

临阵磨枪有技巧

2019中考冲刺名师为你支招

■ 本报记者 计思佳

备战中高考



儋州市第二中学初三学生复习备考。本报记者 陈元才 通讯员 朱鼎甲 摄

上周《教育周刊》为考生们介绍了高考部分学科的冲刺技巧。目前距离我省中考不足40天,本期继续邀请我省中学名师对英语等学科中考复习支招。

英语

回归课本
强化基础训练

海口市第一中学英语备课组长罗俊娥、海南华侨中学英语备课组组长林梅表示,在最后的冲刺阶段,考生要回归课本,对知识点进行系统梳理和有机整合。

在梳理知识方面,罗俊娥建议考生通过画思维导图的方式进行。例如,介绍一个人时,初一学习的重点是人的外貌、性格、年龄,初二则侧重介绍这个人的经历,在一段时间内做了什么事,融入了时态、语态等知识。以上这些知识,都可以通过画思维导图的方式呈现出来。

林梅表示,在冲刺阶段,考生要细化自己的复习计划,强化基础知识训练。每天勤记单词、短语、句型;在吃透课本的基础上,再做一些提升能力的题目。每天读一篇阅读文章,做一篇完形填空。考生最好能准备一个错题本,对易错题进行归纳,对知识点进行查漏补缺。

罗俊娥说,中考英语听力的分值是20分。考生拿到试卷后,应抓紧时间阅读英语听力的题目,提前根据题干和选项猜测答案。当考场播放听力材料时,注意力一定要集中,同时进行简明扼要的记录,要特别注意时间、钱等相关数字表述。

此外,提前阅读英语作文题目,做到心中有数。考生在做前面的阅读题时,看到和作文相关的信息可以进行发散性和联想性思维,有好的句子也可以借用。写英语作文时,首先要认真审题,看清题目的要求,确定写作题材,注意人称和时态;写作内容要包含题目要求的全部内容。同时,写作层次要分明,条理要清晰,建议多用连接词加强文章的逻辑性。写作时要尽量使用自己熟悉的单词、短语、句型,以免出错;多用短语、从句,不要全部用简单句子,以提高作文分数。

物理

备好纠错本
学会举一反三

今年的中考物理科目在考试题型和考查重点方面都没有大的变化。老师们提醒,在接下来的冲刺阶段,考生要备好纠错本,对知识点进行查漏补缺,学会举一反三。

海口市第一中学物理备课组长万钰雪表示,有些学生觉得物理考试很难,主要原因是没有完全理解基本知识点。初中阶段对物理学科的考查以基础知识为主,考生复习时一定要回归课本、回归大纲,把基础打牢。中考物理作图题一共有4分,虽然难度不大,但很多考生都拿不到满分,主要原因是审题不仔细,没有按照要求画图,线条画多了或者该画的没有画。实验题包含15个类型,考生应针对不同题型进行分类练习。

万钰雪提醒,考生要特别注意物理考试最后两道计算题的解答。“这两道计算题分别是力学题和电学题,考生每周都要进行相关练习。做力学题时,要把基本公式记牢,特别要注意单位的书写;电学题灵活度较高,是整张试卷的难点,平时也要注意练习。

在备考冲刺阶段,学校都会对考生进行模拟测验和练习。考生应备好纠错本,收集归纳自己做错的题,进行有针对性的复习。

“备考时,考生不要只做难题,盲目进行题海战术,应该紧跟老师步伐,对易错题做到举一反三。”万钰雪说。



化学

提升应用能力
答题要规范

近年来,海南中考化学科目越来越侧重于考查学生的应用能力。海南华侨中学化学备课组组长王玲云认为,在备考冲刺阶段,老师们除了要加强化学基础知识、基本技能、主干知识、核心概念等方面的教学,还要引导学生关注以生活、环境、能源、资源等社会热点、科技前沿信息,加强化学学科素养的培养;加强学生的类比、迁移能力和化学思维的锻炼。

王玲云提醒,中考化学考查的重点是基础知识点。考生要想拿高分,做题时一定要认真仔细。答题时,要认真审题,抓住题目中的关键词进行分析和理解,加强语言表达训练和识图训练。

答题要规范。有些考生书写化学方程式时,容易出现缺少条件、缺少气体或沉淀符号、字迹潦草等常见错误。做填空题时,不要将“高锰酸钾”写成“高猛酸钾”,不要将“量筒”写成“量桶”。题目要求写“名称”时,一定要用汉字书写,不能写成化学方程式。

“选出选择题答案后,要及时将答案填涂到答题卡上,千万不要到考试快结束时才匆忙填涂答题卡;注意答题区域,答题时不要将字写出边框,不要答错位置;卷面要整洁,书写要工整,语言表述要简洁准确、条理清晰。”王玲云提醒。

物理考试结束后,紧接着就是化学考试,中间只有15分钟休息时间。无论是心态上,还是体力上,对初三考生都是一种考验。王玲云建议考生考完物理后,不要再回想考试结果,将大脑放空,以平静心态迎接接下来的化学考试。

道德与法治

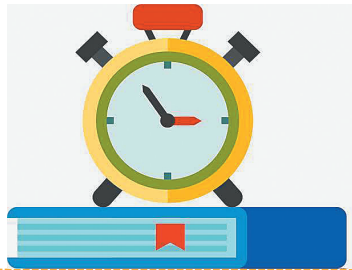
找到关键字
链接知识点

近年来的中考道德与法治科目题型灵活,侧重关注时事热点。海口市第一中学道德与法治备课组长王爱萍表示,从近年来的出题趋势可以看出,道德与法治科目的考查方向正从基础知识转向学生能力和素养。

王爱萍表示,在选择题方面,今年不再是单纯考查时事热点发生的时间、地点、事件等要素,而是将时事热点以素材的形式融入试题中,考查学生对时事热点事件的关注、了解以及分析问题的能力。

备考时,综合实践活动题应成为考生关注的重点。“道德和法治科目的主要任务是培养学生的政治认同、法治意识、公共参与、科学精神等核心素养,中考综合实践活动题就是围绕以上几个方面的内容展开的。考生要特别注意课本中此类题型的训练,平时要对书写调查报告、倡议书以及给人大代表、政协委员写建议等题型进行专题训练。”王爱萍说。

想在道德与法治考试中拿高分,掌握答题规范和答题技巧很关键。王爱萍建议,考生解答材料题时,可以遵循读、找、链、接四个步骤,即读懂题目、找到关键字、链接知识点、连接实际。“审题准确是正确答题的前提,不要写了很多字却答非所问。考生答题时要遵循多角度、多考点、全方位的原则,但也要学会提炼,找出问题的核心要素。”



历史

熟记知识点
提高复习效率

今年中考历史科目考查的知识点会有较大变化,但题型还是以选择题、材料题为主。在最后的冲刺阶段,考生应围绕课本和考试大纲进行针对性复习。

海南华侨中学历史备课组组长谭慧丽认为,有关周年的内容一直都是历史学科考试的考查热点。“例如新中国成立70周年,五四运动100周年,这些都可能成为选择题、材料题的出题范围。”

近年来的中考历史倾向于将史料作为材料题的出题范围,对考生的理解能力和运用能力提出更高要求。

谭慧丽提醒,由于中考历史科目是开卷考试,容易被一些学生所忽视。如果在历史科目失分过多,总分无疑会受到影响,考生在思想上要重视历史科目的复习。

中考历史科目考查的内容较多,时间跨度也很大,考生一定要熟记知识点。在平时的复习、考试中,选择题应做到闭卷答题,答题时间限制在15分钟内。建议老师们在接下来的历史模拟测试中尝试闭卷答题的方式。此外,在平时的复习中,老师可以在课堂上对学生们进行听写、提问等训练,让学生强化知识点记忆。

谭慧丽说,如果考生平时完全不背诵历史基础知识,上了考场后,所有题目都需要查阅课本才能找到答案,这样的考试效果不会太好。

针对历史科目的复习,考生应充分利用课堂学习时间。“在课堂上,老师都会强调很多遍重点知识点。考生只要紧跟老师的步伐,在课堂上就能复习到位,无需把问题留到课外时间。”谭慧丽说。

师说心语

用诵读润泽
乡村孩子的心灵

■ 羊玉秀

如何让孩子们在语文学习中既能扩大阅读量,又能学到新的生活方式,丰盈自己的生命和精神世界?

乡村,拥有田野、民风、民俗等丰富资源,我们统称为“田园资源”。如何将这些资源引进课堂,让乡村小学的课堂更加生动活泼?如何让乡村成为孩子们生活、学习的烂漫乐园,成为乡村教育的新田园?针对以上问题,我们开展了“新田园诵读的实践研究”这一课题,课题的实施主要遵循以下三个原则。

贴近生活,关注日常现象

一场雨唤醒了春天,看农事、读农谚成为很多乡村孩子了解父母、了解农事的一个途径。

我们引导孩子们在放学回家的路上,观察春雨滋润下蓬勃生长的万物,以及田地里忙忙碌碌的农人,感受春雨对播种的重要性。

“人勤春来早;春不种,秋无收;清明前后,种瓜点豆;万物土里生,全靠两手勤……”读着这些农谚,一年级的学生们明白了“一年之计在于春,一日之计在于晨”、莫负光阴的道理。

立足文本,沟通课堂内外

春风轻拂时,我们带领孩子们诵读有关春天的诗歌,感受古诗里的春风。

在“春风又绿江南岸,明月何时照我还”中,春风吹绿了一江春水;在“不知细叶谁裁出,二月春风似剪刀”中,春风吹绿了一树嫩柳;在“等闲识得东风面,万紫千红总是春”中,春风吹开了一片姹紫嫣红。

春风如醇酒,著物物不知。三年级的学生们在课堂上学习《清明》这首诗后,在纷飞小雨中和家人一起参加清明祭扫,寄托哀思。

“暮春者,春服既成,冠者五六人,童子六七人,浴乎沂,风乎舞雩,咏而归”……农历三月初三是我国传统节日“上巳节”,又称“三月三”。这天,古人常常临水宴客、郊游踏青。

听完我的讲述,小富同学说:“‘三月三’,我们也踏青去!”“好!我们也像古人那样到野外过‘三月三’!”我说。

基于学情,选择诵读材料

此外,我们还会根据学生的心理和兴趣爱好选择诵读材料。在具体的文本诵读中,我们分三步走:读通读顺、读熟读乐和读意读活。

本学期第一次月考后,有些学生的成绩不尽如人意,他们需要来自老师和同伴的鼓励。于是,我们一起诵读儿童诗《我和小鸟还有铃铛》:“我和小鸟还有铃铛/我们不一样/我们都很棒!”通过一遍遍诵读,唤醒学生心中那颗“自信”的种子。

放学后,在村头的黄皮树下,孩子们一边望着逐渐泛黄的黄皮,一边在树下仿作诗歌打趣道:“轱辘轱辘转圈圈的是谁呀?是想吃黄皮的娃娃呀!”

2011版《九年义务教育语文课程标准》明确指出,小学生的课外阅读量至少应达到145万字,背诵优秀诗文应达到160篇(段)。这些要求看似不高,但是一些孩子却做不到。希望通过“新田园诵读的实践研究”课题,让孩子们愿意并能够学到更鲜活、更有趣的知识。

(作者系儋州市西培中心校南乐小学教师)

习作

多变的云

■ 梁潇文

云是那么美丽动人,那么绚丽多彩。我喜欢抬头看云,观察云层的变化,感受云朵带来的惊喜。

用心观察,你会发现,云朵的形状千变万化,什么样子都有。天晴时,云朵就像棉花糖,让我想尝尝它的味道。在风的吹拂下,云朵会调皮地变幻模样。瞧,这朵云多像一只小兔子,它手里还有一根胡萝卜;那朵云多像一只小鸡,让人忍不住想摸摸它。不一会,小兔子和小鸡都不见了,剩下的云朵在天上不紧不慢地飘着。

暴风雨来临前的云朵,则是另外一副面孔。雷声轰鸣,电光闪烁时,变了脸的云朵哭了起来,雨水从天而降。哎呀,可爱的云朵,没想到你哭起来这么伤心。

雨过天晴后,云朵不知跑到哪里去了。我想,那些云朵是被雷声和闪电吓坏了,回家去找妈妈了吧?黄昏时,云朵被染上五彩缤纷的颜色,美丽极了!它们在天空中慢慢飘着,直到月亮姐姐出来提醒它们该回家了。

晚上,在空中飘荡的云朵披上了一层层轻纱,变得有些神秘。云朵在月亮和星星之间穿行,为它们讲述自己白天发生的趣事。

多变的云,是我生活中不可缺少的靓丽风景。

[作者系海口市滨海第九小学(4)班学生]

送给高三考生三副良药

惠君信箱
hnlhjun@126.com

惠君老师:
您好!我是一名高三班主任。一些高三考生在备考冲刺阶段压力过大,出现了抑郁、焦虑等情绪。请问,我该如何更好地帮助他们摆脱压力的困扰,心无旁骛地迎接高考?
——一位高三班主任

高三班主任:
您好!感谢您对考生心理健康的关注。在最后的冲刺阶段,许多高三考生确实面临着巨大心理压力,容易出现心理问题。

研究表明,影响考生高考成绩的三个主要因素是实力、技巧和心态。其中,实力靠长期备考所习得的知识来支撑,技巧靠长年累月的训练来提升,平稳的心态依靠自我调节来实现。在备考的最后阶段,知识的积累和技巧的训练几乎已经达到饱和状态,良好心态的重要性就凸显出来。在冲刺阶段,老师要引导考生充分利用每一次练习和月考,积累知识增强实力,训练答题技巧,养成规律有序的生活学习节奏,从容迎接下个月的高考。

在最后的冲刺阶段,为了稳定考生心态,高三班主任可以做哪些功课呢?我认为,以下三副良药可以让考生们更加自信地步入考场。

1.给即将到来的高考积极赋义,唤起考生们对未来积极美好的期待。首先,高三班主任可以为考生们设计一个充满仪式感的主题班会,主题为“我与高考的美丽约会”等。其次,给高考积极赋义,为考生量身定制备考策略,增强学生备考和应考的信心。

2.进行必要的刻意训练。重点训练答题和应考的规范性,减少低级错误发生的概率。刻意训练的内容包括利用每次刷题和月考的机会训练自己做题的准确性和速度,以及遇见难题时的心态和应对技巧;借助考试反思备考效果,及时调整不良习惯。在日常生活中,要做到规律生活、劳逸结合,动静结合。

3.备好营养素和镇静剂。面对高考,考生出现一些焦虑、紧张情绪是正常的。我想给考生推荐四颗营养素和考前三分钟镇静操。其中,四颗营养素是明确的目标、亲密的人际关系、适当的运动和积极发挥自己的优势。高三班主任和科任老师要在备考过程中,帮助学生确定适合自己的高考目标,营造温暖互助的班级氛围,努力发现每个学生的优势和资源,鼓励他们积极应对高考。

三分钟镇静操,可以让考生在考场上迅速安抚紧张情绪。三分钟镇静操就是一分钟深呼吸、一分钟美好冥想和一分钟“鸣天鼓”(具体做法:两手心掩耳,然后用两手的食

指、中指和无名指分别轻轻敲击脑后枕骨),建议考生平时积极练习,在考场上就可以运用自如。

最后,祝您保驾护航,祝高三考生从容应考笑傲考场!

惠君
(作者系海师附中心心理教育中心主任、心理健康教育特级教师)

