



政治

一、重视课本，夯实基础知识，构建核心知识体系，以不变应万变

注意把握重点知识，构建以考点为中心，以基础知识及理解、运用层次的考点为重点，以练习为手段的核心知识体系。

二、规范练习，减少失误，提高应试技巧

做好时间控制，遇到拦路虎绝不恋战，把自己能拿到的分数全部拿到手。规范答题，养成慢读题、读懂题、快做题的习惯，注意材料中的关键词语；抓住每个细节，实现得分最大化。

建议同学们在最短时间内练高考真题。翻阅进入高三以来的重要考试卷，以达到迅速提升应试能力的目的。高考前一周要跳出题海，回归课本，重看一遍以前做错的题，自纠

备战高考 提升锦囊看过来



临近高考，适当的策略有助于提高自己的学习效率。为帮助广大考生更好地备战高考，本报邀请各学科教研专家和高三名师为广大考生提出备考建议，总结提升锦囊。 ■ 记者 谢静 整理



自查，查漏补缺。

三、关注社会热点，提高理论联系实际的能力

要汇总时政热点，兼顾即时热点与长效热点，重视一年来发生的重大事件，并与教材中的相关理论挂钩，提高理论联系实际的能力。

历史

一、强记阶段特征和主干知识

注意对整体阶段特征的把握，用主干知识搭建时代特征，形成立体知识网络。

二、培养答题技巧以获取得分点

一套高考题中，主观题的设问一定会有背景、特征、影响，常考的设问还有史料价值、史实的对比，总结这几类问题的答题思路，比如政治、经济、思想相结合；生产力、生产关系相结合；国内（内因）、国外（外因）相结合；理论和实践相结合；当时和将来相结合。这样答案就有些角度和得分点。

三、关注党史

在建党100周年纪念之际，党史成为一大热点。要梳理我党经历的重大阶段，将各阶段我党在制度创新、经济发展、思想引领、统一战线、国家统一、廉政建设等方面的成绩进行总结。

地理

在测试与规范方面，应争取会的都对能得分。最后阶段，避免大量机械刷题，准备1至2套试题即可。测试的题目难度要有一定梯度，难题要有但不宜过多。通过模拟测试，注意训练答题的规范，包括试卷的规范填涂、规范书写、审读材料、使用学科术语作答等。要尽量减少会而不对、对而不全等因素带来的失分。

物理

一、紧扣核心考点，熟练把控必备知识、关键能力

高考物理试题主要针对20多个高频考点命题，所占分值接近90%，而非高频考点有30

多个，所占分值较少，应该集中火力攻关高频考点。

近几年高考题越来越注重“基础性”“综合性”“应用性”“创新性”，应该不留死角地归纳总结与高频考点关联紧密的必备知识、主要模型、思维方法，精选能体现新高考评价理念的高考典型题和优质模拟试题。

二、基于最近发展区，精选试题，训练良好的解题素养

通过临考模拟训练，从长篇描述的信息中捕捉关键词，寻找解题突破口。解答计算题时，要分步列式，不要用综合或连等式，书写字母、符号要规范，文字要清晰；列方程式时，不能以变形的结果式代替原始方程式；要注意学科用语、解题格式、计量单位的规范性。

三、查漏补缺，回归新教材，注重总结与反思

要关注一些非高频考点，有遗漏的要补回来；要重新梳理新教材中的基本概念和基本规律，对教材中典型的新情境习题、例题、演示实验、小实验、阅读材料和分组实验要重新浏览一边，稳中求进，力争稳拿基础分。

化学

一、正确评估、对症下药

分析自己一模、二模等重要考试中的答题情况，找弱项（在该拿分的题目如化学与STES的考点、NA的考查、化学用语、元素周期律、实验基础、电化学、有机基础等，哪类型的题目常错？）；分析原因（知识漏洞、能力不足或是解题模型的缺失），明确需求，有针对性地进行复习。

二、及时反思、科学安排

最后阶段要做到及时反思问题，科学安排复习。

1. 对于常错题，首先，要回归课本，回顾基础知识点，再多次反复练习典型试题，明确试题的题型特点和解题方法，构建试题的答题思维模型。

2. 对于不常错的题目，要隔三差五做两道，保持解决这类型题目的敏感度。

3. 对于准备突破的题型，可在已夯实基础的前提下，进行短期（一周或10天）、高强度（大题可采用每日一题的方式）的训练。

4. 采用多种方式进行限时训练：练速度、练考点、练技巧、练准确率。

生物

一、理清思路，寻找薄弱点或突破点，增加得分点

花点时间翻阅一下最近几次的考试卷，分析自己的薄弱点或突破点，并针对此调整或制定最后的备考思路及计划，避免出现无目的的备考。

二、回归教材，巩固知识点和专业术语，避免失分

注意回归教材，关注重要概念及教材的图表、实验等，将易混淆的概念进行分析比较、理解记忆，如种群与群落、生态系统，细胞质与细胞质基质，单倍体与单倍体育种等。

三、专题训练，提升审题力和解题力，减少丢分

生物内容与人们的生活、生产息息相关，题目中往往融入生活、生产、科技前沿等情境，且配有一定的图表，如何迅速审题抓住情境中的关键词，如何找到题目与课本知识的关联点，如何组织语言答到点上等是考生们急需提升的能力，可通过图表专题、科技专题、实验专题等专题训练，寻找审题及答题的规律。

最后阶段这样安排

第一步——消灭薄弱点，打造完整知识链

把自己的一些薄弱环节在纸上按不同学科一一罗列出来。运用“集灭法”等方法解决罗列出来的问题。

第二步——模拟考场，掌握采分技巧

按照高考的时间安排，在相应的时间点和时间段里做一份往年高考卷。每一份考卷做完后，应与标准答案仔细核对，在核对中体会“采点给分”的评分

方法，掌握分步答题的得分技巧。

第三步——理清思路，保持状态

针对前一步骤做考卷时暴露出来的问题，复习相关知识点，理清解题思路。

做一些基础性习题，保持迎考状态。整理文具、证件，准备考试时的着装。

第四步——调整作息适应日程

因为高考的时间安排与平时的作

息有很大的不同，所以考生要将作息做适当的调整，使自己有一个适应的过程。

1. 为了保证有充沛的精力去参加高考，从现在起就寝时间要逐步提前。

2. 根据高考时上、下午考试之间有较长时间间隔的特点，并且也为了有充沛的精力参加下午的考试，考生要保证每天午睡半个小时，这样逐渐养成习惯。

3. 回家复习的几天里，白天，考生应避免频繁外出活动。晚上，可在父亲

或母亲的陪同下在居住地附近散散步。

学会缓解焦虑

高考是人生的一件大事，在备考中状态有起伏是难免的，考前有所焦虑睡不好是正常的，在考试中个别题目有难度也是正常的。

当问题出现时不能慌，要学会稳住心态，通过与老师、同学交流或者运动等进行调整，若正在考试则可通过闭眼深呼吸、喝水等进行调整，相信自己，告诉自己：“我行！” ■ 记者 谢静 整理