

你了解吗?

高三一年“五”次大考

本报记者 岳阳

9月起,高三生已步入备考新旅程。高考前,高三这一学年将会有首次月考、期中考试、期末考试以及一模、二模等五次较为大型的考试。站在高考冲刺的起点上,高三生要充分利用好每次考试,不断提升自身实力。有关老师表示:高三生要清晰认识每次考试的意义、目的,并制订出科学合理的备考计划以及明确考后查漏补缺的方向,逐步夯实基础,做到稳步提升。

首次月考

9月中下旬或
10月初

适应节奏,找准后续备考发力点

高三首次月考是一次摸底的适应性考试。主要考查考生对所学章节的独立知识体系的掌握程度。

从全局来看,开学初的首次月考是为了让新高三更快地适应紧张有序的学习节奏,同时发现薄弱环节,调整学习方法策略,为高三学年奠定基础。牛栏山一中老师赵彩玲表示,对于刚结束假期的新高三生来说,首次月考一是为了让考生熟悉试题类型,了解高考试卷的做题节奏,二是

可以让考生了解自己对知识的掌握情况,清晰认识自我定位,从而在后续的复习中找准发力点。

面对首次月考,由于距离高考还较“遥远”,有些同学会比较松懈,缺乏危机感,临近考试才开始“抱佛脚”。对此,北京四中老师赵晓刚表示,临阵磨枪突击复习不可取,制定复习规划很重要。考生要做好每日课堂内容的复盘,同时将每天的作业题模拟考场环境做实战训练。此外,在刚开学的前两周,考生要不断反

思自己的学习节奏,如在学习方法方面有困惑要及时跟老师沟通。培养良好的学习习惯,是高三的第一步,也是成功的第一步。

在月考后,有些同学可能因为成绩超出预期而沾沾自喜,有些同学因为成绩不理想而自暴自弃,但这次考试仅仅是高三的起点,真正的冲刺从现在开始。赵彩玲表示,月考大多为基础知识的考查,考生要结合试卷清晰掌握自己的优势和劣势板块,针对强弱项调整复习侧重。



新学期伊始,同学们早就进入学习状态。图为宏志中学学生在上课。
罗天宁 摄

期中考试

月考之后的
两个月内

调整节奏,学会综合运用

高三上学期期中考试由各区统一命题和组织,主要考查考生对本阶段所学知识综合运用的能力。

此次考试相较以往的考试规模大、难度高,考生可能暴露出知识掌握不牢、考场心态不良等问题。清华附中老师邱道学表示,期中考试除了是对本阶段学习内

容的整合梳理,更是调整学习节奏、考生调节状态的契机。

面对不理想的成绩,同学们要理性看待,与老师一起分析。“相比于非毕业年级,高三学科内容难度大、能力要求高,如果排名不理想,要及时与相应学科教师沟通,分析自己在复习的基本程序中有哪个

环节出了问题,并在老师的帮助下及时调整。”赵晓刚说。

宏志中学老师高颖表示:“考场心态不良,首先要查找学习中的不牢固知识点,其次再反思是否是答题不规范或时间分配不合理等问题,为下一阶段指明需要改进的方向。”

期末考试

明年1月或2月

承前启后,修复漏洞和薄弱环节

高三上学期期末考试覆盖高中范围内的知识点,进一步考查考生知识的综合运用能力。此次考试除了起到全区定位的作用,对强基计划和综合评价招生院校定位也有一定参考价值。

期末考试的作用在于承接之前复习的效果检验,开启寒假和下一阶段的复习。考后,考生要

关注自己的失分点,针对问题利用寒假时间查漏补缺,夯实基础,为下学期备考做准备。

期末考试的结果对考生如何高效利用高中阶段最后一个长假有着指导作用。在寒假里,高三生拥有大块的自主复习时间,这就有条件让同学们对期末考试的试题进行深入分析,找出知识的

漏洞和能力的薄弱环节,并进行个性化地查漏补缺和系统地复习。为一轮复习开个好头,争取达到弯道超车的目的。

此外,高三下学期考生要注重考试能力的提升,各学科考试频次将明显增加。同学们可以在假期适当关注一些应试技巧。

一模

下学期开学的一至两
个月内(明年3或4月)

模拟演练,进行系统化梳理

高三第一次模拟考试是各区、各校高度重视的一次大规模模拟考试。在考试时间安排上,与高考完全一致,考试难度和模式也尽可能模拟高考,是历年历届考生最为关注的一次高考模拟演练。

一模是对一轮复习的检测。一轮复习以高考真题板块为专题内容进行序列推进,持续时间长、内容跨度大、知识体系全。所以,考生要温故知新,“边走边回头看”,以防捡了芝麻丢了西瓜。除了跟着老师在课堂上对所学知识点进行系统梳理、体系构建外,同

学们在课下也要针对自己掌握不牢的地方多想多练,直到能熟练运用。

在解决了知识漏洞后,练题感是应对一模的另一重点,赵彩玲介绍,在一轮复习时,课上多以专题练习为主,进行的是分板块的各个击破,因此在课下的考前复习中,同学们可利用闲暇时间自主进行整套试卷的训练,熟悉考试的感觉,从而做到课上专题与课下套题相结合,既巩固基础又强化实战。在练习模拟题时,同学们要善于总结题目与题目之

间的共通点,提炼易错易考知识点,积累个性化的做题经验。

对于一模这样重要的考试,考生要在精神上做好充分的准备。赵晓刚说,同学们一定要树立“立志考好”的决心,如果有个别科目的难度超出预期,一定要立刻调整心态,着眼于下一科的备考,在力所能及的程度内做到最好,在一模中发挥出最真实的水平。

除此以外,考生在考前的饮食、作息等方面也要充分模拟高考环境,做到100%还原备考场景,知己知彼。

二模

一模结束后的一至两
个月内(明年4至5月)

查漏补缺,将知识融会贯通

高三第二次模拟考试是高三学年中最后一次大型模拟考试,起到查漏补缺的作用,所以在题目的命制上,着重对期末以及一模未涉及的重点板块进行覆盖性考查。

二模是对二轮复习效果的检测。北京市十一学校老师雷其坤表示,二轮复习更侧重整套试题的系统性训练,复习内容也更为宏观,旨在让考生能将知识点融会贯通,从而提升在考场上作答

的灵活性以及应变能力。对此,考生可以复盘前几次大考的错题、难题、典型例题等,通过重新思考、一题多做,将会明白题目万变不离其宗的本质。

二模距离高考时间很近,所以很多急于想要通过成绩来证明自己的考生容易陷入患得患失的窘境。距离考试越近,考生越要学会调节心态,不以物喜,不以己悲,做到境由心定而非物定,以平和的内心迎接人生大考。

过来人说:

北京工业大学材料类(实验班)2022级学生闫鹏飞:“对新升入高三的学弟学妹们,我想送给你们这样一句话:稳中求进,进需总结。稳中求进的意思是,在这一年的学习中,要保持沉稳,一是心态要稳定,心态成熟的学子才能于波折中突出重围;二是做人做事要稳重,成熟的处事方式也能帮助你在学业上得心应手。进需总结的意思是,总结对于进步起到了至关重要的作用,当然这也是我十分自豪的一点,因为我在这一年中,将物理、化学、数学等学科,按照题型、类型、难度进行了网格化的总结,并且定期进行复习,如果发现某一点分析得不够到位,就再附上便签纸进行批改。这样的方式,不仅能将知识收入囊中,同时也极大地提高了复习效率,将错题本改造成为一个‘宝藏本’。最后,愿各位高三的同

学们,以梦为马,不负韶华!”

北京林业大学英语专业2022级学生陈若涵:“我认为两次模拟考都很重要。一模是高三学生首次正式接触到大规模排名,也是首次接触到与高考差不多模式的考试流程。因为流程的严谨,更大范围的排名,让一模有很高的位次参考价值,并且一模的试题是经过命题教师多次打磨的,而且也会见到许多新的题型,帮助我们打开思路,可以说一模的考题含金量极高。二模对比一模可能题目会有些重叠,但二模更临近高考,且出题也更加侧重细节,可以用来最后一轮查漏补缺,也是最后一轮稳一稳心态,再熟悉一遍考试流程。一模、二模虽然都很重要,但是一模、二模的成绩并不会代表你的高考分数就止步于此。模拟考就是模拟过程和心态的,高考不要被一模二模所干扰,相信自己更加重要。”

(具体考试时间如有变动,请以实际时间为准。)