

等级考时间调整, 高考该如何备考?

2024年上海高考变化不小:“小三门”等级考时间首次统一为高三下学期、高考前一个月;物理、化学、生物、地理四门学科,迎来了新教材使用后的第一场等级考,考试题型有所变动;此外,由于越来越多高校专业限定考生要双选物理和化学学科,因此,今年高考选择这两门等级考学科的考生数量也有较大增幅……

眼下,距离2024年等级考不足一个月,“小三门”等级考应如何复习?等级考后,如何进行语数外“大三门”的备考?考前冲刺的关键时期,又该如何调整好心态,以最佳状态迎考?本报邀请沪上三位名师,为广大考生送上备考锦囊。



“小三门”:复习关键在于吃透知识点

■姜玉萍

今年是上海实行新高考后,首次将“小三门”等级考全部放在高三。

今年的等级考是物理、化学、生物、地理四门学科使用新教材后第一次真正意义上的等级考,不少教师都有类似的感受——通过大量反复刷题得高分的可能性正逐渐降低。

按照上海市教育考试院公布的方案,等级考命题要体现各学科的特点,着眼于学科核心素质的考查,覆盖面广、重

点突出,贴近学生学习和生活实际,有助于培养学生创新精神和实践能力。故而,以往靠大量刷题来巩固知识点的备考模式,已不适用于现今的选拔性考试。

考前,不少考生可能会把提升学习效率和对成绩的期待放在校外。殊不知,课堂才是学习的主阵地。学生一天中大部分时间在学校,课堂学习的计划性、系统性和组织性等特点,使其成为了一种高效、有序的学习方式。高三课堂分秒必争,学生听到的是老师精心准备的学科知识点和习题的剖析,学到的是分析问题、解决问题的方法。通过课堂听讲和练习,学生还可以巩固所学知识,加深对知识的理解和记忆。有时即便是同一个知识点或同一

等级考倒计时一个月,考生们还要做到合理饮食,适当运动,保持积极心态,这些都助力考试的发挥。万一解题过程中遇到障碍,情绪要稳定,确保能力范围内每一分都拿到,就是胜利。

等级考结束后,高三考生将迎来终极挑战,不妨把等级考看成高考前的热身赛,毕竟分值相对较低且采用的是赋分制度,原始分在一定范围内,最终获得的等第是相同的。所以不管“小三

门”发挥如何,建议大家考完后必须及时调整状态,投入到语数英的备考中去。

对于在春季英语高考中,已经收获了令人满意的成就的那些同学,压力会小很多,带着“我已经成功了三分之一”的积极暗示,好好复盘自己的语文

和数学,多练习的同时更要多思考,把知识点间的横向、纵向、逆向联系系统整合起来,达到信手拈来、呼之欲出的境界。而对英语成绩不满意,需要再考的同学,则需要总结前一次的教训,看看哪个部分最容易实现突破,先易后

难,心无旁骛跟着老师,潜心每一天,分配好三门功课的复习时间,集中注意力关注如何扎扎实实地听好每一节课、做好每一份练习。

为了这一天,同学们已经准备得很充分了,祝所有2024届的学子们考试顺利,学业有成!

(作者为上海市杨浦高级中学教导处副主任、物理教师)

英语这通常所说的“大三门”,考生的时间和精力都需要精心分配。在等级考备考过程中,考生是否仍需心系“大三门”、沉

潜蓄势?等级考后,如何文理兼顾、高登虎榜?考生不如从以下这些备考经验中略取一二。

偏作文题,读题关键在于:一读写作任务,例如2024年春考的题目是对“综合已有知识是不是创新”下判断,作立论文或驳论文;二读关键概念,厘定一元概念的外延、分析二元概念的关系、规划对多元概念的讨论空间;三读前提限定,当题目中出现“人们倾向于”“往往”“总是”等词语时,学生可以分析该社会心理出现的原因,如果学生能够在最后一个月不断完成破题立意的提升,语文总分分数会有显著变化。

以说都是不小的挑战。

眼下这个时间段,相信绝大多数学校都已强化了“小三门”等级考的教学,增加相关学科课时量。距离等

级考试还剩下不足一个月的时间,如何把握最后的冲刺时光、考出理想成绩?在这里,再给考生和家长一些可操作的建议。

在高一高二未完全掌握课本知识的学生而言,此时更需要补齐短板,并通过大单元的方式对所学知识进行整合。

高中六门学科的等级考都由若干综合题构成,强调将本学科所学的内容运用到真实的情境中,解决实际问题,提升学科核心素养,其中题型为选择、填空、作图、简答、配对、论述等形式。

计划。要知道,无论什么层次的学生都会有知识点的薄弱环节,客观分析自己目前的学习水平,找到最适合的针对性训练,是事半功倍的良方。若现阶段基础薄弱,则一定要回归教材,认真阅读课本,多读几遍,其意自现。若已经达到前列水平,那就尝试把各个章节的知识用自己的方式进行整合和归纳,形成本学科的完整体系,提升学科核心素养。为自己量身定制的备考计划要包括学习任务、复习重点、完成情况打卡等部分,确保合理、可行,能坚持执行。

确保能力范围内拿到每一分

解题。各门学科都有选择题,除单选题外,有些学科是不定项选择,有1-2个正确答案,有些则是多选,出现错误选项不得分,漏选则无法全部得分。简答题则无论文理,都要言之有理,要有论证或推导过程。熟知学科答题要求和评分准则,对考试中取得理想分数有益。

广大考生应客观审视自己,制定备考

反复刷题得高分的可能性在降低

另一方面,在“小三门”等级考都在高三进行且考核内容增加的情况下,学生没有时间反复操练,所以每一个知识点都要力争理解到位、透彻。对于那些

高度重视课堂上的复习内容

做题,老师也会在不同阶段有不同的解法和理解。

其次,考生应清楚所选“小三门”学科的题型、重要知识点、分值分布、答题基本要求等。如物理学科,每道情境大题前都有一段文字介绍,有些后续解题过程中需要用到数据,会在这部分引言中呈现,若不仔细阅读就会耽误

难,心无旁骛跟着老师,潜心每一天,分配好三门功课的复习时间,集中注意力关注如何扎扎实实地听好每一节课、做好每一份练习。

为了这一天,同学们已经准备得很充分了,祝所有2024届的学子们考试顺利,学业有成!

(作者为上海市杨浦高级中学教导处副主任、物理教师)

确保能力范围内拿到每一分

解题。各门学科都有选择题,除单选题外,有些学科是不定项选择,有1-2个正确答案,有些则是多选,出现错误选项不得分,漏选则无法全部得分。简答题则无论文理,都要言之有理,要有论证或推导过程。熟知学科答题要求和评分准则,对考试中取得理想分数有益。

广大考生应客观审视自己,制定备考

整理好身边的“资源” 助考试事半功倍

■苗瑾

2024年高考的脚步已经临近:距离等级考的时间已不足一个月,紧随其后的“大三门”考试也将进入冲刺复习

考前适度紧张,有助提高复习效率

当我们遇到重要的考试,压力感是难免的,因此会产生情绪的波动和行为的相应变化。这其实是正常的反应,在一定范围内,这样的压力感对提升学习效率是有帮助的。迎考之际,我们并非要“消灭”压力,而是要将压力调整到适度的范围,让注意力、记忆力保持在较好状态,保持思维的活跃,从而更好地促进学习。

判断压力是否合适,有一个简单可行的方法,就是从“功能”角度直观地进行评估:饮食和睡眠是否正常;看书学习是否能集中注意力;情绪的表现程度和波动幅度有无异常……如果回答都是正向的,那么保持现有状态就是最合适的选择。假如回答是负面的,比如一段时间以来吃不下饭、睡不好觉、莫名烦躁或担心,学习时常走神,脑子常常“短路”,一提到考试就手心出汗等,那么就需要引起警惕了。可以先审视自

己的现状,梳理目前都有哪些因素给自己带来压力,分析造成过大压力的因素,及时调整。

具体可以从以下几个步骤做起:一是列举当前让你感到有压力的主要因素,并按照内外外部来归类;二是按照从高到低进行排序;三是从高到低逐一分析。对外部因素,通过沟通协调、方案改善、暂停或者隔离等方法,寻找解决思路;对内部因素,采取认知调整、放松练习、生活方式改善、策略改进等来尝试解决。四是把可行的方法付诸行动。

感受到压力时,考生可以适当学习一些简单的放松方法,比如深呼吸、肌肉放松,比如积极暗示,坚定而清晰地默念“我可以”等;比如稳定技术,迅速说出眼前的5样东西等……找到能最快速到自己的放松方式并熟练掌握,以备复习阶段或者考场上的不时之需,及时让自己脱离解题困境。

灵活安排时间,“有钢使在刀刃上”

今年,由于等级性考试的科目全部调整到高三下学期,对于考生而言,备考时间相对紧张。这时更需要做好时间管理,把握住最重要的复习任务,以保证自己的最大收益。

时间管理的方法有很多,这里重点推荐以“紧急-重要”为指标的四象限法。这个方法的好处是帮助我们把握主要的精力专注于重要的事情上,着力处理好那些重要且紧急和重要但不紧急的任务上。这样,即便在复习迎考期间不能完成所有的任务,但是重要的任务把握住了,就能避免更大的损失。

第一象限:重要又紧急,参考时间占比20%左右。这里的任务无法回避也不能拖延,要优先解决,越快越好;但也应尽量减少这类任务,不要把重要的事情拖延成紧急的任务。比如,考生小A化学学科是弱项,但等级考在即,完成化学的查缺补漏就是重要且紧急的任务。

第二象限:重要但不紧急,参考时间占比50%-80%。这部分是需要重点规划的任务,需要把主要的精力和时间优先安排在此。比如,考试学科的知识

点系统梳理,对于考生小B最后阶段的复习至关重要,那么就每天安排一点时间来复习,不要拖延到最后成为重要且紧急,却来不及完成的任务。而对于考生小C来说,非常需要适当运动来保持好的精力,那么就每天回家后坚持运动20分钟,也可以一边听音乐一边运动,甚至将运动与英语听力相结合。

第三象限:紧急但不重要,参考时间占比1%-5%。这类任务看起来不可忽视,其实和当前复习迎考的关系并不大,尽量避免占用时间,或者请别人帮忙处理。比如,考生从小负责的家务劳动,这段时间可交还给家长。

第四象限:既不重要也不紧急,参考时间占比小于1%。这部分直接放弃或者延期再议。比如网聊、做暑期旅行攻略等,现在就暂时不要花费时间了。

重要与否,要根据总目标来设定,另外,根据时间节点和个人情况,重要的任务和方式在不同时间也会有所变化。比如等级考之后,不再需要化学学科复习,数学学科的复习变得重要又紧急。所以需要灵活调整时间安排,努力做到“有钢使在刀刃上”。

学会深挖有利资源,增强迎考信心

这里的资源,指的是在当前的现实基础上,已经拥有的可以借助和依靠的有利条件。利用好现有的资源,某种程度上就好比“抄近路”,可以帮助我们更快地取得实效。“放大”有限条件下的学习效应,同时也能增强迎考信心。

建议考生从三个方面进行:首先明确自身的学习优势。比如扎实的学科基础,占优势的学科成绩等,用它们来坚定信心、完善备考策略;又如,较好的记忆力,是潜在的积极资源,考生可在复习阶段中最大程度发挥出作用。

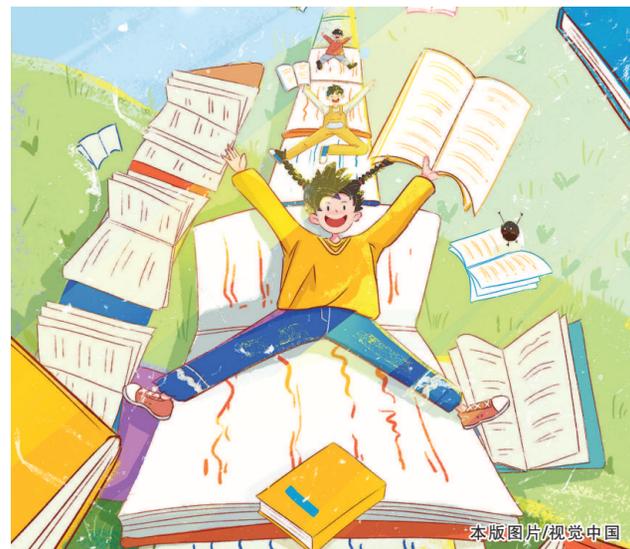
其次,在支持系统中及时寻求帮助。比如,父母有一定专业能力的,可以请他们对某些学科的易错题给予适当支持;又如,和好朋友在不同学科上互帮互助。要特别提示一下的是:学校的任课老师,是这个时期最能提供直接帮助的人,因为他们对学科、考试和学

生都是最了解的,给出的指点往往能直击要害。与其苦思冥想一道难题,不如直接向老师请教。

此外,要了解自身的性格特点。比如,自己一直是开朗的人,那么遇事就主动寻找积极面,保持稳定乐观的迎考心态。积极心理学的研究已经证实,和一般人相比,具有积极观念的人能更轻松地面面对压力、逆境和损失,即使面临最不利的环境,他们也能更应付自如。

高考是人生的重要事件,除了知识积累,好的复习迎考状态也能助考生一臂之力。只要我们心怀希望、脚踏实地、扎扎实实地备考,美好的未来一定就在前方。祝愿大家顺利度过考前的这段宝贵时光,在高考中交出成绩,获得成长。

(作者为徐汇区教育学院心理教研员)



本版图片/视觉中国

“大三门”:莫贪难题,回归教材是根本

■周佳 葛晨娟

对于2024届考生而言,备考相较往

届更为特殊、复杂。政策方面,考生需要在高三时先直接面对英语一考,再参加“小三门”等级考,并最后冲刺语文、数学、

英语这通常所说的“大三门”,考生的时间和精力都需要精心分配。在等级考备考过程中,考生是否仍需心系“大三门”、沉

语文 站在“出题人”视角把握知识差异化

语文高考命题的核心逻辑,仍然是测评学生运用所学知识分析和解决问题的能力。备考时,考生不仅要学会解题,更高明的做法是把自己作为“出题人”,这会有助于提升备考效果。比如,在冲刺备考古诗文阅读时,大家不妨问问自己:古典诗歌与现代诗歌是否有围绕“意象”等作群文阅读的可能性?如果有该如何应

对?文言文除了按照亭阁记类文本和序跋论疏类文本来比较和归纳文体知识外,能否再化繁为简、逐个击破?

近年来的上海高考中,现代文阅读呈现文本难度提升和主题深化的特点,同时阅读题型不断变化。2022年春考中出现整本书阅读经验的总结与析例题,2023年高考出现整本书要素题等,

考生应当给予一定程度的重视。

上海高考作文的总体命题趋势仍然偏向理性化,若想要斩获高分,语言要避免过度口语化或陌生化、过度随意或严肃等等。此外,还需在破题立意直至形成完整思路入手,并辅以充分论证。

近两年,高考写作的命题形式发生了巨大变化,笔者常会带领学生读若干

数学 实实在在梳理出知识点间的联系

距离高考数学科目考试,还剩下不足两个月的时间。作为数学教师,有几点建议供大家参考:

首先,建议考生将高中数学所有的概念、公式、定理和方法进行有效地串联,建立知识之间的联系,熟练推导和证明重要的公式与定理。以三角章节为例,从任意角三角比的定义出发,如何推

导后续的三角公式?如何用向量的方法证明三角章节中的某些结论?这些问题蕴含着三角学习中的重要思想方法,并在解题中被广泛应用。

其次,建议考生仔细阅读教材,吃透书本上的例题。对于这点,考生往往不够重视。今年春考数学试卷中的第19题,就源于教材中的例题,但许多考

生觉得知识陌生,一时间找不到解题思路。

再次,建议考生静下心来整理错题。若错题数量较多,考生可挑选自己学得不够扎实的章节错题、一模和二模考等综合练习中的错题进行整理。在此过程中,要舍弃原有参考答案,重新独立思考解题思路,并用自己的语言输

英语 珍惜已有经验,找准自己的节奏

以往,考生在高三英语一考前,往往已经历过高二年级的等级考试,从中或多或少可以总结一些考试的经验。然而对于2024届考生而言,英语一考是他们首次面临可能会计入高考总成绩的考试,如何调整节奏和分配精力,都需要考生自己摸着石头过河。对于这一届考生

而言,虽然无法以身试错,但基于经验,仍应该做到“全程兼顾、阶段侧重”,再以英语一考的经历来探索自己的记忆特点和运用水平,制定个性化备考策略,协调好“小三门”与“大三门”的备考。

今年英语一考均分上抬,对不同层次的学生均有影响。对于中后部学生而

言,发挥优秀者已经缩小与头部学生差距,甚至赶超头部学生;头部学生除非英语一考获得极高分,否则并没形成冲刺理想高校所需的优势。这些内外因素都在无形中考验着学生的心态。

给考生的建议是,如果英语一考分数达到了个人理想状态,那就乘胜追击,

出表达,切实找出知识与方法的盲点,而不是简单归因于粗心。

最后,建议考生在冲刺阶段还要定时定量地完成模拟练习,并做好批改订正。学有余力的考生,可尝试每天思考一两个有质量的问题,保持思维活跃度。

数学备考需要系统且个性化的整理,需要定时定量的练习,也需要积极乐观的心态。希望考生冲刺备考时合理规划、积极思考,在高考中取得理想成绩。

将有效备考经验转化为等级考和语文数学冲刺的利器。如果英语一考分数与自己的能力或预期之间尚有差距,过度沉溺其中反而容易产生畏难情绪,不如将其转化为沉没成本,针对英语卷面的板块作针对性提升。今年英语的主观题部分区分度较大,因此考生可重新审视自己的能力,重点突破翻译或作文,让提分计划更有“性价比”。

(作者均为上海中学教师)