



名师助力 冲刺备考

■ 本报记者 计思佳

语文

关注四大板块

海口市第一中学初三语文备课组组长 文瑞芳

编者按：我省2022年中考文化课笔试将于6月底举行。今年中考有啥新变化？如何冲刺备考，踢好“临门一脚”？本期《教育周刊》邀请我省初中名师，从复习备考、体育锻炼、心态调整、后勤保障等方面为初三考生及家长支招。

1.三关键词、两关联点。

今年中考语文学试题紧扣三个关键词：综合性、情境化、应用性，考查综合素养。试题素材关注时事热点，具有海南特点。考生复习时要将热点与教材相联系，关注情境运用。

2.关注四大板块。

“积累与运用”板块

熟练掌握各类字体的形貌、起收笔势、运笔、连笔、省笔等书法知识；在背熟古诗文的基础上，尤其要重视名句的准确默写和理解运用，教材就是命题范围；应用文复习要从格式与内容两方面入手，强化病句修改训练。

“品味与鉴赏”板块

今年的文言文阅读题型延续了去年中考的题型结构，考生要关注注音、解词、译句、品文四项任务；古诗词阅读复习，要有计划、分任务落实教材及“课标”要求，建议默写近三年中考阅读题考过的古诗、词、曲、文；记叙文阅读，要从文章内容、精妙词语品读、句子赏析、主旨理解等方面分类训练。

数学

摆脱“题海” 举一反三

海南华侨中学初三数学备课组组长 钟立清

1.第一轮复习要回归课本，夯实基础。建立知识思维导图，完善知识框架。

2.第二轮复习要加强知识融合，进行专题专练。考生应以海南中考试题为范本进行

运用，教材就是命题范围；应用文复习要从格式与内容两方面入手，强化病句修改训练。

“品味与鉴赏”板块

今年的文言文阅读题型延续了去年中考的题型结构，考生要关注注音、解词、译句、品文四项任务；古诗词阅读复习，要有计划、分任务落实教材及“课标”要求，建议默写近三年中考阅读题考过的古诗、词、曲、文；记叙文阅读，要从文章内容、精妙词语品读、句子赏析、主旨理解等方面分类训练。

英语

提升阅读能力 训练思维能力

海口市五源河学校九年级英语备课组长 管莉

1.第一轮复习要回归课本，夯实基础。建立知识思维导图，完善知识框架。

2.第二轮复习要加强知识融合，进行专题专练。考生应以海南中考试题为范本进行

运用，教材就是命题范围；应用文复习要从格式与内容两方面入手，强化病句修改训练。

“品味与鉴赏”板块

今年的文言文阅读题型延续了去年中考的题型结构，考生要关注注音、解词、译句、品文四项任务；古诗词阅读复习，要有计划、分任务落实教材及“课标”要求，建议默写近三年中考阅读题考过的古诗、词、曲、文；记叙文阅读，要从文章内容、精妙词语品读、句子赏析、主旨理解等方面分类训练。

道德与法治

开卷考试有技巧

海口市第一中学初三政治备课组组长、高级教师 吴珊

1.关注时政热点。

考生要将时政热点与教材的知识点联系起来，重点关注以下内容：党的十九届六中全会、2022年全国“两会”、2022年北京冬奥会冬残奥会、2021感动中国年度人物、神舟十二号和神舟十三号载人飞行任务取得圆满成功

运用，教材就是命题范围；应用文复习要从格式与内容两方面入手，强化病句修改训练。

“品味与鉴赏”板块

今年的文言文阅读题型延续了去年中考的题型结构，考生要关注注音、解词、译句、品文四项任务；古诗词阅读复习，要有计划、分任务落实教材及“课标”要求，建议默写近三年中考阅读题考过的古诗、词、曲、文；记叙文阅读，要从文章内容、精妙词语品读、句子赏析、主旨理解等方面分类训练。

物理

回归教材 追本溯源

海南华侨中学初三物理备课组组长 庄莹莹

1.回归教材。近几年很多中考物理试题的素材都源于教材，考生要重视教材中的插图、图表等，理解背后的物理原理。

2.关注热点，包括时事热点和今年的周年大事，例如《南京条约》签订等。

3.加强专题归类。备考时要注意知

运用，教材就是命题范围；应用文复习要从格式与内容两方面入手，强化病句修改训练。

“品味与鉴赏”板块

今年的文言文阅读题型延续了去年中考的题型结构，考生要关注注音、解词、译句、品文四项任务；古诗词阅读复习，要有计划、分任务落实教材及“课标”要求，建议默写近三年中考阅读题考过的古诗、词、曲、文；记叙文阅读，要从文章内容、精妙词语品读、句子赏析、主旨理解等方面分类训练。

化学

思维导图 查漏补缺

海口市第一中学初中化学学科组长 何琳

1.重视基础知识和基本技能。注重化学核心知识点的复习，知道哪些是重点、难点，哪些是常考热点、易错点。在一轮单元复习（4月底到5月中旬）和二轮专题复习（5月底到6月初）中，考生要学会画思维导图，将零散、碎片化的单元知识、专题知识联系起来，将学习知识网络化、系统化。在画思维导图的过程中，考生遗漏的知识点就是学习弱项，要多看多分析。

2.关注热点，包括时事热点和今年的周年大事，例如《南京条约》签订等。

3.加强专题归类。备考时要注意知

运用，教材就是命题范围；应用文复习要从格式与内容两方面入手，强化病句修改训练。

“品味与鉴赏”板块

今年的文言文阅读题型延续了去年中考的题型结构，考生要关注注音、解词、译句、品文四项任务；古诗词阅读复习，要有计划、分任务落实教材及“课标”要求，建议默写近三年中考阅读题考过的古诗、词、曲、文；记叙文阅读，要从文章内容、精妙词语品读、句子赏析、主旨理解等方面分类训练。

历史

夯实基础 关注热点

海南华侨中学初三历史备课组组长 谭慧丽

1.夯实基础，熟读教材。

2.关注热点，包括时事热点和今年的周年大事，例如《南京条约》签订等。

3.加强专题归类。备考时要注意知

运用，教材就是命题范围；应用文复习要从格式与内容两方面入手，强化病句修改训练。

“品味与鉴赏”板块

今年的文言文阅读题型延续了去年中考的题型结构，考生要关注注音、解词、译句、品文四项任务；古诗词阅读复习，要有计划、分任务落实教材及“课标”要求，建议默写近三年中考阅读题考过的古诗、词、曲、文；记叙文阅读，要从文章内容、精妙词语品读、句子赏析、主旨理解等方面分类训练。



心理篇

调整心态 拥抱中考

惠君信箱
hnlhjun@126.com

惠君老师：您好，我是一名初三考生，六月即将迎来中考。我希望自己能迎来辉煌时刻，又担心在考场上发挥失常。不稳定的心理状态，让我忐忑不安、患得患失。请问备考冲刺期间应该如何做好心理建设？谢谢！

——一名初三考生

初三考生：你好！患得患失是许多考生在备考期间经常出现的心理状态。当人们睡眠充足、情绪处于平静自信的状态时，大脑处理信息的能力会增强，更有助于学习效率和考试成绩的提升。忧心忡忡、患得患失会消耗大量心力和脑力，影响学习效果。冲刺阶段的心态建设是备战中考的重要因素，建议你从以下方面做好心态建设。

第一，给焦虑划定边界，将注意力集中到自己能掌控的事情上。请列出你现在能为备战中考所做的事，专注在自己力所能及的事情上，提高掌控感和效能感。如果焦虑情绪让你晚上辗转难眠，不妨先放松下来闭目养神，同时暗示自己：天亮之前一定能睡着。如果你在考场上出现了严重的焦虑情绪，大脑一片空白，请用深呼吸、干搓脸等方法及时进行调整。

第二，聚焦当下事务，创造心流体验。心流体验指的是一个人全身心投入时全神贯注、心无旁骛的状态。获得心流体验的三大必备条件是明确的目标、技能与挑战水平相匹配和及时的反馈。如果你有明确、力所能及的学习目标、每个学习任务都有相应的知识技能支持、每次学习或考试后都能获得及时反馈，这样的学习过程就能生成一系列的心流体验，增加学习愉悦感，提升学习效率和成绩。

第三，建立稳定秩序，学会忙里偷闲。稳定的秩序体现为生活有规律、学习有计划，这也是稳定情绪的一大法宝。要建立稳定的生活秩序，你要在每日事务清单中安排两类事务：应该做的事和想做

的事。每天除了优先安排自己应做的事（学习备考）外，还要为自己想做的事（兴趣爱好等）预留一些时间。前者培养控制感和意义感，后者则能取悦自己。建议考生忙里偷闲，每天做一些取悦自己的事情，为疲惫的身心充电加油。此外，冲刺备考时，要根据大脑的活动规律合理安排学习时间。例如，状态好的时候，完成最重要或最困难的学习任务；状态差的时候，完成一些简单的学习任务或做一些自己喜欢的事。



海口市第一中学初三学生备战中考。王槐珂 摄

运动篇

体育锻炼不可少

■ 本报记者 计思佳

海口市第一中学初三体育备课组组长程凤杰建议，在接下来的冲刺阶段，考生每天应进行适度体育锻炼，以良好的状态迎接中考的到来。每天参加1小时左右的体育运动，有助于减轻考生压力，提升备考效率。

第一，考生应根据自己的身体情况和运动习惯，选择适合自己的运动项目和运动强度。建议考生可参加10分钟—20分钟慢跑、游泳、跳绳和集体性体育游戏等运动。体育运动对改善心肺功能、缓解紧张情绪和提升睡眠质量等都有良好效果。

第二，预防运动损伤。冲刺备考阶段，如果出现运动损伤，会给考生复习和参加考试带来不利影响，影响学习效果。因此，考生进行日常运动时，首先要做好准备活动，让身体充分预热。其次，要了解自己的身体情况，运动量应循序渐进，不要贪多求快。运动结束后要进行拉伸放松，不要马上进食或大量饮水，避免对消化系统产生不良影响。

第三，制订锻炼计划，合理安排锻炼时间。考生应制订冲刺阶段的锻炼计划，对文化课学习和体育锻炼时间进行合理规划。一般情况下，建议考生在每天早晨或晚上放学后进行适度锻炼。此外，还可以利用碎片化时间活动一下身体。例如，课间时间在走廊进行拉伸运动，呼吸一下新鲜空气，缓解学习疲劳。

家长篇

家有考生看过来

■ 本报记者 计思佳

家有考生，家长如何做好“后勤保障”工作？海南日报记者近日就此采访了两位初三考生家长。

每周一到周五，海口市民汪女士都会起床为女儿做早餐。“每天早餐都有煮鸡蛋和牛奶，主食是包子、饺子、面包和粥，每天都不重样。”晚上，汪女士为女儿准备了牛奶和水果作为夜宵。每逢周末，汪女士会煲鸡汤、煮牛肉、蒸排骨、蒸鱼等，为女儿补充营养。

女儿熬夜学习时，汪女士会提醒她按时睡觉，养成良好作息习惯。

海口初三考生家长陈先生告

诉记者，“儿子上初三后，我和妻子就约定好要给他创造一个轻松的备考环境。”

每次儿子参加模拟考后，陈先生都会和儿子一起分析考试得失。每个周末，陈先生都会和儿子一起到万绿园慢跑，“我们边跑步边聊天。孩子会向我倾诉他在生活、学习中遇到的困难和烦恼，我会对他进行开导，减轻他的心理压力。”

有关专家提醒，孩子备考阶段，家庭氛围要保持常态，家长不要过分关心孩子；多进行情感交流，明确孩子需要什么帮助，才能“对症下药”。此外，家长还应尽量