



中招

□记者 崔宏远

1 实验操作考试： 先解决“心跳”问题

“一进考场就心跳加速，感觉发晕。”“老师一直站我旁边，手脚都不听使唤了。”……面对“一个老师对一个学生”的监考方式，去年有很多学生直喊晕。

市第四十八中学教导主任、物理教师张飞刚说，解决这类问题，保持良好的心态很重要。他给出了自己的建议：

借助去年的实验考试试卷，把实验内容好好复习一遍，尽量记住每一步要求；平时做实验时，要养成细心的习惯，并按照试卷上或老师的要求去做；同学之间可以互相帮助，做实验时互相计算时间，训练速度；学生多、实验室少，有条件的家庭可以给孩子买一套实验模拟器材（如电学实验），平时在家就可以练习，提高熟练程度；在练习时，学生可以找学校陌生的老师或家长模拟监考，适应监考方式。

2 体育考试：考前练习有窍门

体育是中考的一门必考科目，满分为60分，其中过程评价为10分，统一考试为50分，统一考试项目有三项：长跑（男生1000米、女生800米）22分、立定跳远14分、篮球运球14分。

想要体育考试取得高分，平时的锻炼自然少不了，不过考前练习也是有窍门的。市第四十八中学体育教师连志坚介绍，长跑科目考察的是学生的耐力和速度，学生锻炼可以用定时跑、间歇跑、变速跑等方式练习。

学生可根据自己的耐力水平，选择10分钟、15分钟跑步时间，完成1500米、2000米等距离；间歇跑，可选100米—200米—300米—200米—100米等进行练习；反复跑，可根据自己的体力，选10组100米、5组200米等进行练习；变速跑可选100米快—100米慢，200米快—100米慢等。最好有同伴一起

练习，锻炼效果会更好。

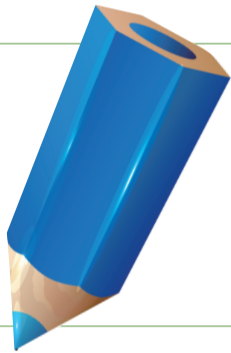
“长跑不仅要匀速，还要会冲刺。”连志坚提醒，在起跑时，要适当猛冲一下，跑几十米后可以稍微慢下来，在离终点200米时，要用尽全身力气向前冲，直到冲过终点。

篮球绕标志物往返运球，所用时间的长短决定成绩。考生要熟悉球性，多和篮球“亲密接触”，如做篮球操；练习各种原地、行进间运球，单手、换手、高运、低运等，速度由慢到快。练习时，身体重心要低，眼看前进方向，持球部位要准确，变向时持球部位要在篮球的外侧下方，既能保证变向力量，也能保证推进力量。

对于提高立定跳远成绩，连志坚说，练习时只要注意3个动作就可以轻松取胜，即预摆、起跳腾空和落地缓冲，平时可以多进行蛙跳练习。

倒计时牌上的数字越来越小，中考的日期越来越近。

在最后的冲刺时间里，如何复习才能快速提高成绩成为考生最关注的话题。为此，记者采访了我市相关考试科目的名师，请他们为中招考生答疑支招。



惜时间 调心态 稳节奏

高中校门为你而开

3 中招备考：心要跟知识一起走

从3月1日到6月25日，距离中招考试只有100多天了。

市中小学教研室兼职教研员、市第四十八中学教师卢新灵老师说，最后的冲刺阶段，抓住时间，就抓住了成功。学生要学会区分轻重缓急，用好用时间统筹法。

面对中招，首先要调整心态，调整自我期望，减轻心理负担，发挥自己的最佳水平。

高效复习是取得好成绩的关键，这就要求复习时重视对知识的理解记忆，由“死记硬背”到“活学活用”。重视对知识的整合，根据老师安排的复习进度，按照课标和考试说明的要求，把同一知识点进行罗列，整理出知识框架，找准每个知识点在知识板块中的位置，从整体上把握知识之间的内在联系。

中考也十分重视对理论联系实际能力的考查，尤其重视联系学生生活、社会生活、社会热点的问题的考查，因此，在平时复习中，对有关问题要高度重视，及时收集有关资料，结合书本知识，多角度进行分析，把生活作为书本知识的扩展延伸，培养自己的归纳能力和发散思维能力。

洛阳市教育培训联盟主席——

洛阳市彩虹教育学校校长、北师大博士柳彩虹说，实际上中考各科出的题并不太难，一般难、中、易按2:4:4命题。学生某学科成绩不理想，可上某学科的中招冲刺班；如果有较多知识漏洞，最好让老师针对本人的实际情况，合

理安排课程，提高解题能力，快速提高该学科的成绩。

小贴士

洛阳市2013年 初中毕业升学考试时间表

一、体育考试

报名时间：市直学校2013年3月11日至15日。

考试时间：市直学校考试时间2013年4月8日开始；各县（市、区）集中测试时间定于2013年4月8日至6月10日之间进行。

二、实验考试

中招物理、化学、生物实验操作考试，3科共15分。学校统一组织报名。

考试时间：4月1日至30日，各个学校时间不尽相同，以学校通知为准。

4 中招报名： 需网上报名确认

从去年开始，洛阳市中招实行网上报名，市区各学校一律通过洛阳市中招信息管理平台（<http://www.lyzkzs.com>）采集考生报名信息。去年报名时间为5月下旬（2012年5月20日至26日），填报志愿时间为6月上旬（2012年6月5日至15日）；今年报名时间还未确定。

中招志愿分两个批次填报，第一批次报3个志愿，学校为“5+1”，5即洛一高、理工附中、东方高中、市三中、市八中等5所省级示范性高中，“1”即市第二实验中学和上海复旦中学联合举办的“创新素质班”，市一中、市二中、市十九中、市四十六中的“宏志班”，洛阳外国语学校的“外语实验班”及市回民中学的“民族班”。第二批次填报5个志愿，学校为市级示范性高中和普通高中。其中，市十九中的“天邻班”和“春蕾班”、市十二中的“永盛班”招收家庭贫困且品学兼优的考生，两个批次均可填报志愿。在规定时间内，考生可上网更改志愿。

中考辅导连连看

●彩虹教育学校

洛阳市教育培训联盟主席单位——彩虹教育学校，近年中招全市前十名中，有6至9名在该校接受培训

开设：中招名师各科一对一、中招各科冲刺班、全日制中考冲刺班

南昌路一对一：15515307242
涧西、西工、洛龙、瀍河、老城
校区咨询电话：64289710

