

为梦想而战 为理想加油

——名师支招助力高考冲刺

本报记者 李杨 整理

(上接九版)

化学

总结反思 精做精练

郑州市第九中学 田红强

利用有限的时间最大限度地提高成绩、避免“高耗低效”是高三学子的当务之急。

首先,要用好课本、巩固“双基”,构建知识网络。复习要用好“资料”,更要用好教材。对于一些概念、原理、化学方程式、实验现象与操作等基础知识,要通过看书熟练掌握;对于一些零散的知识要进行梳理、归纳、总结、类比,挖掘不同章节知识的内在联系,将零乱的知识串成线、结成网,从而形成一个完整的知识体系。

其次,要善于反思、善于总结,尽量减少失误。反思使人进一步,纠错使人长一智。反思过程中会发现自己的知识盲点和解题弱点,从而找准自己的努力方向和提升空间。做题后的反思主要包括:反思涉及知识、反思解题方法、反思解题规律、反思错误原因以及反思答题语言表达是否准确、简明、完整。

最后,要精做精练、限时规范,提高训练效益。做题时要从准确、快速审题入手,看准题目的关键信息,找准解题的突破口,规划合理的解题路线,之后从容准确作答。要把对重要知识的掌握与解题过程结合起来,通过解题前的思

考、解题中的科学推理、解题后的反思总结,体会解题的过程、方法及规律,逐步内化成自己的解题能力。具体来说,要注意以下几点:限时限量进行解题速度和准确率的规范训练;结合评分标准进行规范书写、规范答题训练,如方程式、结构简式等化学用语的书写,简答题的语言表达和描述,计算题的格式、步骤、精确度等;进行审题方法、审题能力的训练,“读、划、挖”三字审题训练法就是很常用、很具实效性的一种方法。

高考是平时训练的简单重复。平时的训练有高考状态,那么高考时就会更从容、更容易正常或超水平发挥。五月是仿真模拟阶段,考生要从应试心理、考试技巧等方面进行强化训练,以提高应试能力和应试技巧。通过模拟训练,可以进一步提高思维能力,保持解题的良好状态。这个阶段特别强调对“必备知识”的正确理解和灵活运用,强化思维训练和答题规范,进一步培养分析和解决综合、陌生问题的能力,对所学内容进行思考、领悟、消化、吸收,最后达到知识点的充分融合。

生物

回归教材 思考总结

郑州市实验高级中学 娄新宛

生物学科的复习是一个浓缩和提取的过程,是学生综合思维能力和应用能力提升的过程。冲刺阶段,要通过大量的模拟考试,回归到高考的根本目标上来,锻炼整张卷的把控能力,能够把全册教材变成一张试卷,把知识变成解决综合问题的能力。

考生要再次重温教材。由于之前做过大量练习题,当考生再次翻阅课本时会茅塞顿开、恍然大悟,从而加深对知识的理解,提升灵活运用能力。考生要体会、品味、记忆教材中的重要语句,学会用教材语言、专业术语进行规范化答题,同时,还要翻看过去做过的试卷,重温一下所做过的试题,特别是做错的试题,不要再做难度大的新题目。

想要做题又快“快”又“对”,就要增加限时训练。建议考生做高考试题和模拟试题的时候一定要限时,模拟真实的考场,在有限的时间内把自己会的题目做对做好,训练自己读题答题的

速度,找到适合自己的答题节奏,形成肌肉记忆。经过这样的训练,考生今后在面对任何一套试卷的时候都能不慌不忙按照自己的节奏进行答题。

学而不思则罔,思而不学则殆。每次考试之后,学生要尽可能地写思考总结,总结自己的知识漏洞、考场发挥的经验得失,特别是失分的原因,以及通过教师讲评试卷后自己的收获和提高。整理错题集是归纳总结知识的一个重要环节,可以帮助学生纠正思维方式上的偏差,弥补知识上的漏洞,规范解题程序,避免同样的错误再次出现,让失误减到最低程度。

部分考生在最后一个月可能会出现考前焦虑和学习动力不足等情况,建议考生尝试给自己找到一个合适的目标动机水平,过高或者过低的动机水平容易使自己产生失败体验,导致心理压力。只有减轻学习上和训练中的压力,才能更好地迎接高考,发挥出自己应有的水平。

政治

结合热点 重构体系

郑州市第五高级中学 刘梦珂

高三的三轮复习中,回归课本应该是常态,但是,每一轮回归课本的目的并不相同。在第三轮复习中,回归课本需要打破原有的知识体系,重新构建系统化的知识。这个过程需要结合考试热点、易混易错点、重点问题等内容构建体系,解决不理解、不会用的问题,让知识“活”起来。

对高考试题的研读能让我们把握考试的方向,洞悉解题的思路。因此,在第三轮复习中,应该以近三年的高考文综政治试题为主要抓手,找到每个模块在高考试题中的规律,找出解决每个模块解题的突破口。例如,文综38题的经济生活,一般来说,考查学生对材料的分析理解,需要从宏观和微观两个方面全面分析材料,结合设问指向对知识进行迁移;39题的政治生活,更多考查学生对主体知识的理解与运用,尤其是在同一情境下多主体的考查,因此,在备考时需要把握准确政治生活中各个主体内在联系;40题生活与哲学、文化,一般考查学生演绎分析能力,我们要遵循大前提—小前提—结论这个模式进行分析,但是这只是一般性的规律,做题时还需要结合试题个性化内容,将一般与个别有机统一;最后一题是开放性试题,虽然开

放,但是需要结合设问给出的条件写出相应的建议、措施等内容。

高考最珍贵的地方在于通过真实情境解决具体问题,因此,在三轮备考中,需要注重研读国家时政热点,找到热点词汇,同时,结合自己所学知识,分析有可能的出题角度。例如,以国内大循环为主体、国内国际双循环的新发展格局,中国共产党成立100周年,全过程人民民主,建设国内统一大市场,等等。同时,每一模块中的高频考点也需要不断积累,例如,经济生活中的市场调节机制和国家的宏观调控,如何助推经济高质量发展的相关内容,政治生活中的中国共产党相关知识,社会主义民主政治的优势所在,生活与哲学中认识论、矛盾观的相关内容,文化生活中民族精神的具体体现以及社会主义先进文化的相关知识。

高考在知识上考查的是政史地单科内容,但是最终看的却是文综的整体成绩,因此,考生在平时文综练习时不能只做自己喜欢的或者自己擅长的,需要平衡三科,打团体战,做到规范答题、限时训练,优化答题顺序,将文综分值拿到最大化。

历史

准确解读 定点突破

郑州市第十四高级中学 代继宏

高考历史试题主要侧重重学科能力的考查,虽然很少直接考教材上的内容,但是以教材上的基础知识为载体,如果考生对基本的史实和主干知识不清楚,就很难对高考中的所谓新材料,即我们不知道的历史现象和历史问题进行准确分析和解读,也就很难得到理想的分数。

看课本,首先,面面俱到,教材的文字、插图、注释、前言、目录、中外历史大事年表等都要看;其次,当然要看重点,侧重背目录、本课要旨和中外历史大事年表,即教材的核心内容、历史的基本线索和阶段特征。可以重点看高考中长效热点的章节,高考不经常考的章节不必花费更多时间,甚至要果断舍弃。

与其大量做题,不如抽出时间认真研究往年的试题。真题是精雕细磨

的产物,它反映了对考试内容的深思熟虑、对设问和答案的准确拿捏、对学生水平的客观判断。研究这些试题,就如同和试题的制作者对话。建议同学们最后冲刺一定要认真研究历年高考的试题,不要觉得考过的题都是没用的。如果我们把历年的高考试题仔仔细细地研究一遍,通过分析每道题,提炼出这道题里面要求的是什么、反映的是什么,这对我们备考、理解新课标、理解高考的要求都有着非凡的意义。建议同学们最好横向比较近3至5年的高考试题,对于河南考生来说研究海南的选择题,看看选择题考查的考点、命题思路、试题特点等。对于主观题,最好研究本年度北京模拟试卷代表材料题出题方向,还要结合评分细则,仔细研究一下答题的思路和语言的不同

表述等。要想定点突破、精准提分,主要途径是错题整理,反思错误原因,克服一错再错的毛病。一定要搞清楚是知识性的错误还是思维性的错误,前者要通过看教材记清楚史实,后者要根据参考答案细则,理清试题考查意图和答题思路,总结类似试题的答题套路。文综考试,历史试题排在试卷的最后,有些学生由于时间把握不好,往往试卷做不完,历史试题的小论文题和选做题做不了,或者匆忙完成,最后影响整体成绩。所以,在最后的模拟试题训练过程中,一定要把控好时间的分配,在疑难棘手的问题上,切记不可恋战,果断放弃,或者暂时选择一个相对正确的选项,继续进行下一道题的解答,争取把会做的题目做完,保证得分效能最大化。

地理

限时训练 综合运用

郑州市第十八中学 沈永民

随着高考的临近,备考氛围更加紧张。有些同学会出现情绪波动,原本稳定的复习也开始变得慌张忙乱。其实同学们不必过分焦虑,只要坚持平常心,认真做好复习,一定可以取得理想的成绩。

要坚持按照高考的时间要求进行限时训练,查漏补缺。高考文综卷2.5个小时,留给地理的答题时间最多只有50分钟。同学们在平常的训练中要坚持限时训练,限时完成习题后再进行订正,通过高频考点来反思重点、难点是否掌握和突破,在限时训练中发现问题并及时查漏补缺。

要养成良好的审题习惯,答题有章法。阅读题干必须认真,在题干和材料中找出关键词,通过圈点标记把握老师出题意图。答题训练中也要

关注分值,尤其是主观题,答题时判断好采分点,并在采分点的基础上进行丰富和拓展。平时答题还要注意保持卷面整洁,切忌随意涂改。

要规范语言,注意结构和逻辑。地理答题一定要注意运用地理语言,避免口语化,同时,注意答题的层次和结构。在高考阅卷时,常会发现有些学生答题层次不清,结构紊乱,虽然也是用一二三等结构性词语,但意思有重复。因此,在模拟训练中,考生作答力求有清晰的条理、分明的层次和严密的因果关系。

地理知识点具有碎片化的特点,但高考往往考查完整的知识结构。因此,冲刺阶段同学们要善于回归教材,把握教材的知识结构,通过建构知识体系,先把教材读薄,然后根据知识体

系丰富枝叶,尤其是把琐碎的微专题部分归类为某一板块,以便于记忆和信息的提取。除老教材外,还要关注新教材,了解新教材增加部分,如植被、土壤、地貌识别以及服务业等内容。

综合思维是地理核心素养之一。同学们在复习过程中要把握事物之间的联系,注意在真实情境中运用综合思维。地理试题中还经常运用时空尺度设计问题情境。如运用地理环境的整体性原理分析我国地区干旱的原因,就是比较大的尺度;而2020年全国卷I中36题设问“当地采用顺坡垄种植葡萄,据此分析该地区的降水特点”,考查的就是比较小的尺度。这些都是冲刺复习阶段需重点关注的地方。



心理

合理规划 静心自律

郑州市第九中学 丁东奎

高考进入最后冲刺阶段,考生不要给自己设定不切实际的目标成绩和理想大学,不焦虑于时间短而效率低,不悔恨于过往没用心学,要积极应对,保持冲刺的动力和劲头。

可以给自己制定一个具体、完整的学习计划。一个合理的计划,可以让考生在高考前过得充实且高效。这会让考生更容易坚持下去,更容易感知幸福。

要学会享受孤独,拒绝无效社交。很多时候身边的同学都在埋头苦读,所以漫漫备考路注定是孤独的,与其抗拒孤独,不如学会享受孤独。学习和自己相处,学会和内心相处,就算只有一个人也要按照复习计划进行学习。不要浪费时间去迎合外界的标准,学会和孤独和平共处。当你身边无人陪伴的时候,恰恰是你提高的最好时机!

要远离所有“诱惑”。如今,互联网充斥着各种各样的诱惑,抖音、游戏、网剧等不停冲击我们的眼球、刺激我们的神经。坚持住,别因为一些虚拟的诱惑,打乱自己复习的节奏。当所有人都追求享受的时候,自律才是捷径!

每周给“错题”来个大扫除,能有效提高复习效率。不要一味埋头刷题,要学会刷一道题,通一类题,这样的复习才能更高效。

培养自己有始有终的学习。现在越来越多的考生缺乏耐心,学习半个小时就要换科目,做题只做选择和

填空,大题更是只看答案、不动手自己做。其实很多题目,重要的不是结果,而是做题的步骤和过程。一套试卷,大题也要完整做完,按照高考试题的标准要求自己,才能充分地理解吸收。

至少坚持一项慢运动,比如,跳绳、跑步。慢运动的优点是消耗太多体力,有助于愉悦和放松身心,让自己的身体在繁重的学习压力下静下来,提高专注力、保持学习精力。

每天晚上花10分钟时间复盘,给每一天画上一个圆满的句号,方便对已掌握知识的复习,对未掌握知识的计划和调整。这样有助于提高学习效率,在未来节省下来无数个10分钟。

营造一个良好的睡眠环境。缺觉或睡多了,都会让人精神疲惫。无论学习多忙,也别挤占了睡眠时间,睡眠不足会反过来影响白天学习,造成恶性循环。很多心理问题和复习效率低下,其实都是睡眠问题。睡足时间,才能保持一整天精力充沛、元气满满。

不要被模考成绩击倒。模考成绩真的没那么重要,不要被它影响复习心情。模拟考试只是为了让你查看复习的不足,帮你提前适应高考而已。模考后,积极整理错题,对考查的知识进行查漏补缺,再进行针对性复习,才是对待模考最好的方式。

