

2025高考策

编者的话

上期《教育周刊》为我省高三考生介绍了语文、数学和英语等6门学科的备考冲刺技巧,本期《教育周刊》继续邀请我省高中名师对物理、化学、生物3门学科的复习备考支招。



海口市第一中学高三学生在复习备考。
海南日报全媒体记者 韦茂金 摄

物理

主攻高频考点
突破薄弱环节

“预计今年高考物理试题结构与去年基本保持一致,包括8道单项选择题、5道多项选择题、3道实验题和3道计算题。”海南省农垦中学高三物理备课组长胥龙军表示。

胥龙军表示,“新高考”背景下的物理考试主要考查学科素养、关键能力和必备知识。其中,必备知识涵盖基本事实、基本概念、基本规律和基本方法;5个关键能力指理解能力、推理论证能力、模型建构能力、实验探究能力和创新能力。

在冲刺复习阶段,胥龙军建议广大考生不要盲目大量刷题,每周可抽出2节课的时间来深度思考,进行知识内化,主攻高频基础点和薄弱模块,做到“常考的知识点一定要掌握,重点模型重点练习”。

此外,建议考生每周训练近5年的高考真题和模拟题,限时练习,保持答题“手感”,了解高考考什么,提高备考信心和应试能力。

“不同类型的考生应根据自身情况有针对性地复习备考。”胥龙军说,审题不细心、容易出现计算错误的考生,审题时应用笔做好标记,注意字母角标的规范运用;不熟悉基本概念和公式的考生应回归课本,掌握基础知识,熟记核心考点;对高难考点感到头疼的考生,可以进行专项练习,不断提高学科思维能力,重点聚焦磁场和复合场、多次碰撞和多过程问题等知识点。

胥龙军表示,考生在答题时要认真审题,合理分配答题时间。解答计算题时,要注意答题规范,必须写出与题目相关的原始公式。

化学

复盘错题
查漏补缺

结合20余年教学经验,海口市第一中学高三化学备课组长黄海波分析,近几年海南高考化学的题型结构相对稳定,预计今年高考的题型、分值变化不大。基础和中等难度的题目占比约80%,建议考生多关注反常规题型。

“以去年高考为例,不少考生就被与有机合成路线设计相关的试题难住了。”黄海波说,这类反常规题型说明高考除了考查学生对基础知识的掌握情况,还注重考查学生的创新意识及关键能力,如独立思考、分析问题、逻辑推理、信息获取与加工等能力。

针对化学科目的复习备考,黄海波建议考生从日常训练、心态调整、作息管理等方面做好规划。

“回归教材是关键,考生要抓好细节,构建体系,掌握每一个知识线索与要点。”黄海波说,如果有模糊不清的学习内容,一定要及时向老师请教。在最后冲刺阶段,除了适量保持成套试卷的训练外,考生们还可以适当进行选择题或大题练习,重点关注解题思路、答题规范等,保持做题“手感”。

同时,要时常“回头看”,复盘错题查漏补缺。黄海波表示,考生们要依据历次模拟考试的答题情况进行“自我诊断”,找出答题错误的原因,再有针对性地回看教材及试题,或进行专项练习突破。此外,要提高规范答题能力,尤其要规范使用化学用语、符号表征等。

“高考试题基本按照从易到难的规则进行设计,无论是平时复习还是在考场上,建议考生们尽量按照顺序答题。”黄海波提醒,如果在考场上遇到难题也无须慌张,可以先“知难而退”,将基础题及中等难度的题目做完后再争取突破难题。

生物

切忌盲目刷题
掌握审题技巧

“近年来,生物学科的高考命题突出对学生学科知识综合应用能力的考查,包括信息获取与加工、逻辑推理与论证、语言组织与表达等方面能力。”海口市第一中学高中生物教研组副组长程海鹏介绍。

从题型和分值分布来看,预计今年高考生物试题与往年相比没有太大变化,依旧由15道选择题和5道大题组成。选择题每道3分,共45分;每道大题分值为11分—15分,共55分。

针对生物学科的复习备考,程海鹏表示,不少学生盲目认为多做题就能提高分数,这种认识误区需要纠正。平时做题的目的是检验学习成果,不断巩固知识,以及保持考试做题的“手感”。如果基础知识掌握得不够扎实,考生就无法灵活运用所学知识,一味埋头做题或将适得其反,不仅无法起到夯实基础的作用,还容易陷入问题迟迟得不到解决的僵局。

“对此,考生要重新梳理课本,夯实基础。”程海鹏说,在此基础上再做题,才是有针对性地查漏补缺。

程海鹏认为,考生在考场上拿到试题后,不要急于下笔,应该先仔细审查题目,理顺题干脉络,从中寻找答题的关键信息,严格按照题目要求答题。审题能力应在平常的训练中不断提升,只有将平时做的每道题目都理解透彻,到了考场上才有可能随机应变。

此外,考生在答题时,还要注意从多个角度思考问题。“以氧气含量变化为例,很多考生往往只考虑到氧气释放会导致氧气含量变化,却忽略了氧气来源也会对其产生影响。因此要学会从来源和去向两个角度来思考问题。”程海鹏说。



扫一扫
关注更多备考信息

聚焦

随着老龄化进程加快,老年大学作为学习和社交的重要平台,备受老年群体青睐。然而,一些不法商家利用老年人的信任,将老年大学当成推销商品的“大卖场”。伪造办学资质、虚假宣传课程、疯狂推销产品等乱象频发,让原本怀揣学习热情的老年人深陷消费陷阱。

老年课堂“带货”忙

“免费学中医养生课程,还能领鸡蛋!”退休职工孙某不久前经朋友介绍,在一家老年大学报名参加“中医养生课”,原本只是想多学些健康知识,结果在几节课后就被推销“养肺护肝”的保健品,最终花费了数万元。

记者在东北部分城市调查发现,打着“大健康”旗号的“老年课堂”并不鲜见。它们一般位于老年人口密集的小区内,仅有一两间“教室”,“授课”内容围绕中医、国学等,受到一些老年人欢迎,但课程中往往夹杂着保健品、保健仪器的售卖,且价格高昂。

常年关注老年问题的黑龙江大学社会学教授曲文勇介绍,近年来,随着我国老年人口增加,对老年教育的需求不断上涨,在公办老年大学课程供不应求的背景下,一些不规范的老年大学应运而生,此类民办机构主要目的不是办学、教课,而是卖货。

一些教育机构甚至和商家合作,将摄影、国学等课程与产品售卖结合,初期课程内容浅显、质量低下,后期以器材、保健品售卖为主,将“买不买”和“学不学得”挂钩,诱导老年人花费高于市场的价钱购买无质量保障的产品。部分民办机构还通过线上课堂售卖保健品。

“类似案例在我国多地发生,部分所谓的老年大学沦为商业骗局的桥梁。”曲文勇说。

此类“教育骗局”带来的不仅是经济损失,还可能影响老年人的健康和心理状态。一些老人长期服用不明保健品导致身体不适,或因高额消费引发家庭矛盾,更有人在发现被骗后产生极大的精神压力。骗局之所以高发,供需矛盾大、监管存漏洞是主要原因。

让老年大学回归教育初心

要让老年大学真正成为老年人学习和交流的乐园,必须强化管理,增加优质教育资源的供给。

严格审核办学资质,完善课程监管机制。可建立全国统一的老年教育机构备案系统,对课程内容、讲师资质、收费标准等进行严格审核,同时对违规机构实行“黑名单”制度,一旦发现违法行为,立即吊销办学许可。哈尔滨老年大学教务处处长孙登成表示,地方应出台有关老年教育的条例,规范老年教育。

强化市场监管,加大执法力度。相关部门应加强联合执法,重点打击以老年大学名义开展非法营销的行为。对违规机构,可通过“停业整顿+高额罚款+信用惩戒”的方式提高违法成本。

加强防诈骗宣传,提高老年人的防范意识。曲文勇表示,社区和街道可以开展防骗教育讲座,邀请专业人士讲解典型案例。

建立老年教育体系,加大老年教育资源供给力度,减少市场“灰色地带”。哈尔滨老年大学办公室主任张静说,老年教育不仅是教育,也是老年生活的一部分,面对当前供小于求的情况,可以增加市场化供给,但应引导社会资本正规办学,提供适应老年人需求的高质量课程。同时,老年教育具有普惠性,依然要保留一部分公益属性。应加大财政投入,扩大优质教育资源覆盖范围,特别是在中西部和农村地区,填补老年教育缺口;搞好社区办学,发展普及性、基础性老年教育,让更多老人可以就近入学。

(据《半月谈》)

跟着诗词读东坡

唐代杜甫的《月夜》广为传诵:“今夜鄜州月,闺中只独看。遥怜小儿女,未解忆长安。香雾云鬟湿,清辉玉臂寒。何时倚虚幌,双照泪痕干。”

杜甫因“安史之乱”身陷长安,思念在鄜州(今陕西富县)的妻子,写了《月夜》这首诗寄托内心思念。诗歌运用“互忆”的表现方法,首联和颔联想象妻子对他的思念,颈联和尾联则诉说他对妻子的思念,前虚后实,情景相生,让人感受到他们夫妻情深。苏轼也有一首词运用这样的表现方法,那就是《少年游·去年相送》。

“去年相送,余杭门外,飞雪似杨花。今年春尽,杨花似雪,犹不见还家。对酒卷帘邀明月,风露透窗纱。恰似姮(一作“姮”)娥怜双燕,分明照,画梁斜。”

苏轼先后娶过两位妻子,第一位妻子王弗病逝十年后,他在密州当太守,填了《江城子·十年生死两茫茫》一词悼念,痛感“十年生死两茫茫,不思量,自难忘”。他的第二位妻子王闰之是王弗的表妹。熙宁六年(1073年),苏轼在杭州当通判,当年十一月前往常州、润州(今江苏镇江)赈灾。熙宁七年(1074年)四月,他在润州思念身处杭州的妻子,便写下《少年游·去年相送》这首词。

词题下有序:“润州作,代人寄远。”这“代人寄远”之“人”指王闰之。词的上阕以王闰之的口吻写送别,词的下阕写东坡对王闰之的思念,也形成“互忆”的表述。

《少年游·去年相送》的上阕以“飞雪”和“杨花”构成双重意象,从“飞雪似杨花”到“杨花似雪”,以物象之变暗示时间之变,这是《诗经》的常见写法。例如,《秦风·蒹葭》的“蒹葭苍苍,白露为霜”“蒹葭萋萋,白露未晞”“蒹葭采采,白露未已”,以“蒹葭”与“白露”的变化暗示时间的流动,诗人对“伊人”的思念随物象变化渐深。

苏轼在词中以“去年”“今年”点明时间。他的前辈晏殊在《浣溪沙·一曲新词酒一杯》中,以“去年天气旧亭台”中的“去年”指明此时是“今年”不是“去年”,主要表现时光流逝下的物是人非。苏轼词说“去年”和“今年”,更多描绘了王闰之的思念之情。词中的杨花似雪花或雪花似杨花,让人更多地感觉到季节变换。

有人认为,苏轼在这首词中运用了《诗经·小雅·采薇》最后一章“昔我往矣,杨柳依依;今我来思,雨雪霏霏”的表现方法。这首词确有《采薇》的影子,但苏轼词中杨花、雪花意象的双重转换更有趣味。

《少年游·去年相送》的下阕中,“对酒卷帘邀明月”化用了李白《月下独酌》的“举杯邀明月”。苏轼好酒而不善酒。因不善酒,其对酒难有李白那样狂放,但在词中依然隐含了自己与明月相对而酌之意,有类似李白举杯独酌的孤寂。苏轼在词中引述嫦娥的故事。词中所谓嫦娥爱怜画梁间的“双燕”,一般人理解为以“双燕”映衬嫦娥的孤独,但这里的重心并非嫦娥,而是写苏轼自己。他以双燕双栖来反衬自己和妻子如劳燕分飞,一在杭州,一在润州,欲聚而不能。

苏轼这首词以自己思念妻子,想象妻子也在思念自己,表达含蓄委婉的深情。

巧冲刺
迎高考

名师助力复习备考

海南日报全媒体记者 张琬茜