

# 高效备考 教师支招

□记者 窦娜 文/图

(资料图片)

## 语文：回归课本 夯实基础

语文学习是一个长期积累的过程，所谓“养兵千日、用兵一时”，想在高考中取得理想的成绩，既离不开平时的积累和领悟，也离不开高三复习阶段的努力。

“语文比起其他学科，最大的特点是基础性比较强，很多学生认为语文课本上讲的与考试的内容脱节，这是对语文最大的误解。像高考命题材料都是出自课外，但基本知识点却在课本上，比如文言文，像实词、虚词、特殊的句式等都能在每一篇学过的文言文里找到。”高三语文教师翟蔚丽认为，尽管剩下的复习时间已经不多，但在接下来的时间里考生仍要注意回归课本，把课本中散落的知识整理清楚。只有吃透课本，才能全面、系统地掌握基础知识和基本

方法，构建完整的语文知识体系，以不变应万变，实现查漏补缺。

高三语文组教研组长吕秋萍则提醒考生，在临近高考的这段时间，要保持刷题的节奏感、答题的熟悉感，不间断地进行套卷练习，平稳度过后期备考的每一天。“考生可结合以往考试中的答题情况进一步归纳自己的薄弱点，做针对性的专项练习。同时，调整做题时间，尽量与高考考试时间保持一致，做好限时训练。”吕秋萍说。

“作文字数不足这种硬伤不能有。”高三语文教师高亚梅强调，高考作文要做到主旨明确，语言流畅，同时要保持字迹清晰，卷面整洁。“高考中，谁的思维越规范、卷面越整洁，谁的高考语文成绩就越突出。”高亚梅说。

## 数学：归纳题型 规范训练

“教材就是巨大的宝藏，里边的例题、复习参考中的习题完全达到了高考的标准，高考中许多问题都会在教材中找到原型和出处。同时，回归教材也便于准确理解概念和理清公式、定理的来龙去脉。”高三数学教师胡海涛说，很多高考试题都是由课本素材改编、综合、延伸、拓展而来，具体表现为课本例题数据的变更、课本例题条件的拓展、课本例题背景的变换以及课本例题结论的应用。

高三复习，少不了在题山题海中打磨浸泡。胡海涛建议，在最后的冲刺阶段，考生可以对做过的题目进行归纳总结，针对重点题型、重点知识进行重点复习。同时，为了保持状态，考生可根据自身情况每天保持一定的练习量，选择那些难度不太大、能够增强自信心、便于发现薄弱问题的试题进行考前热身练，时间控制在一小时左右，目的是巩固并扩大复习成果，不至于产生“生疏感”。

距离高考越来越远，十年磨一剑，在备考的最后阶段，如何合理有效利用宝贵的时间开展高效的复习？如何调整学习心态？近日，记者就考生及家长关心的问题，采访了多位有丰富教学经验的高三毕业班老师，帮助考生找准复习方向，找对复习方法，提高答题技能。



答疑解惑



认真复习



回答问题

## 英语：利用错题本 查漏补缺

“错题本不是数理化的专利，所有学科都需要它。错题本积累的是自己最薄弱、最需要、最有用的知识，把学习的重点放在错题上，是提高学习效率的好途径。”高三英语教师班浩说，在最后的冲刺阶段，考生可以把错题本、个人笔记再复习一遍，然后有针对性地查漏补缺。

英语作为满分150分的主科，如果因迟到错过考试，对于整个高考成绩的影响将无法弥补。班浩提醒，

因有听力考试，英语考试14:25开始入场，14:45禁止迟到考生入场，考生一定要提前到达考点，留足进场时间。

“高考不仅是实力的较量，也是心态的比拼，英语更是如此。”班浩说，克服心理焦虑等非智力因素造成的失误是后期备考不容忽视的要点。他建议考生，每天在完成既定的任务后，可以听听英文歌曲，这样既有助于英语学习，又可以调节情绪，释放压力。

## 理综：抓住要点 熟记盲点

理综考试是物理、化学、生物三科的综合性考试，是理科学生学习能力的综合体现。

高三物理教师袁磊认为，在最后的复习时间里，每天要保持一定量的基础练习，巩固基础、深化对知识的理解和对考点的熟练程度，但不要贪多。

“回归课本抓基础，把课后的习题进行有选择性地做一做，同时充分利用自己的错题本，把错题本上记录的知识点记牢，是考生备考的

重点。”袁磊建议考生，在复习中抓住要点，熟记盲点，以形成一个完整的知识体系。

同时，在考试中要注意时间的把控，不要把时间全部花在选择上，而忽视了大题。对于非选择题部分，要注意按照答题顺序，可根据先易后难相结合的方法进行答题。物理对于大部分学生来说相对比较困难，可以先选择做两道比较容易的题进行解答，然后按照答题的顺序，先答生物、化学，最后答物理。

## 文综：抓分不抓题 抓强不抓弱

“文科综合涉及地理、历史、政治3个学科、多个模块，需要解决的知识点多。临近高考的这段时间，对于记忆和背诵量一定要有计划性、针对性，要学会查漏补缺，把易错题作为重点，反复强化矫正。”高中历史教师庞团结介绍，从往年复习备考的经验来看，文综复习质量格外重要，越是到最后，学生的学习计划越不能乱，要稳步落实。

文综试题阅读量大、思维量大、书写量大。庞团结建议，在答题过程中，首先要做到抓分不抓题、抓强不抓弱，找到自己的优势部分；二要有分必争的意识，把基础分抢到手，入题快的要先答；三要减少学科的跳跃性，不能一会儿答政治、一会儿答历史、一会儿答地理，这样会造成时间上的浪费和思维上的混乱。②19