**高三冲刺备课建议**

高三最后阶段不少学生心理压力大，出现焦虑、烦躁情绪，全体高三老师要积极参与学生的心理疏导工作，在生活上关心他们……一步一个脚印落实今年的高考迎考措施，竭忠尽智，负重拼搏，知难而进，善始善终，我们有信心在2018年的高考中取得更加优异的成绩。

一、提倡回归性复习，因此我们要引导学生回到“三基”、回归课本、回归考试说明、回归他们容易产生错误的地方。做好这些“回归”， 具体如下：

（1）制定切实可行的计划。到高考还有二十天左右的时间，每位老师都要认识到时间宝贵，在确保学生能够接受的范围内充分利用一切可利用的时间，提高时间利用率，有一个科学具体、务实的回归性复习计划，学生能依据老师的计划，制定自己学习计划，提高复习的实效性。让学生明确每天的学习任务，发现问题及时解决。每个老师的工作要细到每一天每一节课。反对进行不科学、不理智、无计划的无效复习。

（2）提倡“三看一重做”，“两查一整理”。即看课本---意在正本清源，学生最好能在“方案”的指导下，读出新的体会来；看说明---意在明确要求，知识的要求、能力的要求，并能根据题型示例去把握要求和规范；看考卷---了解形式结构和题干要求；重做---做高三阶段的错题集上常错题，关键是反思自己的做题实践与概念、原则、规律的吻合情况与偏离程度等，注意既熟悉题型又不为题型所限。两查---理科查漏补缺，文科查错思对；整理---整理解题思路。

（3）交流高考备考得失，分析高考信息，编制提纲和能说明回归性复习重要性的题型示例。提纲要精，要重点突出，要实用，看书做题相结合，动手动脑相结合。坚持抓住试卷中的基础题。要有适当的分类要求：学科成绩优秀的可以做点难题；中等水平的应主攻概念、方法、计算等基础；中等偏下的以下的，应主要复习概念、定理等基础。

①这个阶段动笔练题时应力求“短、频、快”，最好不做整套题。“短”指练习选择题和一些小专题，“频”指可以多做几套选择题和小专题；“快”指训练速度，时间控制在30——40分钟内。练选择题、填空题、小专题时，要做到准确为核心、速度为重心、感觉有信心。

②解题主要应以熟悉方法、运算手段以及联想一类题为主。

③浏览 对教材中的概念、定理、习题，笔记本记录的典型题例，应增强熟练感，考前4——5天不宜大量做题。

④认识错误。重视学生易错点的整理分析归纳。考试中，常见错误主要有概念不清、知识点混淆、解题方法有问题、计算粗心、书写不规范等。分析清楚错因，避免在同一种题目上犯同一错误。在控制练习总量保持正常的学习状态的同时保持适度的考试焦虑。

（4）指导并帮助学生进行基础知识的复习梳理，重温常规题的解题方法。

二、以备课组为单位做好各学科“考前讲话”，班主任分班做好“考前讲话”。

（1）讲知识“盲区”。在对“主干知识”进行有侧重地梳理的基础上，提出学生的“疏忽之处”。

（2）讲应试心理。教育学生在高考考场上应当有“我难人难我不怕难，我易人易我不大意”的心理状态。

（3）讲应试技巧。要教给学生一些基本的应试方法。

①浏览试卷。

②四先四后。即先易后难，先熟后生，先高后低(对同一水平的题目，时间不够的情况下，先做分数高的)，先同后异(前后有相同类型的题目，先做相同的部分如“先易后难”、考试中的时间分配等)；要讲遇到难题时的随机处理办法。

③要讲“怎样自我检查核对”、“怎样填涂选择题既快又好”、“怎样猜答案”、“怎样减少考卷上的空白点”等“挣分”技巧。

④还要讲一讲怎样有效地利用好“5分钟看卷”、“考试终了前15分钟的处理”等方法。

⑤ 分段得分。难题应采取分段得分策略，高考阅卷中，老师们往往会睁大眼睛寻找考生的得分点。要与阅卷老师同步思维，所以考生面对难题不要怕，定理、推理要写上几步，不放弃步骤分。

⑥把握关键。考生一定要把握好试卷的“生命线”。选择、填空题就是考试的“生命线”，做好这部分题目至关重要，力争做到“做一道得一分”。

（4）讲解题规范。要讲规范解题的重要性，分题型明确答题的规范要求，努力减少无谓失分。另外高考考的是知识，也是思维，六门学科高度集中在两天时间内，所以在考前要注意培养考生在科目之间的转换习惯。恰当的做法是，一学科考试结束后，不翻书，不对答案，让思维和情绪完全丢开对这个学科的全部印象，全面转入对后面学科的思考，这样到下一场考试开始时，大脑就可转入另外的兴奋区域。同时，在时间安排上，根据考试科目安排看书时间，使大脑不同区域的兴奋时间与学科考试时间相吻合。

在回归性复习阶段教师要消除“不讲课不放心，不发试卷不顺心，不让学生做题不安心”的心理。

任课教师务必反复提醒学生注意在规定的答题区域内作答；注意填涂选做题标记。注意高考期间不携带任何违禁物品进入考点。

3、关心学生的身心健康。帮助学生确立和保持良好心理、保证睡眠质量、调整同家长的关系、开始放松身心、制订考前方案。高考是高度紧张的思维活动，保持良好的心理状态上考场，是考试正常发挥的必要前提。考前要作好三项准备。

①物质准备；指导学生做好考试相关物品的准备。

②身体准备：关注学生的身体，保证充沛体力投入高考。不参加剧烈的体育活动，防止意外受伤。

③心理准备。重视考试技巧、心理指导，重视考试非智力因素的作用，关注学生心理的变化，及时指导学生做好心理调整，指导学生进行高考考场心理暗示，为提前适应高考的环境，考生自己可做2—3次考场模拟。在临考前，要适当消解而不是强化学生的竞争心理。竞争心理也是一把双刃剑，它既能激发人的内在动力，也能使人处于一种内耗状态，它既能激发人的冲刺的勇气，又能使人产生担心失败的脆弱情绪。和谐的心理状态才能使考生在考场发挥出最高的水平。

我们由衷的祝愿附中大家庭所有的高三学子，在老师们的带领下，在最后的20天里奋力拼搏，笑傲高考考场，实现人生理想，在最美好的青春里描绘最动人的篇章！