

 备战一模

数学：限时训练 掌握技巧

北京市京源学校特级教师、正高级教师 李军



才能保证第二天以饱满的精神状态迎接考试。睡眠习惯的形成是一个过程，需要时间来调整。因此，考生从现在起可以采取循序渐进的方法逐步调整自己的睡眠时间，尽量做到晚上早一点睡觉。另外，北京高考数学考试时间通常安排在下午三时至五时，如果中午不睡一会儿，加上天气炎热，考生下午考试很容易犯困。建议考生从现在开始，每天中午小睡一会儿，养成午休20分钟至30分钟的习惯。

二、及时查漏补缺

考生虽然经历了全面细致的知识梳理过程，但高三的学习内容非常多，难免出现遗漏或遗忘某些知识点的情况。查漏补缺的方式有很多，适当刷题就是一种有效方式。在做练习的过程中，考生如果遇到不会做的题目，就要认真分析不会做的原因，是知识点含糊不清还是其他原因。如果是知识点含糊不清，就把含糊不清的知识点找出来，“查漏”的工作就完成了，然后针对性地复习相关知识，并通过相应的练习加深对知识点的理解，正确把握知识点的内在联系，这样就能把缺口一个个补起来，也就完

成了“补缺”的工作。

三、做好限时训练

目前，考生最重要的任务是将前面复习过的基础知识和基本方法运用到实战中去，将已经掌握的知识技能转化为实际解题能力，提高解题速度，限时训练是提高解题速度的一种行之有效的方法。考试是有时间限制的，要想在规定的时间内把考试题目做完，那么平时在练习时就要给自己限定时间，培养考试过程中的时间观念，尤其是对于自己会做的题目，不仅要做得对，还要提高速度，挤出更多的时间做其他题目。通过限时训练培养题感，不仅可以提高学习效率，还能提高应试能力。

四、反思总结经验

在学习过程中，有些题目老师一讲就会，但自己做时还是会错，这是因为没有把老师讲解的解题思想方法变成自己的解题能力。遇到自己不会做的题目或出错的题目不要怕，这往往是突破能力提高分数的机会，同时这些题目也具有一定的挑战性，迎接挑战是高三学习过程中一个完整而自然的部分。考生首先

要进行深入思考，经过老师的点拨后要能及时反思总结，分析自己出错的原因，找出问题所在，把握蕴含其中的规律，掌握解题思想方法，并进行适当练习巩固，才能逐步形成应试技能，做到真懂，真会。正所谓学有所思，思而有所悟，悟而有所行，才能达到更高的水平。

五、先易再中后难

在考试过程中，考生应合理调整答题顺序以提高整体得分，可以遵循“易、中、难”的三步答题顺序进行考试：第一步，先做简单题。对于一道题，读完题后就有思路有方法，并且很快能得出结果，这样的题就是简单题。当然，每个考生因知识和能力的掌握不同判断标准是不一样的，比如有的考生觉得第八题比较难，第九题比较顺手，那么第八题就先不做，先做第九题；第二步，再做中档题。所谓的中档题，就是对于考生自己而言会做、能得分但过程相对复杂一点的题目；第三步，最后做难题，啃“硬骨头”，“跳一跳，够得着”就得分，否则就放弃。这样不仅可以确保在有限的时间内得到更高的分数，还可以避免因为纠结某个难题而错失其他题的得分机会。

进入高三以后，考生要经历很多次考试，在众多考试中，“一模”的重要程度非常高。无论是考试的组织形式，还是命题的内容、试卷结构以及难易程度等，“一模”考试都力求向高考看齐，是高考前的一次重要演练。在“一模”考试前，建议考生做好以下几件事。

一、调整作息時間

高三任务重、压力大，大部分考生晚上睡眠时间少，睡眠质量也不高。一般情况下，考生应保持七至八小时的睡眠，

英语：精准诊断 有的放矢

北京市和平街第一中学正高级教师 甘露



360个词汇。除去熟练掌握的词汇，考生可每天复习50个词，考前大致能循环两遍。考生还可在语篇中学习词汇，高考题中出现的生词要及时收集整理，高考题的词汇是严格按照课标词选取的，不超纲，词汇复现率高。提高单词的复现率是巩固词汇的重要手段。

语法填空考生要特别关注错题整理，加大对错题的反思与再利用。坚持整理错题本，查漏补缺，是自主复习的好抓手，常看错题本对高考大有裨益。考生可将已做的各类试题梳理出语法考点清单，如动词和语态、非谓语动词、从句三大主线，还有连词、介词、代词、词性变化等。考生要注重在错题反思中提炼解题方法，解题时可将题干中的关键处标出，看懂作答，举一反三。例如，时态和语态题很灵活，考生要准确理解所给语境，借助时间轴推理动作的先后关系。考生还要针对高频考点和自己的高频错误，进行专项突破，再进行综合练习。对于语法填空中结构优美、内涵丰富的写作句型，考生可在巩固语法的同时积累写作素材。

二、语篇分析提能力

细致深入的语篇分析才能提升内功，切不可只关注选对与否。完型填空突破可从语境出发，加强语篇意识，注重词汇衔接手段，注重词汇搭配、逻辑关系、词汇辨析及上下文内在联系。当遇到模棱两

可的选项时，前后文多读几句，往往就有暗示。完形填空多为夹叙夹议、传递正能量的文章，考生在阅读时要抓住文章主题和感情基调，注意揣摩人物情感、心理变化，故事发展的内在逻辑等。

考生在复习时要提高站位，以阅读带动语言知识的学习和语言运用能力的培养。可利用标题、首尾段、中心句和图片等抓住文章中心，利用上下文、构词法等提高猜词能力，领会作者的写作态度和意图，提高归纳推理分析能力。高考阅读理解按文体分为记叙文、说明文、议论文和应用文四种，需要结合文体特征训练阅读技巧。对于相对薄弱的议论文和说明文阅读，考生要加强对文章结构、段落层次的理解，对主旨的概括能力以及长难句的分析能力等。“七选五”主要考查考生对文章的整体内容和结构以及上下文逻辑意义的理解和掌握。文章多为结构特征清晰的说明文或议论文，考生要注重对全文主旨的把握和厘清句际关系，建立语篇意识，建议采取四步法解题：速读全文知大意；细读选项明句意；瞻前顾后巧匹配；代入选项验逻辑。考生在阅读选材时，要挑选合适的话题、适度的词汇量，甄别试题难度，避免偏、难、怪题。最好以历年高考题为主，不要挑选生词多、词汇太难的篇章，可重做经典试题。另外，要尽可能每天保留10分钟用于朗读，培养语感。

三、落到笔头促表达

写作是最有区分度的题型。考生在考前务必落笔练习，对照范文细心研究，掌握规律，熟练背诵，不断积累。审题是第一位，考生要依据情境表述写作目的，体会真实的写作任务，构思内容的相关性、完整性和得体性，学会分段，写好主题句。应用文写作更讲究语言的交际性、实用性和经济性，即言简意赅，用简洁的文字表达充分的意思。考生还要关注语言表达的准确性和丰富性，注意检查句子结构、谓语动词时态、名词单复数等。注重文章的衔接与连贯，关注句内、句际、段际的链接，使用连接词，行文流畅。还要注意卷面整洁、规范，拼写和标点等细节。

四、实战演习增经验

“一模”前考生要自主进行综合模拟试题的训练，积累临场经验，注重方法和技巧训练。考生要以平和的心态对待考试，做题时先紧后松、先易后难，沉着认真，要根据自己的情况，合理安排答题顺序。温馨提示，如果在考试时因为紧张出现“大脑短路”，暂时可以跳过去，如果实在不会，跟着感觉走。考场技巧还要注意“就地取材”，比如好的表达可以迁移到书面表达中。切记，在大考中不要随意改变自己的解题习惯和答题顺序。

“一模”在即，考生难免会有些紧张焦虑。针对英语学科笔试部分，复习备考要重点关注以下几个方面。

一、查漏补缺抓基础

一轮复习完成了重点词汇、主干语法知识的系统梳理，考生要充分利用好词汇积累本、改错本，进一步整理知识短板，建立个性化复习档案。词汇复习要聚焦高频词汇、熟词新意，重点复习实词，即动词、名词、形容词和副词，并且要结合语篇训练，关注重点词块的积累，关注上下文，意义优先，理解句意后再找汉语的妥帖翻译。例如，常见的observe表示“观察、遵守、庆祝”等，cover表示“覆盖、足够、行驶、采访”等，pick up表示“拾起、接收、爬起来、学会”等多种意义。

另外，考生要确保掌握课标新增的