



决胜中高考之物理篇

物理作为理科重点科目,在高考复习中的地位至关重要。而且运用正确的学习方法,牢固掌握物理知识,对于学生在今后的应用中起到良好的铺垫作用。在最后的三个月时间里如何系统复习?怎样快速“抢分”?本周,本报2009专家命题研究组的专家们给广大考生指点迷津。

晚报记者 吴幸歌

中考物理

如何提高中考物理复习效率

郑州晚报2009中考命题研究组成员 陈耕

中考在即,不论是家长还是考生自己,都想找到学习各门功课的好方法以提高学习效率。提高物理的学习效率主要就是提高复习效率。在这里我结合自身的教学体会谈一点提高物理复习效率的建议。

弄清知识点是有效复习的基本前提

初中两年学习物理,涉及到的知识点很多,但并不是所有知识点的学习要求都是一样的。“中学物理课程标准”对各知识点明确规定了不同要求:知道、理解、掌握、应用。这样在复习的过程中就能按照要求逐一击破,不至于不明要求而浪费宝贵的时间,降低复习效率。更要明确考试重点,虽然每年的考题都不一样,但是每年中考的考试重点却几乎没变过。密度、压强、二力的平衡、力、比热及热量的计算、凸透镜成像、平面镜成像、欧姆定律、电功和电功率等,分析历年的中考试卷可以看出这些知识点在考试中约占60%,且很多有一定难度的“失分题”(得分率低的题)也往往是出自于这些重要考点。清楚了中考的重点,清楚了各知识的学习要求,复习就能做到有的放矢,节约时间提高效率。

了解自己学习状况是必要保障

弄清了各知识点的学习要求及中考的考试重点后,要提高复习效率,接下来最重要的任务就是了解自己。了解自己主要是指了解自己的物理学习现状:哪部分知识学得最好、哪些知识学得不扎实;自己学习物理的优势或劣势是记忆还是理解?是解答实验题还是计算题……

怎样才能把自己的学习现状分析清楚?一是回忆以往的测验考试;二是分析一下自己曾经积累的错题(或分析收集的考试试卷中的错题),弄清是哪一类习题经常出问题,那就是自己学得扎实的或不扎实的“弱项”。如果自己以往的成绩还不十分理想,那就要分析成绩不理想是学习方法问题还是学习态度问题。怎样分析呢?建议在本班和身边熟悉的同学中找几位物理成绩比自己优异的同学,与他们比一比学习态度,如果态度有问题就要进一步端正学习态度;如果态度没有差距,那一定就是学习方法问题。这时就要改进学习方法:向其他同学“取经”、向老师请教。

重视做题训练建立错题档案

做题训练是考查知识是否掌握的重要环节。有两种情况不可取。一种是“题海战术”,盲目重复做题,浪费时间和精力,效果不理想;另一种情况是,训练题量不足,没有量,也就谈不上质。做题量要适中,并且要具有针对性。可选择北京和全国近一两年中考试题训练,熟悉中考的路子和题型。明思路,找方法,寻规律,力争做到举一反三、触类旁通。建立错题档案将平时考试和练习中的错误记录在案,并总结归纳产生错误的原因,查找相关的知识漏洞,及时补缺。必须做到犯过的错误不可重复再犯。

高考物理

高考物理备考方法与应试策略

郑州晚报2009高考命题研究组成员 孙严

物理是难度较大的学科之一,去年高考物理的难度系数是0.47。本文将针对物理高考备考与应试谈一些看法,期望能使广大考生有更好的临场发挥。

最后80天的复习建议

准备两项资料:一是将三月份之后所经历各次模拟、训练卷集中在一起;二是备好第一轮复习的笔记。要把整个知识网络化、系统化,将知识进行专题整理;总结考试中出错问题和做题中的共性问题,对问题进行集中整理、集中强化训练与矫正。

俗话说:“三天不练手生,三天不唱口生”对物理来说更是这样,每日一练必有好处,训练如何分析物理过程,如何寻找陌生题的突破口,如何提高熟题的解题准确率。

高三后期考试密度会加大,考生要重视每次考试,积累解题,应试经验,对每次考试都写出书面总结分析。

考试中的应试技巧

解题决策做到“两先两后”:即“先易后难”——“先熟后生”的原则,进入“考试——争分”的最佳状态。对计算题要分步作答,对压轴题要力争在前两问的得分点上取得满意的分数。

要克服非智力因素而引起的审题错误:为

赶时间,审题不细,第一印象作祟。熟悉题得意忘形,异同不分,先入为主,自加条件。要克服考试中的低级错误,比如:计算错误,选择题是选错误的还是正确的,求矢量不要忘记指明方向,带电微粒是否考虑重力,求功要指明是正功还是负功,分清卫星轨道半径和离地的高度的区别,看清横坐标纵坐标的物理意义等。

考试中遇到难题怎么办?题易大家易,我不大意,题难大家难,我不畏难。在难题面前,一要冷静对待,不必紧张。二要暂时放下,待后若有时间再回过头来收拾难题,冷静分析命题意图是什么?存在哪些已知条件、隐含条件?有哪些概念、定理、公式可用?这样多向思维,寻找突破口,会一点做一点,得一分多一分。每题必答,半分必争。

近年来物理学科中STS试题的题量不断增加,很多同学一见到这类题就有恐惧心理。其实,这类题难度往往不大,解答时一定要抽象成某些物理模型,弄清题目的物理过程,再与学过的物理规律、定律、公式挂钩,就不难解答了。

决胜中高考之家长篇



离高考仅剩三个月的时间了,高三学生和他们的家长们也日益紧张起来。孩子熬夜复习,仿佛要把几年来学过的课本都“吃下去”,家长则抓耳挠腮,不知该怎么去帮助孩子……那么,在这“赶考”的日子里,家长该做些什么,怎样帮助孩子一臂之力呢?近日,记者采访了本报2009高考命题研究组成员、国内著名的高考心理辅导专家路应杰老师,路老师提醒家长们在临考阶段要特别注意以下几个问题。

晚报记者 吴幸歌/文 吴琳/图

临近高考 家长应该怎么做

期望值不要太高

临近高考,每位家长都希望自己的孩子能考出好的分数,考上一所好的大学。然而,路老师提醒各位家长,越是临考,越是要降低期望值。

路老师介绍,作为家长,平时严格要求孩子,对孩子期望值高一点是对的,可以给孩子“加压”,但越是临考,越要降低期望值,要适当地给孩子“减压”。因为面对高考,大多数学生的压力和焦虑来自对高考预设目标实现不了的恐惧,本身都比较大,此时,如果父母

再给予过高的期望,孩子的恐惧会更强烈,压力会更大,弄不好还会出现各种心理问题,导致高考失败!

因此,路老师建议高三家长,越是临近高考,越要降低对孩子的期望值,不要给孩子提过多的要求,更不要对孩子说:一定要考多少分,一定要考上哪所大学的话。这个时候,家长首先要保持平稳的心态,然后告诉孩子只要努力、用心复习、应考就行了。

营造轻松的家庭环境

“孩子在学校的压力已经够大了,回到家里一定要让孩子感觉轻松些。”路老师建议高三家长,临考阶段,一定要给孩子营造一种宽松的氛围。作为家长,在家里要像平常一样,该做什么做什么,切不可在孩子面前表露出对考试有所担忧的神情,更不要今天做这明天做那给孩子吃,你越是忙,他心理就越焦虑。曾有一落榜考生说,每当临考时父母就忙个不停,他心里就更加难以平静而

焦虑。此外,为孩子提供一个好的复习环境,孩子备考期间家里应尽量不搞聚会、打麻将等活动,以免影响孩子的学习。家长们有什么工作上的困难,或者是家庭内部的矛盾问题,也不要让孩子面前表现出来,以免孩子注意力分散,甚至产生烦躁、厌学的情绪。“只有让孩子在家里天天都有好心情,他才能以积极的心态面对高考。”路老师说。

家长角色不要错位

临近高考,孩子急、家长更急,看着孩子每天忙忙碌碌,成绩不见提升的样子,不少家长恨不得亲自帮孩子辅导,于是出现了临近高考,不少家长亲自帮孩子制定复习计划,确定复习重点的现象。对此,路老师提醒:这不是一种最可取的做法!

路老师介绍,作为高三家长,虽然为孩子付出了很多,但一定要搞清楚自己的角色,你们是孩子高考历程的陪伴者,可以从生活中、饮食上多关心孩子,但切不可把自己当作老

师,干涉孩子的学习,如:你今天晚上应该复习什么,明天晚上应该学习什么、不应该把时间浪费在哪个科目等。因为,你们并不懂教学规律,更不了解教学的内容和方法。“也许有的家长说他曾经是某个院校的高材生,是当年的高考状元等,但并不代表他对当今的高考政策很了解。”路老师建议高三家长,角色不要错位,孩子的复习还是应该跟着老师的步伐走,毕竟他们身在高考一线,更了解高考的趋势和出题方向。

教孩子赢取高考的智慧

面对高考,不仅需要考生千倍的努力,有时更要充满智慧。因此,路老师建议高三家长,在给与孩子做好“服务”工作的同时,还要教孩子一些赢取高考的方法和技巧。如:从心理上,要教给孩子一些减压的方法,教孩子不要过于紧张,掌握保持内心和谐的技巧和理念,以平静的心态面对高考,迎接高考,这样就赢取了高考的第一步;在学校的选择上,让孩子不要期望太高,如果一步走不了名校,可先走个一般的本科,将来再考一个名校的研究生,一样可以实现名校的梦想;在专业的选择上,家长要有帮孩子树立职业生涯规划的理念,通过科学的心理测评,了解孩子的兴趣、爱好、潜能以及将来的发展前景等,帮孩子选择一个适合的专业,这对孩子的一生来说都非常重要。

