

编者按:距离2022年高考仅剩一个月的时间,在冲刺阶段,考生怎么做好复习安排?如何调整备考心态?怎样安排生活起居?本报特邀北京市名师分享备考经验,助力考生顺利迎考。

语文:

## 冲刺备考三步走

北京市第一六六中学高三教师 吴瑕



距离高考还有30天,也许一些考生尚无明确的复习计划,并因此心怀不安。希望下面的高考语文备考建议能帮助考生找到方向。

### 回归基础

虽然语文学科知识点较为琐碎,考试题型灵活多变,但牢固的基础知识永远是理解学科核心特质、提升综合能力的基础。注重回归基础,一方面可以帮助考生巩固学科根基,做到温故知新;另一方面也能稳定心态。具体而言,考生可从以下几方面着手:

#### 巩固默写

有考生认为默写是一道死记硬背的题目,投入精力多、产出小,不必花费太多时间。但它的分值仅次于大作文和微写作,这8分的有无,会对总成绩产生重要影响。考生如果对50篇古诗词能做到熟练背诵,不仅有助于提升文言文语感,还能为写作增色,是触类旁通、一举多得的。因此,越是在临近考试的时候,越应重视默写。考生可以天为单位,根据自身情况,自主制订复习计划,严格执行。

#### 梳理知识

考生可在老师的指导下,梳理文学文体常识、文言文知识、诗歌或散文表现手法等。在梳理时力求做到系统化,可以考虑采用画思维导图的方式;同时,由于语文知识点非常琐碎,所以考生应把重点放在几次考试中丢分的具体知识上。

以文言文知识中的虚词为例。考生可借助手边资料,先根据语境理解重要虚词的重要意义和用法,再对照试卷查看自己对哪些字的用法仍不清晰,之后做有针对性的整理。

#### 梳理考点

虽然近年语文考试一直强调去套路化,但是考生要明白,不同题型有着不同的思考路径,这些思考路径是相对固定的。一般来说,主观题型可分为鉴赏题、作用题、含义题、梳理文章层次题;议论文大致分为命题类、话题类、材料类、单一词类、关系类……掌握基本的答题思路是必要的,它是灵活应对题目的基础。在最后的一个月中,考生可以周为循环,每天做一道大

数学:

## 重视基础 抓好主干 练习反馈 回归教材

北京第二外国语学院附属中学教师 薛新



距离高考还有一个月,如何充分认识并合理规划与利用好这段时间,做到高效复习与备考,对每一个高考考生都是十分重要的。

### 重视复习计划

考前30天,考生需要结合学校课程安排和复习内容,根据实际情况找准自己数学学习的薄弱模块和可提升板块,制订好每周、每天的复习计划和可行的具体安排。

对于数学科目,考生可以将每周自主学习时间按照分题型限时训练、错题收集与整理、教材阅读与整理知识等几部分细化并滚动安排。

### 重视数学“四基”

高考北京卷命题在考查数学的“四基”(数学的基础知识、基本技能、基本思想、基本活动经验)中,突出数学学科特色,着重考查考生的理性思维能力,发挥数学作为基础学科的作用,重视考查中学数学基础知识和方法的掌握程度,重点考查主干内容。因此在最后冲刺阶段,考生仍然要抓准基础知识的落实,做到基本的知识板块不留疑问,基础题准确到位。

在此基础上,落实主干内容的掌握,在解答中重点落实三角函数性质与解三角形、立体几何、概率统计、导数、直线与圆锥曲线、数列综合等主干内容。考生应该结合解答题这几个主干知识板块,梳理知识结构与方法,建立完整的知识体系,同时对解题的规范性加以强化。如三角和立体几何部分的基本公式、论证定理的使用,条件与结论的逻辑关系等,做到规范步骤与逻辑清晰,注重运算,减少不必要的运算错误。同时,要做到关注解答题的呈现方式与创新。例如,近两年高考出现的劣构问题,题目难度虽然不大,但对考生的数学思维能力提出了更高的要求,因此要在这部分利用近两年高考题和模拟题,进一步分析和感受劣构问题如何处理和选择条件,这也是更全面的对“四基”的考查与反馈。概率统计部分紧贴生活,体现数学应用,考生在冲刺阶段仍然要注重文字阅读,识图识表分析,从而用统计概率的知识解决实际问题。

### 重视模拟限时训练

对于数学科目,考生要利用好模拟考试的限时训练机会,把握时间分配,关注考试过程中自己在选择题、填空题及解答题的用时是否能保证顺利完成整套题目。考试不单是对数学知识与方法技能的考查,同时也是对考生考试心态与应变能力的考查。因此,考生在即将到来的“二模”和课堂限时训练中,要关注知识点漏

洞,以及各大题的时间分配是否合理。在模拟考试中暴露问题,利用在后面的复习中进一步对知识与方法建立错题分析与查缺补漏。可分板块进行小的专题限时训练,对做题时间分配与正确率加强调整与训练。

### 重视错题板块化梳理

在此前的一轮和二轮复习过程中,考生已经梳理知识点并做了一定量的专题练习和模拟题。整张试卷的完成是一次高中数学知识的纵向考查,错题与典型题目的梳理是知识点横向查缺补漏的重要保障。建议考生将集合与逻辑、平面向量与复数、不等式、函数与导数、三角函数与解三角形、立体几何、概率与统计、解析几何、数列等板块做过的典型模拟题及高考题中的错题进行横向梳理,注重自己的问题所在。结合近几年高考题与典型模拟题,对高频考点与主干内容进行梳理、分类,总结出解决不同问题的方法,同时对做过的题目特别是错题进行复盘,要对相关概念深入理解和掌握。

### 重视数学本质

2022届北京考生是新课标、新教材同步使用的第一届学生。对于数学科目,很多考生都认为做题就好了,不需要看教材,其实这种想法是错误的。在最后的复习阶段,考生要在阅读教材过程中,一方面利用教材厘清高中数学的知识主线,透彻地掌握知识结构与概念理解,熟记数学概念、公理、定理、性质、法则、公式,理解课本中的典型例题和习题,用联系的观点研究课本题目的变式题;另一方面,高考对文字与图表的阅读理解与分析要求不断加强,回归教材的本身就是对文字、图表等信息的再现与理解,通过教材的阅读,从中提炼出数学问题,强化数学阅读能力。同时,考生要在近两年的高考题中寻找教材中例题与练习的原型,重视数学本质,立足基础,回归课本是提高复习效率的基本策略。

### 重视身心健康

在考前最后30天,考生应尽量保持健康的作息规律,既不要太晚睡,也不要太早起。尽可能在高考考试的时间段,让自己的兴奋点达到高峰,保持最佳精神状态。高考数学考试是在下午进行,所以考前自主复习要尽量把数学的复习内容安排在15时到17时,使自己在这一时间段能够达到做题和思考的最佳状态,从而在考试时段里,更好地发挥出自己的状态。

### 提高应考能力

#### 限时做题

无论做专题练习还是做整套试卷,考生都要限制作答时间,同时提升质量,这样才能保持应考状态;而规范作答能提升考生应考能力,不然答题可能南辕北辙。

#### 做新题

新题指的是新题型,面对这样的题时不要贪多,也不求难,而要追求把题做透。先按题目本身的逻辑思考,明确作答思路,再勾连已有知识、考点。

#### 做典型题

考生可在老师的指导下,把典型的、规范的、情景意识突出的好题反复做,借以固化知识。

### 针对性复习名著阅读和大作文

#### 名著阅读

《论语》要按计划坚持复习,准确翻译重点语录,准确理解儒家思想。

针对《红楼梦》可以做三件事:把握重点人物的判词、主要相关事件、主要性格特征、一两首有代表性的诗词,把握一部分次要人物的主要相关事件和主要形象特点,明确人物关系;准确把握重点情节,以此辐射到次要情节;重点准备一些话题,如雪、颜色、花、信物、生日、丧葬等。

#### 大作文

考生可以积累一些材料,包括时事、时代风云人物事迹、国家重大方针等。材料不必太多,但要对每个材料都有思考。思考的角度可以有行为表现、背景成因、情怀品格、影响意义等。

希望上述建议能给考生提供一些备考思路。“考试道路千万条,合理复习第一条。”合理复习不只能巩固基础、提升应考能力,还能稳定心态。愿考生最后都能取得令自己满意的成绩。