

考生如何备战高考?

儋州市第一中学 高三教师 出招

眼下距离2024年高考仅剩半个月时间,在最后的冲刺阶段,考生如何备考?在考场上应注意什么?这些都成了广大考生及家长关心的话题。5月21日,记者就考生及家长关心的问题,采访了市第一中学各科有着丰富教学经验的高三教师,他们根据所教科目特点,给考生提出了针对性建议和提醒,让考生轻松上阵,从容应考。



语文老师廖月清

- 1. 基础知识再回归。**考前把基础夯实,这样在考试的时候才能够做到基础的分尽量不丢。高考注重教考衔接,要回归教材,对教材中的主要知识点、重点篇目、单元以及课后的提示等内容,需要再次的梳理和巩固;同时切实做好单元过关过程以及建立起来的错题本和教师整理的答题模板等考前材料,反复研读熟悉。
- 2. 做高考真题训练。**认真研读2021-2023年海南真题的文体特点、设问的共性特征和个性的方式,尤其需要关注高考答案、语言的组织方式,以求思维最大限度地接近高考。
- 3. 适当刷题,保持做题手感。**同时加强限时训练,确保每天有具体的重点复习内容训练,尽量做到快速、准确、规范。重视作文审题立意,隔天训练一题,拟写标题和提纲,并研究参考立意与例文结构思路。临近考前每天有计划的做题,让自己保持对题目的敏感。
- 4. 调整作息。**考生这段时间需要把自己最高效的学习时间调整到和高考的考试时间一致,确保上午9:00-11:30这段考试时间自己是清醒的,身体状态是最佳的,这样才能在高考时保持最佳的身体和精神状态。
- 5. 保持平常心,调整心态。**高考是一场考验知识水平和心理素质的考试。在复习过程中,保持平常心、调整心态至关重要。考生要学会释放压力,避免过度焦虑和紧张,可以通过听音乐、跑步等方式放松心情。同时,要树立信心,相信自己。

此外,还要保证充足的睡眠和合理的饮食。

物理老师林丽南

- 1. 回归教材。**做题的时候发现哪一题不会、哪一知识点或方法遗忘时,就要及时查找教材中相应的内容,做到从题目到教材,有针对性目的性地回归教材,可以重做教材课后习题。
- 2. 答题时间合理规划。**答题时可先从前到后,把整张试卷中能迅速做出来的题都做了,遇到有困难的题做好标记果断先跳过。一定要学会放下难题,把简单的先拿下,有难度的题有时间就再争取,切勿因小失大。
- 3. 注意审题。**审题不可留空白,不要盯着最终问题,而是要审题,看到对应内容写出对应的公式或方程式,能做几步算几步,方程式要写原始方程式,不要写变形或化简后的方程式。

化学老师王雪玲

- 1. 回归教材,重视基础。**高考化学试题的材料、情境千变万化,但它所考察的概念、原理、过程和方法往往来自于课本,甚至有些材料情境就是来源于课本。因此在最后阶段,要回归课本,查漏补缺,从目录看主线,重点复习主干知识,弄清楚化学基本概念和规律。
- 2. 真题训练,注重规范。**适量做题,保持题感。做题过程中,一是通过真题查看考点,摸索答题思路,学会从题目中提炼考点,明白万变不离其宗,不惧怕新题。二是看参考答案,学习答题规范,向规范要分数,会而对,对而全,例如描述实验现象要全面、全方位进行,避免简单化,一叶障目;配平任何方程式,最后都要进行“系数化简”,不搞假配平,有机化学方程式要用“ \rightarrow ”;热化学反应方程式不漏写物质的聚集状态,不漏写反应热的“-”号,反应热的单位注意是kJ/mol等等。
- 3. 掌握技巧,把握时间。**做题时先易后难、从容解答,在有限的时间内把简单题慢慢做以求全对;中档题稳做,一分也不浪费;不要纠结个别难题,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,把握好答题时间。
- 4. 调整心态,沉着冷静。**遇到做过的类似题,一定不要得意忘形,要认真读题,找出关键词,寻找突破口,不要思维定势;碰到难题更要镇静,应注意的是,难度大的试题中也有易得分的小题,应该通过读题解题得到这些小分。

数学老师李琴

- 今年海南高考数学卷采用全新的试卷结构,相对于往年,题型有明显变化:一是总体题量变少,从原来22道题减少为19道题;二是题目分值有变化,其中多选题得分从原来0分、2分、5分变为0分、3分、6分或0分、2分、4分、6分;解答题从原来10分、12分变为13分、15分、17分。
- 1. 回归教材巩固知识,梳理错题总结经验。**考前两周或十天,考生应回归教材,全面梳理教材,列出各板块的知识清单,检查基础知识点是否都已掌握。注意新课程教材新增内容,特别关注分层随机抽样中增加了分层总体平均数,分层方差;第P百分位数,投影向量等。与此同时,要梳理错题,要有针对性地做一些相应的模拟题,切忌过多,一个星期在规定的时间内完整做完2到3套模拟题即可,关键在于保持作战心态,从做题中给自己一个宏观上的分析,找出自己在做题过程中所遇到的问题,避免在考场上重现,提高自己的应试能力。最后冲刺阶段,要注意积累多选题的答题技巧,只要不漏答、不选错,就可以拿分。解答题答题要规范,关键步骤不能省略。吃不准宁可多写不要少写,不会做的题目宁可多写不要少写。
 - 2. 适当做题,掌握技巧,读题要慢,审题要准。**要针对性地做一些相应的模拟题,切忌过多,一个星期在规定的时间内完整做完2到3套模拟题即可,关键在于保持作战心态,从做题中给自己一个宏观上的分析,找出自己在做题过程中所遇到的问题,避免在考场上重现,提高自己的应试能力。最后冲刺阶段,要注意积累多选题的答题技巧,只要不漏答、不选错,就可以拿分。解答题答题要规范,关键步骤不能省略。吃不准宁可多写不要少写,不会做的题目宁可多写不要少写。
 - 3. 睡眠充足,保持最佳状态,自信乐观从容应考。**进入最后的冲刺阶段,考生不要熬夜过度备考,要保证充足的睡眠时间,预防疲劳生病,让大脑保持最佳状态,复习事半功倍。要调整好心态,保持自信乐观的心态,怀着信心步入考场。

生物老师隋海源

- 1. 安排好复习节奏,不能放松。**通常在这个时候,考生要采取回归教材的复习策略,但回归教材绝不是简单的翻书、背书,而是在做错题、题目不会做、基本知识叫不准等时候,及时回归教材纠正错误。即:回归教材要有目的性的回归,不能看别人读书自己也照着读。
- 2. 适量做题,提高应试能力。**要注意在回归教材复习期间,仍然要限时做适量的试题,特别是近几年的高考真题,以此提高应试综合能力。海南省是使用新教材后的第三年高考,生物高考题型和分值与前两年基本一致,近几年海南高考生物学科注重情境信息的考察,复习知识的时候要学以致用,尤其是要将生物学知识与生产、生活实际联系起来。很多命题素材考查的是学生的理解掌握情况和综合分析能力,这就要求考生课上要紧跟老师的复习节奏,这样可以事半功倍的解决大部分问题,对于自己个性问题,需要在课下找时间解决。
- 3. 劳逸结合,调整心态。**在最后冲刺阶段,考生考前要保证充足的睡眠,养精蓄锐,但也不能放松休息,停止复习,如果突然停下无所事事,原来的生物钟就会被打乱,考生要按照正常的作息时间去休息。此外,要以平常心从容对待考试,调整好心态,要相信自己的能力,可以发挥出最佳水平。

地理老师张晓惠

- 1. 回归教材,巩固基础。**要看教材目录,明确章节间的联系,提取主干知识,完善知识框架;要重视地理基本原理、规律的形成过程,能画示意图或用地理语言进行准确描述;要关注教材中的案例、自学窗等内容。
- 2. 注重复习地图。**地理试题中很多信息都会用地图的形式呈现,学生要有计划地每天复习两幅中国或世界的区域地图,熟悉常考区域的地理环境特征。
- 3. 保证每天的做题量,保持良好题感。**题目选择历年高考真题或者最新的模拟题,以基础或中等难度题目为主。注意强化训练审题能力、规范语言表达能力。
- 4. 整理高三大型考试的试卷、月考卷,重做易错题,及时巩固相应知识点。**要关注典型综合题、微观设问型综合题、原因、影响和措施类题目的答题思路技巧。

英语教师吴显妃

- 在复习方面,首先要制定合理的复习计划。在最后冲刺阶段将复习内容细致地分到每天的时间段中,确保各部分都能得到充分复习。其次要针对不同题型进行专项训练,如阅读理解要提高阅读速度和理解精准度,如阅读理解要提高阅读速度和理解精准度,多练习不同题材的文章;完形填空要注重词汇积累和上下文逻辑分析;语法部分要系统梳理,通过练习巩固知识点。同时,要充分利用错题,分析错误原因,加深对知识点的理解和掌握。
- 在调整学习心态方面,要保持积极乐观的态度,相信自己的能力。当感到压力过大时,适当进行放松活动,如听音乐、运动等,缓解紧张情绪。
- 利用冲刺阶段,每天坚持背诵一定量的单词和短语,这是英语学习的基础。要利用零碎时间听英文录音等,培养英语思维和语感。练习写作时,注意语法正确、逻辑清晰、表达流畅,多积累一些好的句型和表达方式。

政治老师王学丽

- 1. 教材为基,回归教材。**熟读教材语言,回顾过往考试得失,重新审视教材,从目录、引言、主体文字、辅助文、综合探究都不要放过。主观题答题尽量规范用语,理论部分用教材原文语言来表达。关注2023年秋季教材新修订部分,教材有新的表述尽量用新的说法。
- 2. 错题收集。**回看高三一年各种题集的错题,回顾过去考试得失,从知识层面,答题经验层面,备考心态等角度分析,尽力避免所有过去犯过的错误。
- 3. 关注时政。**在复习过程中,需关注国际时政、国内大事、海南本土热点新闻事件,但不用过度去记忆背诵。热点问题可以简单列举几个要点来掌握,可以用在主观题作答,注意和教材的关联。
- 4. 考场高分技巧。**
 - ① 做题合理排序——向顺序要分。先易后难,一次做对,不怕大题得分少,就怕小题失分多。
 - ② 科学分配时间——向速度要分。要速度,更要准度,做题不搞“加速度”,不钻“牛角尖”。
 - ③ 细节决定成败——向步骤要分。注重细节,淡化技巧,步步“踩”住得分点。
 - ④ 强化解题格式——向规范要分。辨析题、材料分析题、建议类本开放题、写作题开放题的复返牢记于心,让规范成为一种习惯,让习惯成为一种能力。
 - ⑤ 沉着认真细致——向心态要分。不紧张,不畏难,难题面前人人平等,人难我难不怕难,人易我易不大意。

历史老师王海美

- 1. 结合阶段特征、热点,回归教材目录。**从单元目录到课时目录再到课内子目录,从目录看主线,主干知识,明了教材各部分内容的逻辑关系。
- 2. 温习教材后的大事年表。**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写错历史事件的时间等低级错误。
- 3. 把握核心历史概念。**如民族主义、新民主主义政策等,明了历史概念的内涵与外延,对选择题、开放性试题都有益处。
- 4. 复盘高三历次月考和周考卷。**认真反思错题,其中所暴露的薄弱板块,重点看书或请教同学、老师。
- 5. 适度训练。**每天限时15道选择题或1-2道非选择题,保持手感。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根据材料并结合所学知识作答方向,尤其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。
- 6. 注意把握答题技巧。**回顾方法技巧,防止方法技巧丢分。
- 7. 调整生物钟,避免熬夜。**在考试时间让自己保持兴奋状态。

(儋州融媒全媒体记者符武月)

本版图片由儋州融媒全媒体记者羊文彪 符武月 通讯员余珊 摄

