

### 历史 山东省潍坊第四中学教师张颖 夯实基础 精准发力

□本报记者 王聪聪 整理

历史学科的冲刺复习贵在精准、重在高效，既要回归本源夯实知识体系，也要掌握科学策略。考生应精准发力，从容应考。

夯实基础，强化能力。教材是备考的根本，建议考生紧扣课本与回扣导读材料，填写并识记单元课时目录及子目录；阅读回扣材料中的单元导读和学习聚焦；感悟教材的主题线索与逻辑，让知识由零散变系统。以时间轴和思维导图、线索梳理等形式，梳理主干知识，重点关注历史阶段特征，注意核心概念的理解突破和选必融通。

复盘错题，归因分析。整理高考真题、市统考及近期错题，并坚持“每日清零”。选择题重点反思：是知识存在盲区、材料解读有误，还是逻辑判断偏差、审题不够细致，针对性补齐短板；材料题着重对照答案，查找遗漏角度与关键词，分析是信息提取不全、理解偏差，还是知识未能灵活运用，不断总结答题思路与方法。

限时训练，保持题感。每天精选一套选择题进行限时训练，或者整理一道主观题，保持思维活跃度和答题节奏。重在质量，不在数量。精简复习内容，做到节奏适度、任务清晰，并做到每日知识回扣、每日错题整理和每日限时训练，守住核心框架、核心错题和核心能力三个核心。坦然接受复习中的不完美，多给自己积极暗示，静下心来逐题突破、冷静思考，以最稳的状态迎接考试。

考场见真章，更见心态。愿考生走进考场时，心中有“时间轴”，手中有“逻辑尺”，同时谨记：细节如考古般敏锐，审题如史家般严谨，心态如长河般豁达，从容执笔，书写属于自己的历史篇章。

### 物理 青州一中教师许廷永 深耕教材 复盘精进

□本报记者 姜海涛 整理

高考备考兼具科学性与系统性，科学的复习方法是物理冲刺提分的关键。青州一中教师许廷永结合高考命题规律和考生备考实际情况，总结五点精细化冲刺策略，帮助考生精准发力、高效备考。

第一，回归教材内核，构建知识体系。多轮模考显示，考生基础不牢、概念模糊是主要失分原因。冲刺阶段要深耕教材，厘清物理概念与规律的推导逻辑，明确各类公式的适用条件，规避惯性解题误区。围绕“力与运动”核心主线，整合各类运动模型，灵活运用动力学、能量、动量三大解题思维，串联零散知识点，搭建完整、系统的物理知识框架。

第二，深度复盘模考，精准靶向破局。模拟考试是查漏补缺的重要依据。考生高频失分主要集中在公式记忆模糊、审题建模不足、运算失误、时间分配不当、答题技巧欠缺等方面。考生要对照模考错题清单，精准定位自身薄弱模块，针对性开展专项训练，逐项补齐短板，实现精准提分。

第三，复盘经典错题，规范解题范式。错题和典型例题是冲刺提分的核心资源。考生做题时要深挖失分原因，归纳同类题型解题思路，熟练解题模型。严格对标高考评分标准，规范物理量书写、公式罗列、文字说明和解题步骤，养成标准化答题习惯，完善解题闭环，最大化争取卷面分值。

第四，专项攻坚实验，攻克创新命题。实验题是高考物理重点得分板块，多数创新题型均源于教材实验衍生。备考中要熟练掌握实验仪器原理、读数规范，吃透教材实验核心原理，熟悉数字化实验创新考法，培养灵活的实验解题思维，突破实验题型提分瓶颈。

第五，强化情境阅读，优化身心状态。日常多积累科技前沿、生活应用类物理素材，锻炼情境分析与建模能力。同时合理规划作息与复习节奏，调整应试心态，劳逸结合、稳定状态，以科学高效的备考姿态全力冲刺高考，斩获理想成绩。

### 生物 高密二中教师毕金贞 错题活用 查漏补缺

□本报记者 周爽 整理

距离高考越来越近，高密二中教师毕金贞结合学科特点与备考经验，和考生聊聊生物学科的冲刺之道。

首先，回归基础，筑牢知识根基。生物学科知识点繁杂、概念细碎，很多同学总想着攻克难题，却忽略了课本这一根本。高考七成以上分值都来自基础知识，冲刺阶段，请大家沉下心重读教材。梳理细胞代谢、遗传变异、生命活动调节、生态系统等核心模块，熟记专业名词、基本原理与经典实验；将课本上的图例、旁注、课后习题逐一吃透，扫清知识盲区，切勿盲目钻偏题、怪题，守住基础分，才是提分的第一步。

其次，活用错题，精准查漏补缺。错题是最宝贵的复习资料。考生要定期整理错题本，不再单纯抄写题目，而是分类归纳出错原因：是概念混淆、审题失误，还是实验思路不清？针对遗传计算、实验探究、图表分析等高频难点，总结解题模板与答题规范。生物答题讲究用词严谨，务必使用课本标准术语，避免口语化表达，减少无谓失分。同时限时训练真题，适应考试节奏，提升读题、解题速度。

再者，规范答题细节，守住每一分。生物学科对答题规范要求极高，很多考生明明掌握知识点，却因用词不标准、表述不完整丢失分数。日常练习中，严格按照课本专业术语作答，书写工整、条理清晰。仔细审题，圈画题干关键词，避开思维定式与出题陷阱。同时养成限时答题的习惯，合理分配各科答题时间，适应高考答题节奏。

### 生物 寿光一中教师张婷 回归教材 规范作答

□本报记者 赵春晖 整理

冲刺阶段，生物复习首先应回归教材，筑牢基础防线。考生务必沉下心来重温课本，重点吃透黑体字定义、旁栏思考、课后习题等细节内容，扫清知识盲区，规范答题语言。以课本上的核心概念为脉络，梳理易错题与高频失分点，针对自己的薄弱项重点巩固提高，遇到掌握不透彻的知识点，千万不可等靠，及时向老师请教，做好复盘，把重心放在“会做的题不丢分”上，确保基础分颗粒归仓。

考生从现在起科学规划，让应试成为本能。考试过程中，建议考生填完个人信息后迅速通览全卷，做到心中有数，以便合理安排答题时间。切勿随意更改平日答题顺序，先易后难，合理分配时间。做选择题不要思维定势，一定要认真审题，根据题目信息进行选择。同时，做完选择题立即涂卡，千万不可遗忘。非选择题在审题过程中标出关键信息，然后用准确的、科学的生物学术语解答问题。

高考题情境虽新，但考点均源于课本，审题务必细致，拒绝生搬硬套结论，从容应考。

### 语文 安丘一中教师周子涵 作文升格 提升技巧

□本报记者 郭超 整理

语文冲刺要不要刷题？常考点关注哪些内容？作文如何准备？安丘一中教师周子涵为广大考生支招。

语文冲刺阶段要刷题，但必须是精刷题而非滥刷题，建议考生每天保持适度练习，比如做一篇现代文阅读或者一篇古诗文阅读。最主要的进行限时训练，严格按高考时间答题，培养节奏感。其次，复盘反思，对错题和拿不准的题目要回归知识点，梳理思维链条，弄清错误原因。

复习回归基础，强化核心能力。对于知识性考点，比如名句、名篇默写，确保一字不差。常见的文言实词和文化常识病句辨析等都是硬分数，要力求满分。能力性的考点，现代文阅读要重点训练信息筛选整合能力、关键词句含义的理解、主旨与手法的分析、注重梳理不同文本的答题逻辑。在古诗鉴赏中要聚焦常见的意象情感类型表达技巧，训练准确理解诗意并规范表述的能力。在语言文字运用方面，要关注近几年的新题型，强化语境意识。

众所周知，语文作文分数占比较重。冲刺阶段作文复习的重点首先是素材准备，可以整理10个至15个多项度的优质素材，包括人物、事件、名言，可以涵盖传统与现代、个人与国家、科技与人文等；其次，提升思维训练，每天利用10分钟对热点事件或名言进行立意提纲练习，培养辩证分析深入挖掘的能力，避免在考场上观点平庸化、绝对化。还有比较重要的一项是要升格几篇旧作，就是修改写过的作文，在立意逻辑语言上提升，比盲目写新篇更有效。

平时完不成考卷的考生，可以从策略和习惯上调整。非常重要的就是合理分配时间，如信息类文本25分钟、现代文阅读20分钟、文言文阅读25分钟、古诗文阅读15分钟、语言文字运用15分钟，作文至少留出50分钟的时间。还有一个题目是名句默写，考生可以在提前发下卷子的5分钟时间内，把名句默写的题目做完，然后在铃响之后迅速地写到答题卡上。

### 数学 高密二中教师李金枝 细节提分 踩点得分

□本报记者 周爽 整理

高密二中教师李金枝针对数学学科特点，给考生提几点应考建议。回归基础，精准复盘。最后阶段，不要再盲目刷难题、偏题，要注重复盘错题本，把高三的错题本，特别是最近几次模拟考的卷子拿出来，重点看那些“当时错了，但看答案能懂”的题；注重复盘真题，把近3年至5年的真题拿出来，重新梳理，熟悉考点和出题套路；做到回归课本，每天花点时间快速翻阅课本目录和笔记，扫盲那些容易忽略的冷门知识点。

优化时间，模拟实战。找到合适的做题节奏至关重要。选择、填空题力争在45分钟内完成，遇到卡壳超过2分钟至3分钟的题，果断跳过，做个标记，最后再回头思考；三角函数/数列、立体几何、概率统计这三道题是“送分题”，每题用时控制在10分钟左右；中档及压轴题，则要解析几何和导数题，优先保证第一问的分数；最后一道压轴题，如果没思路，也要把相关的公式、求导、联立方程等步骤写出来，争取拿到步骤分。

规范答题，踩点得分。高考阅卷是“踩点给分”，规范的答题习惯能捞回不少冤枉分。拿到题先别急着算，用笔尖圈出关键条件，比如“正确/不正确”“最大值/最小值”、定义域、参数范围等。解答题要分步书写，关键推导过程不能省，比如立体几何的建系、求导后的单调区间分析等；结果书写一定要规范，填空题的答案必须是最简形式，分数要约分，根式要化简，需要写集合就用大括号，区间注意开闭，如果题目有单位，答案一定要带上。

万一考场上大脑“短路”或遇到难题，考生试试这些小技巧。灵活运用特值法、排除法、数形结合等方法快速锁定答案；深呼吸，暂时跳过做下一题。创造一个宽松的心理环境，往往回头再看，思路就来了。

