

编者按：

新学期开始了，高三的同学们如何高效安排这一年的学习？怎样合理分配时间，科学备考？本期我们邀请经验丰富的各科老师为考生指点迷津。

高三一年这样学

语文：

致广大而尽精微

北京市第五中学教师 朱香平

《礼记·中庸》有曰“致广大而尽精微”。就高三语文备考而言，“致广大而尽精微”意味着从宏观上把握高考脉搏与方向，明确语文学科核心素养与课程目标，深入理解高考的核心功能、考查内容和考查要求；从微观上精准把控落实好复习过程中的精微之处，了解自己的优点、弱点和潜在提分点，“精微”于知识，不遗漏、不放过，让自己的知识体系经得起一次又一次考试的检验；“精微”于方法，不迷惑、不混淆，让自己的逻辑体系能解决一个又一个问题。

高三复习备考切忌避实就虚、浮光掠影、杂乱无序。强化基础落实、强化审题训练、强化答题规范、强化思维训练乃至强化书写训练都是考生日常之必需。

从备考节奏来说，高三一年的整体安排一般会涉及到三轮复习：一轮复习重在专题训练，覆盖考点，逐一复习到每个知识点，突出一个“全”字；二轮复习着眼提升，重点突破，以期触类旁通，把零散考点串联起来，形成知识和能力的链；三轮备考，重在整合，使备考知识“结构化”，提升备考能力，强化实战，查漏补缺，固化成果。

一、强化积累，夯实基础

“基础不牢，地动山摇”。一轮复习重在强化考生对考点、知识体系的梳理，要扎实掌握各板块所涉及的基础知识与解题方法，紧跟老师的教学导向并且保持主动整理与反思的习惯。

基础知识的积累包括易错字音、字形，病句、成语辨析，文言实词、虚词、句式，文化常识等，记下平时错过的题目或是不确定的知识点。充分利用碎片时间消化巩固，确认掌握的便打勾，下一次记忆时直接跳过，等到考前复习时再全部看一遍。

阅读理解的积累也可分为不同类别，比如句段赏析、形象概括、情节作用、诗歌常用意象等，每个类别集中抄录平时遇到的典型题目，根据答案总结出各自对应的答题范式并标记在册。

写作的积累离不开素材的收集，要有材料意识，即随时准备材料、熟悉材料，关注时事，了解热点，关注社会生活，广泛积累素材，注重材料的时代性，形成自己的特色材料。要多挖掘自身材料，关注社会材料，整理书本材料。平时养成思考的习惯。遇见生活中的一些事情

要学会寻根求源，多想想这件事情背后真正的原因，反映了什么社会现象，好或不好。如果好，好在哪里，对个人和社会有什么好处？如果不好，这种社会现象是怎么造成的，怎么改变？坚持这样的思考能够很好地锻炼逻辑能力，拥有更丰富的知识储备，让思想更有深度。

一轮复习还要注意回归课本，重视教材，积累基础知识，掌握基本能力。教材中的文言文、古诗词，要逐篇过关落实。因为古代的语言现象在其中出现得非常典型，诸如虚词“以”“而”“其”等的用法都以很高的频率出现，掌握之后就可以利用这些已有知识扫除阅读课外文言文的障碍。

二、读写打通，学以致用

坚持高质量高层次阅读：诵读时文美文，汲取思想精华，领悟写作技巧，积累语言材料；诵读近几年的高分满分作文，揣摩作者是怎样审题、构思并运用素材的，掌握考场作文的一般写作规律。

坚持动笔写作，哪怕进行提纲式或段落式写作，拿到一个题目后只写题目、开头和结尾；或者看到一句富有深意的话去进行思维发散训练，把你所体悟到的深层内涵扩成优美语段。这些都是培养和保持乃至提高语文能力的最佳途径，是语文学习的源头活水。

无论是微写作还是大作文，其实都在考查同学们对材料的剖析力和掌控力。读写打通，学以致用是学好语文的不二法门。勤于阅读积累，勤于动笔，或精心摘抄，或写只言片语的感悟思考，或汪洋恣肆地创作。长期坚持，必然会提升语文核心素养。

就高考而言，记叙文和议论文两种文体“两手抓，两手都要硬”；要形成适合自己、适合题目、适合材料的作文结构样式和写作技巧。写完后一定要反复地找老师，听取老师意见并进行修改，直到打磨出一篇“完美”的作为为止。

高三备考难免会有“欲渡黄河冰塞川，将登太行雪满山”的纠结苦恼，但只要我们有“苔花如米小，也学牡丹开”的梦想，有“雨打霜侵寻常事，仿佛终南十里藤”的韧性，有“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风”的坚毅，那么，即使“雄关漫道真如铁”，也敢于“而今迈步从头越”，以期达到“我见试题多妩媚，料试题见我应如是”的自信洒脱！

历史：

夯基提质 稳扎稳打

北京市顺义牛栏山第一中学教师 何文静 和静

自2020年北京新高考启动以来，历史等级性考试坚持从学科本质出发，注重考查考生的历史思维水平，引导高中教学落实历史学科五大核心素养，整体上可以说是“稳中求进”。在此背景下，2024届高三历史考生的复习既要不断夯实基础，又要注重提升学科思维和能力。

通常来说，高三上学期基本会完成一轮复习，寒假后是二轮复习（2024年2月至4月），以及最后的考前冲刺期。对于高三学生，在了解学校老师对全年复习整体规划的基础上，应根据自身情况进行适当调整。但笔者认为万变不离其宗，无论如何调整，每个阶段都有需要完成的核心任务，以下简要说明。

一轮复习关键词——基础与规范

一、重点任务

自主构建“整体历史”，熟悉高考题型。

二、学习提示

1. 潜心研读教材，自主构建全面、系统的通史体系。比如工业革命的内容主要涉及《中外历史纲要（下）》第10课《影响世界的工业革命》、选择性必修二第5课《工业革命与工厂制度》，而间接相关的多达25课，因此一轮复习时对教材内容可以利用时间轴、思维导图等多种形式进行细致整合。另外，教材中诸多辅助栏目中有丰富的材料，有助于理解相关历史问题，往往是高考出题人关注的方向，学习中也要善于利用。

2. “左图右史”，在时空定位下理解历史。历史学科涉及大量的地理概念，

如“关中平原”“岭南”等，部分不选地理的同学空间认知相对薄弱，高三复习则要强化时空观念，要充分利用历史地图。

3. 适当刷题，培养答题规范。一轮复习时配合复习进度需要适度刷题，尤其是近三年北京卷高考题要认真对待。通过做真题明确考点，熟悉基本题型，规范答题格式、积累答题语言。特别提示：高三阶段一定要准备错题本，收集平时练习、考试的错题，并及时进行分类整理。

三、自我评述

1. 能否将课标要求转化为问题，并能顺畅回答，一一过关。
2. 能否用思维导图、时间轴等呈现历史发展大脉络、大事件等。

二轮复习关键词——贯通与深化

一、重点任务

提升历史认识，训练答题思维。

二、学习提示

1. 通过专题史复习，多角度认识历史的发展与变迁。注意总结和理解阶段特征，强化主干知识的理解、记忆，深化对重要学科概念、重要史事的认识。

2. 养成研题意识，重点题重点练。从明年3月开始，各区的模拟题会大量出现，对于海淀、西城等重点区的模拟题要高度重视，注意总结解读、评析、说明等复杂论述题的答题模式，提升思维

速度和准确度。还可以按套题形式重做近三年的高考真题和重点区的模拟题，通过做题查漏补缺，达到知识上的纵横贯通，认知上的深化拓展。

三、自我评述

1. 能否准确、全面把握历史阶段特征，且能够较为完整的叙述重要史事。
2. 对于能否想到具有代表性的经典例题，见题是否能清晰的答题思路，是否能理解试题考查的具体知识点和能力素养层级。

最后冲刺关键词——反思与创新

一、重点任务

“旧”的复盘和“新”的突破

二、学习提示

1. 全面复盘错题。将积累的错题从知识点、素养、错因等不同角度进行全面梳理，确保在任何情况下都不会再出错。

2. 关注新题型、新方向。聚焦北京新高考以来历年的创新题型，还可以适当了解近年全国卷和部分地方卷（如山东、浙江）的新题型。此外，对于近两年的时政热点问题应给予足够重视，比如近年来总书记提出的黄河文化是“中华民族的根与魂”，今年的第19题就考查黄

河在中华民族探求救亡道路过程中的新内涵。

三、自我评述

1. 能否对任意错题进行全面讲评，且衍生的知识点无遗漏。
2. 是否对新题型建立起了“熟悉感”，能否尝试自己命题。

总之，高三复习要根据老师安排、结合自身情况，扎实稳步推进。从记忆知识到运用知识，提升在新情境下解决历史问题的能力，在夯实基础的前提下，逐步提升自己的应试能力，以最佳状态迎接高考的检验。