



郑州市第十四高级中学老师进行课上辅导

(上接九版)



物理

步步为营 稳中求进

郑州市第九中学 郭巧花

回归教材

回归教材,更好领悟教材在章节结构设置中所蕴含的物理学科思想和方法。阅读教材,重温物理概念、规律的生成过程,构建更完善的知识网络,更好地体会物理观念在课程中逐步丰富和深化;排查知识死角,在梳理知识、梳理解题方法的基础上查漏补缺。阅读教材中各个学习栏目,进一步熟悉素材资源、发掘物理学史素材。阅读插图信息,使概念和规律形象化,提升对知识的理解。有选择性地重做教材中的例题和习题,温习分析问题和解决问题的思路,培养规范答题习惯。

回顾试题

回顾错题,不要只看,一定动手重做,找出自己的薄弱点,逐一攻克,有计划、有反思、有总结。对反映典型物理过程的重要例题,认真做,重复做,边做边认真体会其中的物理思想和掌握处理问题的方法。抓住解决这一类的一系列问题的共同线索,举一反三,提升能力。反复做高考真题,提炼核心知识,辨明考查方向,做到心中有数。学生与命题人交流的唯一途径就是真题,读懂命题人的思想,要考什么,考查深度如何,参透题目中的玄机,找到正确解题思路。结合试题分析,进一步熟悉常见物理模型的分析 and 解决方法,即熟悉它们的情境、适用



化学

抓住细节 思路清晰

郑州市第五高级中学 刘玲玲

“双新”背景下,高考命题方式呈现了诸多变化:包括以实际问题为测试任务、以真实情境为测试载体、以学科知识作为解决问题的工具,以及将核心素养作为测试宗旨。

注意劳逸结合

高考备考要求学生具有良好的自我管理能力和自我管理能力。要合理规划时间,留出每天必要的休息时间,提高对时间的利用效率,减少走神、低效率的学习问题,提高对整体学习时间的把握。考生要提前将自己的最佳精神状态调整至与高考时间一致,让自己的生物钟符合高考的时间安排。考生可以将做题和学习的时间集中安排在高考时间,也可以开始尝试制定符合考试安排的作息表,提前适应。

明确复习重点

在最后冲刺阶段,不要浪费时间在偏难怪题拔高上,而是应该回归课本,回归基础。从课本的基础知识出发,过一遍知识点,特别是其中的典型元素化合物知识、课后习题、演示实验和学生实验等,重点是查看哪里有欠缺,哪些知识点还没有吃透,哪些公式还出现混淆,了解自己的强处和弱点,在老师指导下,制定个性化的学习方案。

保持做题手感

冲刺阶段,高度紧张和完全放松都是不提倡的。不能大量刷题,也不应该完全不接触习题。考生应该保持做题手感,尽量做真题,适应高考难度,避免手生。真题的作用是让学生摸清问题所在,对症下药,同时,做题要多思考,注重分析,以便更好地查漏补缺。因此大家要把最近阶段做过的理综高考题、模考卷、周测卷和考前押题卷认真地分

规律和解决问题的表达方式,充分挖掘知识点掌握方面的缺漏,系统检验复习效果,积累实战经验。

持续训练

高考考查的重点是物理的核心知识和思想方法,高效备考提升成绩的关键是通过针对性练习获得尽量客观的过程体验。对待每一次模拟考试要像对待高考一样,在实战演练中提升学科思维能力、读题审题能力、规范答题能力,在训练中找到最适合自己的做题节奏,并找出最能快速提分的点,深挖失分原因努力解决,减少非智力因素失分。敢于舍弃,没必要把宝贵的时间浪费在解决不了的问题上,每天都要有落在纸面上的题目,兼顾自己的薄弱点,突出强化训练自己的限时解题能力,保持做题手感,提高做题速度,规范答题过程,提升准确率。

调伏状态

好的心态是取胜的根本,不要因为一次模拟考试成败左右自己的情绪,多给自己积极的心理暗示,心情平静,专注当下的具体事,制定一个切合实际的短期目标,并为之付出行动。以学有所获、学有所成的心态看待自己前期备考的情况,以稳扎稳打、步步为营的心态安排当前的备考活动,以水到渠成、旗开得胜的心态迎接高考的到来。



生物

层层递进 环环相扣

郑州市第十二中学高三生物备课组 常瑞芳 冯进

生物学科作为理科综合中的一门,高中中既有对教材基础知识的考查,也越来越注重对分析问题解决问题的能力,以及生物学核心素养的考查。

强化基础知识

近年高考生物经常出现教材原话的填空,或者自己组织语言解释生物现象。这些都需要学生对教材非常熟悉,能用准确的生物学语言阐述观点。同时,生物学是一门概念性很强的学科,学生经过长时间做题后,会出现一些简单概念的遗忘,或者表达不准确。建议同学们按计划参照课本目录默写每一章节的知识网络,找到遗漏点;与此同时,结合错题进一步查找遗漏点,完善跨章节的横向知识连接点、完善知识网络;熟记课本核心概念、原理等关键词、结论性语句。力争基础分不丢分,打好基础分保卫战!

加强限时和模拟训练

关于做题建议同学们抓住两个关键词:限时、审题。“限时”是全民模拟高考的保证,限时才能兼顾解题的速度和准确性。“审题”要画出



教师课后答疑



政治

夯实基础 创建结构

郑州市第十四高级中学 张现英

在高考最后冲刺阶段,政治复习备考一定要重实际,求实效。具体建议如下。

查漏补缺 分类整理知识

分类整理知识,进一步夯实基础,但如果回归课本仍然按部就班,势必会有教师“炒冷饭”、学生“吃剩饭”的困惑。针对这种情况,引导学生用把握关键词、串联知识点的方法进行基础知识的复习与再构建。学生要弄明白考什么,要弄清楚政治高考有多少个考点,每个考点又有哪些知识点。学生将有把握的知识划掉,在查漏补缺时一定要回归教材,对照教材看我们常用的知识和教材中“原汁原味”的知识有无出入,应及时纠正,避免考试失误。

限时训练 彻底解决问题

文综考试考生普遍感觉时间紧。文综考试尤其政治书写量大,时间安排不合理是影响成绩的重要因素。建议在最后阶段应做针对性的限时训练,一是保持做题的感觉和速度,以免高考时试题做不完。一定要安排好文综试题的作答时间,字迹工整干净,避免不必要的失分。二是有目的、有意识地提高审题和规范作答的能力。常用的句子要提前准备好,不要在考场上现场想。语言的组织要紧密,尤其是知识和材料的结合环节不能脱节。如:答题中要用联系的观点写,那就应在材料中找到谁和谁“相互影响、相互制约”“影响”“制约”带来的结果。这样答题就会条理清晰,答案质量高,没有废话。考前的模拟试题中有足够的覆盖面,在试题中暴露出的问题正是学生在知识和能力上的弱点,暴露

试题卷关键词句、重要已知条件,避免遗漏;要审清题意,戒戒思维定式错误解读;同时,还要审清命题人的命题意图,运用哪一部分生物学知识和原理解决这个问题。每一次训练都要做反思和总结,找准失分原因,才能对症下药,进而从根本上解决问题。

制定详细计划

高考前时间过得很快,稍纵即逝,建议同学们列一个最后冲刺的复习计划。每位考生应根据自己的实际情况,想想考前都有哪些章节是要再复习一遍的。综合考虑学校的考前模拟考试时间安排,将复习计划精确到每一天,提高复习针对性。尽量做到回归课本、限时训练、错题反思等环节环环相扣,忙而不乱,充实高效。

放下包袱 从容面对

高考是“七分实力,三分状态”,同学们在最后冲刺阶段,要不断加强心理素质培养。为了高考发挥自己的水平,应当给自己一些积极的心理暗示,放下包袱,从容面对高考。



历史

时空串联 针对训练

郑州国师实验高中 李凤丽

如何在最后的冲刺阶段进行更加高效的复习,力争在高考中取得满意的成绩呢?

把握时空观念 梳理主干知识

时空观念是历史学科核心素养中学科本质的体现。最后阶段的复习,不需要注重太细节化的知识,而是着重构建时空观。以历史的时序性为基础,构建知识体系,这有利于考生分析试题材料时能快速准确定位知识点。通过纵横两方面梳理主干知识。比如从横向来看,要考虑中国史和世界史同时期对应的事件。从纵向来看,将中国古代史分成中华文明的奠基和初步发展、繁荣与成熟、辉煌与迟滞等阶段。另外,对中外历史进行科学的分期,掌握好每一个历史阶段的主要特征。用大的知识结构、阶段特征的复习取代小的知识点的记忆,是冲刺阶段最高效的复习方式。

根据自身情况 针对性复习

基础较弱的学生要夯实基础。根据考纲上的考点,仔细翻阅教材,把考纲上的每个考点标注时间,建立完好的历史时间体系,背记考点相关的知识点,强化对关键词、核心词的理解和把握。基础中等的学生,突出主干、突破重点。根据教材目录,先回忆教材内容,后看书,加强记忆,在记忆的过程中,根据教材结构,知识点前后联系起来。成绩优秀的学生要立足三点:拉网式排查知识点漏洞;就某一知识点,找不同的高考真题,



地理

梳理体系 抓住关键

郑州市第二高级中学 马可

高考决战在即,在这最后的半个多月里该如何备考才更有效呢?作为一名经历了8轮高三的地理教师,我认为应该围绕“精准”“高效”两个关键词,做好以下几个方面:

做好学科体检

在最后这段时间,认清自我状态是高效复习的前提。就地理学科而言,同学们可以根据自身状况梳理高中地理学科必备知识体系,并将其划分为三类:第Ⅰ类是那些已经完全理解、掌握并能准确迁移应用的必备知识;第Ⅱ类是那些理解上似是而非、不能灵活应用的必备知识;第Ⅲ类是那些完全不能理解、不会运用的必备知识。了解了这些,就为同学们制定个性化、高效能的学习计划提供了前提条件。

根据学科体验,结合近五年本地高考试卷统计出的高频考点和一般考点制定高效化的复习计划。应把复习计划的重点放在第Ⅱ类学科必备知识中的高频考点上,其次是第Ⅱ类学科必备知识中的一般考点,适当兼顾第Ⅲ类学科必备知识中的高频考点,至于第Ⅰ类学科必备知识只是在考试练习中涉及时再做一简单回顾。

重温精练真题

教材是学科课程标准落地的主要载体,其科学性和准确性毋庸置疑,所以复习学科必备知识时一定要下沉到教材,从中汲取营养。一般我们认为高考答案语言的主要来源是:教材语言,以往高考题答案中出现的语言和考题材料中出现的语言,故多读教材是增强高考综合题答题语言专业性的重要途径。

习题选择上以近五年高考真题为主,可适当选择各地市三模试题。高考试题科学性强,突出对学生必备知识、关键能力、学科素养和核心价值的考查,设问规范,综合题答案语言言简意赅,科学准确,具有很好的导向教学的功能。重温、精做高考题对学生能力提升具有更好的效果。市级命题是以市级教研室为基础命制的,科学性、规范性、思维维度答案准确性更接近高考,且各地三模考试多在5月初进行,故有一定的练习价值。

提升材料解读能力

在文综综合题阅卷过程中发现,学生的失分主要存在于材料提取转化能力

体会高考设问角度的改变;打开思路,丰富答题角度。比如常规答题角度从政治、经济、文化等方面进行分析,现阶段要结合高考真题及模拟题,拓展答题思路,使答题得分点更加多样化。

最后阶段不是比拼历史试题刷题的量,而是重视历史试题完成后的反思,分析自己在阅读能力、信息提取能力、历史表达能力等方面的不足,并进行针对性的训练。

心平气和 正确看待考试

每一次考试都是为了检验学生对知识的掌握情况,反映学生在前一阶段学习中存在的问题。这时的考试重要的不是最后的成绩,而是通过考试反映出来的学生知识上的漏洞及学习上存在的问题。所以学生要积极调整心态,心平气和,胜不骄败不馁,及时调整学习心态与方式,查漏补缺,弥补不足,以积极、自信、从容的正常备考心态完成最后的冲刺。

临近高考,学生需要自我减压。首先,高考不仅是知识的竞赛更是身体素质的博弈。在紧张的备考之余,每天坚持跑步等适量的体育锻炼,既能消除大脑疲劳,又能调节紧张情绪,活跃思维。再者,高考只是人生中的一个阶段,学生要避免将高考看得过分重要,避免产生“高考考不好,人生就毁了”的想法,积极调整心态,时刻保持“充分发挥了自己的水平就是胜利”的想法,减缓高考前的心理压力及对高考的恐惧心理。

差,设问审读偏差,必备知识、核心概念与设问不能有效结合,地理语言不规范等问题上。因此,同学们在平时做题时应形成良好的审题习惯和答题过程。即:对于材料长的题应先审设问,再审材料。这样既可以在读材料时做到有的放矢,又可大大节约时间。审设问时,要抓住审问中的“三词”即“关键词”“限定词”和“指令词”。“关键词”决定了需要调用的核心概念和必备知识;“限定词”规范了答题的方向和角度;“指令词”则决定要用什么样的语言体系来回答这个问题,比如,如果“指令词”是“说出”,那么就直书结论,不必解释原因,而如果是“说明”则需要说出结论并表明原因。

注重答题技巧

文综试题的特点是长题不难、难题不长,答案精而不长、全而不多,所以做题要做到“三个一”:一张卷子一支笔,1~2分写一句话,每一句话保证得分。牢记“三句话”:容易题求全对,一分不浪费;绕道拦路虎,再杀回马枪;人难我难,我不畏难,人易我易,我不大意。讲求“三个先”:答题前先审清问题和条件,动笔前先定出每个点的关键词,上卷前先规划好答题的区域。答题时字不要“顶天立地”而要半格书写,为以后修改留有余地,保证卷面“三化”:要点化、序号化、段落化。

关注热点事件

高考评价的基本立场就是立德树人,所以近些年的高考命题也越来越具有价值导向向,“无价值不入题,无思想不命题,无情景不成题”也成为了高考命题的一个潜在原则,所以备考时同学们也应关注时政大事,并从区域认知、区域发展、综合思维、核心价值观等角度将这些时政热点事件学科化、情境化、问题化,更能顺应时代和高考的要求。最后,做好心态管理,以积极的心态迎接高考。如何做到这一点?要明确目标定位。好高骛远,目标难达会产生焦虑情绪,而太低的目标又会影响潜力的提升。多做积极正向的心理暗示。把每次考试中的失误都当成对未来高考可能遇到问题的纠正;学会“舍得”,“抓大放小”,不在次要问题上纠结不清而影响状态。加强与师、友、家长间的沟通交流,释放不良情绪。通过倾听朋友家人的安慰、鼓励和支持,释放心理压力,树立高考信心。