



中考前3个月 抓好三轮复习



最近,很多家长说:还有不到3个月的时间就要中考了,但感觉成绩还是不好,这段时间该如何规划和学习呢?那么,在中考前这有限的时间里,考生该如何好好利用呢?

■记者 谢静

抓好三轮复习节奏

同学们要抓好三轮复习节奏:

一轮基础考点复习,把基础知识掌握牢固;二轮专题综合复习,系统攻克中考各科重难点专题;三轮考前点睛复习,把中考所涉及的易错点、压轴题进行最后突破。

第一轮复习是梳理大量知识,构建知识体系的大好时机。一轮复习在中考的全程复习中处于基础性阶段,也是先导性阶段,主要任务是全面复习,夯实基础。根据往年中考试卷的难度的分布,可以间接说明一轮复习中基础知识复习的重要性和必要性。

一轮复习主要是巩固和深化基本概念、基本规律、基本方法、基本技能与基本思想,为后续复习扫清了基础性知识的障碍,将为二轮复习以及思维能力提升进一步奠定基础。一轮复习一般会持续到一模考前,初三生应该紧跟老师的复习步伐,以基础为主,地毯式扫荡。把基础题、中档题做好,就抓住中考80%的分数。

盘活教材知识,掌握中考考点

中考考点来源于初中三年教材所学知识,中考复习的第一步,就是要把这些知识按重要性,装进你的脑子里。重视课本,盘活教材知识,再结合最新的《中考说明》所列的考试范围和考点,针对性复习,逐个过考点,掌握考点怎么考,怎么答,再分专题整合

复习。这个过程不能急,稳扎稳打是关键。

养成好习惯,作业日日清

先预习后听课,先看书后做作业,先理解后记忆,老师布置的作业日日清等等,这些好的学习习惯都会帮助孩子提高成绩。马上要中考了,想取得好成绩同学们就必须舍弃一些东西,保持踏实、勤奋、刻苦。

各科学学习要勤动笔

对于语文、英语的一些非笔头作业,不要因为作业多而不做。语文复习有一个必要环节就是记字音字形和成语的意思,古诗文默写,这些送分题一定不能失分。

英语基础薄弱的同学,一定要把必考单词读过三遍以上,多背短文。

数学离不开做题,一定要勤动笔。

现在的很多同学都会有偏科的现象。偏科并不可怕,可怕的是没有战胜偏科的勇气。其实,很多学生总会有一两科存在很大的问题,但是他们都能通过自己的努力,战胜偏科,成绩得到快速提升。不要害怕偏科,偏科说明有很大的提升空间。只要努力,多花功夫在弱科上,提成绩不是问题。

注重总结,多做真题

初三生切忌盲目做题,一定要多注意题型的分类和总结,注重对解题技巧的分析和归纳。课外拓展练习,目标在于掌握正确解题方法和合理思考逻辑。

多做真题,是因为真题出题准确严谨,有极强的指导意义。真题才是学生检验复习方向和复习效果的得力工具。题目做完后,一定好好总结反思,并把好题整理到自己的错题本上,这可是中考复习的宝贝。

对于做练习或各种测验中出现的一些错误,不能只简单更正就完事,而要认真地加以分析,找出造成错误的症结所在。这些症结正暴露了我们掌握得不够牢固的某些薄弱环节,因而要及时地查漏补缺。如果你没有做到这些,现在做还来得及,把每次考完的试卷都拿出来,把错题誊写到本子上,再一一攻克。

重视模考,吸取经验教训

模考是检测复习情况的最好方式,通过一次次考试,查漏补缺,明确你的失分点、易错点、难点以及你的考试陋习。针对模考反映出的问题,一定要认真、客观地分析。哪些是因为自己大意而失分,哪些是因为自己压根不会而失分,哪些是因为自己的思维、分析和理解能力跟不上,哪些是因为自己的答题时间和节奏没安排好而失分,这些都要全面分析。具体问题具体对待,吸取经验教训,这是提分最直接的方法。



体育中考要来了,迎考训练怎么做?

今年合肥市区中考体育方案已经公布。根据安排,今年合肥市区中考体育考试总分值60分,每个选考项目各30分,计入考生2021年中考总分。体育考试共9个选考项目,考生可任选其中2项。长跑不再是必考项。

接下来的时间里如何“安全”备考?迎考训练怎么做?为助力考生取得优异的成绩,本报记者咨询了一些经验丰富的体育老师,提醒考生们要注意一些应试经验和技巧。据老师们介绍,体育中考主要有两怕:一方面,怕受伤。三五天恢复不了,影响了训练,影响了考核。另一方面,怕生病。感冒、发烧、拉肚子,浑身无力,很是头疼。

那么,如何避免受伤和生病的问题?老师、家长和孩子三方面要共同努力:一是对抗性运动暂时放一放。比如篮球、足球,这些运动有风险,对抗中容易受伤,一旦受伤很麻烦,譬如遇到骨折,今年的中考就要放弃了。二是要注意保暖。春夏交替,早晚温差大,及时添减衣服。三是健康饮食。冷饮、凉菜能不吃就不吃。

老师们建议,同学们要按照平时的生活

节奏来进行合理饮食,不要刻意打乱自己的生活规律。及时补充蔬菜、水果、肉类及钙类食物,为体育中考打下良好的身体基础。

“体育中考即将来临,许多同学可能也因为迫切想要提升分数而加大了训练的强度,”对此,老师们建议同学们不要盲目加大训练量,一定要通过老师的专业指导后再去合理地提升训练量,合理地安排练习时间。身体已然适应了往常的训练强度,在突然加大训练量后,容易带来肌肉酸痛、身体损伤等问题。

根据多年的备考经验,老师们总结了以下考前重点:

一、考前2-3天,应以调整体能和技术练习为主,不能因训练成绩没有达到预期结果而盲目加大运动量高强度地训练,冲刺训练后,身体得不到良好的恢复,势必会对考试产生不良影响。

二、考前一天提前准备好准考证、饮用水、擦汗毛巾等考试装备,保证充足睡眠,养足精力应考。

三、考试中做好充分准备活动,沉着冷静

应考,在进行对身体负荷较大的中长跑考试项目时注意跑出节奏,当出现极点时,多运用积极心理暗示等手段来保证顺利完成考试和提高成绩,量力而为,在察觉身体出现与平时训练中不同的身体异常情况时,立即终止考试,健康安全最重要;在进行立定跳远或实心球考试时,把握两次机会,保证有效成绩,且忌心慌急躁。

正确看待考试成绩,尽力就是最好的成绩。考生在考前一周主要以恢复体能为主,跑的项目可以适当上强度,运动量不宜过大,不应该再加量,要让身体有个恢复的过程,考试前三天,以练习技术动作为主,不宜过于疲劳,要避免受伤。不能因为自己的训练成绩没有达到预期的效果,依旧还进行大运动量高强度的训练,如果这样,大量体内能量消耗,不能得到良好的恢复,势必会对考试产生不良影响。这个时段的训练应该积极地投入到考试的状态,每天的训练时间最好安排在考试的时间,让机体产生条件反射,在考试期间产生兴奋性,保持最好的状态去参加考试。

■本报记者 谢静

