

化学

1. 化学专用名词不能写错，建议考前几天多翻翻课本，再熟悉一下基本名词和实验装置。
2. 防止化学用语表达错误，例如化学反应方程式反应条件漏写、写错，方程式没有配平等。
3. 注意有机物结构式书写错误，多个“H”、少个“H”的情况都不少见。
4. 仔细审题清楚表达。化学科目失分主要有六个原因：审题不仔细，概念不清楚，实验不重视，思维不敏捷，表达不清楚，书写不规范。因此，考生审题一定要仔细，不能答非所问。

生物

1. 善于从题面找线索。注意时间分配，最好前面 5 道选择题时间控制在 10 分钟左右，后面两道大题一定要留够 20 分钟以上的时间。此外，非选择题要从题目中找线索，如有的题目包装得很新颖，很容易发懵，但这样的题目可能包含很多知识点，应在问题中搜索知识体系中相关的理论考点，即便试题所涉及的问题似懂非懂，只要把这个题的指向搞清楚了就不会出错，这样就能够获得评分点规定的分数。
2. 一些涉及因果分析、推理的题目，应该注意表达清晰。
3. 答题过程中避免出现错别字，特别是专有名词。
4. 实验题注意审题，把握题目中给出的实验组和对照组的有效信息。

地理

1. 选择题善用排除法。选择题答题有技巧，一是注意事物的因果关系，有的试题要求以果推因，有的是以因推果；二是采取排除法，从反方向去思考问题，比如选择正确答案，可以排除有明显错误的，这样解题会更快一点。
2. 审题清楚，获得有效信息，表达专业，不要泛泛而谈。
3. 充分利用试题中的背景材料，分辨选择题的干扰项，有些选项叙述虽然是正确的，但是与题干不相关。

历史

1. 发散思维。主观题部分要多写，但不是围绕一个角度写，要获得多个要点，从多角度回答。
2. 利用好非选择题的材料信息。
3. 切记问什么答什么。拿到试卷后，尤其是碰到自己不会的问题时，要把试题放在事件所发生的时间背景中去思考，同时一定要注意，问什么答什么。考题不是脑筋急转弯，没有那么多绕弯弯的题，千万不要把不相关的内容写上去，这样往往是自己感觉不错，结果得分不高。

政治

1. 不留空白就能得分。会的题争取答得更完美，以获得高的分数。而不会的题，尤其是一些大题，可以把问题变通后再抄一遍，这样多少能争取到几分，这也是政治考试的特点——只要写了就可以酌情给分，所以千万不要在试卷上留空白，尤其是大题。
2. 最后一道大题中的最后几问，非常易答，在很大程度上就是看学生是否有时间。所以，要保证答卷完整。
3. 思路清晰、有条理、符合规范。关键词、观点术语等一般摆在第一句，先将原理写出来，再联系考题里的实际情况展开论述，在各个原理前要标上顺序。

本期主编 谢清



高考备考专刊

2023 年 5 月 26 日 星期五 2022—2023 第 24 期 (总第 371 期) 滕州市教育事业发展研究中心主办

高考考前冲刺增分方案 2023

滕州市教育事业发展研究中心

一、临门一脚，回扣提升

1. 利用积累本，唤醒知识点。

距离高考仅有 10 多天，教学安排要计划到天，要合理分配好时间，只有教师有计划，学生心里才会不焦虑。10 天依然大有可为！

学生要做的就是回归基础，不是为了回归而回归，把积累本、错题集逐一翻看，强化重要内容，把握住知识的框架主干，唤醒遗忘的知识点，回看《提分精要》，甚至教材，进一步理解、掌握基础知识。

2. 揣摩高考题，培养方向感。

研究高考信息，适度模考训练。语数英三科抓实抓牢近几年高考真题，理化生政史地六科抓住 2020、2021、2022 年山东高考真题、2020 年两次省模考试题，最后阶段一定要反复做，反复钻研，反复揣摩，以小博大，不仅要知道答案，还要摸透出题人的命题意图，分析考点，培养高考命题思路、方向，明确其中的一些套路，掌握高考试题的评分细则。适当做题训练，保持良好的做题状态。

3. 限时训练要加强。

要用精选的高考题和优质模拟题来进行限时训练，帮助学生维持题感，尤其是要帮助学生合理把控做题时间，限时训练的练笔一直坚持到高考前一天，同时控制题量，做题量不等同于能力提升的速度和程度，模拟演练的试题一定要精选，设题规范，符合高考考查要求的试题进行模拟训练，切忌无限量刷题！

4. 规范答题纸，征服阅卷人。

规范答题，书写要简明扼要，要尽量使用科目术语、符号，要做到卷面整洁，推理严密，运算准确、不跳步，要以规范的表达、清楚完整的步骤（不怕难题不得分，就怕每题都扣分）、卷面的工整严谨来赢得阅卷老师的欣赏。

5. 解决问题要具体。

普遍存在的问题解决措施要精准有效，例如英语学科，读后续写中学生忽视重要伏笔和铺垫的问题如何解决？应用文写作学生审题出现问题如何解决？持续跟踪练习，几个同样问题圆满解决后再停止。如何发现问题？通过学生问的问题、学生的表情、限时训练的问题、课堂提问的效果等来发现。高考前发现一个问题解决一个问题，不留死角。

二、状态调整，自信迎考

1. 稳定情绪，调整状态。

考试是一种复杂的智力活动，需要热烈又镇定的情绪。情绪过于低落，精神萎靡不振，则难以发挥平时的学习成绩。进入最佳的竞技状态，就要努力做到：良好的心理准备，科学地运用时间，合理安排好每天的学习任务，保持节奏，每天和同学们在一起，保持昂扬的斗志，克服涣散情绪。

2. 谈话和指导要精准。

不要随意找学生谈话，只要找学生谈话就一定是要解决学生什么问题，这个时间关注学生比打扰学生更重要，但是教师要随时出现在学生面前，这是为了解决学生遇到的问题，不要让学生找不到老师。教师的亲和力这个时期非常重要，不要埋怨学生、指责学生，更不能发火、批评挖苦等等。

3. 心态越好，分数越高。

保持良好心态，立足中下题目，力争高水平。高考不是平时做作业，并不是所有题目都要完成，时间和个别题目的难度都不允许多数学生做完、做对全部题目，在答卷中要保持良好心态，立足中下题目。能拿下中下题目，能多得一分是一分，实际上就是打了个胜仗，有了胜利在握的心理，对攻克高档难题会更放得开，得分也会更高。要坚定信心，步步为营，力克难题。

4. 越自信，越成功。

考试前正确评价自己的学习，切忌过高或过低估计自己。平时学习成绩优异的学生要考虑平时复习的疑难问题是否都搞懂了，是否还有疏漏的地方，既看到自己的优势，又及时发现自己的弱点。平时学习成绩一般的学生也要看到自己的优势，发现自身的闪光点，相信自己能超水平发挥。考试全程都要确定“人易我易，我不大意；人难我难，我不畏难”的必胜信念，使自己始终处于最佳备战状态。

相信自己，不断超越；决胜高考，舍我其谁！

按：2023 年高考就在眼前，冲刺的号角日渐嘹亮。高考期间，科学合理地统筹时间，调节状态，有助于莘莘学子发挥出最佳水平。市教研室汇编《科学安排空档期，服务考生最后一米 2023》，助力学子跨出最后一步！

科学安排空档期，服务考生最后一米 2023

一、保持情绪稳定

1. 回归教材，重温基础知识。

俗话说：“手中有粮，心里不慌”。翻看课本目录将厚书读薄，思考、凝练、升华教材内容，做到“手中有粮，心里不慌”，培养内心成就感，培养高考必胜的信心。对不能及时凝练、升华的内容，需要再翻翻课本，比较比较，画画思维导图，同样起到增强信心，巩固知识的效果。

2. 翻看错题，注重试卷书写规范。

平常试卷中出现的错误常常是因为考生的思维定式造成的，通过翻看错题能够防止考生再次出现思维误区。翻看错题也能够督促考生注意书写规范，减少不必要丢分。

3. 做高考真题，研究答案解析。

原全国高考化学命题组组长、南京大学教授段康宁曾经说过：“研究高考题，预测高考题，高考题是最好的复习资料，最重要、最直接、最有效的高考信息就是历年来，尤其是近年来的高考试题。”语数英三科抓实抓牢近几年高考真题，理化生政史地六科抓住 2020、2021、2022 年山东高考真题、2020 年两次省模考试题，一定要反复做，反复钻研，反复揣摩，以小博大，不仅要知道答案，还要琢磨命题人的命题意图，分析考点，培养高考命题思路、方向，明确其中的一些套路，有利于考生在考场上提高读题速度，提高审题质量。

4. 充分相信命题教授水平

考生考试前最多的担心是“怕发挥失常”。实际上所谓考试发挥失常，其主要原因往往与出题过偏、怪、难有关。像高考这样的国家级正规考试，出题是非常严谨认真的，不会出现有时在学校考试中出现的怪题、偏题，不会让考生看到题摸不着北。历年的高考题已经证明，只要掌握了高考题的解题规律，绝不会出现发挥失常。

5. 创造良好温馨的家庭环境。

①尽力无悔。考生、教师、家长要真诚面对高考，无论结果怎样现在都要尽心尽力，“咱们尽力！”只有这样，将来才不会后悔自责。

②按部就班。考试期间，饮食最好跟平时的饮食一致，熟悉的食物使人放松。穿舒服的旧衣服，熟悉的衣服也会使人更放松。

③适当调节饮食。胡萝卜能提高记忆力；白菜能减少人的紧张情绪，使学习变得轻松；柠檬能使人精力充沛，提高接受能力；洋葱头可以消除过度紧张和心理疲劳；核桃是对付需要长时间集中精力的理想食品；圆白菜可降低甲状腺的活力，从而减少神经质的出现，使心情平静；草莓可消除大脑和心理疲劳，改善大脑供血，缓解人的不良情绪。保证一日三餐，不要随意加餐。早餐对保持旺盛的精力和较好的考试状态具有重要作用；午餐应吃饱吃好，可吃些肉类、鸡蛋等含能量较高的食品；晚餐不宜吃得过多，尤其不应该吃油腻不易消化的食物。三餐之间可以加吃水果，如西瓜、香蕉等；在饮料上可选择新鲜的水果原汁。由于天热，不要吃冷饮，以免造成胃肠道消化吸收功能紊乱。

④忌长时间开空调。长时间开着空调，室内空气不流通，室内氧气浓度低，精神高度紧张的考生就容易头昏脑涨。使用空调时不要将门窗紧闭，而要开一点缝，并且不让空调对着人吹，温度最好定在 26℃左右。

⑤学会放松。美国心理协会推荐压力缓解办法：运动、阅读、冥想、听音乐、散步、与好友或者家人共度美好时光、按摩。当然，其中最有效的是阅读和运动。可选择全身运动的项目，如乒乓球、羽毛球、跳绳、打拳、做操等；还可选择一些能快速消除大脑疲劳的运动，如快走、慢跑等，可缓解紧张情绪，更有利于夜晚入睡。阅读自己喜欢的书籍杂志有利于集中精力，缓解疲劳。

二、科学安排高考科目间空档

1. 准确掌握考试时间。

高考前两天的考生时间一般不会弄错，这是全省统一的考试时间，所有考生都一起入场，一起考试。最关键的是 7 月 9 日和 7 月 10 日的等级考试科目的考试时间，不同的考生有不同的考试时间，需要班主任及时提醒。考生应该在考试前半小时进入考场，检查一下考场环境和自己使用的桌凳和物品，有不舒服的地方，可以向监考老师汇报。

2. 科学安排考试空档。

7 月 8 日上午可以科学安排外语的学习。根据自己的学科优势和不足，适当的培优补弱。阅读理解不好，可以多背背单词；作文不好，可以背几篇范文。不同考生在 7 月 9 日和 10 日的空档类型各不相同：选修物理化学政治的考生 7 月 9 日就结束高考，没有空档可用；选修历史地理生物的考生 7 月 9 日有一天的空档，可以根据自己的学习情况合理安排学习时间。选修理化生和政史地的考生都是考一场歇一场，每一场考试前都有充足的时间去复习回顾。空档间安排的复习内容尽量以回归教材和翻看错题为主，增强信心，防止思维误区和不规范失分。

3. 忌高考科目空档期间节外生枝。

高考科目空档期间，有些学校可能无法统一管理，考生考完一科之后的轻松感可能会导致部分同学放纵自我，从事剧烈的体育运动，或者其他集体活动，可能会出现难以控制的局面，出现节外生枝。希望学校、级部、班主任老师及家长能够及时跟上，严格监管，护送所有考生安全顺利通过高考。

考前温馨提示——各学科答题细节

滕州市教育事业发展研究中心

语文

1. 作文题目，不要漏写，更不要擅自改动。要善于为标题做“美容”，它可以使阅卷老师眼睛一下子亮起来，千万不要照抄话题而不加标题。

2. 作文一定要开头吸引人，并且有结尾。写作文最好花四五十分钟，并且最后一定要写完，宁可短尾也不要无尾，否则扣分相当厉害。语言功底弱的同学注意写短句子，水平高的同学要调动已掌握的知识，使文章流畅，有文采。

3. 简单题目更要仔细认真。尤其是名句默写、字音、词语、病句、句子衔接等。

4. 做文言文部分，应在通读基础上再去做断句和翻译。断句时，注意实词和虚词相关联，断句断的是句，不是词。

5. 认真审题。比如一道题问的是春天的时节，答案是“早春”，而有考生错答为“春天”。

数学

1. 检查关键结果。解题过程中得到关键结果，要审查一下这个结果有没有错。一旦出错，后面的解答也是费力不讨好。

2. 难题不要怕，会多少写多少。数学评卷的主观性很少，评分细则都是细分到每一分，就算不会做，写几个公式也能拿分。

3. “做快”≠“做对”。数学应先将准确性放在第一位，不能一味地去追求速度或技巧。狠抓基础题，先小题后大题，确保一次性成功。

4. 数学没有倒扣分，不确定大题不要涂掉。考试结束前几分钟，切记不要草率地把怀疑做错的大题的解答过程从答卷上涂掉，此时如果还有题目没有做，那么直接把你的分析过程写在答卷上。

5. “522 原则”做送分题。坚持“522 原则”，把眼睛多盯在选择题的前 5 个，填空题的前 2 到 3 个，解答题的前 2 个。这些题都是送分的题，不会很难。不管大题小题先抢会做的题，再做有一定解题思路的题，然后拼感觉困难的题，最后再抠实在不会的题。这样可以保证在有限的时间里多拿分。

6. 抓紧时间。不为小题纠缠不休。选择题每个题平均控制在一分半钟以内。

英语

1. 对于阅读理解题，注意把握篇章的整体信息，充分考虑语境线索的提示。

2. 注重常用词汇和句型的正确使用。

3. 仔细审题并提取重要信息点。

4. 有效适度地使用从句和连接词。

5. 写作类题目不要照抄原文，尝试用自己的话语表达意思。

6. 书面表达题要保证够字数。英语书面表达首先字数要够，只要字数够，最低 3 分可以保证到手。

物理

1. 实验题中最后答案的有效数字要求非常严格，答题时对于题中要求取几位有效数字要注意看清楚。

2. 警惕容易题目失分。同学们在训练时解容易题一定要将过程和结果写出来。

3. 物理的大题部分基本是靠公式来得分的，要寻找关键点来列方程，列对方程和公式就会有分得。

4. 在考前最后几天里，建议抽时间到实验室去动动手，将往年实验题部分的实验操作进行一遍。

5. 用补图法帮助审题。把物理科目的题意理解错了是一个较普遍的现象，建议同学们用补图的方法帮助审题，在头脑中建立活的物理情景。例如，根据题意，画出物体运动过程中几个关键状态的情景图，来帮助自己理解题目叙述的全过程，准确把握问题的已知条件、边界条件、临界条件。

（下转第四版）