

冲刺高考:岳阳名师献锦囊(三)

□本报记者 黄诚成 通讯员 葛启佳 郭磊

高考进入倒计时,该怎么复习?学生如何提高成绩?家长如何调整心态?近日,记者采访了岳阳几位名师对化学、政治、生物学科进行提分策略指导。

化学: 强化规范训练,防止常规失分

◎岳阳中学副校长、化学教师 杨双喜

临近高考,高三复习进入最后冲刺阶段,如何让高三学生保持高效的复习策略,考出最佳成绩,结合实际谈谈个人的建议:

回归教材,重视基础。教材是我们学习的指南针,复习时要认真钻研教材的设计理念,各个模块的功能,学习中的探究手段和方法,习题设置标准和试验情境,各种学习资源的认知与拓展,做到熟读教材,落实基础,举一反三。

强化规范训练,防止常规失分。学生造成常规失分的原因通常有如下几种情况:与题目要求不符,答非所问,如离子方程式写成化学方程式、元素名称写成元素符号、“错误”看成“正确”等情况;化学基本用语不规范,如电子式、结构简式、电子排布式、热化学方程式的书写不规范;实验操作、实验现象描述不规范,学科语言运用不当;单位或格式不规范。复习中要对照高考评分标准,对症下药,避免不必要的失分情况。

结合题型和考点综合研究,变陌生为熟悉。题型作为考试的载体,每种题型的设置都具有一定的独特功能和不同的任务,只有吃透其特点,才能做到胸有成竹。知识点的复习要化零为整,由点到线到面构成主体网络结构。

充分重视学科核心素养,强化学科思想的应用。学科核心素养是新教材的重要思想。学生首先要了解化学学科核心素养的基本内容,然后结



合实际去理解和提升自己的认知。同时复习要强化学科思想和解题方法,如“守恒思想”、“极限法”、“三段法”、“始末状态法”等。

重视对错题的反馈,提高对问题的反思能力。训练过程中,会出现各种不同的错误。复习时要认真查清错误产生的原因,查漏补缺,及时归纳总结,从知识和方法上下功夫,做到有的放矢,提升综合能力,做到事半功倍。

政治:

稳字当头,稳中求进,正常发挥

◎汨罗一中高三政治组备课组长 杨凌燕



高考作为综合性的选拔性考试,心理素质也是非常重要的选拔要素。政治复习也到了最后的冲刺阶段,除了继续关注热点、回归教材、整理和反思等之外,怎样调整好自己的心态呢?

正确看待“紧张”。紧张是正常的,不紧张才是不正常的。不要把正常的紧张感看成不正常的心理焦虑,从而陷入一个恶性循环,造成真正的无法克服的焦虑,而应该反复地告诫自己:“紧张是正常的,不紧张才是不正常的。”

合理安排时间。最后的冲刺时间安排上应该要有张有弛,不应因为临近高考了把时间排得满满的,没有一丝休息的间隙,可以适当地安排每天半个小时左右的休闲娱乐体育活动时间,比如可以跑跑步、跳跳绳、听听歌等。

正常发挥为要。不要不切实际、好高骛远,之前的历次考试基本情况如何,自己应当最清楚,应该从实际出发确定高考目标,不要为了一个不切实际的“好成绩”而想着“一蹴而就”,进而采取一些“标新立异”、“与众不同”、“与前不同”的从没有尝试过的举措,那往往得不偿失。正常发挥为要,超常发挥更好,力克发挥失常。

考场心态调适。进入考场之后,可以通过深呼吸、闭眼冥想、揉太阳穴、使用风油精或清凉油等方法调适紧张的心态,一般一两种方法就可以缓解。每一场考试中都有可能遇到一些在平时训练中从来没有遇到过的新词汇、新说法、新内容甚至是新题型,这个时候千万不能乱了阵脚,因为这些新的东西正是高考“为国选材”的意义的体现。苦读多年,只为今朝,心思澄澈,安定有力,创造佳绩,夺取胜利。

生物: 教材中的实验占有重要地位

◎岳阳中学高三生物备课组组长 张勇

在最后的决战时刻,如何复习备考,提高备考效益,是高三师生最关心的问题。我将从以下几个方面,谈谈生物学科冲刺抢分策略。

回归教材,深入理解核心概念。生物学科的核心概念在生物学学习和考试中占有核心地位,需要我们引起足够重视。例如2021湖南卷第8题:金鱼系野生鲫鱼经长期人工选育而成,是中国古代劳动人民智慧的结晶。现有形态多样、品种繁多的金鱼品系。自然状态下,金鱼能与野生鲫鱼杂交产生可育后代。此题就很好地考查了“物种、变异的原因、进化的实质、自然选择决定进化方向”等核心概念。我们在回归教材时,要尝试把每个章节的核心概念单列出来,建立知识网络,通过核心概念理解相关知识之间的内在联系。

回归教材,重视教材实验。生物学科是实验学科,在生物学教学和历年高考中,教材中的实验占有重要地位。考生在最后冲刺时,应将教材中的实验的实验原理、实验目的、实验步骤、实验结果和结论。

回归教材,挖掘隐性知识。隐性知识是生物学知识的重要部分,是指隐蔽在教材中没有直接表述出来的知识内容和知识联系。包括思考与讨论、与生活的联系、想象空间、科学技术与社会等。许多高考题的素材就来源于隐性知识。

敢抓主干知识,敢放细枝末节。在最后的冲刺时刻,要敢于取舍,敢于抓主干,舍末节。生物学科的大题往往集中在光合和呼吸、遗传规律、生命活动调节和稳态、生态系统。我们要敢于在



这些知识上多下功夫,集中最后的冲刺时间,训练这几道大题,把以前做过的大题放在一起比较,思考题与题之间的差异,找到做此类问题的正确方法。

养成良好的考试习惯,争取会做的题目都得分。学生考试时要避免以下几点失分情况:审题不够仔细,未能找出题目中的隐含条件,逻辑混乱,对错不分;答题不规范,表述不准确;做题顺序不对,做题应先易后难,保证会做的都拿分;坚决杜绝考试时误判了能力和做题速度,建议根据自己的实际情况,调整做题顺序,碰到不熟悉的题目,要敢于放弃;