

# 高考一模后冲刺全攻略

岛城名师为高三学子一模考试之后的复习支招

距离高考还有两个多月,而高三年级的一模考试刚刚过去。看到自己的一模成绩之后,你是开心还是难过?是更有自信还是更加焦虑?这场考试之后应当怎样复习?青岛早报记者邀请多位高三教师,给高三学子在一模考试之后应当怎样复习支招。

数学

## 理性分析 明确薄弱知识点

“成绩不理想时,学生和家长不要过度焦虑,应该针对考试中出现的问题及时调整学习策略;如果成绩有进步,应给予肯定,但也要保持冷静,继续努力。”青岛一中高三数学老师于贻丹说,一模成绩是阶段性反馈,家长和学生应理性看待,分析问题并制定后续计划,通过针对性复习和心态调整为接下来的考试做好充分准备。

于贻丹告诉记者,一模后一定要认真分析试卷,找出问题所在,是概念不清、计算错误,还是审题不仔细?“这次数学试卷的第15题,许多同学搞不清考查的是二项分布,造成失分和考场上时间的无效消耗,也影响了自己的答题节奏。”于贻丹说,这类问题就是基本模型不熟练导致的。通过试卷分析明确薄弱知识点,后续有针对性地进行强化是非常重要的。针对一模,同学们要反思自己在考试中的时间分配、答题顺序等考试策略,优化应试技巧。

一模考试后怎样继续积极备考是很重要的。于贻丹说,学生应该进行一些针对性复习,根据错题和薄弱环节制定复习计划,重点突破弱项,同时巩固强项。“数学学习离不开扎实的基础,要确保概念清、原理透、方法熟、思想通。”于贻丹说,一定要坚持强化基础知识。

于贻丹建议,学生可以通过练习典型题目,例如高考真题和课本习题,提升解题速度和准确性,在练习过程中注重一题多解和举一反三。同时,学生应定期进行模拟考试,适应考试节奏,提升应试能力,“无论成绩如何,都要保持积极心态。一定要合理规划复习进度,在学习之余也要适当放松,保持身心健康,避免过度疲劳。”

于贻丹说,家长对孩子应以鼓励为主,帮助孩子建立信心。同时要为孩子创造安静、舒适的学习环境,减少干扰。一模后孩子可能会有压力,家长应关注其情绪变化,及时沟通疏导。

语文

## 文言文字字落实 现代文认真复盘

“理性看待一模成绩,若得佳绩,当思警惕勿松懈;暂处低谷,应豁达面对,蓄力蜕变。”青岛三十九中高三语文老师王媛媛说,学生要将一模成绩视为“体检报告”,用理性分析替代情绪上的消耗,查漏补缺。

在文言文上失分的学生,要尝试在每次练习时逐字翻译,字字落实,把握细节数,减少失分。在现代文上丢分的学生,应该整理错题,找到问题所在,看自己是对文章的理解有偏差,还是答题逻辑出现了问题。

作文在语文考试中占了很大分值。如果作文写得比较平庸,那就要对标时评和范文,从优秀范文中汲取营养,在时评积累中提高写作水平,精修自己文章的逻辑和语言,提高作文分数。王媛媛说,学生应该利用好每次晨读,争取默写不丢分;完成好



资料图片

每日作业,跟上老师的节奏,不落下步子。语文成绩的提高离不开日常的积累。

英语

## 提升应试技巧 调整备考策略

在高考英语复习的关键时期,青岛九中高三英语教师林媛建议学生提升应试技巧,优化备考策略,强化写作能力。

林媛指出,学生失分的主要方面包括词汇和长难句障碍,以及时间分配不合理。通过定期的模拟考试和限时练习,进一步查漏补缺,加强考试策略训练,严格按照高考时间答题,合理分配时间。尤其注意阅读理解、完形填空等题型的答题节奏,通过实战训练提升应试能力。林媛建议学生根据自身薄弱点调整备考策略,着重进行专项训练,通过大量练习和总结提升分析能力,总结答题规律,逐步攻克难点题型。

在写作方面,林媛特别提醒学生要提高审题能力,避免偏题,同时注重语言表达和卷面书写。写作是高考英语的重要板块,可以通过背诵优秀范文、练习书写等方式,提升写作的整体水平。

物理

## 开展专题复习 提升关键能力

“一模后迎来了高考冲刺的关键阶段,学生需要根据一模暴露的问题,有针对性地调整复习策略。”青岛三十九中高三物理老师丁宁指出,一模后的复习应聚焦于问题解决、能力提升和节奏适应,为高考做好充分准备。

学生应针对一模中暴露的问题,结合物理学科的重点内容,开展系统性的专题复习。例如,在物理实验专题复习中,学生需要深入研究各类实验的原理、步骤、数据处理及误差分析。丁宁举例说:“以测定电源电动势和内阻实验为例,通过对不同实验方案的对比分析,掌握如何减小实验误差,从而提升实验设计与操作能力。”

物理学习不仅是知识的积累,更是能力的培养。通过物理生活情境题目提升模型建构能力,通过多模型复杂物理情境问题提升综合分析能力,通过训练新情境问题迁移应用和信息提取提升创新能力。在解决物理问题时灵活运用数学知识,如函数、几何图形等,培养综合运用多学科知识解决问题的思维方式。

在模拟训练中,学生需要合理分配物理学科答题时间,例如选择题、填空题和计算题分别控制在多长时间内完成,确保在规定时间内拿到最高分数。

历史

## 重构知识主干 继续夯实基础

对于高三学生接下来的历史学科复习,青岛六十八中高三历史老师江世远建议学生继续夯实基础,进行专题突破,同时针对每类题型进行专项特训。

江世远告诉记者,一模考试后,自己会在教学中对知识进行主干重构,以“时间轴”等形式梳理中外历史大事件,标注政治、经济、文化之间的关联,注重核心历史概念深度解析,针对易混淆概念开展微专题讲解,辅以真题辨析训练。在接下来的教学中,江世远将注重热点专题整合,结合学术动态与一年内的实事动态热点,设计“现代化道路探索”“全球化与逆全球化”等跨时代主题并提供学术论文节选,训练学生的史料解读与观点提炼等能力。

江世远说,针对不同的题型采取相应的训练方式是十分重要的。对于选择题,要进行每日限时10分钟的训练,答题数量为8—10题,重点练习排除法和选项对比法。对于材料题,分设“原因类”“影响类”“比较类”小专题,用“三段式答题模板”,即观点提取+史实论证+总结升华,规范学生作答。小论文每周一练非常重要,采用“破题—列提纲—撰写—互评”四步法,强调论点鲜明、史论结合。同时,在考前两周重点进行全真模考,选用近年高考真题、优质模拟题,严格按照高考时间、流程模拟进行,培养考场节奏感。讲评时侧重命题意图分析,总结高频考点规律。在最后一阶段复习中,学生可适当利用Deep Seek等工具进行辅助。

地理

## 完善知识体系 分析例题找方法

针对地理学科,青岛一中高三地理老师王岩告诉记者,学生应当在接下来的复习过程中不断完善知识体系,不断提高答题水平。

王岩说,高三地理二轮复习需要在将一轮复习知识梳理成体系的基础上,进一步复习基础知识,查漏补缺,弥补一轮复习中的薄弱内容,尽力建立起知识板块之间的联系。学生应该通过分析例题不断强化信息发现和提取、综合分析、逻辑推理能力,从而提高答题能力。王岩建议学生在平日复习过程中完善知识体系,选择合适的高考真题,运用思维建构的方式梳理答题过程,不断修正思路。

生物

## 勾连核心概念 重点攻克信息类题型

“一模考试的意义在于分析问题,制定下一阶段的复习策略。通过一模考试,同学们要真正‘摸’出自己的问题。”青岛三十九中高三生物老师马凯阳说,学生要积极调整下一阶段的复习节奏和方法,进行考试技巧训练,规范答题。

马凯阳说,针对生物学科庞大的知识体系,下一步复习的重点仍然是巩固基础,将众多核心概念串成线、织成网,从而更好地做到“前勾后连”。针对新高考“无情境不命题”的特点,下一步复习时要着重攻克信息类题型,准确寻找信息点,精准定位知识点,找联系、寻区别,从而构建逻辑关系。一模考试作为高考备考过程中的一个重要节点,既是检验阶段性学习成果的“试金石”,更是调整备考策略的“指南针”。而高考备考如同长跑,不要被一次考试绊住脚步,必须调整呼吸才能全力冲刺。

本版撰稿 青岛早报/观海新闻记者  
钟尚蕾 实习生 周欣厚 李佳乐