

策马扬鞭处 尚有锦囊计

——市第一中学高三科任教师支招考

距离2026年高考仅剩10多天。最后冲刺如何备考?考场上需注意什么?成为考生与家长最关心的问题。为此,记者采访了市第一中学多位高三教师。他们结合各科特点,为考生送上针对性建议与提醒,助力大家轻松上阵,从容应考。

语文教师马秋云

一、复习策略。回归教材,深挖教材核心内容;充分利用《一轮复习》资料,深刻理解各模块考点、知识点、答题方法;用好作文资料,积累素材、领会写法;坚持限时刷题,每周完成至少两套试卷,稳定做题节奏,适应考试状态。

二、考场答题技巧。审题题意,明确出题意图

与答题角度,理清作答顺序;规范分点答题,采用分点作答,标注清晰序号,条理清晰罗列要点;简答题切勿留空白,结合题意合理作答,有对的成分就会给分;选择题要完整通读全部选项,综合比较,做出最佳选择,不要选项没看完就贸然做出选择;合理规划做题顺序和时间,确保在交卷前完成所有题。

数学教师赵志兴

一、回归本质。基础薄弱的同学要“学会舍得”,放弃灵活多变的压轴题,把80%精力花在易得分的知识点。基础扎实的同学要“注重突破”,多翻看历次考试的典型错题,作纵向对比。

此外,回归教材和错题本,每天花20-30分钟研读教材中的概念、定理、例题等筑牢根基。同时,保持难懂的作息,以最佳状态迎接挑战。

二、规范解答。考前这段时间,严格按照高考

考试时间进行全真模拟,调整生物钟。此外,做题时注意时间分配,选择题控制在40-45分钟内;解答题前三道控制在30-40分钟内;剩余时间留给压轴题。做题时要注意规范作答,遇到卡壳的难题果断跳过,做好标记,遵循“先易后难”的原则。如遇到不会的压轴题,不能留空白,把题目中的条件翻译成数学公式,写出相关定理、定义,争取拿到步骤分。

英语教师李懿

一、词汇备考方面。词汇复习应立足自身学习情况,精准筛选、靶向记忆。基础薄弱者,优先巩固高考3000词核心词汇;基础扎实者,侧重介词短语、动词短语等固定搭配积累。同时强化不规则动词词记,梳理常见词性转换规律,做到突出重点、兼顾全面,高效补齐知识短板。

二、听力备考。坚持常态化训练(每日或两日一练),重在质量。选用高考真题或同等难度模拟题,兼顾英、美发音;做好错题复盘,剖析失分根源,优化答题策略。

三、客观题备考。紧扣“快、准”原则,做到精准

审题、快速定位、规范作答。考前20天进行限时专项训练,依托高考真题和优秀模拟题,反复打磨解题方法,适配答题节奏,培养题感,提升得分率。

四、作文备考。熟知应用文、读后续写评分细则,对标第四档、五档高分标准,规范日常写作练习;应用文注重格式规范、要点拓展贴合主题,读后续写保证内容与原文逻辑连贯、情节合理、叙事完整。坚持作文复盘修改,持续优化语言表达的准确性与丰富度。重视卷面书写,做到字迹工整、卷面整洁,实现内容合理、语言得体、衔接流畅、卷面美观。

物理教师冯慎学

一、回归课本。复习必修一、必修二和选择性必修一等教材,吃透各章节主干知识,同时重温对应课后习题,夯实基础。

二、训练常规题。把常规题做好,切忌分散精力去钻研难题,避免“常规题不保,难题也没突破”。

三、多做高考真题。做题后及时总结错题、举一反三,避免同类题反复出错;充分用好月考卷、联考卷的答题本,做好错题归因,针对性强化相应题型作答能力。

四、吃透原理。除了记住物理口诀外,重点理解原理,现在的试题更侧重于对考生科学思维、分析问题的能力、解决实际问题能力的考查。

五、紧跟课堂。跟上教师节奏,回顾总结物理方法和物理模型。其中中考考的物理方法有:整体法、隔离法、正交分解法、等效法、图象法、对称法等;典型模型有:碰撞模型、子弹打木块模型、板块模型、传送带模型、弹簧动态变化模型、人船模型等。

化学教师马秀

一、回归课本与真题。放下偏难题,通读教材主干知识点、方程式、实验操作、物质性质、概念定义、科学技术社会内容;重做近三年高考真题,吃透高频考点、出题套路和答题规范。

二、整理错题,精准补漏。把模拟卷、错题本按元素化合物、有机化学、电化学、平衡原理、实验探究、工艺流程分类复盘,记易错点、失分原因、标准答题术语。

三、强化必背主干及知识关联。每日抽15分钟

对所学物质进行回忆关联(从物质性质、原理、结构),熟记常见有机官能团性质、实验现象与结论、沉淀颜色、气体制备流程。

四、限时定时训练。每天限时练题,适应做题节奏,把控答题时间,训练审题圈画关键词、规避陷阱,保持做题手感不生疏。

五、心态调整。不盲目与他人攀比复习进度,按自己的复习计划稳步走,每天按部就班刷题、背知识点、改错题,保持正常作息和做题手感。



生物教师吴桂兰

答题思路。

四、审题审题。审题时,切勿跳读漏读,用笔逐个圈出关键词,尤其注意括号里的补充信息、图中的文字说明等隐藏信息,精准锁定考点,抓取答题得分点。

五、稳住心态。最后阶段的训练,要做适配自身水平的习题,争取基础题拿满分,难题尽量争取步骤分。考场遇做题卡顿要及时停笔,深呼吸调整心态,沉着应战。

政治教师张晓东

教材知识点的对应关系,熟练衔接时政表述与学科专业语言,贴合得分逻辑。

三、聚焦时政。紧扣年度核心时政热点,分别从经济、政治、哲学、文化、国际政治与经济五大模块多角度拆解解读。日常还要积累背诵标准化学科时政话术,如把制度优势转化为治理效能等,丰富答题语言储备,提升主观题专业性与精准度。

四、规范答题。养成良好答题习惯,选择题填涂完成后谨慎修改;主观题统一采用标准三段式答题模板,做到分点标号、条理清晰、字迹工整、术语规范,全方位规避隐形扣分。

历史教师姚益

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。

四、精练试题,规范答题。精选适量试题进行练习,避免盲目刷题。每天保持12-15道选择题和1道大题的日刷题量。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达。

五、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。同时还要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。

地理教师庄文发

过。主观题答题坚持“材料+教材+常识”三来源。审题分层抓关键词,图表信息不遗漏。

五、答题规范。综合题按答题角度规范作答,原因分自然与人为,区位分自然与社会经济,意义分经济、社会、生态,影响分正反,措施分工程、生物、管理技术,变化写趋势,关系写逻辑。

六、考场技巧。选项必有依据,新概念结合原理推导。确保基础题不失分,难题分点作答。

(儋州融媒体中心记者符武月/文 何文新/图)

高考加油

