

历史:

## 精心“保温” 科学备考

北京交通大学附属中学教师 王玥

高考即将到来,考生的备考也到了关键阶段。对历史学科,如何在考前这一个月里扎实稳步推进复习呢?下面是五点建议。

回归教材主干  
夯实基础知识

考前一个月,复习回归教材时。历史学科内容庞杂,容量大,知识点多,考生此时回归教材不能面面俱到,要关注学科的主干知识、核心知识、历史时期的阶段特征、历史事件之间的内在联系、历史事件本身的相互关联、古今中外贯通等。在查漏补缺时树立联系观至关重要,这样在夯实基础知识的同时也提升了逻辑思维能力,同时对时政热点关联的知识点也要给予重视。历史考题不刻意追踪热点,也不完全回避热点,但考生不可把重心全放在时政热点上。

熟悉重点题型  
优化答题思路

回看错题积累,进行错题反思和感悟是复习的关键一环。考生要寻找易失分的问题,审题失分就重视审题,知识失分就弥补知识,理解失分就注重理解,能力失分就提升能力。找到痛点,有的放矢,才能实处发力,见到成效。同时梳理总结作答的技巧性和语言的规范性,对做过的不同类型的高质量试题多研究、多思考、多琢磨、多领悟,其中的答题方法和技巧自然就熟于心。掌握方法和技巧,并不是要背记“模板”,而是要会随机应变,灵活处理,融会贯通方能驾轻就熟。

注重限时做题  
保持良好题感

高考前这一个月,考生不要大量做题,因为高考试题永远都刷不到。但持续不断的“保温”训练必不可少。如何“保温”呢?考生可每天限时完成15道选择题、1道非

生物:

## 考前复习做好“四三三”

北京市朝阳区教育科学研究院教研员 黄蔚

生物学科2020、2021年两次独立命题,延续了“走大路、求大气”北京特色,命题风格并没有出现颠覆性变化,而是平稳过渡,稳中求变、稳中求新,秉承生物高考的命题思路和风格。从往年考试来看,北京等级考生物试题坚持“立德树人”的根本任务,把社会主义核心价值观和中华优秀传统文化考出来;坚持考查主干知识,回归教材和课堂教学,立足基础,把考生的课堂表现考出来;坚持考查生物学科核心素养的目标,测评考生分析问题、解决问

题的思维过程,以及通过科学表述将其思维外显的能力,把考生的实践能力考出来;针对北京考生视野开阔、思维活跃、创新意识强等特点,把创新精神考出来;试题聚焦学科核心素养,考查考生在真实情境下解决实际生物学问题中的价值取向、关键能力和必备品格,凸显“五育”并举,全面发展素质教育的根本要求。

试题越来越灵活,越来越综合,在高考前这最后一个月,考生对生物学科该如何安排个性化复习呢?



## 关注四事项

- 1. 明确切实可行的目标**  
考生可根据自己“一模”和“二模”的原始成绩、折合的等级分数来预估自己在本区所有考生中的大致排位,与高三的期中、期末考试成绩进行比对,从而对自己进行综合评判,明确自己在生物学科的成绩目标。
- 2. 制订细致周密的计划**  
复习时间有限,复习计划不必追求全面性和系统性,要根据目标将高考之前的30天进行以

天为单位的详细规划,包括学校作业、限时训练、错题分析、专项训练、回归教材等。

## 3. 进行精准有效的分析

考生大多有错题本或错题档案,考前这段时间可对高三以来历次测试中的错题进行分类整理,分析出错原因后归类,如审题不清、概念混淆、表述不简洁、回答不完整等,在整理错题、寻找错因中精准聚焦自己的定势思维和惯性丢分点,有意识地

提高对试题中提示性信息、干扰性信息的判断。

## 4. 保持积极乐观的心态

考前这个月,考生要保持充足的睡眠,养成良好的作息规律。在复习的间隙听听音乐、看看新闻或者做一些散步、慢跑、拉伸等不剧烈的有氧运动,使心态平衡,头脑清醒,疲劳缓解。遇到问题要利用自我暗示的强化作用,给自己补充正能量,保持积极向上的心态。

## 三方面着力

- 1. 关注生物学科的实验**  
对教材中的学生实验,考生不要纠结细枝末节的步骤,要注重不同实验的横向联系。例如,实验材料经常用到的酵母菌、洋葱在实验中的部位和特点;实验药品常用的酒精(乙醇)的作用、原理、浓度等。

科学史中的经典实验是培养科学探究和科学思维的优质素材,重温这些实验对考生“像科学家一样思考问题”,提升自己的实验设计、假设预期、实验数据解读和得出正确结果、结论的能力非常有效。

试题中的探究实验一般是以真实的研究和文献材料为情境。考生复习时可选择少量的

试题进行重点解析,尤其要花心思琢磨自己比较薄弱的探究能力点,对比自己的答案与参考答案之间的差距,找到实验探究中生物学科思想方法。

## 2. 关注普遍中的特殊

生物课堂教学主要侧重常态、生理、普遍性的生物现象和原理,但考试中往往出现的是变式、病理、特殊性的问题,或者与考生现有认知相矛盾、相冲突的问题。例如,无机盐大多以离子状态存在于生物体内(少数无机盐,如碳酸钙则以化合物的形式沉积在骨骼中);同源染色体大小形态一般都相同(性染色体也是同源染色体,但XY型性别决定生物的X与Y和ZW型性

别决定生物的Z与W的大小、形态都不相同);自由组合定律的F<sub>2</sub>代的性状分离比为9:3:3:1,但由于基因之间的相互关系,题目中经常出现9:7、9:4:3、9:6:1、15:1等特殊的比例关系。所以,从普遍到特殊,考生要具体问题具体分析,要辩证思维、对知识迁移和融会贯通。

## 3. 关注试题设问的变化

近几年北京高考题的设问形式多样,答案的选择性和开放性进一步提升。考生可进一步熟悉往年北京高考题及考查特点、参考答案表述特点,熟悉考查方式和问题设置的角度,熟练掌握审题、解题和语言表述技巧。

## 避免三个误区

- 1. “考前要回归教材”,所以我每天把生物书当小说来看。**  
回归教材不是浏览和通读教材。考生可给自己定任务、定主题,在规定时间内带着目标看教材。
- 2. 学霸在疯狂“刷题”,我不能落后。**

考生切忌在高考前盲目做大量新题,进行机械训练,而要注重错题整理,精做试题保持答题的速度和敏锐度。

**3. 生物就是“背多分”,把书上的黑体字都背下来肯定错了。**

背书能在一定程度上让考生熟悉识记类知识,但对于现在具有应用性、综合性和创新性的生物试题来说,效率不高,意义不大。在试题给定的新情境中,结合自己已有知识解决实际问题才是学科素养的体现。

当然,考生在考试中保持良好心态,熟练运用答题技巧,如做题顺序、审题习惯和答题规范等,都是作答“法宝”。最后,预祝考生在2022年生物等级考中取得优异成绩!