

语文

青州一中教师王素

回归真题 回归教材

□本报记者 姜海涛 整理

最后不是冲刺，而是回归。“减法时刻”应该减去无效刷题，减去对押题的幻想，减去对成绩的焦虑，回归真题，回归教材。

尝试“读”真题，而不是“做”真题。作文尝试用圈画材料中的关键词，辨析核心概念的复杂关系，多追问“为什么”，拓宽并理顺自己的表达空间与写作思路；主观题重在强化审题的规范思维与作答的规范表达；选择题关注选项中“命题人表达”去思考追问：“命题人是如何理解原文的？他的理解与原文相比，在什么地方发生了偏离？这种偏离是逻辑上的，还是概念上的，还是情感判断上的？”以此来选出符合题意的一项。

重读教材中的经典篇目，思考“这篇课文如果进入高考，会以什么方式考查”；关注教材单元导语和学习提示中的“核心问题”，这些问题往往指向单元教学的核心目标且与高考的考查方向高度一致；必背篇目60篇尝试融入在阅读和写作的情境之中，理解一句诗在什么情境下使用、表达什么样的情感态度，比浅层次背一百句诗更有用。

尝试为自己减负，不仅是知识上的，更是心理上的。最后阶段不需要再学新东西了，考生只需把已经会的东西稳稳地拿出来；允许有自己的节奏，允许这几天安静，允许这几天与同学交流。你读过的每一本书、写过的每一篇文章、思考过的每一个问题，都已经成为了你的一部分，考试只是将它们呈现出来。

数学

青州实验中学教师冀清华

层层递进 高效复习

□本报记者 徐艺华 整理

青州实验中学教师冀清华整理出一套接地气、易落地的高考数学备考攻略，建议考生告别盲目题海战术，每天进行60分钟至90分钟高效复习，并将最后冲刺分为三个阶段，实现层层递进、精准提分。

第一阶段，专攻基础，守住保底分，保90分。每天基础回顾20分钟：过公式清单，如三角函数、数列、导数、几何等，每天默写5条易混公式；小题限时练：只做选填前90%的题，限时35分钟，求全对不图快；错题复盘20分钟：分类整理计算、审题、知识点三类错误，当天错题当天消化，杜绝简单题失误，筑牢基础，守牢核心保底分。

第二阶段，突破题型，稳步提升中档分数，冲110分。每天15分钟掌握选择填空秒杀技巧，活用特值法、数形结合等方法，提升做题速度。30分钟精练六大必考解答题，熟记标准答题模板，规范解题步骤，稳稳拿下三角数列、立体几何、概率统计等中档大题分数。最后20分钟梳理高频易错点，规避考试常见陷阱，减少无谓失分。

第三阶段，限时模考加专项拔高，全力冲刺高分。每天限时完成整套真题训练，模拟高考节奏，优化答题时间分配，解决做题慢、做不完的问题。刷题后及时复盘思路、补齐漏洞。同时分层突破，基础较好的考生专攻导数、解析几何重难点，基础薄弱的考生专攻大题步骤分，保证难题不空分，打磨卷面书写，规范答题细节。

高考数学冲刺只拼效率和复盘。找准科学方法，稳基础、破中档、冲拔高，循序渐进补齐短板，就能稳定发挥，实现提分逆袭。

物理

安丘市青云学府教师张玉涛

限时训练 维持手感

□本报记者 周爽 整理

科学的备考策略能帮助考生梳理知识体系、补齐能力短板，合理的答题技巧则能帮助考生在考场上发挥出最佳水平，避免不必要的失分。

回归教材很重要。高考试题的命制以教材为根本，很多选择题、实验题的素材都源于教材的演示实验、课后习题拓展。回归教材要做好三个方面：一是梳理核心概念与规律，不仅要背定义，更要理解概念的适用条件；二是关注教材中的实验内容，包括学生实验和演示实验，熟记实验原理、器材选择、操作步骤、误差分析；三是重视教材中的“思考与讨论”以及课后习题，很多高考题就是对教材习题的变形。物理知识点前后关联性很强，建议考生按照力、热、电、光、原五个模块分别梳理，跳出单个知识点的局限，构建完整的知识网络。

整理错题同样关键。把错题分为知识性错误、方法性错误和审题错误三类，进行分类分析，突出重点。同时，保持限时训练，不是刷分数而是维持做题手感，模拟考场状态，避免考场上“会做的题来不及做”。

不同题型要采用不同的答题策略。选择题要掌握解题技巧提升速度，注意多选题的判分规则，合理取舍。实验题要熟记核心实验原理，以不变应万变，注意答题规范，遇到创新实验不要慌，把它拆解成熟悉的模型。计算题审题要慢，把物理过程画出来；答题要规范，分步书写，不要只写公式不写过程；即使不会做的题也要争取步骤分，结果要注意检查单位和合理性。

考场上的时间分配和心态调整同样重要。建议考生按试卷顺序从前往后作答，先易后难，不要临时改变自己的答题习惯。选择题做完后要及时规范填涂答题卡，非选择题要在规定区域内答题，看清题号再作答。遇到难题不要慌，不要因为一道题影响整场考试的心态。

最后阶段以巩固基础、整理漏洞为主，不要盲目追求难题怪题。考场上以稳为主，规范答题，该拿的分不丢，就能取得理想的成绩。

思想政治

潍坊行知中学教师尚秀娜

知识串联 构建框架

□本报记者 徐艺华 整理

最后的备考时光，潍坊行知中学教师尚秀娜梳理专属思想政治冲刺攻略，助力考生稳住节奏、高效突围，决胜高考战场。

梳理知识框架，告别碎片化低效背书，是冲刺提分的核心根基。很多考生备考时知识点零散混乱，答题时难以快速调取。最后阶段，考生要跳出逐字逐句死记硬背的误区，系统梳理七本教材的主干核心考点。以专题为脉络、以逻辑为纽带，将零散的知识点串联成线、编织成网，搭建属于自己的知识体系。熟练掌握框架后，面对考题就能快速定位考点、精准对接知识，避免答题卡顿、思路混乱，让知识储备真正转化为解题能力。

严守答题规范，紧盯阅卷采分点，牢牢守住基础分值。高考思想政治得分，细节和规范至关重要。作答选择题时，务必静心审题，精准抓取设问关键词，仔细甄别题干陷阱，杜绝粗心失分。面对分值占比更高的主观题，要恪守“原理先行、材料为辅、分层作答、术语规范”的原则。答题时分点罗列、条理清晰，摒弃口语化表述，巧用学科专业术语，贴合阅卷评分标准，把基础分、稳妥分稳稳攥在手中。

深耕真题时政，灵活实现知识迁移，突破大题高分瓶颈。思想政治学科始终紧扣时代热点，时政素材是高考命题的核心载体。最后冲刺阶段，考生要将真题训练与时政热点深度结合，吃透历年高考真题的设问逻辑、出题思路和答题范式。主动尝试用课本理论知识解读热点材料，杜绝脱离材料空谈原理、套模板答空话，学会灵活迁移知识点，精准破解大题难点，冲刺高分段位。

十年磨一剑，冲刺看心态。最后的高考比拼，不仅是知识的较量，更是心态与毅力的角逐。祝愿考生沉心静气、稳扎稳打，深耕基础、把控细节，以沉稳姿态全力以赴、从容应考。

化学

青州三中教师刘新亮

夯实基础 注重细节

□本报记者 周爽 整理

冲刺阶段，青州三中教师刘新亮建议考生无需再攻克偏题、难题、怪题，备考核心在于稳住基础分、守住规范分。

夯实基础是高考化学冲刺的根本。摒弃题海战术，系统回归课本、课堂笔记与错题本。重点梳理物质结构、元素周期律、离子反应、氧化还原、有机官能团性质、化学平衡等核心考点，熟记常见物质间的反应、特殊性质及实验基础原理。针对高频基础错题，逐一复盘纠错，理清知识漏洞，构建完整的知识体系，杜绝基础知识点模糊、混淆的问题，确保简单题不丢分、中档题稳拿分。

注重细节是高考提分的决胜关键。化学高考阅卷极为看重答题规范，多数失分并非知识不会，而是细节失误。答题时需严格规范书写，化学方程式、离子方程式条件不遗漏，化学式、电子式、结构简式书写准确。审题时圈画关键信息，警惕过量、少量、恒温恒容、无色溶液等限定条件，规避思维定式出错。同时，规范答题术语，实验现象描述、原因分析、结论总结做到条理清晰、术语标准，拒绝口语化表达。

放平心态、稳扎稳打。以基础筑牢底气，以细节规避失分，扎实走好最后冲刺之路，方能在高考中发挥最佳水平。

地理

青州圣维科技高中教师石琳琳

分享妙招 从容应考

□本报记者 徐艺华 整理

青州圣维科技高中教师石琳琳结合自己多年教学经验，分享地理实用提分妙招，助力考生高效备考。

用好错题本，远胜于盲目刷新题。最后冲刺阶段不必深陷题海，可优先梳理近三个月模考、历年真题中的错题，并对每一道错题逐一梳理问题所在：是基础知识点掌握不牢，还是审题疏忽遗漏关键信息，或是答题思路逻辑混乱？遇到自然地理错题时，回归课本手绘热力环流、水循环、地貌演变等原理图，吃透内在逻辑，而非死记硬背结论；梳理人文地理错题时，着重标注“区位优势”“制约条件”等核心词汇，积累规范答题语言，并做到举一反三。

深耕教材本源，理清知识原理，牢牢抓住核心考点。地理学习切忌依赖答题模板，搭建完整思维逻辑链才是关键。面对气候、大气运动、水文地貌等高频考题，紧扣课本知识点梳理脉络。地貌类试题可牢记“内力打底，外力塑形”的规律，以峡谷形成为例，先分析地壳抬升的内力作用，再梳理流水下切的外力影响，按照时间与逻辑顺序作答，便能规避要点遗漏问题。吃透课本原理，才能灵活应对各类新颖考题。

掌握应试技巧，稳稳拿下每一分。作答选择题优先使用排除法，看到“全部”“绝对”等极端表述，可快速判断选项正误；碰到定位题画个简图辅助判断，比光靠脑子想靠谱得多。综合题审题一定要慢，把“自然/人文角度”“有利/不利影响”“成因/措施”这些限定词圈出来，不要答非所问。答题时按“原理+材料+术语”的结构书写，每一点都标序号，做到卷面整洁，让阅卷老师一眼就能看到采分点。

地理不是靠背，是讲逻辑的学科。冲刺阶段，考生把核心原理吃透、错题搞懂，高水平发挥，争取考一个理想的成绩。

冲刺高考
名师指导
(第三期)

