



责编/王亚梅  
 美编/高菲  
 审读/王法军

# 高考最后冲刺 收好提分锦囊

距离高考还有8天 岛城高三“语数英”名师教你如何把时间用在“刀刃”上

8天后,2024年夏季高考将拉开大幕。眼下,正在静悟的高三学子进入备考最后冲刺阶段。不同的学科,共同的紧迫感,考生们最需要的除了毅力和坚持外,还有前方的“指路明灯”。如何高效复习,才能把最后这几天的时间用在“刀刃”上?走上考场,各科有哪些答题技巧?晚报记者采访了来自岛城优质高中的多位经验丰富的高三名师,请他们为考生们指点迷津。首先,来看青岛五十八中、青岛九中、青岛六十八中的高三备课组长总结的“语数英”复习攻略。

## 语文:形成专题知识网络 将零散写作序列化



出场名师:青岛五十八中高三语文备课组长 魏灵霞

“从历年的高考语文命题来看,命题风格和内容都保持了稳定性。同时,也会保持创新性,不断探索新的命题形式和考查方式,如增加开放性、探究性的题目,鼓励考生进行多角度、深层次的思考和分析,命题设问更加灵活,注重情境,越来越去套路化等。”魏灵霞说,老师们所能做的就是充分备考,让学生明白万变不离其宗,面对创新题,灵活回归到知识的原则,去寻求解决问题的思路,以不变应万变。

进入高考最后冲刺阶段,魏灵霞建议学生在第一轮、二轮复习的基础上,沉下心来,有计划地解决相关专题的静悟与复习,并形成这个专题的知识网络,可以画出对应专题的思维导图带动知识体系的回顾整理,以确定的简洁清晰的知识系统应对不确定的灵活多变的题型。

在作文方面,她建议将高三以来训练过的历次作文进行汇总,从“作文类型”“话题角度”“素材准备”等方面进行回顾整理,将零散的写作序列化,打破单一写作套路。在素材准备方面,关注青年个体成长,关注时代热点,关注国家发展,适量准备相关素材,熟化自己的作文素材,以便到了考场上能迅速唤醒。还要适当准备一些名言金句,给自己的文章增亮添色。

在“实战技巧”方面,魏灵霞提供了六个“应考锦囊”。一是放平心态,沉下心来,相信自己,保持头脑清醒,将精力聚焦于眼前的试卷。二是带着问题看文章,阅读过程中,一定要动笔,勾勾画画,利用不同记号圈划重点词句,加深理解,以便答题时迅速找到答案。三是认真阅读、认真审题,要

相信“试卷上没有一个字是多余的”,比如文章来源、文章标题、选项等等,帮助自己快速参透文章大意。四是面对大大小小的文章、文段,阅读和做题过程中,都要有尊重作者、尊重原文的意识,尽量避免脱离文本语境,妄自生发。五是碰到新题型时,一定要保持镇定,反复审题,题干往往提示了答题思路和角度,按照题干提示,找到答题任务,充分研究语境,多角度扣题作答即可。最后,作文最重要的要求是不偏题,考试时可以将作文关键词写在草稿纸上,时不时看一看草稿纸,提醒自己,防止偏题。“关键词在文中一定要反复出现,以此向阅卷老师证明自己主题的准确把握。”她提醒考生,在保证写完的前提下,要认真书写,工整的字迹,整洁的卷面,会给自己的作文加分。

## 数学:最后阶段回归课本 抓“基本点”引“制高点”



出场名师:青岛九中高三数学集备组长 崔艳

进入高考最后冲刺阶段,崔艳建议考生们要回归教材,加强典型问题的研究。课本上的习题例题、阅读材料都是经过专家多次筛选的精品,具有一定的基础性、针对性、示范性和研究性。最后阶段回归课本,就是要抓住这些教材当中的基本点来引出高考数学的制高点,“课本上的例题和习题是具有普遍性的,能够帮助学生在最后阶段巩固基础知识的,并深化数学的本质和内涵,而且教材里的阅读材料也是近几年高考命题的一些热点背

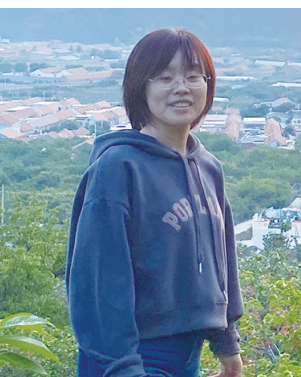
景资料,具有较高的价值。”

今年是高考数学试题结构调整的第一年,多选题、填空题、解答题各减少一道,总的来看,虽然高考题量减少了,但对思维的考查有所提升。在答题技巧方面,崔老师特别提醒考生,在应试答题过程中,对于选择题、填空题这些“小题”,一定要注重寻求合理简洁的解题途径,要力争保准求快,今年高考解答题增加了分值,所以对解答题的部分要规范作答,努力去做到“会而对”

“对而全”,减少无谓失分。

“无论是考前还是考场上,都建议考生注重心理的调节。经历了这么多次考试,大家要总结考前和考场上心理调节的做法和经验,力争找到一个适合自己的心理调节方式和临场审题答题的具体方法,提高自己的应试能力。”崔艳说,考生们要树立信心,相信这一年的复习已经具有了挑战这次高考的能力,祝愿高三学子都能够金榜题名,圆梦高考。

## 英语:针对性复习错题本 每天背诵保持语感



出场名师:青岛六十八中高三英语集备组长 邹宁

邹宁建议,考前一周静悟复习,首先要平时记的笔记本、错题本、作文本,再有针对性地复习一遍,巩固所学知识。复习时要随时做标注,把题目所涉及的做题技巧、方法记录下来,涉及的所有知识点尽可能地进行总结、归纳和联想,不确定的可以与同学和老师“碰撞”一下,争取“撞”出更多智慧的火花。“静悟重点在‘悟’,并随时写下自己的感悟,发现。这样考前可以再把把这些标注看一遍,提醒自己。”

整理备忘录和模拟考试也是考前有助于提升成绩的好方法。通过整理知识点,包括特殊词,比如名词、动词的特殊变化形式,熟词生义,写作常用词组、句型、主题,各类题型的做题技巧方法等,形成备忘录,便于最后阶段快速温习。同时,重视每一次模拟考试,通过测试了解复习效果,巩固做题技巧,熟练考试时间和节奏,磨炼考试心态。考完主要分析错题,找出差错原因、提升办法,可以向老师求助,比如每次的作

文找老师面批,让老师帮忙指出亮点,坚持对不足之处进行有针对性改进提升。

“每天依然保持背诵句子、文章的常态,以保证语感。”她提醒考生,考前要调整好心态,坚定信念,进行积极的心理暗示,比如“我行,我有好多优势”“感恩每一次模拟考试,能让我发现漏洞,及时补救”“没准备好的就let it be吧”……每天保持愉悦状态,时时有收获的欣喜感和成就感。 观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 董真 于娜

### 资讯

## 为学生身心健康保驾护航 市教育局组织“心理专家进校园”活动

本报5月29日讯 近日,青岛幼儿师范学校开展了一次别开生面的专家讲座活动,学校的心理健康教育副校长、来自青岛市公安局的张燕在国旗下讲话环节,围绕“悦纳平凡而真实的自我”,与同学们分享了关于生命意义的感悟,教育引导学生们从挫折中受益,去认真对待生活的每一天。据悉,这是青岛市2024年春季学期“心理专家进校园”活动的一个缩影。在“5·25心理健康日”和首个“全国学生心理健康宣传教育月”到来之际,市教育局在市级层面设立了14个这样的分会场。

“心理专家进校园”作为青岛教育系统的品牌活动,每年5月都会在全市范围内集中举办,如今已是

第4年。

入校专家中,既有来自高校的教授,也有医疗卫生系统的医生,还有政法系统的专家等,讲授内容丰富且有针对性,受到师生热烈欢迎。

近年来,市教育局在全市建立起“校级心理健康教育领导小组+心理健康教育副校长”的“1+1”心理健康教育工作机制。同时,持续打通绿色通道。

自2021年起,我市探索建立了“心理危机转介绿色通道”,在维护学生特别是重大心理危机学生的身心健康方面发挥着重要作用。

(观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 董真)

## 全市40余万学生学习生存技能 我市举办第二届中小生存教育技能大赛



孩子们比拼生存教育技能。

本报5月29日讯 日前,青岛市第二届中小生存教育技能大赛暨幼儿生存游戏活动决赛在李沧区文正小学启动。本次大赛由市教育局、市应急管理局、市总工会、共青团青岛市委、市妇联主办,旨在通过真实情景演练,提升安全教育实效,将安全知识转化为守护

终生的安全技能,全面推进全市中小学(幼儿园)学生安全教育升级。本届大赛通过青岛勇士、急救先锋、隐患排查达人等八大比赛项目,让学生在趣味运动中掌握必备的生存知识技能。

本次比赛带动全市40余万名学生积极参与,选拔了全市79支代表队、近500名学生,幼儿进行决赛。赛事设计充分考虑生活场景与成长规律,融入体能锻炼与专业实操,让学生在亲身体验中学会应对突发情况,真正做到学以致用。

下一步,青岛将大力培养更多具备全面生存技能的新时代学子,为自己、为家庭、为社会创造更加安全、美好的未来。(观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 董真)