复习法、动词识记法、顺口溜等。像《南北战争》一课,知识框架可抓住时间、原因、经过、结果、重要文件、影响等要素进行记忆,对于历史影响又可抓住关键词“废除、扫清、创造”进行记忆。还可以采用专题学习法将美国独立战争和南北战争进行比较学习。

历史事件之间是一脉相承的,学习时还要把握横向和纵向联系,比如世界近现代史

既可以按照大事年表以编年体的方式进行学习,也可以按照“资本主义的产生和发展”“国际工人运动”“民族解放运动”的方式进行专题学习,使历史坐标具有立体感。

分析试题形式 考出理想成绩

朱贺说:“分析近年来中考历史考试的特点,只要能针对命题形式采用相应的解题方法,就能考出理想的成绩。”

历史考试主要有两种题型:即选择题和非选择题。

选择题大都有情景材料,并综合多个考点进行考查,难度较大,考生在做题时要把握以下原则:

- ①明确问题句。
- ②看清题中隐含着几个问题,然后一步一步解决。
- ③抓住关键词和限定语。

④对被选项要三思,认真思考每一个被选项是否符合历史事实,是否符合题干要求,是否与题干有必然的逻辑联系。

在做选择题时,要注意以下方法:

①直选法。依据题目,联系所学知识,即可直接选出正确答案。

②排除法。在做题时,如果一时难以确定正确答案,可以运用所学知识,对该题的选项逐一排除。

③分析比较法。对所有选项进行分析比较,最终通过思考确定正确答案,比如:这是欧洲大陆上的两个重要国家,他们在“一战”中分属两大军事对抗集团,“一战”后都参加了巴黎和会,“二战”中他们再次交战,请判断,这两个国家应该是:()。

A.英国、德国 B.英国、俄国 C.法国、德国 D.法国、俄国

这道题,很多考生在选择答案时,往往会选择B项,结果是错误的。其原因是考生在答题时,没有注意英国是个岛国,它不属于欧洲大陆。因此,在选择答案时,应该抓住关键词“欧洲大陆”,然后结合所学的知识,采用直选法选择C就对了。

非选择多为材料题,对于这类试题,可按下列步骤来做:

- ①认真阅读材料,读懂材料。
- ②看提出的问题,带着问题再快速浏览材料。
- ③联系所学知识和材料依据分值作答,答案既要简明扼要,更要条理清楚。

循序渐进 应对中招体育考试

□洛阳师范学院附中 张俊利

从明年起,我省中招体育考试将统一按满分50分计入中招总成绩,其中男生1000米、女生800米为必测项目。以往,洛阳市中招体育考试除了测男生1000米和女生800米外,还有立定跳远和运球绕杆,共计三项。冬季来临,初三学生针对中考达标考试,如何进行训练呢?

科学分组 强化弱项

首先,我们要针对三项训练内容,把学生合理分组,有针对性地进行训练。为了让学生在适宜的训练负荷下运动,我们要遵循区别对待的训练原则,根据学生的跑、跳(800米/1000米和立定跳远)两项成绩来进行分组:A组跑、跳两项成绩虽有差别但都比较好;B组跑的成绩好,但跳的成绩不好;C组跳的成绩好,跑的成绩不好;D组跑、跳两项成绩都不好。经过分组,进行有选择、有针对性的训练,选择适合各组的训练内容和方法。在训练过程中必须对各组的弱项强化练习,认真完成各组的运动量。

循序渐进 负荷适中

要想获得理想的锻炼效果,增加运动负荷不宜太慢或太快,运动负荷增加太慢会限制身体素质的进一步提高,增加太快可能造成过度疲劳或引起运动损伤,影响正常的学习和生活。我们参加体育训练,不仅要安全地提高运动成绩,还应给紧张的学习生活增添乐趣。所以我们一定要遵循循序渐进的训练原则,科学地制订训练计划,这样才能保证训练的连续性,取得理想的效果。

制订计划 关注细节

细节决定成败。冬训,按照两个半月计算,可以分为一般准备和专门准备两个阶段。

一般准备阶段为一个半月,主要任务是学习专门性运动。专门准备阶段为一个月,主要任务是训练提高。

训练要注意以下几点:

1. 针对专门性准备活动,具体要学习的内容:摆臂、小步跑、高抬腿、后蹬跑、车轮跑、后踢腿跑和交叉步等。

2. 训练方法:针对训练800米和1000米常用到的各种跑法,有氧耐力可以安排匀速连续跑、越野跑(一般为不在市区的、有条件的学校)间歇跑和变速跑

等;无氧和有氧混合耐力训练时以间歇跑、变速跑、持续接力跑、短距离重复跑和变速跑等。

3. 素质练习主要以下肢力量训练为主,发展学生的爆发力,我们让学生做一些徒手练习像单(双)足提、深蹲起、蹲跳起、弓箭步走、交换腿跳、单足跳、单足跳障碍、跳障碍、单(双)足跳台阶、挺身跳、收腹跳和连续蛙跳等腿部练习。

其他注意事项

1. 切记我们是分组训练,每组的训练内容、方法和手段灵活分配,保证学生身体疲劳的恢复,以不影响学习为前提。

2. 有的学生在饭后、饥饿或疲劳时,就暂停这些训练;疾病初愈的学生在运动量和运动强度要小。

3. 必须保证训练环境的安全性,穿宽松透气的运动服和适宜的鞋袜。每次训练前必须进行充分的准备活动,克服内脏器官的生理惰性,预防运动损伤的发生。

4. 耐力训练注意三方面:重视学生呼吸能力的培养,不仅培养同学们以加深呼吸深度为主要方式的有氧能力,也要注意呼吸节奏与运动节奏配合一致;分清无氧耐力和有氧耐力的关系,无氧耐力的提高是建立在有氧耐力发展的基础上,通过有

氧耐力的训练,能够促进心脏容积的增大,为无氧耐力奠定基础。所以训练初期应以有氧训练为主,学生适应后再进行无氧训练;在耐力训练中有意识地培养学生的意志品质,意志品质在耐力训练和耐力素质的提高中起到十分重要的作用,所以我们在训练中既要重视学生们承受运动负荷的能力,也要增加意志品质的培养。

5. 力量训练主要以动力性练习为主,少用或不用静力性练习,少年时期应多进行发展力量耐力的训练,通过小负荷,特别是克服自身的体重练习。如做上述素质练习部分的徒手练习,避免进行负重练习(像蹲杠铃起、托重物 and 推杠铃等);防止憋气练习,以免因胸内压的突然变化而影响学生心脏的正常发育。

6. 在提高立定跳远成绩时,切记不可忽视腹肌的锻炼,因为腹肌的力量对于立定跳远从腾空过度到落地收发动作起着很大的作用,如果腹肌没有力量会造成后坐现象,从而影响远度。

7. 每次锻炼后注意引导学生去做放松活动(最好以积极放松为主,少消极放松),如后退跑、双手抛接篮球和一些玩篮球的动作,这样不仅能够提高学生的球感,也有利于促进身体的恢复,以便学生迅速投入到文化课学习中去。