



更多精彩报道
扫码看本报

A04

视点

三湘都市报

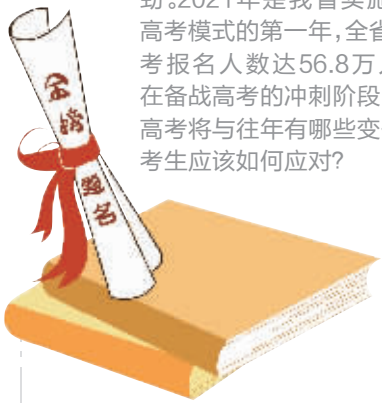
2021年2月27日 星期六

编辑/李青 图编/言琼 美编/叶海玲 校对/王卉珍

高考百日倒计时,送你一份备考攻略

这些新变化值得关注 适应性考试成绩或于3月下旬公布

2月27日,进入高考倒计时100天。这两天,长沙多所中学举行“百日誓师”等活动,为高考生加油鼓劲。2021年是我省实施新高考模式的第一年,全省高考报名人数达56.8万人。在备战高考的冲刺阶段,新高考将与往年有哪些变化?考生应该如何应对?



声音

记录备考过程,给学弟学妹作参考

2月26日,在长沙市周南梅溪湖中学,其他年级还未开学,但高三生们早已在紧张备考中。

和以往的高考生不同,1个月前,今年的高考生还参加了适应性考试。这次全真“模拟演练”,也让大家对100天后的高考更有信心。“适应性考试考得还算顺利,就和平

时在学校做的相关测试差不多,时间也都在把控范围之内。”长沙市一中高三生小丽告诉记者,自己所选的科目是物理、化学、生物,传统的“理科组合”,虽然在题型结构、题量上都有一些变化,但是一些灵活的考题方式她很喜欢。

更多的高考生也期待能尽早借助成绩对填报志愿环

节提前“练兵”。“以往填报志愿都可以根据往年录取结果来填,但今年完全改变了,提前填一下也可以发现问题。”考生小谢说,她会在高考结束后把整个备考和填报志愿的过程记录下来,给学弟学妹作参考,“其实作为首届新高考考生挺自豪的,我们有着特殊的记忆和使命。”

新高考适应性考试成绩或于3月下旬公布

提醒

三湘都市报记者还从省教育厅获悉,为了确保改革顺利推进,我省已公布了高考综合改革实施方案、新高考选考科目要求、2021年考试录取方案等政策文件。从高考报名情况看,今年参加新高考的考生的选科比较均衡,首选物理的人数占51.3%,首选历史的人数占48.7%,再选科目中选择最少的化学也达到18.7万,这些都为我省高考改革的平稳落地奠定了很好的基础。

早在1月23日至25日,全省41.36万考生按照新高考的流程,参加了新高考适应性考试。据悉,这次考试成绩或将于3月下旬公布,届时,考生可根据个人适应性考试成绩进行2021年普通高等学校招生模拟志愿填报。适应性考试成绩和录取的结果不会与正式高考考试、录取的结果挂钩。

压力大怎么办?可试试“冥想放松法”

小贴士

进入高考倒计时,不少考生也会越来越备感压力,怎么办?长沙市开福区中小学心理健康名师工作室首席名师常小青建议,压力太大的时候,考生可以用转移注意力的办法让自己放松休息一下,“每天有规律的适量运动很重要,跑步、打球等都是很好的休息放松方式。”她还建议可以采用“冥想放松法”,听着轻音乐,想象自己在一个喜欢的地方,做着喜欢的事情,比如在海边堆沙堡、在林中的小溪流中抓小鱼、跟好朋友在绿道骑车等等,只要是能让自己感觉身心愉悦的事情都可以,每次想象5到10分钟。

“阳光的心态能提高考生的免疫力,健康的饮食习惯也能助力考生高考。”在饮食上,中南大学湘雅医院中西医结合科副主任戴幸平副教授建议考生务必均衡饮食,不用特别地去给考生“进补”,“营养和知识一样要靠平时的积累,考生日常的生活规律最好不要改变,他们所需的营养都能从常见食物中获得。”

难点

没有考纲,试题增加开放性、灵活性

“2021年高考注重知识的灵活性、情境化、生活化,考生不仅要掌握知识,更要会灵活运用知识,把握知识点的内在本质来解决现实生活中的问题。”近日,教育部下发相关通知表示,2021年高考命题要坚持立德树人,加强对考生德智体美劳全面发展的考查和引导。同时要优化情境设计,增强试题开放性、灵活性,充分发挥高考命题的育人功能和积极导向作用,引导减少死记硬背和“机械刷题”现象。对此,湖南师范大学附属中学课程与教学处副主任李勇认为,如果考生还在靠机械刷题、死记硬背的复习将很难拿高分。

他告诉记者,今年高考没有考试大纲,语数外为全国统考,命题相对于与往年有一定延续性;而选考科目分省命题,在考点分布、考试难度、考题风格上较往年会有变化,这对于新高考学生而言,既是难点,也是挑战。

“的确,高考不指定考试大纲,这就意味着试题极大可能出现课本以外的知识。”长郡中学教师王雨佳也表示,类似历史、政治等科目将会增加一定的复习难度,因为其对考生的知识面提出了更高的要求。同时,她也认为,因取消文理分科,大部分学生选科不再固定为理化生或政史地,而考试题

目偶尔会出现学科融合,如化学题目涉及物理、生物等学科知识,这也是考生将面临的难点。

如何合理规划分配学习时间,通过全新的赋分制让自己总成绩最佳?这个问题也是一些考生的矛盾担忧所在。“选考科目的分值比语数外三科要低,而且难度、题量相对以往有较大的提升。再选科目在高考中实行的是赋分制,部分学生认为投入过多精力不合算,投入过少成绩又上不来,在投入时间和学习效益之间难以权衡。”对此,李勇表示,考生要根据自身实际情况,权衡好两者之间的关系,才能实现成绩最佳。

备考

制定好百日计划,做好“查漏补缺”

倒计时100天,考生应该怎样备考?长郡中学教师张湛表示,首先要回归教材、重视基础,其次是要重视解题思路。“今年高考试题将增加灵活性,这也就意味着,你不能仅仅只是把这个方程列出来就行了,还要知道怎么去解,因为列不同的方程难度可能差不多,但是解题过程的难度会有很大差别。一定要知其然,还要知其所以然。”

王雨佳也表示,考生通过一轮复习,对基础知识已

经全面扫描和深入了解了,二轮复习需将它们进行串连组合,形成体系结构。遇到易遗忘、易混淆的知识点,应该及时在自己的知识结构体系中进行补充,不断完善。同时,在复习过程中,还要善于抓住重点和难点,集中精力把重点内容理解透彻并熟练掌握,提高复习效率。同时要强化解题书写训练,减少因不规范表达而造成的失分。

“在复习上,考生一定要结合老师计划和自身实际,

制定好百日学习计划,注重基础知识的落实和学科素养的培养,课堂上积极思考,保证课堂效率,课后及时训练巩固,每次考试加强考试过程的管理,考后及时分析,找到自己的分数增长点。”李勇还建议考生要每周给自己留一个知识整理的时间,多主动思考、整理归纳,做到知识要点化、要点习题化、习题典型化、典型问题程式化。

■记者 黄京 杨斯涵 实习生 舒苇航



2月26日,长沙市雅礼中学举行高三学生成人仪式暨高考百日誓师活动。 通讯员 黄文辉 方好 李丽萍 摄



备忘录

5月15日之前
全省高考体检完成

本报2月26日讯 高考生注意了,高考体检工作即将拉开序幕。今天,湖南省教育考试院下发相关通知,凡报名参加普通高等学校招生考试(包括统一招生和单独招生)的所有考生均须参加体检,今年全省高考体检工作统一要求在5月15日之前完成,具体时间由(州)招生考试机构自行安排。

通知指出,各地要按照当地疫情防控要求,专门制订疫情形势下的体检工作方案和有关应急预案,所有考生进入体检场所前测量体温,体检过程全程佩戴口罩(身份验证和个别项目体检时须摘下口罩),并有序开展体检,避免人群过度聚集,尽可能减少风险。

按照有关规定,对体检结果有异议的考生可以提出复检申请,复检工作须在5月22日前完成。所有考生的体检信息将通过“高考信息管理系统”上报体检数据。

■记者 黄京

4月17日前
残疾考生
应提出书面申请

本报2月26日讯 听力残疾考生可免除外语听力考试,允许视力残疾考生携带答题所需的盲文笔、盲文手写板等辅助器具或设备……为了保障残疾人平等参加高考的合法权益,今天,省教育考试院公布了合理便利的种类及申请程序,湖南省残疾考生在参加高考时可申请获得合理便利。已经参加2021年高考报名且持有第二代及以上残疾人证(残疾人证须在有效期内)并申请提供合理便利的残疾考生,应在4月17日前向县(市、区)招生考试机构提出正式书面申请。

所有申请合理便利的残疾考生信息须在所在中学、县(市、区)、市(州)招生机构以及省教育考试院网站公示一周。经公示无异议的考生方可享受相应合理便利参加高考。听力残疾考生经申请批准后可免考外语听力。外语听力免考的残疾考生,听力考试部分作答无效。其外语科目成绩,按“笔试成绩×外语科目总分值/笔试部分总分值”计算。

■记者 黄京 实习生 舒苇航