

在新中考改革方案中，道德与法治科目从笔试改为开卷考试，强化综合素质评价运用；物理、化学、生物学科目增加实验操作环节……为什么有这些变化？综合素质评价如何计分？加考实验会不会给学生造成负担？市教委近日公布《北京市初中学业水平考试实施方案》，并对上述变化进行了详细解读。

市教委解读《北京市初中学业水平考试实施方案》

对标新中考改革 赋能学生全面发展

□本报记者 任洁

综合素质评价计入道德与法治科目

按照新中考改革方案，道德与法治科目采用笔试和综合素质评价相结合的方式，综合素质评价计入成绩，分值为10分。市教委相关负责人表示，这样设计的初衷，是引导义务教育阶段道德与法治科目的教学更加关注孩子的思想品德、行为习惯和情感、态度、价值观的构建以及固化。

道德与法治科目采用开卷考试形式，将增强试题的开放性、实践性、选择性，倡导答案的多元化，注重考查学生的思维过程，为多角度思考问题和创造性解决问题提供更大空间，从而促进学生核心素养的形成与发展，引导减少死记硬背和“机械刷题”现象。试题难度保持稳定，重点考查学生视野和思维的广度，评分标准在基本立场、观点上要坚持统一尺度，并鼓励学生提出不同的问题解决方案。

市教委最新公布的实施方案，进一步明确了综合素质评价的计分方法，即每名学生满分为10分，根据初中学生综合素质评价报告册中关于学生在校期间受处分情况有关记录进行扣分，扣完后剩余的分数即为综合素质评价得分。学生在校期间未受处分的，道德与法治科目综合素质评价即得满分；初中阶段受到警告、严重警告、记过或留校察看处分的，予以扣分，受多次处分的，累计扣分，扣完10分为止。值得注意的是，如果初中阶段受到过处分，但按照教育部《中小

学教育惩戒规则（试行）》《北京市中小学学生奖励和处分办法》等相关规定予以撤销的，是不扣分的。

为了保障初中综合素质评价结果公平公正，评价结果实行公示制度，并建立监督检查和复核机制，妥善处理有异议的评价结果。

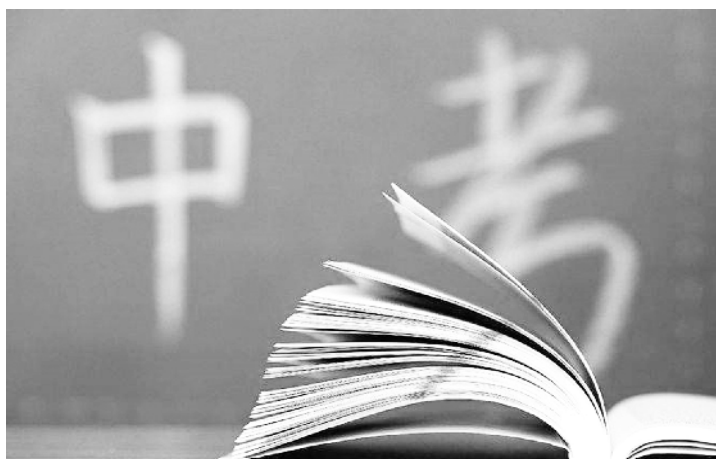
陈经纶中学教育集团副校长王莘说，道德与法治科目评价方式的改革，势必会引导学生养成良好思想道德、心理素质和行为习惯。

三科实验操作重在参与和完成

据了解，初中学业水平考试中物理、化学、生物学科目增加实验操作环节，最新公布的实施方案明确了三科实验操作考试指导意见。

在考试内容上，物理和化学科目的考试内容为课标规定学生必做的实验，生物学科目考试内容为课标建议的探究或实践活动。市教委相关负责人介绍，上述实验选取自初中教材中的经典实验，很多教师已在日常课堂上操作演示过，很多学生也动手操作过，实验仪器都是学生上课时经常见到用到的仪器，完成实验的条件也相对简单。学生只要在课堂上按照老师的指导认真动手实践即可，不会增加额外负担。

在考试形式上，三个科目按照学科特点确定实验操作考试形式，其中物理、生物学科目要求全部融入日常课堂教学、随堂组织，化学科目包括随堂测试和学



校组织集中测试两部分。市教委相关负责人表示，三科的随堂测试部分均按完成实验的数目计分，能够完成实验即可得分。据了解，对于现在八年级学生，随着实际教学进度和安排，已经开展的物理和生物学实验由学校统一认定。

实施方案公布后将展开全面系统培训

今年10月以来，市教委启动中考改革质量月大调研入校活动，北京教育学院、北京教育科学研究院、北京教育督导评估院的教研员和专家深入学校，对中考改革方案公布以来，从“好课、好老师、好活动设计、好评价方案”四个方面开展调研和指导。学校的课堂教学方式也在发生深刻变化，教师引入真实情境，通过有意识地设计问题，引导学生独立思考探索，提高解决

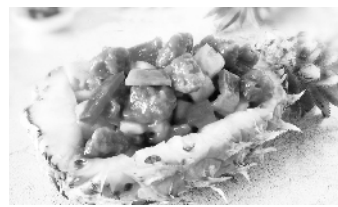
问题的能力。

市教委相关负责人表示，实施方案公布后将开展全面系统的政策解读和培训，切实保障初中学业水平考试组织实施到位，确保中考改革方案落地见效。下一步将继续统筹推进教、考、评一体化改革，教科研部门将加强对初中课程教学与初中学业水平考试衔接进行研究与指导，特别是加大对考查、考核科目和实验操作的常态化教研指导力度；各区教委将进一步加强加强对初中学业水平考试结果的研究与分析，做好对学校的教学反馈与指导，不断提高教学质量；以更加科学的评价来引导教师从应试的教学回归到素养的教学，让孩子把更多时间和精力用于学习兴趣的激发和学科思维培养，增强学生认识真实世界、解决真实问题的能力。围绕教育教学、考试命题、考试组织等专题培训也将随即展开。

【健康红绿灯】

绿灯

菠萝熟吃更甜



菠萝虽然好吃又营养，但缺点也很明显——容易扎嘴。这是因为其中含有的菠萝蛋白酶会刺激口腔黏膜，将其做熟吃，不但能让扎嘴的蛋白酶灭活，还会让菠萝变得香甜多汁。除了直接烤菠萝或者用微波炉加热，还可以用其来做菜，尤其适合跟肉类搭配，比如做成菠萝咕咾肉。

理想早餐搭配公式



理想早餐=谷薯类+蔬菜水果+动物性食物+奶豆坚果。如果无法做到，可先降低目标到每天3种，保证主食、蛋白质类食物和果蔬的摄入，或挪1-2种食物当上午的加餐。早上没有食欲，不要强迫自己吃下大量食物，应慢慢加量。先从吃流食开始，比如喝一小碗粥，或喝点酸奶、豆浆等，培养早晨胃对食物的兴趣。

红灯

橘子吃多了会出现橘黄症



橘子中含丰富的胡萝卜素，吃太多时血液中胡萝卜素含量过高，就会导致皮肤变黄，这种情况被称为“高胡萝卜素血症”，也叫“橘黄症”。不过，它只会短时间影响颜值，并不影响健康。只要停止摄入橘子、胡萝卜等橙黄色食物，很快就可以恢复正常的肤色。

闹钟定太多让身体更疲惫



在闹钟响后再次入睡，会影响激素分泌过程；反复被闹钟惊醒，人体还会分泌一种名为腺苷的化合物。腺苷含量上升会使人感到愈加困倦，更容易陷入“睡眠-觉醒”循环，难以完全清醒。这也就是为什么关掉闹钟后再眯几分钟，结果一睁眼却已经是几个小时之后了。长此以往，起床后就会感到浑身无力、眩晕、没精神。

缓解咳嗽有妙招

连日来，流感、支原体肺炎等呼吸道疾病频发，身边人都在“咳咳咳”，该如何预防？“咳咳不休”如何缓解？

秋冬季节容易久咳不愈

中医认为“肺喜润恶燥”，尤其秋冬季节，肺燥阴伤更为明显。所以秋冬季节咳嗽发病率更高，病程更长，相对不容易好转。

咳嗽以持续时间分为三类。急性咳嗽<3周，亚急性咳嗽3-8周，慢性咳嗽>8周。什么情况需要找医生？给您三个参考，符合其中之一，建议立即到医院就诊：

咳嗽超过8周且原因不明者，应排除肺结核、咳嗽变异性哮喘；

因为咳嗽影响了正常生活、工作、学习，精神状态不好甚至出现嗜睡、呼吸频率增快或呼吸困难、频繁呕吐、皮疹、头痛或抽搐等，应及时就医；

高龄、有高血压、高血糖等



基础疾病、肿瘤放化疗、孕产期、低龄儿童等重点人群，必须在医生诊治下规范治疗。

咳嗽先找病因 切忌过早用药

一咳嗽就吃止咳药，这种做法其实并不科学。咳嗽本身不是病，它只是疾病的一个临床表现，可以清除呼吸道中的异物或分泌物。如果出现咳嗽咳痰的现象，不要着急立刻把咳嗽止住，针对咳嗽的原因进行治疗，才能“一劳永逸”，不再反复。

如今很多医院都推出病原体

抗原快速检测，确定病因才能对症下药。普通市民家里可以常备奥司他韦、阿奇霉素等西药，但在医生指导下使用。中成药方面，玉屏风散、人工虫草制剂等的预防效果不错。

值得一提的是，11至12月接种流感疫苗，保护性抗体可以一直持续到第二年的5至6月，也就是说，此时是接种流感疫苗的最佳时机，现在接种对于明年的夏季流感也有一定保护作用。

缓解咳嗽小妙招

多喝温水 充足的液体有助

减少咽喉的黏液，喝温热一点的水可以有效地舒缓咽喉不适，暂时缓解咳嗽。除了热水，热汤、热茶、热饮也可以起到相似的效果。

加湿空气 干燥的空气会刺激咽喉，产生咳嗽症状。所以室内使用加湿器增加空气湿度，可减轻咳嗽。但要注意定期清洁加湿器，否则容易滋生细菌、真菌，加剧咳嗽；加湿器中只需添加纯净水即可，不要添加香氛精油等其他东西。

适当喝蜂蜜水或含服硬糖 蜂蜜等高浓度糖浆可包裹咽喉处黏膜，起到减缓咳嗽频率的作用，这也是大部分止咳糖浆有用的原因之一。

戒烟戒酒 减少外界对呼吸道鼻咽部的刺激，从而起到减少咳嗽的功效。

保持充足休息 避免灰尘、尾气等不良物质刺激呼吸道，避免摄入辛辣刺激食物，避免接触易过敏物质等，保持充足休息，以便身体更好地恢复。

(张倩怡)