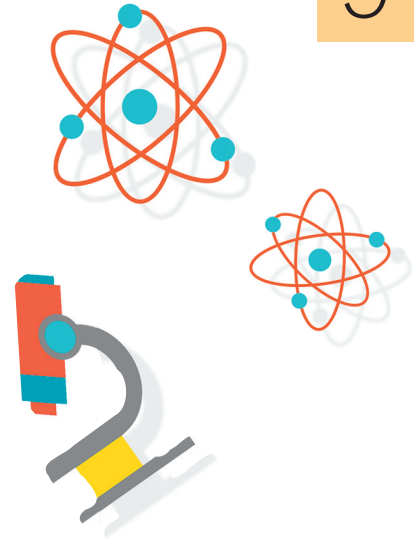




中考的日子越来越近,这段时间是中考冲刺的“黄金窗口期”,此时需要精准定位薄弱点,针对性突破,同时调整节奏保持状态。对于考生来说,良好心态、细节把控等都很重要,记者特别邀请各科名师带来最全中考冲刺攻略。



厚积为薄发 突破有方法

中考倒计时,这份“备考锦囊”请收好!

本报记者 周娟 整理

语文

查漏补缺巧制胜

王雪涛,郑州市第四初级中学高级教师,郑州市优秀教师,河南省骨干教师,河南省文明班级班主任,荣获市优质课一等奖,省、市科研成果奖。

河南中考第一大题“积累与运用”考查字音字形、文学文化常识和古诗文积累,尤其是语言运用的八种题型。建议这部分薄弱的学生回归课本,再做筛查,专项突破。例如图文转换,为了让试卷形式呈现丰富多样性,几乎每年必考,要认真观察、审慎作答。

现代文阅读中阅读速度、理解能力和答题技巧至关重要。可以每天计时刷1~2篇阅读题,一般记叙文18分钟做完,说明文或议论文15分钟做完。做过的典型试题也可以反复练习,起到以一当十的作用。

同学们可以手边放个小本子,复习考练中出错或不清楚的考点随时记在本子上,及时请教,不让问题过夜。对于错题,分析错误原因,总结答题技巧。配合学校限时训练,提高阅读速度和答题效率。

文言文阅读,一般文段不甚长,内容不甚深。只要把课标规定的61篇(首)复习扎实,大家均可从容应对。需要提醒的是,中考肩负考试育人、以评促教、以评促学的功能,千万不要想着河南近三年中招考过的文段不考,要同等看待,全面备考。

整本书阅读是开放度最大、个性化最强的一道试题,中考试题的语料一般选用课标规定的三大文化内容:革命文化、社会主义先进文化、中华优秀传统文化。今年要格外关注《红星照耀中国》《红岩》《钢铁是怎样炼成的》等涉及革命文化的几部名著。除此之外,代表中华优秀传统文化的高频考点《水浒传》《西游记》依旧不能忽视。

作文几乎占据语文考试的一半江山,一定要重视起来,狠抓书写,熟练掌握几种作文结构。可以把之前写过的作文分类整理,对优秀习作进一步优化,从立意、选材、结构、语言等方面精雕细琢,打造几篇属于自己的满分作文。对问题作文,分析不足,重新构思写作,再上层次。

分门别类、认真梳理自己得心应手的作文素材。纵观几年来的河南中考,作文不外乎以自我为中心,写我的家庭生活、学校生活、社会生活、内心世界,记录自己的成长和感悟,表达自己的思考和看法。整理素材,相当于考试作文平时做,考场上就能从容应对。

每周安排一次限时全真模拟,选择真题套卷,让自己适应考试节奏。模拟结束后,认真批改、分析,总结经验。

此外,在这分秒必争的时刻,保持规律作息是高效复习的基石,别让疲惫拖慢脚步;梳理知识框架,用错题本精准攻克薄弱点,让每一分努力都有的放矢;调整心态同样重要,把每一次模拟当作积累经验的契机,相信厚积终会薄发。

精准落子终破局

乔博,郑州市第五十七中学九年级语文备课组长,郑州市骨干教师,郑州市德育创新先进个人,郑州市文明教师,荣获河南省教育系统教学技能竞赛二等奖、郑州市基础教育精品课一等奖。

此时,同学们的知识网络已初步构建,应试能力基本定型,但仍有不小的提分空间潜藏在细节之处。精准把握这一阶段的复习节奏,往往能让语文成绩实现质的飞跃。

二模试卷是冲刺阶段最珍贵的诊断报告,建议考生将试卷拆解为具体得分点,用红黄绿三色标注各题掌握程度:红色标记知识盲区(如古诗文实词误用),黄色标记方法缺陷(如非连续性文本信息整合困难),绿色标记偶然失误(如作文审题偏差)。重点攻克红区与黄区,建立“错题转化”机制,每道典型错题需配套整理两道同类变式题。

基础知识采用“漏斗式复习法”,将字音字形、成语病句等考点浓缩为每日10分钟速记包。重点攻克高频易错点:如“锲而不舍”的读音陷阱,“首当其冲”的语义误用。病句修改要掌握“成分残缺”“搭配不当”“逻辑混乱”三类核心病根,建立“增删调换”四步修改流程。

现代文阅读需区分文体特征,说明文抓逻辑链,议论文析论证结构,散文品情感脉络。根据不同题型提炼“答题技巧”,如句子作用题需从内容、结构、情感三维度切入,环境描写题通常包含“渲染氛围一烘托心理一推动情节”三要素。

文言文板块需建立“高频考点清单”,古诗鉴赏要突破“手法+情感”对应障碍,如“会挽雕弓如满月,西北望,射天狼”运用典故抒发豪情壮志。

作文备考启动“素材升级计划”。将过往习作按“成长感悟”“文化传承”“科技创新”等中考母题分类,每类主题准备3个精品素材。重点打磨2篇标杆作文,达到“开头引人入胜、过渡自然流畅、结尾升华有力”的标准。考场作文要设计“三级立意”:表面叙事层、哲理思考层、时代精神层。

冲刺阶段的心理调节要建立积极心理暗示,将焦虑情绪转化为具体行动:担心作文跑题就强化审题训练,害怕文言文失分就加强断句练习。每天记录3个进步点,如“今日古诗默写全对”“散文主旨把握准确”,从而帮助自己树立自信。

中考冲刺如同围棋的决胜阶段,胜负往往取决于最后几手的精准落子。当考生建立起知识漏洞清单、题型方法体系、考前心理疏导三重保障,便能以稳健姿态迎接人生首次大考。请记住:语文素养的积淀在平时,但考场得分的突破在方法。此刻的每一分努力,都在为考场上那个胸有成竹的自己积蓄力量。



驰骋赛场,奋力拼搏

数学

高效总结明方向

万锐,郑州市第四十七初级中学教师,郑州市骨干教师,郑州市学术技术带头人,郑州市教育教学先进个人,郑州市文明教师,郑州市教学创新先进个人,金水区优秀教师。

中考临近,数学作为重中之重,如何在冲刺阶段实现高效提分?

很多同学在冲刺阶段盲目刷题,却不思考自己的薄弱环节。首先要回顾过往错题,像整理物品一样将错题分类,是函数概念不清,还是几何证明思路混乱。比如,若一次函数与反比例函数综合题频繁出错,那这就是重点攻克区域。基础薄弱的同学要稳抓基础知识点,如实数运算、方程求解;基础较好的同学可着重钻研二次函数压轴题、几何动态问题等难题,突破高分瓶颈。

教材是中考数学的根基。在冲刺阶段,务必回归课本,对每一个概念、定理、公式都要理解透彻,不仅要知其然,更要知其所以然。要重视教材例题和习题,对于课本中的例题和习题,要重新审视,它们往往是知识点的典型应用,具有代表性。可以尝试对例题进行拓展变形,改变条件或结论,探究不同解法,提升对知识的迁移运用能力。

针对高频考点和自己的薄弱环节,进行专项练习。例如,每天做2~3道二次函数综合题、1~2道几何证明与计算题、1~2道应用题等。通过专项训

练,提高解题能力和熟练程度,总结解题方法和技巧。

刷题是冲刺必不可少的环节,但要注重质量而非数量。挑选历年中考真题、模拟题,按照中考时间和题型分布进行限时训练,提前适应考试节奏和氛围。模拟考试:每周进行1~2次全真模拟训练,严格按照中考考试时间和要求进行答题。在模拟训练过程中培养自己良好的考试习惯,如认真审题、合理安排答题时间、答题卡的规范填涂和书写规范工整等。模拟考试结束后,必须进行详细的试卷分析:认真分析在答题过程中出现的主要问题,如基础知识不扎实、解题方法错误、粗心大意、时间分配不合理等。针对问题进行有针对性的复习和改进。每做完一套题,认真分析答案,总结归纳各类型题的解题技巧和方法。

错题本是冲刺提分的法宝。将平时作业、考试中的错题整理到错题本上,分析错误原因,写出正确的解题思路和方法。定期回顾错题本,盖住答案重新做错题,若能顺利解出,表明已掌握,若仍出错,重点标记加强复习。通过错题本,不断查漏补缺,减少考试失误。

英语

及时复盘强动能

王艳慧,郑州市第十九初级中学英语教研组长,郑州市优秀班主任,郑州市骨干教师,多次荣获郑州市优质课一等奖,主持和参与多项省市级课题。

中招复习进入最后的冲刺阶段,很多学生总是感觉时间不够用,熬夜刷题成为常态,心情也越来越焦虑,这样反而导致复习效率低下。那么,在最后的冲刺阶段,如何高效复习英语?

优选近几年中考真题和权威模拟题,确保题材、题型、难度与中考匹配。果断放弃难题、偏题,一切以中考难度为准。

限时做题,如按中考阅读限时(4篇约35分钟)培养时间管理能力。

及时并精准批改,用符号标注错误类型,深度反思记录错误原因(如审题不清,词汇障碍,题型不熟,遗漏上下文信息等)及改进方向,做好积累,从而形成“做一改一悟”的闭环。

总结提炼做题策略,如听力16~20题:听前,快速浏览表格标题、左侧表头及正文内容,判断所给材料的话题结构和主要内容,根据设空和左侧表头的对应关系推测所填词汇的词义、词性;听中,理解短文大意,同时,对比表格中的句子与听力材料的内容,记录与所填词有关的关键词,初步锁定答案;听后,检查单词拼写是否正确,检查所填单词是否符合语义和语法知识,检查字母大小写和格式问题。

阅读理解的主旨题,关注首段、尾段及各段首句和主旨句,避免以偏概全。

作文加强审题能力的训练,进行一题多审对比练习;使用关键词标注法,圈画出题干中的核心词,避免写漏写偏;强化三步审题流程,认真读题目,仔细画关键词,列提纲,确保覆盖所有要求。加强涉及中学生学习生活不同话题的微篇写作,强化“观点+论据”的有效写作。

最后冲刺阶段,如果只是在机械重复地刷题,

该错的还得错,分数难以提升。现在真正该做的是把做过的一模卷、二模卷,正在做的练习题全部拿出来深度复盘,仔细研究,把所有的错题进行清晰归因,涉及的语法点逐一进行查漏补缺,涉及的做题方法和思维问题,要学会如何捋顺思维,掌握此类题目的应试技巧。

定期复盘错题,尤其是考试前一周,针对性突破高频错误点,你会有意想不到的收获。

对《解析与检测》中的考纲词汇最后再进行一次全面的过关,尤其要关注多词性多意义的词汇。扫除词汇障碍,加强语言积累,才能自如地应对考场上大量阅读素材的挑战和满足书面表达中语言多样化的需求。



积蓄力量,稳定心态

物理

有的放矢稳向前

朱三海,郑州金桂中学理化生教研组长,曾获金水区优秀教师,金水区德育创新先进个人。

中考在即,科学详细的考前复习计划会让学生的备考事半功倍。

回归课本,整理必考公式。分类整理物理课本中出现的所有公式和单位,比如力学一类、电学一类。根据课本原始公式推导出推导公式,结合教材中的例题,熟练公式用法,准确理解每个公式中物理量及其单位。

清晰掌握每一个公式的适用条件,如电功和电热在纯电阻电路中相等。课本上没有直接出现的公式不能直接使用,在计算题中出现时需要推导过程,特别要注意物理单位的换算,如千瓦时和焦耳、米每秒和千米每小时、克每立方厘米和千克每立方米等。最好能把知识最终形成知识框架,便于理解和记忆。

分题型专项训练。避免题海战术,有的放矢。梳理实验清单,并逐一掌握,实验题重在考查实验结论的形成过程,不应死记硬背实验结论。

考题对学生语言描述的完整性和严谨性有了更高的要求,这也往往是学生易失分的地方,语言的描述一定是回归到课本知识定理中的,比如受到惯性、分子扩散等描述均不得分。

综合应用题在计算过程中,最终结果不能写分数,除不尽的结果至少保留两位小数,同时,为了防止误差太大,中间得数除不尽的要写分数。

第四周,也是考前最后一周,建议按照中考时间10:50~11:50一个小时进行全真模拟。严格对照答案,形成错题集,找出对应薄弱知识点,有针对性地强化。

越到最后,越要调整好心态,理科的学习只有先静下心来,才能深入,最后最好能回归课本,将课本内容精读一遍。

回归教材夯根基

陈四香,郑州市第四十八中学教师,二七区师德先进个人、骨干教师,多次获郑州市实验优质课二等奖、课堂达标区二等奖等,参与多项市级课题研究。

物理作为中考的重要学科,既需要扎实的基础,也需要灵活的思维与严谨的答题习惯。

最后这段时间,建议大家回归教材,构建知识网络。以章节为单位复习教材:重点回顾课本中的黑体字定义、公式、实验原理及结论(如欧姆定律、浮力公式、能量转化规律等)。

制作知识框架图:将力学、电学、热学、光学等板块的知识用思维导图串联,标注易错点(如“惯性是属性不是力”“电压表必须并联”等)。

攻克高频考点:结合近三年本地中考真题,总结常考题型(如动态电路分析、压强计算、凸透镜成像规律等),针对性强化练习。

整理所有物理公式,标注适用条件。

熟练单位换算,避免因单位错误丢分。限时训练,模拟实战。根据个人情况,每天或者每两到三天完成1套真题或高质量模拟卷,严格按中考时间(如60分钟)完成,培养时间分配能力。选择题控制在15分钟内,计算题每题不超过8分钟,实验题留足20分钟。

整理近期错题本,分类归纳错误类型(如审题失误、公式混淆、计算错误)。对反复出错的题型(如电路故障判断、滑轮组机械效率计算),找3~5道同类题型集中突破,总结解题模板。

熟记重点实验的全部过程。注意答题规范,如“多次测量取平均值”需写明“减少误差”,“换用不同灯泡实验”要答“避免偶然性,得到普遍规律”。

考试时,注意圈画关键词:如“匀速”“静止”隐含受力平衡。分步计算,保留单位:计算题即使答案错误,步骤正确仍可得分。合理取舍:遇到难题先标记,完成所有会做题后再回头思考。

保持稳定心态,避免“开夜车”:考前一周调整作息,保证7小时睡眠,让大脑在考试时段保持最佳状态。

正向心理暗示:每天默念“我已准备充分”,用深呼吸缓解紧张情绪。

适度运动:课余时间慢跑或跳绳10分钟,释放压力,提升专注力。

最后一周建议:第1~3天按板块复习错题本,每天完成1套真题+重点实验默写;第4~5天突击本地中考特色题型(如结合本地科技馆情境的开放性试题);第6天通读教材插图和课后习题,确保无知识盲点;考前1天准备考试用品(如2B铅笔、刻度尺),放松心情,忌大量刷题。

(下转十版)