

周末聚焦·冲刺高考

本期策划: 时政新闻部

高考冲刺把握三个回归

本报记者 王红 刘伟平文 丁友朋图

距离2013年高考不到一个月了,对于高三学子来说,已到了最后冲刺阶段。如何在这段时间里最大限度提高备考效率,查漏补缺?最后阶段的复习注意哪些小环节可能会给考生赢得宝贵分数?本报邀请省会重点高中20位一线名师,为广大考生提供备考建议。

针对考生和家长普遍关心的疑问,几乎所有的名师都提到一个共同的问题:在高考前最后冲刺中,要减少盲目性,减少题海战术,重视回归课本、回归考试大纲、回归高考题,向准确性、规范性要成绩。



语文

重视细节理解与积累

郑州一中高三语文备课组长陈琳说,临近高考,很多学科都要求回归课本,但语文学科有着自身的特殊性,语文考试本身考查的是知识的迁移和运用能力。高考经常会把文言文课下注释中重要实词的意思迁移到试卷中,因此这一部分应当重视。

关于如何在作文环节拿高分,陈琳说,作文命题、跑题严重影响得分,因此,高考作文的重中之重是审题立意,应重点总结不同类型材料作文的审题方法。考生不要怕写模式化作文,要在平时的训练中逐渐掌握自己最得心应手的写作套路,并照此勤加练习,提高自己考场作文的写作速度,此外,可以熟背一些精彩语段尤其是哲理性名言警句,打造作文亮点,以求高分。

省实验中学高三语文备课组长王玉兰说,通过高考前全市第二次模拟考试,暴露出不少考生文言文及古代诗歌鉴赏仍存在不足。同学们要养成科学做题习惯,一边阅读,一边理清重要信息:一是主要人物,了解人物关系;二是重要事件,弄清文中写了什么事,写了什么事,事件的时间顺序;三是文章使用的表现手法;四是作者的倾向性,是赞成,还是反对,还是客观叙述。

王玉兰建议,考生在最后冲刺阶段,要定时做近5年全国高考题及2013年其他地区各次质量预测题,每两天做一套,以此提高审题效率,提升做题速度,规范答题步骤,开阔应试视野,达到“手到擒来”的境界。

数学

注重改错和反思

郑州一中高三数学备课组长闫国栋说,回归教材、夯实基础是高三数学复习永远不变的主题,高考试题的许多题目都能在课本上找到“影子”。因此,要紧扣课本,突出课本基础知识的作用,重视课本习题中潜在功能的挖掘和利用。

闫国栋建议,数学复习的冲刺阶段,更应该注重改错和反思,加强做题规范性。俗话说“吃一堑,长一智”,高三复习就是要学会亡羊补牢,对自己一错再错的知识多看几遍,多总结,争取找清楚错误原因,弄懂知识点,并总结经验以免再犯。在习题训练时要培养思维的严谨、语言的准确和解题步骤的规范,培养解题的好习惯。

省实验中学高三数学备课组长李红霞说,2013年全国新课标数学学科《考试大纲》与去年相比,在内容、能力要求、时间、分值、题型题量等几个方面都没有发生变化,但新增内容的难度会加大,建议同学们在概率部分、导数的综合部分、选修4-4坐标系与参数方程、选修4-5不等式选讲、解析几何与平面几何的整合上加大复习力度。

李红霞说,数学要想取得好成绩,不仅取决于扎实的基础知识,还取决于临场的发挥。因此,要从平时的考试中积累考试经验,不断从心理调试、时间分配、节奏掌握以及整个考试的设计等各方面不断调整,逐步做到要把平时当高考,把高考当平时,以期达到最佳水平。

英语

抓住容易题和中档题

郑州外国语学校英语高级教师李俊英说,考生应及时分析总结自己在第二轮复习中存在的问题,针对自己的实际情况,查漏补缺。完形填空和阅读理解是英语考试中的分值重点,李俊英建议,完形填空解题要采取“四步法”,即重视首句,把握开篇;速读全文,把握大意;紧扣文章,综合语法,前后照应;复读全文,反复推敲。阅读理解答题要注意每段文章的主题句及结论句,通常是每段的首句或尾句(也有在中间的);注意否定及包含全部的词;注意全文中表示因果关系的词,阅读过程中,切忌逐字逐句地翻译。

英语临考复习如何能有效提分?郑州一中英语备课组长上官彦平说,最后阶段冲刺,首先要打好基础,确保中低档题不落分。针对高考题型,定时练习是提高高考应试能力和技巧的必要环节。上官彦平建议,最后阶段考生要每天定时完成一定量的分项练习,其中,听力20分钟,英语知识运用(包括单项选择和完形填空)25分钟,阅读理解35分钟,写作(包括短文改错和书面表达)40分钟。在练习时,希望学生严格按照这个建议时间,以达到练习的目的。

省实验中学高三英语组备课组长郭凌云说,现在的高考命题注重在语境和情景中活用语法知识,所以建议考生在语法复习时不要死记硬背语法规则,应编织系统的语法知识网络,使其条理化和清晰化,以确保熟练掌握基础语法知识。更重要的是在实际做题中,要注意充分理解题干的语境,学会正确分析所考的语法点并抓住关键词,对句子进行全面的分析判断,寻找答案。

卫生系统昨举行 护士节纪念活动

本报讯(记者 汪辉 通讯员 张岚)5月12日是国际护士节。昨日上午,我市卫生系统“5·12”国际护士节暨《护士条例》颁布5周年系列活动在绿城广场举行。市委、市政府发来贺信,副市长刘东参加活动。

贺信中,市委、市政府向全市医疗卫生战线上辛勤工作、默默奉献的护理工作,致以节日的问候和崇高的敬意,殷切期望广大护理工作大力弘扬南丁格尔精神,认真践行“为民、惠民、便民”的服务理念,全面履行护理职责,努力为广大患者提供更加优质、高效的护理服务,为进一步推动我市护理事业发展、助推中原梦、郑州梦的早日实现做出新的更大的贡献。

“我宣誓:为了护理事业的发展,奋斗终生!”广场上,500多名身着制服的护士代表庄严宣誓。随后,护士们表演了《护士之歌》、《以提灯女神的名义》等精彩节目。活动现场,我市医疗卫生系统还开展了义诊、护理演示教育等多种形式的宣传活动。

本次活动由市护理学会、市社区卫生协会主办,市三院承办。据悉,今年我市护士节系列活动包括:寻找护理前辈,传承护理精神;组织护理志愿者走进社区,深入社会残疾儿童康复中心等开展志愿者活动;开展护理技术指导等帮扶、无偿献血、市民体验护理工作等。

我运动我健康我快乐 全民健身月启动

本报讯(记者 陈凯)昨日,2013年郑州市全民健身活动月启动仪式暨郑州市第三届“港中旅·嵩山景区”杯网球锦标赛在市体育馆举行。郑州市全民健身工作领导小组组长、副市长刘东及相关单位负责人与现场数千名市民一同参加了启动仪式。

社会体育指导员代表向广大市民倡议:树立天天健身理念,培养人人健身习惯,掌握科学健身方法。培养健康文明的生活方式,提高生活质量。伴随着悠扬的民族音乐,数百名武术爱好者为现场观众表演了太极拳功夫扇和龙脉健身球。来自我市各晨练站点的体育爱好者们表演了精彩的群众体育节目。

据了解,5月是河南省全民健身活动月,市体育局准备了内涵丰富的“健身大礼包”,既有篮球、羽毛球、毽球、抖空竹等百姓喜闻乐见的健身活动,又有健身技能培训、志愿服务下基层等便民服务活动。健身活动和健身服务贯穿整个5月,累计166项次,旨在通过这些丰富多彩的活动,吸引更多城乡居民群众参与全民健身活动中来,真正体验“我运动、我健康、我快乐”。

西南绕城高速 中原路出口年底建成

郑州至上街再增一条连接通道

本报讯(记者 黄永东)昨日,记者在中原西路与西南绕城高速互通立交和郑州至上街快速通道施工现场了解到,中原西路与西南绕城高速互通立交预计年底建成,我市西部将新增一个进出口。同时,郑州至上街快速通道(中原路西延)工程将力争10月1日通车,郑州至上街的连接通道增至3条。

中原西路与西南绕城高速互通立交工程位于市区与荥阳交界西500米处,北距国道310互通立交2.5公里,南距郑少高速立交10公里。该立交共设计9条匝道,采用双喇叭互通立交方案,2012年12月开工,预计今年年底竣工。竣工后,郑州西南绕城高速将开启中原路出口,市民可沿中原路直接上下绕城高速。

郑州至上街快速通道(中原路西延)工程起点位于中原西路与S232线交叉处,向西延伸穿越郑西高铁,接于上街区登封路,全长7389米。工程采用双向8车道一级公路标准,设计时速80公里。由中建七局投资采用BT模式建设。该工程去年5月26日开工,截至目前,路基土方填方、桥梁墩柱等工作均已完成,建设方表示,将力争今年10月1日建成通车。该工程建成后,郑州至上街快速连接通道将增至3条。

两年后全省居民医保 人均补助调至360元

本报讯(记者 王红)全民医保参保人员个人负担未来三年中将持续减轻。昨日,记者从省人力资源和社会保障厅获悉,未来三年中,我省将加速完善全民医保体系,计划到2015年,全省城镇居民医保财政人均补助标准调高到每人每年360元以上。

据省人力资源和社会保障厅统计显示,截至今年3月底,全省城镇居民基本医疗保险参保人数已达2236.34万人,其中,职工医保参保人数1085.78万人,居民医保参保人数1150.56万人。我省计划到2015年,全省职工医保、城镇居民医保参保率提高到98%以上。

为进一步提高基本医疗保障水平,未来三年中,我省将持续提高居民医保补助标准。到2015年,城镇居民医保政府补助标准由目前的每人每年280元提高到每人每年360元以上。同时,合理提高医保政策范围内统筹基金最高支付限额,职工医保政策范围内住院费用支付比例达到80%以上,城镇居民医保政策范围内住院费用支付比例均达到75%以上。城镇居民医保门诊统筹覆盖所有统筹地区,支付比例提高到50%以上;符合条件的医疗机构中药制剂纳入职工医保、城镇居民医保报销目录。

文综

回归课本重视基础

郑州五中文综名师张金超说,文综试卷题量大,思辨性强,学科之间、客观与主观题之间,必做与选做题之间跳跃性强,所以在保证试题正答率的前提下,能按时完成答卷就是“超水平发挥”。最后阶段复习备考时要注意“慢审题,重思考,快作答”的应试能力培养。所以,考生要运用学科解题的思路(套路)、方法、技巧,规范作答,依据不同试题的基本评分标准组织答案。

政治:郑州外国语学校高三政治教师周涛说,对于政治学科,要关注长效热点,但切忌对时政亦步亦趋。冲刺阶段的备考重在查漏补缺,多角度构建知识网络。可利用“过电影”的方法,从教材目录、考试大纲或学科内在逻辑等多角度自主回忆知识网络。同时适当练习,提升解题能力,保持手感。每天可用50分钟限时训练一套“12+2”模式习题,重在训练审题、抓材料关键词、多角度分析和学科术语表述。

郑州十二中陈桂芳建议回归课本,但不要盲目背书。每次的限时训练最好在高考状态控制在40分钟内做完,应着重训练自己答题的准确性、规范性。表述应书面化,观点分主次排列,叙述简洁明了。关注热点,知其来龙去脉。如中国梦、国务院机构改革,转变经济发展方式,党的十八大等。

历史:郑州外国语学校辛西娟说,与2012考试大纲相比,2013年的命题呈现三大变化:选材范围扩大,形式多样;注重对历史理论、历史方法、历史思维能力的考查。这段时间,要以纲扣点,使知识融会贯通。加强主干知识上的易混易错点、规范答题的练习。做选择题时,要最大限度地提取材料有效信息,比对题支;做主观题时,要先读后面的问题,带着问题阅读材料,同时要标出关键词句,以便组织答案时快捷准确。

郑州十二中历史组王勇建议,考前多看“错题本”,理清错题的思路,是不是还有遗漏或疑难的知识点。对于历史基础较好的同学来说,可以尝试用通史的体例去整合课本,比如古代中国、近代中国、现代中国的政治、经济和思想文化,也可以按历史课本每一单元为单位去回忆,在脑海中形成知识网络体系。剩下的时间里,隔两天做一做文综单科的限时训练,控制好时间,主要目的是把握好做题的节奏。

地理:郑州外国语学校地理教研组组长张伟利说,地理试题的呈现方式除文字外,还有大量图表。尤其是区域图、坐标图、等值线图,其中等值线图的判读及海拔高度和相对高差的计算在复习中要作为重点不断巩固练习。同时要依据考纲回顾知识,并根据自己前阶段的学习和复习体验思考该知识点的可能考查形式,可能出错的地方,把自己放在命题人的角度来重新研读考纲,会让你对学科主干知识有更深层次的认识。

郑州十二中贾文中说,新课改地理高考注重对书本中主干知识的考查,同时,每年高考都有一些新材料、新情境,涉及课外的新知识,所以,对时政要闻也要关注,如国内外发生的重大事件、重大经济建设项目、重大自然灾害和环境问题等,会用课内知识解决课外问题。

理综

精确把握考点和考试方法

对于理综的备考,郑州五中理综教研组长严应旺建议,精确把握考点和考试方法,立足考纲,结合考点从整体上再梳理一遍,做到心中有数。明确高考的必考点和重点,领会高考试题特点及其变化规律。不必再做大量的习题,只需做到精练,及时反馈总结,掌握老师总结的解题思路和解法,以不变应万变。把有限的时间投入到有限的知识点中,知识归类,形成网络,相互联系,提纲挈领,才能做到触类旁通、举一反三。

物理:郑州一中物理老师陈怀忠建议,对试题中很多典型的模型要注意归纳,如弹簧动态变化模型、类平抛运动模型、纸带法模型等。既能将形异质同的题多题归一,又能将形似质异的题区分开来。在做练习时,可将题目分为三类:第一类是有充分的把握可以正确解答出来的题目,不必花太多精力;第二类是读了几遍题始终找不到解决问题的突破口,要得过且过,学会放弃;第三类是虽然可以进行正确的解答但总觉得心里无底,要坚决不放过。

一份高考试题中,低档题占80%,难题只占20%,基本知识、基本能力是备考复习的根基所在。”省实验中学物理教研组长、高级教师王俊萍说,不要舍本求末把最后冲刺阶段的宝贵时间去解难题,要学习考纲和考试说明,再认真分析这几年的高考试卷,使自己的复习更有方向性。在最后阶段看一下课本,特别是一些重要的物理史实,以免在高考中出现一些知识上的死角。

化学:郑州一中高三化学备课组长师蕊瑾表示,高考理综化学试题中,都是以教材的基础知识和基本能力为重点。看书的时候要针对在学习、做题、考试过程中出现的问题,看看自己有哪些方面的缺失。化学学科符号、术语特别多,答题时规范性严谨性要求较高。考生应该克服不注意使用化学科学术语

回答或画图表、写实验设计不规范等弊病,减少无谓的丢分。

省实验中学高三化学老师郑丽峰建议,在最后的这一段学习中,不断强化训练以提高知识和解题的熟练程度,同时要有意识地培养自己的审题能力训练,在做题时要把握好节奏,“审题要慢,答题要快”,切忌慌忙看题匆匆下笔。对于基础好的同学,应把主要精力放在中等难度题和难题上;对基础不好的同学,应从解决简单题入手,逐步过渡到中等难度题,大胆地舍弃难题,切忌在一个题目上花费较多时间,而影响其他题目的完成。

生物:省实验中学生物教研组长周玉建议广大考生,最后一个月,应以2013年《考试说明》作为引导,可按大框架进行复习,如细胞、代谢、遗传、进化、调节、生态分类复习。

郑州一中高三生物备课组长刘圣云说,在距离高考仅剩不到一个月的时间,要静下心来思考去总结。回归课本时,要分类看书。比如,把课后复习题当做一个专题,用一定时间专门复习,课本上的各种图形也可花专门时间进行复习和解读。教材上的旁栏小资料、思考题、教材中的思考与讨论、资料分析、拓展视野等阅读内容,每章结束后的“本章小结”都应该是不可忽略的内容。