

# 八点考试策略 助考生从容应考物理

——长春市第二实验中学物理老师菊花

名师简介>> 菊花

长春市第二实验中学物理学科主任,正高级教师,省市骨干教师,省物理学科“教学精英”,长春市高中物理菊花名师工作室主持人、长春市高中物理“课改典型”教师、“长春名师”、市“师德标兵”、市“三八红旗手”、市“巾帼十杰”、“优秀共产党员标兵”、东北师大物理学院兼职硕士生导师、长春市物理学科教学指导委员会成员。



## 八点考试策略 助考生从容应考

7月2日上午,城市晚报全媒体记者独家连线了长春市第二实验中学物理学科主任菊花老师,面对即将来临的高考,菊花老师给考生们提出了具体建议。

“首先我想跟考生分享一下考试的策略,第一点叫‘题易大家易,我不大意’,就是说这题一旦简单,你就不能放松警惕,高考的题型一定不会出原题,一旦出现考生熟悉的题型,一定是某些点发生了小小的变化,如果还用平时的做法来做,就容易出现错误;我分享的第二点叫‘题难大家难,我不畏难’,也就是说这个题可能比较新颖,要马上安慰自己,我不会可能大家也不会,那么这个过程就应该想到,

虽然题的情境变了,但是考查的基本物理知识、物理方法是不变的,所以就有一种不畏难的情绪;第三点叫‘一丝不苟,该得的分一分不丢’,举个非常简单的例子,就一个选择题,人家让你选择错误的选项,你明明知道哪个错误,然后你看成了选择正确的选项,不认真导致失分就非常遗憾了,物理一道选择题就6分,所以必须要认真;第四点叫‘坚定信心,难得的分每分必争’,因为我们物理压轴的答题一般都是第24题和25题,我们物理大题有特点,它是按步骤给分的,也就是说虽然这是个20分的题,但是有几个关键的公式写上的话,就能得到相应的分数,这个分数能拿一定要拿到;第五点叫‘沉着应战,从容解答,从前到后,先易后难’,因为我们无论是选择题还

是大题,都是由简单到难的,那么遇见难题怎么办?你可以先把自己的思路写在草纸上,然后先把叫不准的放下,可能在答后面题的时候会突然有思路了,再回头把这题填上;第六点叫‘缜密审题,扣题作答,依据可信,推理严谨’,尤其是我们物理学科,一定要扣题,不要罗列公式,这样不会得分的,一定要把题中的数据带入到公式当中;第七点叫‘书写工整,字迹清楚,横竖成行,间隔恰当’,理综科物理是有大题的,所以书写时要有推算的过程,书写工整格外重要,很多物理的符号一定要写清楚,下角标大小适宜,横竖成行是指考生作答时答案要按照步骤,不能整个答题框里满天飞,老师寻找采分时都会非常费劲;最后一点叫‘作图规范,画线用尺,作圆用规,比例协调’,物理需要大量的作图,作图一定要规范,画线用尺,考试时文件袋里圆规、斜尺、三角板、量角器、铅笔都有,画图时还要掌握好比例。”菊花老师表示,如果能把握以上8点考试策略,考生便可以做到从容应对考试。

## 保持竞技状态 调整心态很重要

菊花老师表示,很多同学和家长都希望自己在高考中力争超常发挥,但事实上考生能够正常发挥就已经很完美了。

“我经常跟学生说,高考其实就是换了一间教室进行训练,所以不需要紧张,在衣食住行上,考生平时几点睡就几点睡,不需要早睡或者晚睡,吃的上面也是平时吃什么考试期间就吃什么,突然改善伙食可能让考生消化系统出问题,特别要强调的是尽量少给孩子们吃瓜果,容易坏肚子。”菊花老师表示,她建议考生家长多给孩子们准备出一套备用衣服,一旦出现问题方便更换。

菊花老师称,一旦考生进入考场,就不要来回走动,在教室里先稳定一下情绪,调

整自己的呼吸。“不紧张是不可能的,但可以通过深呼吸,调整自己的状态,在拿到试卷的五分钟内,不要着急作答,先按照要求填写好姓名考号,然后快速浏览一下你的试卷,第一看有没有试卷破损,第二有没有缺页漏页的,然后整体的把握一下大题方案,比如有的学生习惯先答生物,然后化学,然后物理,但你看这张试卷的时候,你突然间发现难易程度有一些变化,那么你就要在最短的时间内确定出你这次答卷的什么作战方案,还有涂卡时一定要区分是A卡还是B卡,因为AB卡是不一样的。”菊花老师介绍,草纸的使用有一个小妙招,就是利用折痕,把答题区域分化,这让检查的时候方便找到对应位置。

除此之外,菊花老师建议所有考生,在考试完毕后,要把这一科目全部放下。

“别去想答得对不对,也别跟同学们讨论,赶紧预热下一科目,如果一味纠结上一个科目,很可能导致后续考试发挥不理想。”菊花老师表示,她要求自己的学生们不要在微信群内进行讨论,“如果讨论的结果发现有的题写错了,势必会非常沮丧,导致后续科目更加紧张,这都是不必要的。”

最后,菊花老师分享了遇到难题时的解决办法。

“首先可以缺步解答,如果遇见难题,确实‘啃’不动,一个聪明的办法就是将大题分解成一系列的步骤或者一个个小问题,能解答多少是多少,能演算几步就写几步,会一步就列一步的方程,这样就可以得到一部分的分数,比空着要好得多,同时还可以进行跳步解答,解題时卡在某一环节的情况很常见,我们可以跳过卡壳处,继续做下面的,虽然卡壳处不能得分,但后面做对了,照样可以得到分数的。”/城市晚报全媒体记者 王跃 实习生 韩金朗 报道

# “拉网式”复习知识点 以不变应万变

——东北师范大学附属实验学校物理老师谭晓春

名师简介>> 谭晓春

东北师范大学附属实验学校物理教研室主任。中学物理正高级教师,吉林省高中物理特级教师,长白山教学名师,吉林省高中物理名师工作室主持人,吉林省高中物理学科带头人。东北师大特聘教授,物理学院硕士研究生导师,中国物理学会教学专业委员会理事,教育部中国教师发展基金会教师人才库特聘专家,教育部中小学教材审查——学科审查专家,教育部信息技术支撑有效教学研究中心特聘专家,入选教育部第三批国培专家。



有人说,都这个时候了,成绩早定型了,怎么复习都一样;也有人说,临阵磨枪,不快也光,必须神经紧张,坚持到最后一刻。

其实,每个考生都是不同的,紧张型,放松型,焦虑型……影响高考成绩的因素也是多元的,复习方法,考场发挥,考试心态……

## 克服焦躁,保持平常心

这一周是由复习到考试的一个特殊过渡阶段,关键是抱一颗“平常心”,考生既要认识到高考是一种竞争,又不能过分强调这种竞争,更不能把考试视为“下赌注”。

1.生活要有规律:要把每天的复习功课、文体活动、休息与睡眠的时间安排合理,使生理节奏感与心理节奏感增强。可有意识地转移注意力,如放学后先洗个热水澡,学习间隙与家人、朋友聊聊天,也可以在学校操场上等空旷的地方大喊,发泄压抑的情绪。

2.提高效率:主要应该以调整身心状态为主,而不是大运动量运动和高强度复习的时候。这个时候不是要“拼”,而是要

“保”,保成绩稳定发挥,保持一颗平常心。给自己正面的心理暗示,比如“我现在精力充足,思路清晰,对所学知识我掌握得相当不错”……这样会大大增强自信心。

3.避免再大量做习题:特别是不能沉迷做难题和各种信息题,这个时候如果将主要精力放在难题、偏题上,沉迷做难题极有可能增加自己的心理压力,从而影响整个复习的效果。

4.保证充足的睡眠:这一周,同学们应该把调整睡眠放在重要位置。睡前可以用热水泡脚,并做头部和脚部按摩;睡前不要大量饮水,切忌再“开夜车”;大家最好把晚上睡眠时间调整到晚上10时或11时。

## 理清思路,明晰考点

很多同学开始猜测今年的考点、热点在哪里,面对一年一变的试题,不少同学感到茫然。其实,这个问题很简单,总结为一句话就是:拉网复习知识点,以不变,应万变。具体方法如下:

1.回归课本,梳理基础知识:高考题目一年一样,但教材、大纲不变,因此拉网式的复习知识点,以不变应万变仍为上策,将遗漏的补上,将糊涂的澄清,在有准备的情况下进入实战。教材是高考命题之本,高考试题源于教材,高于教材。有些题目看似与教材内容无关,但仔细推敲却并非如此。一些重要的学科思想都隐含在教材的例题、习题、思考讨论之中,教材才是高考命题的根本,复习资料只是高考复习的辅助。特别是在临近高考的日子,应突破重点,歼灭难点,注重通性通法,不能一味钻研难题、偏题。万变不离其宗,一定切实抓好基础知识,在每一个细节上下足功夫。

2.重视概念,构建完整的知识网络:打破教材中章节界限,将知识点结成线、线结成网,将学科的主干知识抓住,提升综合能力。

3.慎待熟题,在考场上,经常会遇到一些熟悉的题型或内容。有些考生往往不细看细想,提起笔来便做,结果看似熟悉的题目往往似是而非。因此,在遇到似曾相识的考题时,要认真审题,看清题目的题设、要求,找准解題依据,严谨而规范地去做,不漏掉任何一个细小的问题,不跳过任何一个不该省略的步骤,不在任何一个细节上出现疏忽,以确保不丢分。提高处理信息能力:强化用文字、图形、表格表述对问题的理解,并通过对图形、表格的理解能进行重组,整合试题的信息来解决较难的应用题。

4.关注错题,很多学生平时做题只重数量不重质量,做过之后不问对错就放在一边,解題后没有反思一下,此题的解法是怎么得

出来的,由此又可汲取什么经验、教训等。题海茫茫,不做题是不行的,但沉迷于题海也是不行的,关键是提高做题的质量。而错题往往就是知识的漏洞或薄弱环节,此时应当做好查漏补缺工作,认真分析做错題的原因。

5.用好“备忘笔记”。在复习过程中,难免会出现一些大大小小的失误,也会遇到一些“拦路虎”,这时最重要的是及时总结,三五个字、一两句话都行,言简意赅,切中要害,以吸取教训,力求相同的错误不犯第二次。为何建议用好“备忘笔记”?因为“备忘笔记”记录的是平时考试和练习中出错频率较高的知识点,这些错误往往是自己知识系统中的漏洞,其次记录的平时用得较少的知识,这些内容往往是重要素材。这几天要通过“备忘笔记”重新回顾并强化这些薄弱的知识点。从做好细节入手,扎扎实实,一步一个脚印就能走向最后的成功。

## 饮食规律,切记一定安全卫生

1.早餐家长最好是熬一些稀饭或补羹,如银耳莲子红枣百合羹,可以提高免疫力,有清凉败火之效。再加一些馒头、包子等主食,补充碳水化合物,保证脑力劳动的能量充足。

2.午餐要荤素搭配,多吃新鲜蔬菜、水果。不宜多吃腌、辣、油炸、红烧等,在此基础上每天换花样。例如孩子喜欢酸甜口味,可以做凉拌莴笋,第二天再换西芹百合,让孩子有新鲜感。每天可补充一些海鱼,海鱼中的脂肪酸有益于大脑神经活动,并促进肠胃消化。

3.晚餐,建议吃清淡点,没有胃口的孩子可以喝一些稀饭或营养羹,多吃些清炒蔬菜。最后送考生两句话:一,行百里者半九十,只要没答完卷,一切皆有可能;二,题易大家易,但我不大意,题难大家难,但我不畏难。

/城市晚报全媒体记者 刘佳雪 实习生 韩金朗 报道 图片受访者提供