

近日,岛城各所高中举行高三高考百日誓师,高三学生正式进入高考冲刺倒计时。在临考的关键期,丢分点的查漏补缺和成绩如何进一步提高成为同学们关心的话题。近几年,高考命题的立意逐步深化,重点从检测“做题”能力发展为考查“做事”能力,重在考核学生的综合能力与学科素养。在高考侧重点发生变化的情况下,考生如何在100天内做到科学备考?如何达到“弯道超车”的效果?针对学生们关心的问题,记者采访了多位高三老师,给出多方面建议。

冲刺阶段 做好“三个回归”

距离高考不足百天 高三老师支招考生“回归课本、回归真题、回归错题”

针对高考丢分点 做好“三个回归”

《2023年北京高考研究报告》显示,考生在以下几方面丢分情况比较明显,一是一些基础知识、基本技能存在不扎实、不牢固的情况。二是在学科探究能力方面,物理、化学、生物三个学科的得分率都较低,说明多数考生不具备“从新颖的情境中发现问题,构建适当的简化模型,并应用恰当的研究方法得出结论”的能力。三是学生阅读能力、信息搜集与读取能力等方面还存在一些问题。

青岛九中高三年级主任姜龙方表示:“备考最后阶段做好‘三个回归’,能帮助考生实现新的突破,这三个回归分别是‘回归课本、回归真题、回归错题’。”姜龙方提醒考生,距离高考还有不到一百天,考生需要回归教材,在课本中找寻可能的考试重点,做好耐心细致的梳理和复习。此外,在最后有限的时间内,考生应该更多回归真题,将近年来的高考整卷作为练习材料,从审题、答题、标准答案的分析等多个角度体会命题思路,感悟考查重点,警惕疏漏知识点。“越是到了冲刺阶段,考生越要保持理智思考。”姜龙方表示,有不少高三考生做了无数套模拟卷,但不少考生依然会反复犯同样的错误,如审题不清、相似概念辨析不清等。因此,姜龙方建议考生应认真梳理重要模拟卷上的典型错误,对错题进行圈点批注,避免在高考中再发生类似的错误。

注重“错题”“典型题”练习,是成绩提高的“加速器”。“并不是错题改好了就说明自己掌握了,很多人只不过是‘将答案’重新复制了一遍,对于成绩提升并无帮助。”在姜龙方看来,考生能够在一段时间后不借助答案完全解答出来且结果正确,才是真正达到解决丢分点的目标。

调整备考心态 养成科学规律作息

临近高考,考生受到外界环境的影响,心态容易出现不稳定的情况。考前适度焦虑未必是坏事,适度紧张会激发人的潜在能量,有助于大脑保持足够的兴奋。但这种焦虑和紧张一旦超出范围,则会削弱高考备考的战斗力,影响复习效率。

为了缓解备考焦虑,姜龙方建议考生,当下阶段,首先要明确自我定位,在目标定得过高时,容易因难以达到目标而产生焦虑,影响考试发挥;而目标定得太低,则会影响潜能发挥。因此,要根据考试成绩,实事求是地评估自己的学习实力,确定适合自己达成的目标,能给这段时间的复习带来增加自信的效果。其次要运用积极的自我暗示,来给自己提高自信心,缓解焦虑。积极的心理暗示是一种启示、提醒和指令,它会告诉你注意什么、追求什么和怎样行动。当高考临近时考生要学会“抓大放小”,抓主要矛盾,抓关键问题。

此外,要调整好作息规律。在高考前的最后这段时间里,要拒绝搞疲劳战术。最后要学会沟通交流,“有的学生总是把心事憋在心里,越想越别扭,越琢磨越没信心。因此,要学会沟通交流,学会释放不良情绪,如把心事写在日记本上,或者跟父母、朋友、老师说说,尤其是父母,这时候应该提供情绪价值,及时帮助孩子缓解心理压力,父母和老师的鼓励对孩子来说十分重要。”姜龙方说,把自己的心里话说出来,把内心的苦闷倾诉出来,并得到他们的安慰、鼓励和支持,这样有利于释放心理压力,也有助于改变信心不足的状态。



资料图片

加强分析能力 建立逻辑体系

“高考倒计时100天,对于考生来说是一个非常紧迫的时刻。在这个时间节点,考生必须掌握一些冲刺攻略,以最大限度地发挥出自己的潜力,取得好成绩。”青岛九中高三化学老师林映霞建议考生要加强分析能力,完善逻辑分析体系。针对理科中的物化生,这一点尤其受用。比如化学科目,需要考生夯实基础、揣摩例题、重做实验、查漏补缺、精练习题、总结提高。认真研究课堂上老师讲解的例题并深刻理解,学习分析问题的思路、解决问题的方法。

此外,化学有很多实验题,在复习实验的原理和做法的同时,对一些重要的实验,要亲自动手做,以提高观察能力、分析能力和操作能力。面对灵活变化的考题,“死记硬背”的效果往往不如预期,考生要做的是建立严密的逻辑思考体系,探究题目条件与解法之间的必然联系、逻辑关系,并根据问题特点主动选择适合该题的方法。如果只是为了解题,机械套用所学方法,忽略题目本身的特点和结构,花费的时间和出错

的概率都会上升。

“复习要有效率,有效果。”多位高三老师表示,在完成老师布置的任务后,对学生来说能自我支配的时间更加宝贵。这时候“复习”变得尤为重要。如何把握好“自我复习”,学生应注意以下几点。首先,如果课堂上老师留下了几分钟让学生自由支配,那就要把这几分钟用于消化复习当堂知识,“趁热打铁”。每天的自习除了完成当天作业和试卷外,应保证当天功课的及时复习,当天功课当天清,一周功课一周清。及时复习花费的时间少、效果好。其次要学会分散复习。分散复习由于时间短,不易引起疲劳和干扰,复习效率自然就高。在各科都进入复习的考前冲刺阶段,要根据分散复习的原则,把各科穿插起来复习。此外,要抓重点多次复习。阶段性的多次复习要分清主次,突出重点,不求面面俱到,而应有所侧重。这样,“复习”才会在有限的时间内,达到质的提升。

关注高考变化动向 及时调整复习策略

高考的题型一向以灵活多变为主要特点,对考生们的检验也早已脱离模板化的套路。青岛十七中高三政治老师李永萍建议,当下考生备考时要关注教材与课堂的衔接性,重视领会教材的理念,学会给自己做减法,注重基础,突出主干。近几年,学科核心素养、核心思维和关键能力的检验在加强。拿政治科目来说,政治科目答题有一定的套路和通用语句,将答题思路理清,背熟通用语句,考场上根据实际题目分析答题。

此外,政治科目中考察贴近社会生活、贴近学生实际的话题越来越多,这就表示着高考要求考生要关心国家、放眼世界,注重自身综合发展。因此,考生要多关注近一年发生的热点大事件,时事热点要通过自我分析结合书本知

识,才能拿到理想分数。此外,新高考重视创设新情境,考生要加强对学科知识体系的构建,删繁就简。注重从“单一内容”发展为“整体思维”,重视学生开放性的思维能力和综合运用能力。

在高考灵活性增强的情况下,考生应多关注变化动向,及时调整复习策略。青岛十七中多位高三老师认为,考生在复习时要注重知识的广度,做到无遗漏。如果把复习的重点放在单个知识点、单个专题的训练上,忽略了知识的广度,会使考生在后期的复习上遇到瓶颈,知识的广度能为解决综合类问题提供便利,注重知识的广度,实际上也是近两年考纲修改前提下要做的重点复习之一。

观海新闻/青岛早报记者 钟尚蕾

青島九中高三年級主任 姜龍方

青島九中高三年級化學老師 林映霞

青島十七中高三年級政治老師 李永萍