

高三考生,这份冲刺备考技巧请收好

——儋州市第一中学高三科任教师支招

2025年高考已进入倒计时,考生如何有效利用宝贵的时间开展高效复习?如何调整学习状态?近日,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,他们根据自己所教科目特点,给考生提出了针对性的建议和提醒。



本组图片为考生在积极备考。
儋州融媒全媒体记者 羊文彪 摄

语文老师王浩然

- 1.回归基础。**系统梳理文言实词、成语病句等高频考点。整理错题本,分析错误原因,针对薄弱环节,按模块拆分练习,反复训练,实现突破。
- 2.古诗文突破。**重点背诵60篇必背诗文,掌握翻译技巧,总结常见意象与情感模板,提升答题准确率。
- 3.现代文精练。**每日限时完成1篇阅读,答题后对照标准答案,分析答案的得分点和逻辑层次,修正自己的答题思路。与此同时,要积累“作用类”“含义类”等题型答题技巧,通过不断积累,形成高效的答题思维。
- 4.作文升格。**建立时事、名句、人物三类素材库,打磨3-5篇标杆范文,强化审题训练与结构意识。
- 5.套卷实战。**保持答题手感,但不要盲目追求题海战术。每周1套真题模拟,严格按照高考时间计时作答,培养考生生物钟。

数学老师吴翠秋

- 1.定位复习。**不同分数段的考生应根据自身情况有针对性地复习备考。比如平时考试在110分以上的考生,可适当做点难题,提升逻辑推理与综合运用能力;80-110分之间的考生,应主攻概念、方法、计算等基础;80分以下的考生,应主要复习概念、定理等基础知识,夯实知识根基,避免简单题失分。
- 2.回归教材。**高考数学中许多问题都会都在课本中找到原型和出处,考生需全面、系统、认真地研究教材。
- 3.查漏补缺。**将所做过的模拟题重温一次,对错题逐一分析。从错题中查出知识漏洞,并针对自己掌握不牢固的地方及时回顾,确保在高考中在相同的知识点上不失分。
- 4.保持适量练习。**每天适当地训练难度适中的小题,训练时严格控制时间,提升解题速度,同时注重解题准确率,确保会做的题不失分,逐步提升应试状态直至高考。

英语老师许丽凤

- 1.坚持听力练习。**针对听力,保持练习频率是关键。考生每天要坚持听力训练,且在听力训练过程中,尽量以近几年的高考听力真题为主,还需将听力训练时间调整至高考对应时段,让大脑形成生物钟记忆,提升考场听力敏感度。
- 2.回归教材。**复习时,系统梳理教材中相关单元的词汇、语法及经典句型,夯实基础。结合当下热点,积累相关表达和观点素材。
- 3.回顾真题。**回顾做过的历年高考真题训练,深入剖析错误原因,并针对性提升薄弱环节。此外,还需进行限时训练,合理把握答题节奏,对每个题型的答题时间做到心中有数,懂得取舍。
- 4.保持积极心态。**心态是影响高考发挥的关键因素。考生以平常心面对高考,才能在考场上正常发挥。要坚定信心,相信自己能考出已有的水平。考试时,若出现紧张情绪,可通过深呼吸、短暂闭目放松等方式调节,以平稳心态应考才能保持思维清晰,避免因焦虑导致审题失误或发挥失常。

物理老师陈文

- 1.回归课本,聚焦基础。**高考临近,考生不要盲目大量刷题,大部分精力主要用于巩固中档题和基础题,特别是主攻高频基础考点和薄弱模块,确保该得的分不丢。
- 2.注意答题技巧,规范答题步骤。**在高考物理的冲刺阶段,掌握高效的备考方法与应试技巧,是突破分数瓶颈的关键。考生要用高考评分细则严格要求答题步骤,认真审题,规范答题,通过“步骤分”提升总分。
- 3.放平心态,心莫慌。**“不完美”是备考的常态,而非失败的信号,要接纳不完美,专注每一次微小的进步,以平稳心态应对考试,方能在考场上发挥出最佳水平。

生物老师符哲

- 1.回归教材。**关注课本中所有的实验、小字、插图以及课后一些拓展题,挖掘每个基础概念可延伸出的考点,从不同的角度来分析这些知识点,并明白其中的内在联系;回归课本不是简单地看教材,回归课本要有目的、有针对性,要及时归纳总结,查找错误原因,对点训练,有效增分。
- 2.重视平常练习。**把做过的模拟试卷和真题分类整理,找出自己薄弱的部分,制定计划,重点突破;要紧跟老师的复习节奏,切忌自行盲目刷题,做题时灵活运用掌握的知识。
- 3.要提升自信。**遇到新情境命题,一定要把题目审清楚,按照题目的要求作答,做到不遗漏信息;答题时方向要明确,思路清晰,语言规范、简练,准确使用专业术语、专用名词规范答题,注意逻辑的关系。

化学老师王姊妹

- 1.调整心态,规范作息。**良好的心理状态和科学的作息安排是高效复习的基础。要保持积极乐观的态度,避免过度焦虑。要安排好学习与休息时间,确保充足的睡眠,避免熬夜。
- 2.回归教材,夯实基础。**在最后冲刺阶段,回归教材是关键,考生要抓好细节,构建体系,掌握每一个知识线索与要点,如果有模糊不清的学习内容,一定要及时向老师请教。
- 3.保持题感,规范答题。**除了适量套卷外,还可以适量做选择题和大题,特别是保持做题的手感,夯实基础,强化解题思路和答题规范等。
- 4.回顾错题,查漏补缺。**把以前做过的试卷再认真看一遍,尤其是把自己曾经做错的题,再拿出来仔细看,寻找答题错误的原因,只有这样做,才能防止高考时发生类似的错误。此外,要加强化学用语和文字描述类题的规范表达。

政治老师钟凤叶

- 1.回归教材查缺漏。**最后冲刺阶段的备考核心是“稳基础、抓重点、调心态”,切忌盲目刷题及死记硬背。考生要回归教材,准确把握课本基础知识,强化识记和理解运用;其次查漏补缺,反思错题,梳理模拟考试和平时练习中的错题,总结分析错误原因,及时补充提高。
- 2.掌握答题的方法和应试的技巧。**不同题型,答题技巧也有所不同。例如,客观题方面,审清题干立意后,可先排除无关及表达错误的选项,将剩下的选项与题干条件慎重比较后,紧扣题意,做出选择;主观题方面,结合不同题型的特点和答题模式进行答题,例如开放题可以按照“是什么、为什么、怎么做”的模式来构思答题,将材料信息和所学知识相结合。
- 3.高频考点要抓牢,时政热点别漏掉。**政治高考备考需坚持“基础为本、时政为用”,梳理高频考点和年度时政热点,坚持理论联系实际与实际联系理论相统一。
- 4.规范使用政治学科术语,答题时要书写工整。**合理安排备考时间,保证充足睡眠,可以通过听音乐、散步等方式缓解紧张情绪。

历史老师陈学秀

- 1.回归教材,查漏补缺。**教材是历史学习的根基,复习时,对正文、注释、图表、课后习题等内容进行全面梳理,通过系统阅读,构建起完整的知识框架,对教材中的薄弱环节及时查漏补缺,确保知识无死角。
- 2.归纳高频考点、热点与主干知识。**研究历年真题,归纳高频考点和热点内容,如中国古代中央集权制度演变、工业革命影响等,强化对这些主干知识的理解和记忆。关注时事热点,将热点与历史知识相联系,提高知识的运用能力。
- 3.串联知识,形成体系。**打破教材章节限制,从横向和纵向两个维度串联知识。比如,将中外同一时期历史事件对比分析,理解不同文明发展特点与联系,从而提升综合分析能力。
- 4.精练试题,规范答题。**精选适量试题进行练习,避免盲目刷题。做题过程中,注重总结答题方法和技巧,规范答题格式和语言表述。通过有针对性的练习,提高答题的准确性和得分率。
- 5.保持规律作息,进行积极心理暗示。**备考期间,保持规律的作息,保证充足的睡眠和休息,让身体和大脑处于良好的状态。进行积极的心理暗示,避免因过度紧张和焦虑影响复习效果和考试发挥。

地理老师张晓惠

- 1.回归教材,巩固基础。**教材是地理知识的核心载体。复习时,要看教材目录,明确章节间的逻辑,提取主干知识,重构知识框架;要深入理解地理基本原理和地理规律的形成过程,能画示意图或用地理语言进行准确描述;要重视教材中的案例、自学窗等内容。
- 2.强化地图记忆。**地图是地理学科的“第二语言”,要制定复习计划,每天复习两幅区域地理的地图,熟悉常考区域的地理环境特征。
- 3.保持题感,精准训练。**保证每日适量的做题量,精选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。在训练过程中,着重强化审题能力,明确题目考查意图。规范语言表达,学会运用地理学术术语,使答案逻辑清晰、要点明确,避免因表述不规范而失分。
- 4.复盘错题,总结技巧。**系统整理高三以来的大型考试试卷与月考卷,将易错题分类重做,分析错误原因,及时巩固对应的薄弱知识点。关注典型综合题、微观设问型综合题,以及原因、影响、措施类题目的答题思路 and 技巧。

(儋州融媒全媒体记者符武月)

