

语文

总结回顾——针对高考语文试卷的各个板块，建立知识体系。从题型、知识点、典型例题等各个方面进行梳理，结合平时自己做的笔记、老师列出的分项条目，进行归纳、自查，尽量确保每个知识点都能了然于胸、熟练应对。

查漏补缺——对于课内篇目的背诵、文化常识、古文句式、重点实词、固定结构等，要根据一、二轮的掌握情况进行有方向的落实与巩固，尤其是前期复习所遗漏、忽视或错误的知识点；并再次整理自己的作文素材库，去粗取精，化繁为简。

找准节奏——研究近三年的高考真题、答案，以及考场高分作文，明了给题的方向与答题的要素；模拟、调控考试的节奏与心态，做到稳、准、细。

——萧山高三语文备课组

数学

首先是**科学备考**，从容应对，做到“理、清、练”。

理：对知识、题型、方法进行归纳整理，翻一翻教材，记一记定义、定理与公式，理一理笔记，在脑海里构建知识网络，回顾各模块的各种题型与方法；反复揣摩高考真题的用意，明确复习的方向和重点。

清：翻看与重做错题，重点看高考考查的重点。试卷上有我们辛勤的汗水，更有我们的经验和教训，建议同学们将这些“宝贵财富”充分利用，把近期暴露出来的问题逐一清除。

练：看题、做题相结合，每天做适量的题练练手，保持感觉即可。每天完成部分选择题、填空题、中档解答题，切忌疲劳性刷题。

其次是**规范答题**，才能高效得分。

审题时要慢。

先观察，了解已知条件（已知数据、图形、事项）是什么？有什么隐含条件？所给图形和式子有什么特点？能否将抽象的符号语言“翻译”成形象的图形语言？

再思考，要求的结论（未知事项）是什么？它是哪种题型？这类问题有些什么方法？优先适用哪类方法？

最后分析，已知条件与结论之间有什么联系和差异？如何构建联系，消除差异？由条件能推得哪些事实？要得到结论需要先有什么条件？

答题的规范性也很重要，要注意概念、符号规范，以及结论表示规范、书写格式规范、几何作图规范、解题步骤规范等。

——萧山数学老师金东平

英语

研究**高考真题**，把近五年真题再做一遍，熟悉高考出题的思路，练习速度、准确性和书写。

背一遍**高频词和写作词块**并检测，重视基础单词的拼写，如不规则动词的过去式及过去分词；高频词的词性转换。

梳理**应用文**的话题，背诵文体、语料、内容，灵活迁移运用。

抄写“**读后续写**”历年真题答案，训练“读后续写”的“骨架”和“肉”的配合度。

补语法细节，刷近五年**语法填空题**，查漏补缺，切实弄懂每一个语法填空要点。

坚持每天做**听力训练**，足量训练，延长听力的疲惫期。

复习**文体结构**，在最短时间内抓住文章核心。配合高考时间，在下午做英语题，适应下午的做题状态。

——萧山八中英语老师卢晓燕

政治

“热”与“冷”相结合，把握教材知识。

“热”是关注近几年高考试题中的常考点、教材中的主干知识及核心概念，以及知识间的内在逻辑关系。同时，思想政治的学科特色要求我们必须关注社会热点，为解决真情境下的问题提供支撑。

“冷”是要重视教材中的辅文内容及综合探究部分的知识，尤其关注每个模块的最后一个单元，这一部分既是学生的薄弱点又是考试的关注点。

“道”与“术”相统一，关注经典试题。

所谓“道”是试题所考察的关键能力和思维品质。利用错题再回顾，找到自己的思维短板和欠缺的能力，进行有针对性的训练。

所谓“术”就是解题的技巧方法。借助典型错题再度剖析其内在的方法，做到遵循常规，甚至举一反三。尤其要重视历年选考真题，分析命题者的思路与意图，感悟学科思维，提升答题水平。

同时，调整应试心态，保持乐观的态度，坚定必胜的信念，必将梦想成真。

——萧山二中政治老师羊娟

高考倒计时
最后一周
这些“秘笈”请查收

■记者 王俞楠

高考是人生道路上的重要一站。

6月7日至10日，2024年高考、选考即将举行。

高考倒计时最后一周，记者联系了萧山各个高中高三不同科目的老师，了解他们心中的“复习秘笈”，也希望能借此为各位考生加油鼓劲。

历史

考试前：

少畏惧，重行动，要知道“我们最大的恐惧就是恐惧本身”；

以错题为抓手，查漏补缺；

利用碎片时间，扫雷式过地图、图片、注释等边角知识；

每天限时练习，保持做题手感节奏。

考试时：

以良好的心态、稳定的情绪应考，明白我难人亦难。

注重时间把控（参考首考模式），选择题21题（30分钟），主观题60分钟（22题2小问10分钟，23题评析题10分钟，24题3问15分钟，25题小论文25分钟。）

解题技巧：

选择题：一旦知识点模糊，巧用技术得出答案（答案是比出来的）。

注意客观立场：100%的精力关注眼前所看到的题目，而不是所背的知识或以前做过的题；

长材料运用“主+谓+宾”简化材料来理解；

话语平和但又能说明问题的选项往往是正确的；

排除错误选项，如偷梁换柱、因果倒置、以偏概全、答非所问等。

主观题：一审问题二读材料三联教材四写答案；评析题小论文：理思路、立提纲、写结构，落笔后尽量少改动，卷面整洁有序。

相信所有的笔迹、书声和黑夜星辰最后都会变成分数、翅膀和梦想。

——萧山十中历史老师张春娟

地理

回归基础：把握核心主干知识和高频考点，如自然地理以要素为载体的物质运动和能量交换、整体性和差异性，人文地理中的人口城市区位分析、产业发展及资源、环境与国家安全相关内容、人地关系，确保对地理概念和原理有深刻的理解、对知识框架和体系有清晰的认识，形成完整清晰的知识网络，便于记忆与检索。

错题重析：特别是浙江卷选考地理近几年真题中的错题，错题重做和分析有利于发现复习中的薄弱环节，进行针对性的查漏补缺，从而提高地理选考复习的针对性和有效性。

定量训练：每天保持一定量的答题训练，明确考前一周训练的内容、时间和强度，保持题感。

规范表达：综合题答题中应更加注重对图文材料的全面审读、分析、提炼，注意识别关键词、限定词、修饰词等，在此基础上用科学的语言、严密的逻辑、清晰的条理来规范、准确表达，减少不必要的失分。

稳定心态：地理是此次高考的最后科，对考生的心理素质有着更高的要求，大家要保持良好心态，不急不躁，争取最佳发挥。

——萧山六中地理老师胡亚丽

物理

前期经过一轮、二轮甚至三轮复习，做了大量习题。离高考还有一周时间，应该做一些回归：

首先构建体系、回归教材。

高中物理知识点多且相互关联，因此系统化复习至关重要。学生可以从教材目录入手，按照章节顺序逐一复习，确保每个知识点都充分掌握。要注意知识点之间的内在联系，形成完整的知识体系。高考中大量素材来源于课本，因此，最后阶段再梳理一遍课本很有必要。

其次总结反思、回归错题。

做题是检验复习效果的有效手段，我们通过大量做题来巩固所学知识，提高解题能力。错题是珍贵的复习资源。复习备考时，加强错题分析

研究，能够有针对性地弥补学科知识漏洞、培育分析问题能力、提升应试解答技巧等，实现有效增分的目的。最后阶段，保持适当的练题手感，滚动复盘前期错题至关重要。

最后沉着应试、回归真题。

每年的高考试题在题量、题型及知识点的分布上都是比较稳定的。因此，可以在考前最后一周，再次研究高考真题，熟悉高考真题的命题特点，提升备考信心。建议考生精心筛选符合高考真题命题特点的模拟题，对照考试时间，每天进行适度限时练习，把握做题节奏，目的是让大脑保持良好的应试感觉，有助于考场上沉着冷静发挥。

——杭二钱江学校物理老师黄国超

化学

首先，重视课本回归，梳理知识明细。

回归教材，抓住主干知识与核心概念，整理化学基本方程和原理，熟记物质的性质和用途，对盲点针对性补漏。重视教材实验和课后练习，充分挖掘，整合不同模块相关知识，紧抓结构决定性性质这一主线。

其次，力抓答题规范，强化得分意识。

回顾真题与答案，总结真题的易错点和难点，注重化学用语和文字描述，向规范表达要成绩。典型真题可反复做，参悟解题思路和答题的规范性。基础题拿稳，中档题解好，难题多得分。

最后，加强典题训练，做好错题分析。

保持良好解题习惯，注重审题，提高关键信息处理能力，新情境下知识应用能力等。有效训练典型题，提高解题速度和准确率。滚动回顾错题，有效清除漏点。

此外，最后一周要制定合理的复习计划，明确每天的复习目标和时间安排。充分考虑自己的实际情况，合理安排各知识点的复习顺序和重点。同时留出足够的时间进行模拟，保持做题的感觉和最佳竞技状态。

——萧山十一中化学老师沈水军

生物

策略一：回归教材，夯实基础

教材是高考生物命题的重要依据，对基础知识的考查是高考命题的立足点。

在迎考复习的最后阶段，系统全面地回顾教材，强化基础知识尤其重要。回归教材需要带着问题，有针对性地回归。要侧重回顾生物学问题的解决线索，掌握基本概念之间的区别与联系，要将生物知识“结构化”“网络化”。

策略二：强化主干，突出重点

突出主干知识、高频考点的复习可以极大地将时间效益最大化。

生物高考试题思路新颖、与生活实际联系密切，考查逻辑推理能力，所以要加强主干知识的内涵与外延，深刻理解和把握生物学“大概念、规律、原理”，做到提取准确、迁移灵活、运用合理，解决考题中设置的新情景问题。

策略三：查漏补缺，重视错题

提高生物复习的针对性也是提高复习效率、制胜高考的法宝。

相对于新题，错题对考生有着更好的指导意义。如何利用好手里的错题？可以通过审视题干，找到题眼，梳理解题思路，回顾解题技巧，细品题中关键条件；回忆自身错误原因，找到对应思维障碍；归纳整理，改进错题模型。

高考不仅是知识的竞赛，更是综合素质的比拼。考生要明确一份试卷并不是每道题目都一定要会做，重要的是把会做的题都做对，进行积极的心理暗示，充满信心投入学习和考试，达到最佳临场发挥。

——萧山三中生物老师杨华

技术

针对通用技术，首先要注重基础概念的复习。

通用技术的基础概念有少而易混淆的特点，所以复习时一定要注重类比与归纳。例如，设计的限制因素、流程优化的影响因素、控制的干扰因素，就要放在一起，用相应的例题作为载体进行复习。

其次，注重设计题的练习。设计题是通用技术分值最大的题，考前一周将真题中的设计图拿出来，每天一练，会有奇效。

最后，注重书本中的案例。新教材的编写是以项目为载体进行的，每一小节都会有相应的项目案例。而真题往往喜欢运用教材案例进行考察，考前复习增强记忆，大概率会踩中考题，对考场信心很有帮助。

同时也要注重备考节奏的适应。2024年6月8日上午9:00—10:30是浙江技术考试的时间，如果有条件的话，在最后一周中，每天这个时间点最好都拿来训练技术，形成肌肉记忆，更容易适应高考节奏。

——萧山五中技术老师朱立飞

针对信息技术，复习时可以根据教材目录回顾相关知识点及相应题型；

翻阅前期精简后的错题集，可以遮住正确答案和解析，重新解答和回顾；

集中攻克难记忆的知识模块，比如信息系统搭建的前期准备、过程和后期完善；

同模块题型速练，比如Pandas和Matplotlib模块的填空大题；

回看往年真题，看题目罗列考点，将回顾的知识点形成网状结构，加强记忆。

考试时，要调整好心态，碰上简单题则需细心且稳重；碰上难题不要慌张，“我不会的大部分人也不会的”，然后思考该题的考点在哪里，回想和其相关的知识点进行梳理，一定可以打开思路的。

也要合理规划时间，特别是技术考试有信息和通用两门科目，切忌在其中一门科目上无限制用时。建议信息选择题使用15至18分钟，填空题使用22至25分钟为佳；选择题可用排除、特殊值代入、构造、继续运行等方法找出正确答案。

——萧山五中技术老师全琪

采访中不少老师也提到了考生和家长的心态问题。对此，心理老师陆静丹对考生和家长有一些建议。

对考生：

保持生活稳定。每日遵循固定的作息時間，准时起床上学、完成作业，按照日常的饮食量进食，确保充足的睡眠，避免生活节奏突然改变。务必避免熬夜，确保生物钟的稳定。

维持情绪稳定。考前应努力保持情绪平稳，不要过分看重某次模拟考试的成绩，减少不必要的情绪波动。与同学友好相处，多一份宽容与理解，少一些矛盾冲突。

坚持学习稳定。在稳定的生活秩序和情绪基础上，制定有节奏且富有弹性的学习计划。以平稳的学习状态迎接考试，确保在考试中最大限度地发挥出自己的平时水平，从而取得理想的成绩。

对家长：

保持情绪稳定。家长的情绪状态是孩子情绪的重要参考，高考期间保持冷静和理智尤为关键。当孩子看到家长从容淡定，他们的内心也会感到安定，更有信心去面对考试带来的压力。

建立开放沟通。与孩子的沟通应当是一种双向的交流。家长需要保持开放、真诚的态度，倾听孩子的想法、压力和困惑。在倾听的过程中，家长要避免过多的干涉和指责，而是给予孩子足够的空间和自由去表达自己的想法。

提供情感支持。高考前后，孩子会面临各种挑战和困难，最需要家庭的温暖和关爱。家长要给予孩子足够的情感支持。当孩子遇到困难时，家长要给予及时的鼓励和安慰，帮助他们建立自信和勇气。同时，家长也要关注孩子的情绪变化，及时发现并解决问题，做孩子的坚强后盾。