

## 高考前给考生的 10 条建议

余国

离高考也就半个月左右的时间，家长可以督促孩子做好以下十点。

**1. 制订计划、强化落实。**高考备考最后的 15 天左右非常重要，就像中长跑的最后一圈、最后一公里或者最后 100 米，会发生很多的变化。不管我们实现什么目标，计划第一重要，比计划还重要的是落实好已经制订的计划。没有计划的备考是低效和可怕的。考生可以根据自己的实际情况，有时候可以参考老师的意见，制订具体的、对自己而言针对性强的计划。我们的计划涉及目标、学科、复习内容、形式和时间安排等要素。

**2. 回归教材、重温基础。**高考考查的主要内容包括“必备知识、关键能力、学科素养、核心价值”，高考试题具有“重基础、重应用、重生活”的特点。学生经过第一轮的课本复习、第二轮的专题复习和第三轮模拟训练，加上月度的规范考试等，对学科的知识内容、学科知识结构以及应用学科知识解决问题的能力达到了一定的水平。这个阶段需要在这个基础上进一步提高，回归教材、重温基础是有效的策略。

**3. 问题导向、精准备考。**以问题为导向精准备考，是高效的复习备考策略。我们可以在老师的指导下，结合每次大型考试成绩学科的排名，明确自己相对薄弱的学科并分析确定具体的问题。比如：语文或者外语学科方面，书写有待提高，那么现在开始用心练习书写会有效果；理科综合训练量不够，那么需要强化训练几套题，可以采取针对性的应对措施。

**4. 保持节奏、有效训练。**考前 15 天左右，各科老师会让学生每天保持适度的训练，维持相对稳定的训练节奏。考生要认识到此举的重要性和必要性，积极配合，保持实战状态。平时计算、阅读、写作不放手，使头脑始终处于被不断激活的状态，保证思维清晰、反应敏锐。切勿因为考试来临，只看不算，只读不写。同时，考生要熟悉高考应考的各项流程和要求，做到心中有数。在最后阶段的模拟应试中，按实战要求熟练操作规定动作，准确把控各科答题节奏，从容应对各种情况，避免高考考场出现不必要的紧张和失误。

**5. 及时归纳、强化记忆。**考生要通过整理练习材料、摘抄笔记，有时可以把有价值的内容剪贴到笔记本上，及时归纳每天练习中的重要问题和收获。考生还应该自主归纳某一个章节或者知识点的内容，建立完整的知识体系，明确记忆的内容和必备的能力，进行强化记忆。

**6. 调适心态、调整状态。**中等强度的动机、平和的心态是成功的关键。当考生拥有良好的心态，考试的时候才能表现出良好的状态。只要考生放下分数目标，将注意力集中在每一个具体问题的解决上、每一个环节的落实上，就会消除因过分考虑结果而出现的焦虑或紧张，以坦然的心态走向考场，正常发挥。不要指望高考的时候会超水平发挥，能够正常发挥就够了。心态和状态非常重要，而且是可以通过各种途径来调整的，考生要有管理自己情绪、调整自己状态的能力。

**7. 适度运动、保持活力。**高考前 15 天这段时间对所有的考生而言都是非常艰难、煎熬的一段时间。天气温度高、各学科作业量大、老师们指导意见多，加上并不是很懂教育和高考的父母的唠叨等，许多考生感受到了很大的压力。越是临近高考，心理负担越重，学习效率越容易下降，甚至身体抵抗力严重下降。最简单、最有效的运动方式是跑步，运动量不能太大、消耗太多的时间和精力，也不能太小、不流汗，达不到放松身心的目的。

**8. 适度倾诉、寻求指导。**考前适度交流和倾诉非常有效。交流的对象包括老师、同学和父母等。交流的话题包括心理问题、情感问题、答题技巧、备考策略、具体学科问题等。交流或倾诉可以帮助考生解决自己在生活、复习、备考、情绪、情感上的问题，考生可以从同学、老师和家长那里得到支持和指导，并且感受到被陪伴、被关心的愉悦。大家要相互鼓励、相互提示，传播正能量，营造良好的、积极向上的备考氛围。

**9. 合理饮食、生活规律。**考前切忌因希望增加营养而刻意改变平日饮食习惯，或为保持头脑清醒而大量饮用咖啡类饮品，更不主张开夜车导致次日精神不济。科学备考的建议是：保持一贯饮食特点，以清淡可口为宜。少辛辣、忌生冷，保证脾胃肠道健康。另外遵照平常作息规律，保证充足的睡眠，按高考考试时间要求逐渐调整好生物钟。

**10. 先易后难、规范答题。**高考各科答题是有技巧的，也有规范性的要求。考生可以向有经验的老师，特别是有高考阅卷经验的老师咨询相关学科的答题技巧和规范，尽可能做到“颗粒归仓”。“先易后难”是最基本的答题技巧。高考试题的难易存在一个坡度，每一个大题中的各小题也存在一定的坡度。答题的规范包括书写、表述等方面的要求。考生要熟悉各科的“评分标准”，要熟悉高考应考的各项流程和要求，做到心中有数。

（摘自《中国教育报》2017 年 5 月 18 日第 10 版）

本期主编 朱述进

# 教科研简报



JIAOKEYAN GONGZUO JIANBAO

2017 年 5 月 19 日 星期五 2016—2017 第 32 期（总第 191 期）滕州市教学研究室主办

## 孙卫志副局长到滕州五中督查指导选课走班



为进一步深化高中教学改革，大力推进山东省高中选课走班试点工作和课程开设，积极迎接省教育督导团张志勇副厅长等领导检查，5 月 16—17 日，市教育局副局长孙卫志带领教研室主任王延军、高中部主任马培函教科所副所长张峰等几位同志积极深入滕州五中进行专题督查指导。

本次督查指导紧紧围绕新一轮的选课走班、教师绩效工资、校舍建设和校本课程设置等内容，采取了实地查看、查阅材料和走访座谈的方式进行。在督查指导中，围绕选课走班，首先听取了侯斌校长的整体构想和具体的推进措施汇报，

并针对学校的模拟情况进行了科学的分析和探讨；针对校舍改造和课程设置分别进行了实地查看和材料查阅，对于学校关于选课走班试点出台的《滕州五中选课走班实施方案》、《滕州五中选课走班实施细则》和《高中生生涯规划实操手册》等文件材料进行了深入研讨和梳理，对于其创新性工作，孙卫志副局长等一行给予了充分肯定和高度评价。

活动最后，孙卫志副局长强调：面对新一轮的高考制度改革，我们一定要以前瞻性的思维推进各项工作的开展，积极探索，及时总结，切实做到从容不迫，游刃有余，尤其是滕州五中作为枣庄地区高中选课走班改革试点学校，更要有弄潮儿的身手和风范。结合学校选课走班试点工作，对学校未来发展孙局长提出三点要求：

一是要以科学丰富的活动为载体做好教师的理念引领和专业提升，强化结构性的推进，为下一步工作落实进搭好平台；二是要继续深化研究，多方借鉴，要紧紧抓住这一契机，深化各项制度改革，打造学校的区域品牌特色；三是要顶天立地，吃透国家文件精神，将上级要求和学校实际有机结合，在多出人才，出好人才做好文章，真正做到为教一世，造福一方。

正是有了本次深入务实的督查指导，张志勇厅长在实地考察、听取侯校长汇报之后的反馈会上，对五中办学和选课走班试点工作的推进给予了充分肯定，并强调指出：这所农村高中学校给他“留下了深刻印象”。（马培函、张峰）



按：本学期我们连续刊发了语言学科教师的部分优秀笔耕作品，反响很好，也带动了更多教师的笔耕热情，佳作纷呈。本期为摘要刊发至善中学王文莉老师撰写的《我的讲台，我的爱》，希望给大家更多的启发。

## 我的讲台，我的爱

滕州市至善中学 王文莉

对于我们每一个人来说，从顽皮稚童到青涩少年再到风华青年的生命历程中，老师都是最值得我们尊重和感恩的人。他们虽然生活清苦，却情系祖国未来，心连学子之心。我是一名光荣的人民教师，倍感珍惜与自豪。

### 祖孙三代当老师

在我家里，爷爷、奶奶、母亲、嫂子都是教师。常听人说一辈子能遇上几位好老师是最大的幸福。应该说，我很幸福，因为我在家里也能受到老师的熏陶，加上学校里老师们对我的关心和教育，使我很小就萌生了一个强烈的愿望：长大后要做一名好老师。从此以后，我做起了甜甜的、长长的教师梦。

20岁那年，我终于圆了教师梦。当我怀着愿望实现的喜悦和激动第一次走进教室，第一次看到一张张天真可爱的笑脸时，我就知道：我选择的不仅仅是一个职业，更是我多年来魂牵梦萦的事业——神圣而伟大的事业。为之奋斗，我应尽心尽力；为之付出，我必须无怨无悔。如今，我的两个家都是教师世家。我的公公婆婆都是曾在教学一线奋斗过四十多年的退休教师，我要向他们致敬！

### 风雨过后初心不改

在从教17年晨风暮雨、酸甜苦辣的日子里，孩子们给了我极大的快乐和力量，我感到自己的生活越来越充实，精神上越来越富有。虽然有时我也会因为学生的调皮而埋怨，因为他们的退步而急躁，因为他们的违纪而失态；虽然有时我也感到很累，很累，真想偷懒。但我的心底总是有一种强烈的意识：我是教师，我要在丛林中给好多好多寻找梦境的孩子引路，我要在他们的心里写一本很美却又很难写的书。这种强烈的意识不断激励我以真诚去拥抱每一位孩子，这种强烈的意识时时提醒我，在自己喜爱的岗位上，不能懈怠，更不能彷徨。再与学生相处的朝朝暮暮，我始终想着两句话：“假如我是孩子”和“假如是我的孩子”。正是这样的情感体验使我对孩子少了一份苛求，多了一份理解；少了一份埋怨，多了一份宽容；少了一份指责，多了一份尊重。

### 创造平凡的卓越

我始终把学生当作学习的主人，鼓励小组成员之间开展讨论，要求小组每个成员轮流回答问题，不允许优秀生搞个人秀，给每一位同学创造均等的表达机会。时常动动脑筋，让学生有耳目一新的感觉。例如，我在复习九年级11单元时，给六个组取的名字分别是：Longquan Tower 龙泉塔组、Yingtai Spring 盈泰温泉组、Mount Tai 泰山组、the Yellow River 黄河组、the Great Wall 长城组、Sun-moon Lake 日月潭组。一组、二组是滕州市的特色，通过在加分栏里书写family（家），增强学生对家的感情；三组、四组代表山东，通过在加分栏里书写hometown（家乡），增强学生对家乡的热爱；五组、六组分别是祖国的象征、领土，通过在加分栏里书写homeland（祖国），增强学生的爱国热情。学生每答对一个问题，我便在加分栏里书写一个字母。最后，学生恍然大悟，很欣赏我的创意。

### 铁女有泪也轻弹

作为一名女教师，我用自己的实际行动不愧对人民教师的光荣称谓；作为一名英语老师，我用自己的付出，换来了优异的成绩；但作为妻子和母亲，我有着太多的抱歉和遗憾。今年的一个暴风雨夜晚，我从学校回到家，已经晚上九点半了，女儿还没有睡，脸上全是泪水，嘴边一直在重复着“妈妈，你离开我太久了，我想你”。当我搂着孩子说“妈妈也想你”时，女儿撒娇地说：“妈妈，我明天醒来的时候看到你就好了。”我将女儿紧紧地搂在怀中，懂事的女儿唱着“我的好妈妈，下班回到家，劳动了一天，多么辛苦呀！”就睡着了。又想到自己母亲生病时，她怕耽误我工作，也没有让我照顾，一任自己的泪水涌出。

的确，我欠父母的太多，欠丈夫的太多，欠孩子的也太多了。他们在我的心中是很重要的，但是我不得不把这一切先放在一边，因为在我的学生也离不开我。从走上讲台那一天起，从走进学生的心田那一天起，就注定了我的讲台，我的爱。

## 市教研室指导一中西校新高三一轮复习建模



5月17-18日，高中数学、生物、政治、历史教研员赴一中西校参加高二年级的集体教研活动。从本学期开始，数学、生物、政治、历史四个学科将提前进入高三一轮复习，本次活动旨在通过集体教研，共同探讨高三一轮复习的课堂模式构建及一轮复习的思路策略。活动主要有两项议程，首先由执教老师展示高三一轮复习模式课，第二项议程由各学科教研员进行课堂点评，并对高三一轮复习提出具体要求。一中西校领导及相关学科教师热情参与集体研讨活动，在相互交流切磋中共研备考思路，为高三备考提供了有力支持。（张小艺）

## 全市初中各学科后期复习研讨会召开

为进一步提高复习效率，做好后期查缺补漏工作，市教育局教研室初中各学科在至善中学和北辛中学分别举行了二模成绩分析暨后期复习研讨会。来自全市部分初中学校的语数英、政史地、理化生教研（备课）组长近200人参加了研讨活动。市教研室初中部各学科教研员主持了研讨活动。

参会的教研组长分析了这次二模试卷及学生的答题情况，汇报了二轮复习以来工作开展情况，交流了备考经验，深入分析了在管理、教学和学生中存在的问题，研讨了下一步复习的策略和方法。教研员们对老师的发言做了点评，并对学科后期复习做了具体指导。特别是初中部王立亭主任对各学校下一步的学科复习指导细致，有借鉴意义。王主任提出：一要提高认识，高度重视后期复习工作，要协调好学生、教师、学校领导、家长，做好计划，提高后期复习的效率；二要分层施教，分类推进，让每一位同学有进步；三要抓住重点，查缺补漏，大力推行微考试、微试卷，补齐短板；四是合理、高效利用早自习、午自习、晚自习，教师要布置任务，跟踪检查，指导复习要紧扣考纲，深挖教材，组织好大卷模拟小卷强化，做好模拟试题的讲评和补偿性训练；六是调动学生的积极性，抖擞精神，积极备考。

这次研讨会召开得及时、圆满、成功，既给与会学校备考指明了方向，又给出了复习的建议和指导方法，增强了动力，从而使大家凝心聚力，鼓足干劲，再创佳绩。（程明进）



### 【简讯】

1. 5月17日，小学部副主任仇光伟召集各学科教研员及部分基层学校学科带头人召开了期中考试试卷评估座谈会。座谈会上大家畅所欲言，不仅对命题的高质量予以肯定，还对下一步命题的努力方向提出了可行性建议，达到了预期效果。

2. 5月18—19日，小学部分学科教研员和骨干教师赴枣庄教研室参加了“提优卷”试题的统稿工作。

## 下周工作早知道

1. 做好枣庄优秀资源评选活动的推荐上报工作
2. 筹备小学期末复习研讨活动
3. 指导基层小学命制期末试题
4. 赴西岗镇小学开展调研活动
5. 赴东郭镇开展小学语文学科读写研讨活动
6. 赴定点联系学校进行初中共同体后期复习及基础年级教学调研
7. 配合枣庄教育局对洪绪镇中小学监测
8. 筹备阅读与写作衔接育人专项调研
9. 召开高中实践创新大赛总结反馈会
10. 为高中学校提供高考信息、试题等服务
11. 暑期助学材料审稿
12. 省高中历史通史教材编写

