

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。



2022

海南

中考策

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

1.三关键词、两关联点。
今年中考语文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

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

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.夯实语言基础，主要包括单词、短语、句式、语法等。单词复习时可将相同话题会涉及的单词归为一类进行记忆。同时，利用构词法进行发散式单词记忆。语法复习可结合思维导图，将语法脉络简单化、系统化。

2.提升阅读能力，训练语言思维能力。

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。

2.提升阅读能力，训练语言思维能力。

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.知识点之间要学会横向、纵向相互迁移，连成线织成网。考生应将思维导图应用到物理复习之中，更直观地感受知识网络的系统性。

化学 | 思维导图 查漏补缺

海口市第一中学初中化学科组长 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。在一单元复习（4月底到5月中旬）和二单元复习（5月底到6月初）中，考生要学会

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



“思辨与探究”板块 建议从说明类和议论类文体入手，从词语思辨、观点讨论等方面进行答题训练。

“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、分步落实教材及“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。

专题训练，特别要重视几何综合题和二次函数综合题训练，提高综合解题能力。
3.第三轮复习要通过模拟考试查漏补缺，对考试中存在的问题及时“回头看”，提高

答题速度和质量。考生复习时要跟紧老师教学节奏；摆脱“题海”战术进行精练，举一反三，达到“会解一道题就能解一类题”的目标；对近几年的海南中考试题进行研究。

3.关注与中学生生活相关的热点话题，熟记与热点话题有关的词汇、句式，为写作积累素材。

4.吃透近三年海南省中考英语试题，分析命题思路，把握命题特点。临考前着重复习错题集，避免在考场中再犯同类错误。

要搞清楚题目的内容和要求，然后找准材料与教材知识的结合点和答题所需知识点，最后根据不同题型要求确定答题步骤。主观题的答案，既要有教材中的观点原理，又要考生对材料内容的分析和观点阐述。考生答题时要学会运用政治学科语言，避免口语化答题。

5.不盲目刷题。关注易错点、未熟练掌握的知识点；善于利用错题本总结归纳；关注高频考题，不做偏题、怪题。

6.关注实际生活和社会热点问题。很多中考物理试题来源于考生熟悉的生活场景，侧重考查考生运用物理知识分析解决实际问题的能力。

2.注重典型例题和错题分析。在一轮和二轮复习中，考生应重点练习典型例题，不做偏题、怪题；加强重点、难点、易错点题型的练习和变式训练；熟悉中考试题的常见题型，向错题学习。

联系题等。

5.强化材料题型训练。分析材料后回答问题是中考历史必考题型，一定要注意提升这方面的能力。



调整心态 拥抱中考



惠君信箱

hnjhun@126.com

希望你在冲刺中考时拥有不畏失败的勇气和毅力、解决问题的能力和乐观的心态。奔跑吧，少年！祝你笑傲考场，逢考必胜！

惠君

（作者系海南省心理健康教育特级教师）

考前减压小技巧

●自我暗示减压法

焦虑、烦躁时进行自我鼓励，不妨对自己说：“该复习的我都认真复习了。”“和别的同学相比，我花的功夫一点都不少。既然如此，我又何必紧张呢？”

●焦点转移减压法

有意识地转移注意力是减轻心理压力的有效途径。压力过大时，要转移自己的注意力，做一些或想一些愉快的事缓解心理压力。

●肌肉放松减压法

找一个安静的环境，从上到下或从下到上依次紧张肌肉、放松肌肉，感受肌肉从紧张到放松的感觉。这个方法要持之以恒，每天进行1次—2次，每次10分钟—20分钟。

(徐辑)

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

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，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。

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。



海口市第一中学初三学生备战中考。王珂珂 摄



体育锻炼不可少

■本报记者 计思佳

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。



家有考生看过来

■本报记者 计思佳

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，家长还应尽量避免给孩子施加压力，既不要问“你紧张吗？”“睡得好吗？”，也不要说“你不要紧张、不要害怕”，这些充满暗示性的言语容易引发孩子的焦虑。

海口初三考生家长陈先生告

备考期间
家长“三忌”

一忌如临大敌。家有考生，有些家长也会出现“考试焦虑症”。建议家长首先要保证自己情绪稳定，然后用积极乐观的心态引导孩子积极应考。

二忌唠叨不休。不要整天把中考挂在嘴边，更不要用“为父母争口气”等言语增加孩子的心理负担。家长不要过多干涉孩子备考，要为他们营造宽松的复习环境。

三忌期望过高。家长要了解孩子的实际学习情况，引导孩子制订合理的中考目标，以轻松心态积极应考。

(徐辑)