晨钟教育 CHENZHONG.ORG | 陈中数理化
2017中考冲刺班
http://www.chenzhong.org
招生热线:400-035-6667

化学

构建框架 画出“知识树”

考生在复习化学学科时,一定要构建知识框架,形成知识主线。可以根据自己所学的化学知识画出一棵“知识树”,理清知识点之间的关系和条理,把所有知识点穿成串,并做到能从一个知识点发散出去,再收拢回来。要重视平时整理出来的错题集,真正做到能够举一反三。

郑报融媒记者 张勤

题量大时间紧,养成审题习惯

化学中考,题量大,时间紧。所以要合理调配考试时间,安排好轻重缓急,有取有舍,才能避免“考砸”这种现象。复习中要养成好的审题习惯。

审题要细要全面,看清题目所设计的情境,能抓住关键词,排除无关信息。

在答题过程中遇到难题可以适当地先跳过去,等到全部做完之后再解答这些难题。对于以前从未遇到过的题目要认真回忆与之相关的基础知识。

一般来说,中考化学的信息题主要是有机化合物之间的转化。这时就应该抓住“官能团”的结构。不同的“官能团”在什么结构部分发生什么化学反应,然后一步一步地去联想,去答题,一定不要轻易地放弃。

化学题目很重要的就是实验题,所以在做这类题目的时候一定要尽量回忆课本上的实验,千万不能觉得似曾相识就直接写答案。不要出现经验主义错误。

来源于生活,探究型题目比较“热”

化学学科来源于生活,服务于生活,以社会生活、环境问题等作为试题素材的来源,考查同学们准确运用化学知识解决实际问题的能力,一直是考查的热点。大家在复习备考时,要以《说明与检测》为指导,每年都有不少题目能在其中找到原型。

近些年中招命题注重考查学生对基础知识和基本技能的掌握情况,因此复习备考时应重点巩固基础知识,特别是化学学科主干知识(包括科学探究、身边的化学物质、物质构成的奥秘、物质的化学变化、化学与社会发展五个部分。知识点的掌握要尽可能全面,要训练以基础知识为载体,在具体情境中运用化学知识解释一些简单现象和分析解决生活、生产、社会中一些常见化学问题的能力,杜绝机械地记忆。

体育

选好项目 加强训练

今年的中招体育考试项目没有变化,三个二选一,有一个必考。就是跳绳和50米跑选一项,立定跳远和实心球选一项,篮球运球和足球带球选一项。

男生的1000米跑、女生的800米跑,是必考项目。

郑报融媒记者 张勤

选考项目要因人而异

比如跳绳和50米跑。50米跑的技术性比较强,分四个阶段:起跑、起跑后的疾跑、途中跑和冲刺跑,比较复杂,难度较高,所以相比之下,选择跳绳更适合一般的学生。

比如立定跳远和实心球。建议瘦小的、灵巧的、协调性比较强的同学,选立定跳远;高一点的、胖一点的、有力量的可以选实心球。这两个项目,一个是下肢运动,一个是上肢运动,是考的学生的爆发力。根据自己孩子的身体特点,选择最适合的。

比如篮球运球和足球带球。以往考试中,很多同学选择篮球,因为觉得手比较灵活,篮球容易控制。但相比之下,篮球的分数线较高,分值高,要求高,难度大,选的人多,但很难拿满分。

而足球带球,虽然感觉脚部的控制力不如手臂,但如果加强练习,掌握技巧,很容易达到满分。特别是男生,更适合练习足球。

考前应合理安排训练强度

中招考试和我们平时的训练肯定大不相同,所以,我建议考生最好是在体育老师的指导下练习,合理安排训练量和训练强度,制定一个计划。

现在正是锻炼的好时候。如果每周5天上课,能保证两天有一定强度的训练,比如短跑、实心球等爆发力强的项目,效果很好。但要密切注意天气变化,遇到雾霾严重的时候,要转移到室内进行跳绳、运球等运动量小的训练。

给大家提醒一点,练习跳绳、长跑等耐力强的项目时,不要盲目把自己练伤了。

比如跳绳男生一分钟180次是满分、女生172次是满分,可以分段练习,把180次平均分,10秒钟跳30次、20秒60次、30秒90次,这样10秒、20秒、30秒地累计练习,强度就上来了,也不至于让自己太疲惫。到了一定阶段,时间可以增加到一分半钟甚至两分钟,增加耐力,控制节奏,更可以轻松应考。