



编者按:2026届高三学年共计279天,一年的备考复习大致分三个轮次,其中,第一轮复习主要任务是夯实必备知识,提升关键能力,它是后续复 习、冲刺的基础。为了让同学们在第一轮复习中取得佳绩,本报邀请9个学科名师,给同学们准备了一场饕餮盛宴,手把手指导同学科学备考。

名师支招 一轮复习这样学

语文

一轮复习四个关键词:全面 细致 结构化 个性化



特级教师、正高级教师 陈礼旺

语文备考通常可分为"建构完 备的知识体系""专题复习""综合 能力提升与查漏补缺"三个轮次, 2026届高三历时九个多月的三个 轮次复习时段和复习重点大致安 排加下。

| "三轮"安排 复习时段 | 复习重点 | |
|---|---|--|
| | 知识 | 能力 |
| 高三第一学期 | 语言文字运用知识、文言文语法知识、文学作品鉴赏 知识等 | "六种"能力: 识记、理解、分析综合、鉴赏评价、表达应用、探究 |
| 第二学期开学至 第一次模拟考试 | 同第一轮 | 突出"三种"能力:理解 能力、分析综合能力、 规范表达能力 |
| : · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | | 总结反思,考场应试 技巧与策略 |
| | 高三第一学期 第二学期开学至 第一次模拟考试 第一次模拟考试 | 复习时段 知识 语言文字运用知识、文言文语法知识、文学作品鉴赏知识等 第二学期开学至 第一次模拟考试 前两轮复习中遗 |

重要提示:一轮复习阶段,《红楼梦》120回、《论语》20篇当完整、细致地"过"一遍; 微写作、作文训练宜贯穿三轮复习始终。

第一轮复习六建议

高三一开学,同学们将在老师的带 领下进入第一轮复习。高三语文第一轮 复习要全面、细致,所有的知识点都应 "轧"一遍,最终以网络结构的方式在大 脑中储存,即所谓"结构化",为提升读写 能力和语文素养打下基础。那么,如何 取得第一轮复习效益的最大化呢? 陈老 师有如下六条建议:

1.做近五年北京高考题并请老师打分

初步熟悉高考题型、考试要求及命 题规律,知晓北京语文高考试题包含多 文本阅读、文言文阅读、古诗鉴赏、古诗 文默写、名著阅读、现代文学作品阅读、 语言基础与运用、微写作和作文等九大 板块,同学们在征询老师意见的基础上, 明确自己的真实起点,认清自己的优势 与短板,继之确立个性化复习备考重点 工作和可行性目标。

2. 夯实基础,建构完备的知识体系

近五年北京高考题基本稳定,知 识、能力、素养都要考查。没有知识,就 不要奢谈能力和素养。第一轮复习中 心任务就是全面梳理高考要求的必备 知识点,变散乱、零碎为完整、系统,由 微观的"点"到中观的"线",最后到宏观 的"面",建构起必备知识网络,做到无 知识"盲点"。同时,深入理解重点、难 点知识,提升对知识理解的深度与运用 能力,能熟练运用所学知识解决真实情 境下的大、小问题。比如文言文阅读部 分,"理解"层面的任务含五项:理解常 见文言实词在文中的含义;理解常见的

18个文言虚词在文中的意义和用法;理 解与现代汉语不同的句式和用法;了解 并掌握常见的古代文化知识;理解并翻 译文中的句子。只有把以上五项任务 中涉及的相关知识掌握得清晰、牢固并 结构化,才能解决文言文陌生文本中的 实词含义、虚词用法、句意理解等问 题。再比如文学作品像诗歌散文的表 现手法、语言风格等知识要结合实例准 确、清晰、全面地掌握,之后回答"文章 是怎么写的""文章写得怎样"等问题时 才会得心应手。

3. 用足用好教材

同学们要系统复习教材5本书,利 用教材完成语文基础知识的构建和基本 能力的提高等任务。建议同学们打破教 材顺序,对篇目重新进行分类整合。比 如复习小说时,可以把5册书中的《百合 花》等14篇小说"组装"起来。

在"教学考一致"的背景下,教材具 有"核心考点来源"与"素材母本"的同学 们双重价值。同学们对课内必背古诗文 的复习要下足功夫,每个词、每句话都能 准确理解,重点实词的含义、重点虚词的 用法、特殊句式的例句记得准确深刻,便 干迁移:对课文内容要熟稔,在见到联系 《赤壁赋》《书愤》《故都的秋》等课文分析 篇目间内容、形式异同点的问题时保证 不出纰漏;要善于梳理、挖掘课本素材, 力争在写文章时巧妙化用课本素材,创 造和阅卷老师的心灵发生碰撞、让他发 出肯定性"会心一笑"的时刻。

高三同学时间的确非常宝贵,但希 望大家明白语感只能从大量的阅读中 建立起来,要想保证在考场上既快又准 地读懂文章,必须重视阅读。

阅读可分"规定动作"和"自选动 作",真正让语文素养优于同龄人的做 法当是"自选动作"足够。高三同学要 看自己的兴趣和可供自己支配时间的 多少确认"自选动作"篇目,不见得非得 读大部头儿名著,平时的一些阅读练习 选文就可以当作自己阅读的材料。做 阅读题时,遇到自己喜欢的句子或事 例,可以随手记下来;在老师分析平时 作业或者考试的实用类、文学类、文言 文、古诗冼料甚至是作文材料的时候, 可以记一些自己感兴趣的东西,如此一 来,会达成个性化积累,作文才有"私家 菜"可用。

提醒同学们:在信息化背景下,阅 读不只指读书。课余休息,你为了舒缓 紧张、焦躁的情绪,可能要看电影或看 电视节目或看短视频,其实它们也都算 阅读,能从中吸纳一些对语文学习有益 的东西,岂不美哉?

5. 培养规范意识,高三语文也需要

大考、月考及平时练习时做题出现 错误,不管是客观选择题还是主观表述 题,同学们不能只是情绪化处理,一扔 了之。谨记:看过不如做过,做过不如 错过。对待错题,尤其是主观表述题的

接下来,陈老师要谈谈往届高三同

1. 怀疑语文老师能力,不重视语文

学第一轮语文复习的6个教训,供大家

课,在课上做与语文无关的事情。敬告

同学们要相信自己的语文老师,课上认

真听讲,盯住盲点、易错点及易混淆点,

争取在课上不留疑点,确保每个知识点

都能掌握得准确、清晰、牢固。要认真

完成语文作业,多与语文老师沟通、面

批,老师会告诉你个性化的注意点,何

2. 不重视书写,汉字书写潦草,甚

3. 议论文结构只会"并列式",论据

借鉴并"避坑":

乐而不为?

至字迹无法辨认。

翻来覆去只有樊锦诗、屠呦呦、袁隆平 这几个名人,作文难上二类文。

错题,同学们要认真分析其失分原因,

确认是因为文本没有读懂, 还是审题不

清,抑或是必备知识掌握不足……可以

找老师或同学一起先复盘自己当时是

怎么想的,找到真实"病因"后,再对照

参考答案理清其逻辑链条,重新写出得

满分的答案;最后试着把这道题的思路

提炼成某一类题的通用方法,找到某类

没有固定套路、没有答题模板,但练得多

了就会发现,善于归纳,善于提炼,由一

道题到一类题,再由一类题到一道题,这

样反反复复, 主观题的表述就会越来越

作,双周练作文。微写作要合乎题意,

注意体裁要求,讲究层次,提炼语言;

作文要记叙文、议论文二体交替兼练,

逐渐找到自己拿手的文体。同学们要

做好读书积累下作,作文内容要"写自

己"、用"私家菜";要关注时代发展,关

注社会生活,开阔眼界,提升思想认

识;要用好各种范文,尤其是本校本班

同学的好文章:要注意反复修改自己

的文章,改不到"一类文"绝不罢休。

建议同学们坚持阅读《光明日报》《中

国青年报》等大报的时评,阅读曹林的

《时评中国》系列文章,相信你的思维

会越来越有批判性,你的文笔会越来

越流畅典雅。

建议同学们整个学年单周练微写

"上路",得分自然也会越来越多。

6. 重视微写作和作文

陈老师忠告:同学们答主观题确实

4. 不读《红楼梦》原著, 而是背老师 整理的故事梗概、主要人物特点、小说 主题等。

5. 因一两次语文考试成绩不理想, 就干脆不学语文了,破罐破摔。陈老师 说:你怎么对待语文,语文就怎么对待 你!要想语文不成为你的弱科,就必须 给她足够的学习时间! 从今天开始,每 天先完成语文作业!

6. 漠视自己的"个性化"问题。正 确的做法是跟着老师走,但也有自己的 "小算盘",直面自己的真实问题,想办 法解决之!

良好的开端是成功的一半。希望同学们在第一轮复习的过程 中稳扎稳打,建构起语文必备知识网络,提高关键能力,提升学科 素养,下气力解决个性化问题,为在本学期期末考试、下学期第一 次模拟考试乃至高考时取得好成绩打下坚实的基础。

数学

一轮复习查缺补漏是关键

在很多同学看来,高中的数 学知识已经学过一遍,只是有些 内容记不清楚了,一轮复习无非 就是重新温习一下旧有的知 识。其实不然,重温旧知固然重 要,但查缺补漏才是重点。

查缺补漏 夯实基础

一轮复习中,考生要在回顾旧知 与适度练习的基础上,发现自己在知 识理解与方法把握上的漏洞与不足. 然后想办法弥补,进而为二轮专题复 习夯实基础。

查缺往往可以通过回顾知识与解 题来达成。但是在回顾知识时,建议考 生不要死记硬背,而要在理解的基础上 进行记忆。例如,大多数人在使用等比 数列的前 n 项和公式时,经常会忘记讨 论公比等于1的情况,即便出错以后知 道了错因,但也难以保证后续不再出现 相同的错误。要解决类似的"顽疾",建 议考生再认真地重新推导一次。由于 要从 $(1-q)S_n = a_1 - a_1q^n$ 这一方程中解 出 S_n ,就必须要讨论1-q是否为零,这 样就会真正理解为什么要讨论公比是 否为1了。

在一轮复习中,对重要的结论尤其 是公式,建议大家有意识地重新推导-次。其实再次推导的意义不仅是加深 理解,更重要的是推导公式的过程往往 蕴含着很多数学思想方法,比如刚才推 导等比数列前 n 项和的过程中就用到 了方程思想与错位相减的方法。

发现联系 建构体系

温故而知新,这里的"知新"不是新 知识,而是对"旧知"的新知,也就是通 过对旧知识的复习,生成对"旧知"更深 人、更系统的认知。考生要做好两件 事:一是从本质上加深对数学概念的理 解;二是尽可能寻找不同知识点间的内 在联系,并从整个高中数学的视角建立 它们之间的结构体系。

例如,"距离"是一个非常重要的几 何概念,涉及面很广,常见的有点点距、点 线距、点面距、线线距,线面距和面面距。 考生是否能够清晰这些"距离"之间的内 在联系呢?"距离"这一概念的数学本质又 是什么呢? 通过一轮复习,考生要进一步 认识到"距离"的本质定义。设集合 $P \setminus Q$ 分别是两个几何对象对应的点集,若点 $A \in P$,点 $B \in Q$,则这两个几何体间的距 离就可以定义为 $|AB|_{min}$ 。当明白了"距 离"的这一本质后,考生就会对学过的所 有"距离"有更深刻清晰的整体认知。



北京景山学校远洋分校 特级教师、正高级教师 刘永江

高三复习如何"走心"地做题

有些考生认为高三复习就是刷 题。客观地说,大量做题是有益的,但 前提是要有充裕时间和清晰知识。"不 走心"地机械刷题很难让考生进入更高 的学习境界。高三复习应该如何"走 心"地做题呢?

1.注重反思总结

一旦做题总有对、错之说,而这些 "错"就是我们未来的"对",因而考生要 认真对待出现的错误,并真正做到不再 错,改错就是进步

对于"对",考生也要反思自己的 "对"中有没有可以归纳的成功经验,这 些或许就是自己的独门绝技。

2.注重题型归纳

考生要有意识地对数学习题进行分 类,然后针对不同题型归纳通法与特法, 比如最值问题的常见题型有哪些? 其中 二元结构的最值问题常用哪些方法?

对于某类问题,考生要有"方法工具 箱",这是一轮复习中的重中之重。

3.注重一题多法

就解题而言,有意识地采取一题多 解的方法进行训练往往可以达到事半功 倍的效果。一题多法不仅能练习不同的 做法,还能让考生学会从不同的视角看同 一问题,这样更有利于聚焦问题的本质。

4.注重多题一法

"走心"解题要求考生注重题型的 归纳,其实通过"多题一法"就可以实 现。考生要有意识地锻炼"透过表象看 本质"的能力,对那些"形异而神似"的 问题进行识别归纳。这样可以精简做 题的数量,从而间接提升复习效率。

5. 尝试一题多变

对于学有余力的考生,建议尝试针 对某一道经典题目,通过改造条件与问 题的方式生成变式题,然后逐一解决。 改编试题就是将"解题者"的身份转换 成"命题者",这种换位思考更能帮助考 生理解命题者的意图,因此也就更容易 理解颢意,精准解颢。

英语

借助人工智能 高效积累与拓展

当前,考生正处在一轮复习 期,必备知识的巩固与拓展是此阶 段的重中之重。必备知识包含语 言知识和文化知识两大类,其中前 者又包含语音知识、词汇知识、语 法知识、语篇知识和语用知识。

在一轮复习中,考生可以使用VSSC 策略进行复习。该策略是利用人工智能 (以DeepSeek 为例)积累和拓展必备知识 的综合性、个性化的复习方法。

V是vocabulary的首字母,指代词汇 知识;第一个S是sentence的首字母,指代 长难句,即句法知识;第二个S是structure,指代语篇结构;C指代的是cultural knowledge,即文化知识。下面以2025年 高考北京卷完形填空语篇为例具体说明 如何运用该策略。

第一步:积累和拓展词汇(V)

考生可在 DeepSeek 中输入如下提示 语"找出下文中的语块,按照段落依次罗 列并翻译成汉语。文章如下……"所输 人的语篇须是完整的,即完形中的空格 被埴入了正确答案。

生成内容如下:第一段:1.excelacademically学业优异;2.feel overshadowed and unnoticed 感到黯然失色且不被注意…… 第二段:5.missing computer parts 丢失的电 脑零件; 6.curious looks exchanged 交换了 好奇的眼神……

考生可逐一研读以上短语,将没有掌 握的知识整理到自己的"词汇本"上,后期 反复集中强化记忆

为进一步巩固词汇,考生还可利用 DeepSeek 创作一篇英语文章,提示语如 下:"创作一篇英语文章,并将下列英语短 语应用到语篇中。要求如下:第一,生成 的语篇必须是夹叙夹议并且偏重记叙的 文章。第二,根据短语的意义确定话题, 话题必须贴近学生生活。第三,所使用的 词汇须控制在2017年《普通高中英语课 程标准(2017年版)》范围以内等。"考生可 根据需求添加提示语。生成结果如下:

The Weight of Honesty

At 14, I **longed for recognition** as a top student. During the final exam, **the mounting pressure** to maintain perfect scores **clouded** my judgment. Seeing my deskmate's answer sheet, I copied two answers.....

以上粗体部分就是要重点复习及拓 展的短语。

第二步:复习巩固句法知识(S)

以文中第三段为例。考生可向Deep-Seek 提问:"分析下面句子的句法结构并翻



7特别策划

北京市通州区路河中学 特级教师、正高级教师 任孝勇

译成汉语。句子如下:Little did I realize that single moment would ruin everything. DeepSeek会告知我们该句的句法结构, 给出它的完整结构图示,并做出重点语 法总结。然后考生可以向 DeepSeek 做如 下提问:"依照如下句子的句法结构,编 写一个结构完全一致的句子。要求其话 题内容和高中生活相关,能和北京2015年 至2025年英语高考写作应用文的话题内 容保持一致,其主题意义积极向上,展示 中国发展成就,或能够传播中华优秀传 统文化等。"

生成结果如下:"Little did I know that our dragon dance performance would become a symbol of cultural pride. 我丝毫未 曾想到,我们的舞龙表演竟会成为文化自 豪的象征。"该生成结果既巩固强化了句 式,又适用于高考应用文写作。

第三步:积累语篇知识(S)

每一类文章都有其语篇特征。完形填 空多是夹叙夹议。据此,考生可问Deep-Seek:"本文夹叙夹议。文章包含两条主线, 一条是故事情节线,一条是人物情感线。 文章双线并进,隐喻托底;事件推动情感,情 感反哺决策,双线交织。阅读下文,分别列 出它的故事情节线和主人公的情感线,同 时列出文本依据。列出故事情节线时,要使 用 Story Mountain 工具进行解构。列出情 感线时,要清晰列出表达情节拐点的词汇, 并使用形容词做出概括。文章如下……"

DeepSeek会以表格的形式分别生成: 一、故事情节线(使用story mountain工具 解构);二、主人公情感线(标注拐点词 汇+形容词概括);三、双线交织的文本证 据。不同体裁的语篇具有不同的特征,考 生可根据需要调整提示语。

第四步:积累文化知识(C)

"文化知识"是英语课程内容的六要 素之一,强调考生要能充分掌握中外多 元文化知识,尤其是关于"中华优秀传统 文化、革命文化和社会主义先进文化"的 语篇,考生要重点研读。