



我省初三学生备战中考。通讯员 黄佳翔 摄

缤纷校园

三亚九小举办博创节，培养学生科技兴趣

小创客 大梦想

■ 本报记者 徐慧玲

发挥奇思妙想，将废弃的气泡膜改造成一件时尚的小礼裙；制作一艘空气浆动力船模型，思考如何在水中划得更远；当一回“建筑师”，打造梦想中的房子模型……近日，三亚市第九小学（以下简称三亚九小）举办博创节，通过内容丰富、形式多样的比赛项目，让学生们近距离领略科学的魅力。

三亚九小副校长宋斌麒介绍，将思维、科技与创新相融合的博创节是该校特色校园活动，设置了综合类大项和学科类小项竞赛，包括深受学生喜爱的模型拼装、海洋知识竞赛、海洋拼图、电脑绘画、创意编程与实践比赛、建筑模型、飞花令、汉语塔等竞赛内容。该活动为学生们搭建了一个提升实践动手能力及创新能力的平台，让他们在丰富多彩的活动中学习科技知识，施展才华。

海南日报记者在三亚九小博创节“变废为宝”展区看到，这里摆满了该校学生制作的创意作品。纸杯改造成的“分类垃圾桶”；用废纸箱、吸管等材料制作的“帆船”“火箭”“汽车”“坦克”；将矿泉水瓶改造后铺上土，制作成别致的“小花瓶”……在学生们的巧手下，泡沫、废纸壳等物品被巧妙组合，变身成一件件有趣的手工作品。

三亚九小五年级学生韩欣妍作为一名学生讲解员，向前来参观的老师和同学分享了自己的创意：用快递包裹中常用的气泡膜拼装成“环保小礼裙”，饮料瓶盖是礼裙腰线的点缀。“我把人们日常生活中丢弃的废弃物设计成服饰，希望能呼吁大家保护环境、节约资源，同时也圆了自己的设计梦。”韩欣妍说。

“科技范”是三亚九小博创节的一大亮点。宋斌麒介绍，以工程制作项目为例，该校根据学生的年龄段和动手能力，开展了不同难度的手工制作活动：一年级和二年级学生分别制作风力小车、橡筋动力直升机模型；三年级学生制作空气浆动力、飞鲨鱼飞机模型；四年级学生利用筷子进行“搭木桥”；五年级学生学习自制降落伞、滑翔飞机模型。

“我要搭建一座‘木桥’，方便人们出行。”三亚九小四年级学生金润祺用9根筷子搭起一座简易“木桥”，“别小看这座‘桥’，它能承受的压力可不小呢！”

三亚九小课程中心主任林蓝认为，“搭木桥”比赛不仅能增强学生们对桥梁构造、三角形稳定性、力学等知识的理解和运用，还可以培养学生们的动手能力和创造能力，能够帮助他们形成自己的思维体系。

此外，三亚九小博创节还举办了创意编程与实践大赛。其中，在比赛场地，以学生感兴趣的学科工具类游戏编程为主题，让学生分组完成编程任务，并在教师引导下进行创造性竞赛。展示区则通过电脑端和手机端展示学生学习的优秀作品，请学生代表当讲解员。

三亚九小博创节举办当天，恰逢2021年海南省小学校长任职资格培训班实践智慧操练研修活动也在该校举行。博创节活动吸引了全省80名小学校长和副校长参观学习。

“三亚九小举办的博创节，不仅丰富了学生的课余生活，还提升了学生动脑动手能力，增强他们的科普创新能力。接下来，我们学校也将研究开展类似主题的特色活动。”洋浦经济开发区新英湾小学副校长段光军说。



小学生在三亚九小博创节上用筷子“搭木桥”。 本报记者 徐慧玲 摄

备战中高考

上期《教育周刊》已为考生们介绍了中考语文、数学和英语三科的备考冲刺技巧，本期继续邀请我省初中名师对道德与法治、历史等学科的复习备考支招。

道德与法治

密切关注时事热点

海口市第一中学初三二年级道德与法治教师麦苗表示，《2021年海南省初中学业水平考试各学科考试说明》中已确定今年中考道德与法治学科的考试范围。其中，法治教育内容在考试中占比不低于30%。

中考道德与法治学科实践性很强，考生要密切关注时事热点。今年中考道德与法治时事热点考查范围从2020年6月到2021年6月。国内外及省内重大时事，主要以试题背景材料的方式入题。今年，中国共产党成立100周年、“十四五”规划纲要、全党开展党史学习教育、海南自由贸易港建设、未成年人保护法修订案、教育部印发《大中小学国家安全教育指导纲要》等都是考生应重点关注的时事热点。

同时，时事热点的学习要关注以下角度：成边英雄和维护国家安全、维护国家利益、以爱国主义为核心的民族精神等知识点相结合；疫情防控与以人民为中心相结合；感动中国十大人物、最美孝心少年与时代精神、民族精神、中华民族传统美德相结合；海南国际教育创新岛建设和创新驱动发展战略相结合。

中考道德与法治学科重点考查以下内容：学生对本学科基本观点和基本知识的整体把握，学生的思想政治素养，以及学生信息收集与处理、发现问题、分析问题、解决问题的能力。在接下来的冲刺复习中，考生应夯实基础，多阅读教材，掌握学科术语的准确运用。考生可通过制定知识结构简图等方式建立知识体系。同时，关注教材中的“运用你的经验”“探究与分享”“方法与技能”等内容，学会运用教材内容分析时事热点。

化学

精选精练，别盲目刷题

海口市第一中学初三二年级化学组组长何琳介绍，今年中考化学试题考查范围和去年相同。试题总分100分，试题题型及分值分布如下：选择题约42分，填空题约26分，简答题约10分，实验题约12分，计算题约10分。

中考化学考试内容所占比例分布如下：身边的化学物质约42%，物质构成的奥秘约21%，物质的化学变化约22%，化学物社会发展约15%，科学探究能力的考查渗透到以上各内容板块中。

何琳建议，考生首先要明确自己的学习目标，制定合理的学习计划。学习成绩较好的学生，在复习的过程中可以将考试目标定得高一些；学习基础一般的学生，要端正学习态度，注重基础知识和基本技能的复习。

其次，要查漏补缺，提高复习效率。复习时要稳扎稳打，不可浮躁盲目刷题，应根据教材、课程标准和热点夯实基础知识和基本技能，注重化学核心知识点的复习，学会用思维导图把零散的单元知识、专题知识联系起来。精选精练，弄明白典型例题，不做偏题、怪题。

考生进入考场后一定要调整好心态，认真审题，找出关键词，理解关键词；做题时，先易后难，规范答题，书写工整；合理分配考试时间，会做的题尽可能拿满分，不会的题不花费过多时间。

巧冲刺赢中考

复习备考 名师帮你划重点

历史

夯实基础，查漏补缺

海口市第一中学初三二年级历史组组长张彩平介绍，2021年中考历史学科主要考查中国古代史、中国近代史、中国现代史、世界古代史、世界近代史、世界现代史、海南历史的内容。在最后的冲刺阶段，老师应帮助学生严格按照中考要求并联系时事热点进行复习，查漏补缺。

2021年中考历史热点内容较多，在复习时要特别关注，例如中国共产党成立100周年，辛亥革命110周年，华盛顿会议召开100周年，九·一八事变90周年，苏德战争爆发和珍珠港事件80周年，中国加入世贸组织20周年等。为提高考生复习效率，形成知识系统，可概括为以下八个专题内容：1.民族团结，国家统一。2.中外改革，时代进步。3.重视三农，关注民生。4.传统文化，民族精神。5.和谐中国，和谐世界。6.自主创新，科技强国。7.永远丰碑，红色记忆。8.反思战争，热爱和平。

目前，考生在复习过程中容易出现以下问题：一、历史基础知识不扎实，表现为基础知识和主干知识掌握不准确，概念混淆不清；对基础知识的掌握一知半解，不能根据具体问题准确运用学科知识；书写出现错别字及历史专有名词表述不准确。二、审题能力薄弱，表现为审题不细心，没有看清楚题目要求，不按要求答题；阅读材料时不细心，不能发现可以利用的信息；不能把考试材料提供的信息和课本知识结合起来，导致答题不完整；观点立场错误，答题出现较大偏差等。

针对以上问题，教师应引导学生密切关注时事热点；加强审题能力的培养和提高；加强书写规范，少写错别字，保持卷面整洁；加强答题技巧的训练，将习题与课本知识相融合，回顾典型题目的解题方法。

物理

梳理考点，做好考前规划

海口市第一中学初三二年级物理组组长万钰雪介绍，今年中考物理总分100分，试题考查范围和去年相同。考生要认真做好考前30天规划。

考前30天规划的具体操作如下：前10天梳理考点，从整体上了解物理框架和知识结构；中间10天查漏补缺，用列表或其他形式列出弱项、重点和难点；最后10天用于自我检测，加强高分题和重点练习，缓解压力，养精蓄锐。

梳理考点有助于统揽全局，具体包括以下内容：1.除了解各考点内容、要求外，还要熟悉本考点在中考试卷中常见题型和题干趋向；对考点进行分类整理，确认哪些是基础考点，哪些是常考热点。2.总体了解各考点难易，对重点、难点内容做好标记，以便于重点复习。3.熟记公式、物理学中的常量、物理学史和实验方法。

考生平时练习时要养成细心审题的习惯，要学会抓字眼，抓关键词，画简图帮助自己理解题目内容。提取显性及隐形条件，分析题目考查的知识点，用相应的公式、法则、定律来解题。

上考场后，考生先要统览全卷，做到心中有数。面对“生题”，不要畏难。“生题”考查的内容可能并不难。做题时要看清题意，再运用学过的知识来分析答题。

审题过程中，要边阅读边分辨出已知量和待求量。已知的条件以及待求的内容要以题目的叙述为准，不要仅仅以某些插图为准。有时图中给出的符号不一定是已知量。另外，凡是能画草图的题，应该边审题边画出物理草图。

物理大型计算题在中考试卷中占有很大比例，一般在25%左右。解答计算题时，要明确题目涉及的物理现象和物理知识。答题时要合理规划答题卡上的答题区域，严格按照格式答题。回答每个小时问题时必须标好序号，即使算不出最后结果，也要把公式写上。



带上“三个锦囊”笑傲高考考场

高三学子：

你好！高考的脚步越来越近。面对这次人生大考，你信中提到的焦虑紧张都是一种正常的情绪反应。心理学研究表明，保持适度的紧张可以激发身心潜能，去创造更优异的成绩。但是，如果焦虑心情对你的正常生活和学习造成困扰，让你坐卧不宁、茶饭不思，那就要做一些自我调节的功课。大量研究证明，在临近考试的日子里，考生能掌握的知识已接近饱和，此时决战高考的主要因素是应考心态和考试策略。我想送给你三个能量锦囊，助你以积极的状态迎接高考。

1. 信心锦囊——准确定位自己和高考的关系，做自己力所能及的努力。目前，要将时间和精力聚焦于力所能及的目标上。建议你们在备考的冲刺阶段多做三类事：一是增加信心的事，比如回归教材，梳理与巩固基础知识，回归错题集、笔记本，坚持

每天做一定量的仿真题，训练答题的规范性，适当挑战难题并提前预备应对难题的策略等。二是查漏补缺的事。请针对月考暴露的问题列出补漏清单。每补一个漏洞就可能增加一个高考增分点，这个过程会让你信心倍增。三是增加稳定感的事。比如，建立和坚持相对稳定的作息规律、定期定量的阅读时间、相对固定的运动时间等。

2. 助力锦囊——建立坚强有力的社会支持系统，充分利用各方资源成就梦想。陪伴你备考的，有你的家人、老师和同伴。其中，家长或许是焦虑程度最高的成员，他们特别想帮你却常常不知所措，容易关心则乱。你可以主动向父母说出自己的需求，与他们商定备考冲刺阶段和高考三天的支持需求，划定各自的责任范围（包括生活照顾、情感支持等），让父母了解你的需求，给予你支持与陪伴。老师是备考团队中理性的指导

者，他们有丰富的备考经验，要信任老师并学会主动求助。如果你在某个学科付出许多努力却没有成效，不妨拿着你的月考试卷，请科任老师帮忙“把脉诊断”。你的同学是与你并肩作战的伙伴，要资源共享、互相勉励，携手共赴高考之约。面对高考，你不仅要充分发挥自身的优势，还要善于借助亲情的滋养、老师的智慧和同伴的互助。

3. 策略锦囊——包括备考计划、应考策略、自我调节策略、应急策略等。要特别强调的备考策略是生活上平稳有序，学习上有条不紊。看淡月考成绩排名，用好月考的学习诊断功能，让备考更有针对性。事实上，月考出现的状况越多，就能让你更有经验应对高考可能出现的状况。

高考期间的应考策略是有备而来，按部就班，从易至难，考完一科就放下一科。考前要备好相关证件与物品；考试时严格按照时间节点应

试，答题从易至难，先把能拿的分拿到手，再挑战难题。

备考期间的自我调节策略是坚持每天安排适当运动以化解压力、增强身心力量；忙碌之余抽空做一件喜欢的事取悦自己，增加心理能量；心情焦虑时，善用“三调”（调息——深呼吸、调身——放松身体、调心——积极暗示和想象）缓解焦虑情绪。如果进了考场感觉头脑空白、心慌意乱，请做“三分钟镇静操”（一分钟深呼吸+一分钟积极暗示+一分钟“鸣天鼓”），可迅速安抚自己的情绪。

请用以上三个锦囊为自己储备足够多的“真气”——实力铸就的底气、亲友团助力的勇气。愿你们能在2021年高考中乘风破浪、笑傲考场！

惠君（作者系海南省心理健康教育特级教师）

惠君信箱  
hnlhj@126.com

惠君老师：  
您好！我是一名高三学子。高考将至，我和一些同伴感觉时间紧迫、十分焦虑。请问应该如何以平和和稳定的心态迎接人生大考？求支招，谢谢！  
——一名高三学子

