主编:汪瑞林　策划编辑:汪瑞林　版面编辑:龚萍　设计:聂磊　校对:赵阳
电话:010-82296640　邮箱:jybjiaoshi@vip.163.com

编者按：高考的脚步越来越近了。最后的一个月，在一些人看来，大局已定无法改变什么，而在另一些人看来，却是实现自我提升的大好时机。如何制定科学、高效的复习备考策略，充分利用好最后的黄金时间？本期特刊约请了部分新高考省份9个学科的一线名师、教研员分享他们的经验。

系统整合 精细提质

——高三最后一个月的复习备考总策略

梅家烨

2021年高考即将到来，临近大考的最后一个月，如何复习备考，如何将备考效益最优化，是高三师生最关心的问题。我认为，最后冲刺的一个月，需要各方协同发力，精细规划。如若能科学、精细地做好最后一个月的备考，往往能事半功倍、更上一层楼。

1 学校要精细规划，做好“三个统一”

最后一个月，教师和学生容易产生“大局已定，提升空间不大”的想法，从而带来备考的随意和松懈。年级管理者应做好思想工作，点燃师生斗志。正所谓“行百里者半九十”，从备考的角度看，高考是一场拼体力、拼基础、拼方法、拼策略、拼心态、拼发挥的综合性“战役”，只要交卷铃声没有响起，一切都为时未晚，一切皆有可能。

年级管理的指导思想是促进学生、家长、教师思想统一，三方协同作战，教学管理上要做到高标准、严要求、灵活而有温情。年级层面，要做好三个“统一”：统一认真研究最后一个月的教育教学活动，规划调整好最后一个月的作息时间；统一考试安排，各学科的年级统一测试时间段尽量与高考时间段保持一致；统一减少各学科课时，增加自习课，留出更多时间让学生查漏补缺和自主复习。

在备课组层面，备课组应带领全组教师，结合年级规划，具体落实好每日教学内容、测试及讲评的安排，增强规划性，减少随意性。

学校应加强年级常规管理，每周召开班主任会、备课组长会研究教育教学，统一思想，沟通协调，做好年级层面和班级层面各学科间的配合。加强对学生思想引领，做好学习节奏调整。要发挥好体育的调控作用，引导学生高效利用体育课、课间操、年级体育锻炼等时间，逐步将学生身体和心理调整到最佳状态。

2 教师教学应淡定从容，回归本质

各科备课组要进一步加强教学研究，回归教学本质。一是回归教材，认真做好教材研究、错题回顾等工作。二是回归课标，认真研究高考真题，研究各学科课程标准，思考今年高考试题的走向；集体精心打磨后期试题，强调试题的筛选、改编；试题编制时注重优化情境设计，增强试题基础性、综合性、应用性、创新性、开放性、灵活性，在注重难点重点的情况下，应避免“偏、怪、难”，充分发挥命题的育人功能和积极导向作用，减少死记硬背和机械刷题。三是回归系统，通过适度的试题帮助学生完善知识框架的建构，确保知识成系统、成网络，弥补第一、二轮复习中的知识漏洞。

教师要带着平常心、自信心走进课堂。教师课堂的平常心、自信心体现在敢选、敢评、敢不讲，课堂讲授除知识点外，要更多着眼于学科核心素养的要求，注重审题、答题、得分技巧与方法的点拨。课堂教学提倡讲练结合，教学安排侧重多练精讲，练习题可写详解印发给学生，减少讲评课时，提高讲评效率，加强教学针对性。

教师的课后辅导要有针对性，要能更具实操性地为学生提供备考建议。教师要研究学生，充分利用各种测试所提供的信息，及时准确地为学生“把脉”。教师要科学地理解角色转换，从“台前”转为“幕后”并不代表不作为，也不代表没有作为空间。教师只有精细研究，才能把控好学生备考方向，才能调整好学生学习节奏，稳定学生备考心态。

3 学生要优化身心状态，提升效率

最后一个月里，学生调整好身体状态、心理状态非常重要。学生应结合学校安排，规划好自己的学习和生活，注重提高复习的针对性和有效性。针对学生，我有7条具体的建议。

建议一：思想纯粹。最后一个月要剔除一切不必要的外源信息，远离电子产品和消遣式娱乐方式，减少外界的干扰，思想更纯粹，目标更单一，作息更规律，休息更科学。

建议二：稳定情绪。稳定的情绪就是好的情绪。高三后期，考生容易因为压力大而导致较大的情绪波动。科学研究表明，人保持平稳冷静的情绪，更容易作出正确的决定，更容易将“会做”转化为“做对”，因此，在快节奏高强度的学习生活中，要调适好自己的情绪，让情绪处于平稳状态。学生要多与自己比，少与同学比，做一个“输得起”的人，拥有一颗强大的心脏。要做到这一点，一方面要懂得用健康的方式释放压力，另一方面要根据个人身体状况，劳逸结合，不打疲劳战，保持良好的精神状态。

建议三：适度锻炼。很多学生因高三后期学业紧张，便整天待在教室，不愿参加体育锻炼，这是不可取的。体育锻炼有利于释放压力，提升学习效率。每名学生每天都应当坚持适度的锻炼，每天的锻炼要保持一定的强度，同时在锻炼中潜移默化地培养挑战困难、不轻易服输的意志品质。

建议四：激发潜能。高三后期，无论是有教师引领的课堂，还是学生自主安排的自习，都要将“方向与效率”摆在首要位置。高三后期有大量的自习时间，这些时间主要用于完成作业和自我复习。关于作业，我建议学生对各个学科均要进行定时训练，激发自己的高效潜能。关于自我复习，我建议学生：对优势学科，主要采取纵向突破的方式，努力构建学科知识框架体系并辅之以重点题型、易错警示等的复习；对劣势学科，主要采取横向突破的方式，选择高考的高频考点进行专题突破，要敢于且舍得用整块的时间去突破最紧要的专题；对中等学科，可将纵向突破与横向突破结合起来。

建议五：保持节奏。节奏感对于高三考生来说至关重要。学习节奏、考试节奏、运动节奏、睡眠节奏等都要尽可能保持科学性和规律性。以睡眠节奏为例：不能无底线地挤压睡眠时间用于学习，想要用延长学习时长来获得理想的学习成绩，这样只会导致第二天效率低下，因为效率低下，又只能进一步挤占休息时间来弥补，从而形成恶性循环。教师和学生及家长都要高度重视科学的睡眠对学业的正向促进作用，形成睡眠和高效学习的良性循环。

建议六：时刻细心。细心是一种长期形成的习惯和能力，需要渗透到平时学习生活中的方方面面。以考场答题为例，养成工整书写和规范答题的习惯，可以规避不必要的低级失误；养成分区域打草稿的习惯，可以提高检查的效率，也更容易查找出因粗心导致的错误。检查的习惯尤为重要，检查是对抗失误最直接的方式，要将检查整合到考试过程之中，将检查当作考试不可分割的一部分，并学会在做题过程中将不太确定的题号标注，做了标注的题号进行优先检查。这些习惯都是细心的体现。

建议七：相信自己。迎战高考的路途注定是孤独而艰难的，一定要相信自己并坚持梦想。没有人会嘲笑你的目标有多高，人们只会嘲笑你的努力与目标不匹配。

高考从来都不是一个人的战斗，高考也绝不是一种短时瞬间的劳作。譬如长跑，百米冲刺才是决定最后名次的关键，教练的科学训练、观众的热情鼓励、选手的激情拼搏共同造就了荣耀时刻。雕塑自己的过程，必定伴随着疼痛与辛苦，一锤一凿的自我敲打，就是在塑造更好的自己。愿勤于思考、甘于付出的学子踏实走好每一步，遇见属于自己的美丽人生！

（作者系重庆市第八中学校副校长、中学高级教师）

视觉中国供图

江苏省连云港市东海县第二中学开展形式多样的集体减压活动。图为高三学生将写有自己梦想的纸飞机抛向空中。　张开虎　王俊松　摄

高考 语文：关注“语用之变” 稳住“语基之常”

黄华伟

关注“语用之变”，提高实战能力

所谓“语用之变”，指近些年来考试评价强调“语言运用”而带来的变化。这种变化基于真实情境，与社会生活密切相关，重视语文学习的“实用”。

真实情境很重要。2017年版高中语文课程标准提倡在真实的语言运用情境中学习语文，并指出应以具体的情境为载体来进行考试、测评。研究2017年之后的高考试题，“真实情境”越来越受关注。比如现在已成“标配”的多文本阅读，相比之前的单篇文章阅读，它更贴近信息时代真实的阅读状态。2021年测试卷在“现代文阅读Ⅱ”中选用了金克木先生的《国文教员》后，又加一个“文本二”，即金先生对自己这篇《国文教员》的“评曰”短文，对小品文的“文体”进行说明。这种前所未有的文本组合，更贴近真实的阅读情境。

实用倾向要留心。2017年版课标用“综合性”“实践性”两个词指明了高中语文学习特点，也凸显了语言文字在解决实际问题中的重要作用。相比2020年及之前的全国卷，2020年山东卷（即2020年全国新高考Ⅰ卷）、2021年测试卷（即2021年江苏、重庆等8省市高考适应性测试卷），不再把“现代文阅读Ⅰ”分为“论述类文本阅读”“实用类文本阅读”两块内容，之前的“文学类文本阅读”也变成“现代文阅读Ⅱ”。这种不同文体的变化，就是阅读讲求“实用”的体现，相比文体，文章传递了怎样的信息才是阅读重点。更不用说“语言文字运用”部分的“连贯填写”“病句修改”“新闻压缩”等题目考查“真实运用”特点了。

值得留心的是，“语用之变”带来了题型的变化。比如2020年山东卷和2021年测试卷，在“语言文字运用”的5道题中，除了病句修改，其他4道题都不相同。山东卷题型分别为选择破折号作用、分析比喻特点、比较改写效果、新闻压缩，测试卷分别是选择填写语句、选择修辞手法、据语境填写语句、概括段意。这种大幅度的题型变化，在之前的高考试卷中是不可想象的。从“语用”角度看，善变且无套路，才是语言文字运用的真实形态。

这种变化意味着，试卷中出现陌生的文本内容和没见过的题型将成为常态。这提醒我们，最后阶段的复习，应多在真实情境中进行“实战”，切实提升自己用语言文字解决问题的能力。

求细求稳，巩固已有学习成果

所谓“语基之常”，可以理解为高考试卷中相对“语用之变”而言比较稳定的对情境要求不很敏感的考试内容，像古代诗文阅读、默写，写作能力的考查等。如果说针对“语用之变”需要的是随机应变，那么“语基之常”则是求细求稳。

梳理知识不可少。在复习的最后阶段，对绝大多数高三学生来说，期待着去学习更新、更多的内容以提升自己的成绩，恐怕是来不及也不划算的做法。巩固已有知识和学习成果无疑更有效。最后阶段的复习备考，应该把梳理作为特别重要的学习方式，简单的梳理如默写题，要把高中阶段要求背诵的名句名篇从头到尾再仔细背默，梳理其中自己觉得还有可能写不准确的诗句，作为重点背默内容，加以“精准记背”；稍微复杂的如古诗文阅读部分，从表面上看，这部分内容考查范围广阔，似乎漫无边际，但古文阅读具有“滚雪球”式的知识积累特点，古诗鉴赏的考查点也往往脱离不了“读懂它”“说好处”两个方面，在思想情感以及语言、手法、结构等方面的考查、考法也比较常规、常见，梳理之前做过的试题，有助于提升对古诗鉴赏的敏感度，提高答案的准确度。当然，教师还可以指导学生分门别类梳理一些写作素材、社会生活新现象，以开阔眼界，打开思维。

避免失误即提分。应坚决摒弃在最后复习阶段甚至考场上“短时提分”或“超常发挥”的幻想，正确的做法是在脚踏实地做好梳理的同时，认真思考在答题时可能存在的失分点，寻找应对之策，尽可能避免不应有的失误，稳住成绩“基本面”。比如写作题，首先要做的便是避免得低分，避免出现所谓的偏题乃至离题的现象。应试作文与自由写作最大的不同就在于它是在“做题”，甚至就是在“回答一个问题”，即使这是一道“不少于800字”的“论述题”。高考作文确实不是“当场写”的，像“扣题”的技巧、论述文大致的思路等，确实可以提前准备。但写作复习不可抱有“套作”的侥幸心理，因为我们承担不起失误带来的风险。面对作文题要做到既不慌张也不冒险，至于如何稳中求进，努力多得几分，则是另一方面的事了。

这提醒我们，相比灵活多变的“语用”，梳理古代诗文知识，形成相对稳定的答题思路，避免可能出现的失误，其复习效果更为切实。

总而言之，面对可能出现的变化，要有“当场解决问题”的信心和策略；面对熟悉的题目，则不要掉以轻心，要重视答案的准确和全面。那么，无论题目是“常”是“变”，都可从容面对。

（作者系浙江省教研室高中语文教研员、特级教师）

高考 数学：通过科学训练提升思维能力

赵益民

如何在备考的最后阶段保证复习质量，提升能力，是每一位教师和考生不懈的追求。下面我谈谈自己的一些思考和做法。

突出重点，提高复习备考效率

经过之前较长时间的“题海式”训练，师生往往更加关注解题策略，把基本概念和原理抛诸脑后。而基本概念和原理是认识、分析、解决问题必须具备的知识，学生对此理解不透，会直接影响到考试的发挥。

高考不可能考查到每一个知识点，因此在最后阶段的备考中，一定要有重点。如何把握重点？

首先，要依托标准，梳理知识点，明确方向。《普通高中数学课程标准（2017年版）》是教材编写、教学评估和考试命题依据，在备考过程中，教师要沉下心来研读，特别重视其中的变化之处。另外，建议梳理近三年的高考试题，对照考查知识点及考查方式的变化，区分必考点、选考点、盲点。对于必考点，在最后阶段一定要再次着重复习巩固，提高复习效率。

其次，要重点关注共性的、反复出错的问题。共性问题一般是教材中的难点问题，学生要么在理解上有难度，要么在运用上有障碍。对这类问题，在最后阶段的复习中一定要加大力度，教师要透彻地讲解、精要地点拨、及时地训练，确保学生把握知识的内涵与实质。对于反复出现的易错、易混知识点，教师要引导学生对比区分，让学生在理解的基础上纠错，并变换不同的考查角度、考查方式，反复训练，直至学生真正掌握。

重新整合教材内容，提升学科核心素养

美国教育心理学家布鲁纳认为：“获得的知识如果没有完满的结构将它联系在一起，那是多半会被遗忘的知识。”对重点知识的复习，要重新整合教材内容，梳理知识之间的内在联系，进一步建构知识体系。

第一，可引导学生构建学科思维导图。高考命题并非简单地考查学生基础知识点，而更偏向于考查知识的综合应用能力。在最后冲刺阶段，教师要引导学生利用思维导图对知识进行整理，使学生形成逻辑严密的知识结构图。例如，构建立体几何思维导图，就要从“点、线、面的位置关系”这一内核开始发散，第一层级为彼此的位置关系，平行、相交、异面（两直线间位置）、垂直（相交或异面中的特殊位置），多面体、旋转体等，然后在这一层级的基础上继续发散，努力将主要知识体系纳入到这个体系当中，做到胸有成竹。

第二，可引导学生对重点知识进行小角度整合。小角度整合就是对重点知识、重点方法、重要思想进行整合。通过这样方式的整合，可以让学生高屋建瓴地调动和运用知识，将学科知识上升为学科核心素养，从而转化为分析、解决问题的能力。

科学训练，增强知识的综合应用能力

最后阶段如何通过训练，增强学生获取和解读信息、调动和运用知识、分析和解决问题的能力呢？我认为要做到三点。

第一，精选试题，把握训练难度。近几年，高考数学试题注重基础性、综合性、应用性、创新性，旨在考查学生的思维能力、综合运用知识能力和解决问题的能力。因此，在最后阶段，一定要紧扣课程标准、《中国高考评价体系》等的要求，参照近几年高考试题的试卷结构、难度系数科学选题，要避免偏题、怪题、难题；要精准把握高考卷的考查方式、命题风格和试题特点，多选用近三年甚至是近五年的高考试题；以基础题和中档题为主，保证题目的典型性；在选题时要关注学生的知识缺陷，把重点放在学生的能力提升训练上。

第二，精练精讲，控制训练强度。高考最后阶段，教师要自己沉入“题海”中，精选题目，而让学生跳出“题海”，要让学生练一题会一类，吃透该类试题的题型特点、答题思路、答案组织、过程书写等。教师在讲评试卷时，要讲学生理解不了的疑点、易错点、盲点，讲学生归纳不了的方法、规律，提高学生思维灵活性；要尽可能调动学生的主动性，让学生多讲，给学生时间去总结、体会试题的考查意图，总结答题感受和方法。

第三，错题归档，提高训练效度。教师要引导学生做好错题整理，对那些错误率高、带有普遍性的问题，要做补偿训练或专题突破；将易错的试题集中起来，便于学生考前复习。有条件的学校，可以借助网络阅卷系统，采用大数据分析，得出学生错误率较高、掌握较弱的知识点，进行精准推送和强化训练。这样反复进行，能避免学生在高考中重蹈覆辙。

（作者系浙江师范大学附属中学教师、高级教师）