

考生如何备战高考?

——市第一中学高三教师来支招

眼下距离2023年高考仅剩10余天,在最后的冲刺阶段考生如何备考?在考场上有何注意事项?成了广大考生及家长关心的话题。5月26日,记者就大家关心的问题,采访了市第一中学各科有着丰富教学经验的高三教师,他们根据自己所教科目特点,给考生提出了一些针对性地建议和提醒,让考生能轻松上阵,从容应考。

语文老师安彦东:

- 一、临近高考,考生吃饭方面要注意营养均衡,多吃水果蔬菜及多喝水、牛奶,少吃冰冷、油腻的食物。调整生物钟,保证充足的睡眠。
- 二、每天9:00至11:30学习语文,做语文限时训练,最好能完整地做套语文模拟卷。要多背、多写名篇名句、诗歌。
- 三、语文考试时间是所有科目中最长的,考生要合理安排答题时间,掌握好答题的速度和进度。开考前5分钟拿到试卷后浏览整卷,了解题型,评估难度,答题不拘泥于顺序,由易到难,不要恋战。
- 四、做题时要仔细阅读题干,反复读题干,准确理解题干的意思。明确考题考查范围是考查整篇文章还是个别段落。阅读题答案的要点、关键词都在文章中,要耐心地从中去寻找要点、关键词或短语,但不要原封不动地摘抄原文内容,摘抄要有选择性。此外,答题时要看清题号,看准位置,组织答案宁滥勿缺,力求全面作答。
- 五、修改病句至少有一个是考语序不当的,另一个最有可能考的是搭配,可以适当训练。
- 六、作文的审题立意是王道,有意识的练习议论文审题、立意、拟题和开头。建议从今天起每天练习一个作文题目,先独立思考立意,之后认真研究参考答案提供的参考立意和优秀例文。
- 七、必须确保有足够的时间进行作文审题写作,切实做到认真审题、准确立意、精准拟题、交卷前写满800字。

数学老师李琴:

- 一、挖掘课本。通过看课本,系统梳理高中数学知识、巩固基本概念。对于基础薄弱的学生可以把典型习题再做一遍。注意新课程教材新增内容,分别是函数的表示法;分层随机抽样中增加了层总体平均数、分层方差;第P百分位数等。
 - 二、复盘提升。整理近几次强化训练或统考试题,对出现的错误进行归类分析。回顾自己做过的题目,了解题目的意图,找到自己的错误或是发现更好的做法,才能加深对知识点的记忆,也能更好地归纳做题的思路和方法,避免下次再犯同样的错误。
 - 三、独家秘笈。整理一套考前笔记,能在半个小时至一个小时内看完的属于自己的精简笔记,重点记录易错点、易错点,或是思维导图。这份材料中的题目不要难度过大,以免影响考前的心态,它是考生发现、总结高频考点中自己薄弱环节的秘笈。
 - 四、每天练题。考前每天须限时(40分钟左右)做适量的练习题,最好是近年高考真题。做题时应力求“准、短、频、快”,最好不做整套题。“准”指练习要有针对性,主要是重点、热点题,针对自己的薄弱点;“短”指选题适量,各种题型都练一些,用时要少;“频”指可以多套几套选择题;“快”指提高解题速度。
- 考前三天,每天抽几分钟时间在脑海中默想一遍答题全过程中应注意的事项:(1)充分利用考前5分钟读卷时间,粗略划分试题的易、中、难程度,做到先易后难;(2)“三先三后”,即先易后难、先熟后生、先高后低(同等难度,先做高分题);(3)重视选择题、填空题的含“金”量;(4)难题应采用“分段得分”“跳步得分”等策略。

英语老师杨雪峰:

- 一、平和心态。平时养成谨慎思维、审题和良好的答题习惯。以平常心看待这场考试,能力发挥更佳。相信自己能考出已有的水平,甚至收获意外的惊喜。
 - 二、听力训练。考生要充分利用学校统一组织播放的听力训练,坚持听力训练到高考。
 - 三、做高考真题训练。每天要定量做题,如阅读理解、完形填空和语法填空等。通过做语法填空题,查漏补缺相应的语法知识。在语法方面,除掌握8种时态之外,定语从句、状语从句、名词性从句(主语从句、宾语从句、表语从句、同位语从句)三大从句均需复习,并针对这几方面的薄弱环节,进行重点突破,还要注意短语与句型的固定搭配。
 - 四、作文。英语作文有应用文写作和读后续写。在应用文写作方面,要熟练掌握各种书信、邮件、通知、演讲稿、倡议书等的格式,写作前,注意写作格式,写作中,注意材料布局的详略得当。
- 考生要熟练掌握每种应用文体的结构,写好开头和结尾,每天练习一种应用文,找到三篇同类应用文朗读背诵,以达到触类旁通。其次,读后续写要求比较高,考查学生阅读能力和续写的逻辑性、创造性和丰富性。除了作文的措辞要与原文相类似之外,还要注意作文的衔接词或短语,注意句子的地道性,写出的材料要有结局、有感悟。此外,考生在复习中,最好在高考科目相对应的时间段复习,把精神调整到最佳状态。



▲市第一中学老师为高三学子答疑解惑。



▲市第一中学老师在指导高三学子复习。



▲市第一中学高三学子在认真复习。



▲市第一中学高三学子在备战高考。

课上,高三学子在聚精会神地听讲。

图片由儋州融媒全媒体记者符武月通讯员余炫晓 摄

化学老师马秀:

- 在复习策略方面:一、归纳总结,查找错误原因。考生要把做过的模拟试卷和高考真题分类整理,熟悉每个考点的考法,并重新再做,找出自己薄弱部分,重点突破。
- 二、回归课本。在归纳总结之后,若有不太清楚的知识,则翻开课本、笔记本及复习资料,对照相应章节、公式、例题看一看,做一做,找出自己理解错误的原因。为了检测自己是否熟悉每个考点,可以拿一张白纸,回忆教材的每个章节,每个章节有哪些重要的考点?有哪些重要的考法?经常出错的地方是什么?常用的解题思路是什么?将其做成思维导图,做到融会贯通。
- 三、适量做题,保持题感。做题过程中,多想想每道题的考点。
- 在答题技巧方面:一、认真审题,做题时圈出关键词,如“正确”“错误”“离子方程式”“化学反应方程式”“名称”“元素符号”等等,写答案时回看题目要求。
- 二、不要轻易改变做题习惯,先易后难,如果遇到短时间没思路的问题,不要过多纠缠,快速跳过,等到会做的题目答完后,再回头重点突破难题。遇到试题没有思路、与自己认知出现偏差、解题过程太过于复杂时,不要急躁,不要草率填写答案,要放松心情。
- 三、规范作答,多用化学用语。注意平时考试因语言表达问题丢分较为严重的结构式、结构简式、元素符号等。文字表述题要理解题目表达的核心内容,多研究高考真题标准答案。

生物老师英纳:

- 距离高考仅剩10余天,首先,考生要把心态调整好,相信自己能行。其次,要通过训练及时发现问题,点对点地回归到教材查漏补缺。回归教材要有方法,很多考生一遍又一遍看教材,但没有效果,考生要借助做题发现问题,再回归教材。翻阅笔记本,回顾自己的易混点,再一次理清它们之间的区别。
- 在审题上,提倡“勾勾划划,手眼脑齐动”,在题目和选项中划出关键词,联系教材知识点,题目设问要求,分析问题,理清解题思路,找出答案。新情境或信息量较大的题目采用画简图推理的方法,理清题意,明确考点。
- 选择题尽量使用排除法确定答案,对于拿不准的选项,相信第一印象;带绝对意思的选项一般不对;当出现二选一时,要结合题干信息及所学的相关知识进行甄别。
- 对于非选择题答案,尽量使用专业术语;首选教材原文,次用题目原文,最后自编语言;语句通顺,条理清楚,意思完整;一般应注意根据所给横线长短确定答案字数;答案应写在指定位置;字迹清楚整齐,注意错别字;书写答案时,要注意横线后的标点符号,若为逗号,则需要结合后面的题意书写答案;若为句号无需考虑;实验思路分步书写。

政治老师陈燕梅:

- 一、明确考点,基础知识要扎实。高考考查内容包括中国特色社会主义、经济与社会、政治与法治、哲学与文化4个必修模块,以及当代国际政治与经济、法律与生活、逻辑与思维3个选择性必修模块。必背知识是核心概念、主要原理、基本理论观点、重要论断等。
- 考生考前两周至少要把所要模块都过一遍,把近期做过的试题重做,尤其是错题。掌握教材基本观点,学会建构知识体系和网络,从宏观上驾驭知识,用所学知识分析解决实际问题。
- 二、掌握答题的方法和应试的技巧。题型都有一个立意中心,审题时应先把握住这个中心。把握中心立意的简单办法是对材料进行提炼,找出谁在什么条件下做什么。
- 1、做题选择时,审清题干立意后,可先排除错误、无关或重复性题肢,将剩下的题肢与题干条件认真对应,慎重比较后做出选择。
- 2、解答主观题时,审题时要把材料和审问题结合起来。问答题考查的思维层次一般有三个,即“是什么”“为什么”“怎么样”。在审清材料的同时,还须明确设问的规范性和要求,带着设问仔细阅读背景材料,把握材料的中心意思,抓住关键词;把理论知识与内容结合材料进行分析、归纳、演绎,恰当运用政治术语解答。
- 3、要避免错误倾向,不能把问题要求和材料抛在一边,一味堆砌理论观点,就理论而理论地空谈一番。不能一味照搬材料,就事论事,缺乏理论依据。不能照搬过去的经验,不顾变化的材料、设问主题、角度等。
- 三、注重非智力因素。稳住心态,平稳过渡,减少过失性失分,向基础要分,向失误要分。书写规范,向规范要分,字迹要工整,卷面要整洁。

物理老师李雪:

- 一是回归课本。近几年高考中往往是简单的概念辨析和公式应用得分率偏低,考生做多了难题反而容易拿不准基础知识和概念。回归课本可以查漏补缺。
- 二是审题要仔细。很多考生在读题时,会代入以往解题的经验,如题目中说碰撞,有的考生会自行代入弹性碰撞,导致失分,所以做题时一定要反复审题。
- 三是做好规划,不排斥某一种题型。选择题、实验题、计算题各题型答题时间做好规划,不在任何一种题型中拖延时间,一般选择题要控制在35分钟以内,实验题20分钟,计算题35分钟,考生也可以根据个人情况适当调整时间分布。
- 四是调整好心态,碰到难题不纠结,解决不了先放下,把能拿到的分先拿下,最后如果还有时间就再去尝试,不要因小失大。

历史老师王海美:

- 停课备考期间,历史复习方法有以下七点:
- 一、回归教材,从目录看主线、主干知识,抓住教材的结构去思考历史走向、脉络,明了教材的历史逻辑。
 - 二、牢记教材后的大事年表,教材中的重要地图及注解,进一步明晰时空,防止高考作答时张冠李戴或无法第一时间准确调动史实或出现写错时间历史事件等低级错误。
 - 三、复盘高三历次月考和周考卷,认真反思错因,对其中暴露的薄弱板块进行巩固提升,明了其内涵与外延。
 - 四、适度训练。在单位时间内每天坚持做15道选择题或1至2道非选择题,保持题感,找临场发挥感觉。做选择题时要注意看材料、看设问、看选项;做非选择题时要注意答题方向(根据材料并结合所学知识答题)。开放性试题的格式不是唯一的,有的是自拟论题,有的是找出材料中的观点,有的是要找出变化,有的是要提炼信息,对应格式就不同。
 - 五、注意审题。大家掌握的历史知识都差不多,但考试的结果出现偏差,主要原因在于审题,因此,做题时要时刻注意审题。
 - 六、听轻音乐,做好考前心理疏导。
 - 七、调整生物钟,在考试时让自己保持兴奋状态。

地理老师邢省:

- 一、要回归课本,巩固基础地理知识,提取教材中的主干知识、明确各地理要素之间的关系,重视基本的地理原理(如大气环流、水循环、岩石圈物质循环等)和地理规律,熟悉地理答题模板,尤其成因分析类和措施类的模板,看各个章节之间的联系,将主干知识在头脑中梳理成一个逻辑体系结构。
- 二、在主干知识中,很多关键的信息都是在地图中体现的,考生要从地图中寻找规律,提取关键信息。同时,坚持看地理高考复习地图册,熟悉常考的东南亚、西亚、北非、欧洲西部等主要地区和日本、印度、美国等6个重要国家的地理环境特征。
- 三、每天做一定量的试题练习,保持题感。试题应该包含自然地理和人文地理两大类,以中等偏简单的题目为宜,不宜做难题偏题,以免打击信心。注意强化审题能力,减少非智力因素丢分。
- 四、多回顾历次月考卷和模拟卷,注意总结易错点,及时弥补。在复习中要把握知识点的准确性及全面性,把复杂问题简单化,建立一个系统的有条理的知识体系。
- 五、调整心态,减少焦虑情绪。

(儋州融媒全媒体记者丁子芹 符武月)