

# 中考怎么复习更有效？ 物理名师说了几个关键词……



中考临近,如何把握有限的时间进行最后的复习备考,给同学们几点建议:

## 一、分阶段达成复习目标

### 1. 第一阶段:全面复习,夯实基础

时间:5月中下旬。目标:夯实基础,单元过关。关键:用好教材和指导用书(四册课本、四册《物理实验》和《初中复习与能力训练》)。

在复习过程中,考生可结合“2020年中考指导意见”(《初中复习与能力训练》P164)的63条内容标准,逐条回忆和阅读教材内容。明确基本概念的形成过程,对每个基本概念所涉及的常见数据进行归纳和记忆;明确基本公式的来源、物理意义和适用条件;明确基本规律的建立过程、具体应用;明确基本实验的目的、方法、数据处理及结论。

特别提醒:探究实验与技能的考查历来是中考的重点。近3年来,无锡市物理中考中涉及实验的题目分值占比40%~50%。实验既是拉分点,也是增长点!四册课本和四册《物理实验》用书上的探究实验,无论是学生实验、演示实验、课后实验还是综合实践活动,都要逐个复习到位。

### 2. 第二阶段:专题复习,提高能力

时间:5月中下旬~6月中下旬。目标:专题突破、发展能力。关键:控制难度、重在提高。

这个阶段,建议考生结合阶段测试结果,及时梳理各单元知识点之间的内在联系,突出前后关联,形成全面清晰的知识网络。可以适当增加基础知识的要求和深度,突出知识的综合应用,强化核心知识的理解(比如:折射和透镜、比热容、密度、摩擦力、压强和浮力、杠杆和滑轮、欧姆定律、电功和电功率等),推行重点题型专题复习,使分析和解决实际问题的能力得到提升。

### 3. 第三阶段:综合练习,查缺补漏

时间:6月中下旬~中考。目标:综合补漏、全面提高。关键:删繁就简、突出重点。

复习的最后阶段,要保证训练的数量和质量,精选各地区一模、二模卷典型题,删繁就简,避免盲目训练;要提高解题的速度和正确率,做到清楚审题、明确思路、规范作答;要反思错题并及时归档,研究屡次丢分的易错题,寻找思维障碍点或知识疏漏,做好记录和整理,争取做到:该得的分一分不能少,能得的分一分不能丢!

## 二、按要求加强规范训练

### 1. 规范听课

树立“宁愿课堂多听课,少在课外做废题”的思想,试着将教师所讲

知识举一反三,形成基本的解题经验和习惯,掌握通解通法。课上没彻底弄懂的知识内容,课后第一时间寻找老师“答疑解惑”,做到“课后全明白,试后100分”!

### 2. 规范审题

仔细审题,抓住关键词,明确研究对象、已知物理量、关键条件等。审题要“慢”、要留痕!

### 3. 规范答题

要注意答题规范:作图题要用2B铅笔和刻度尺规范作图;填空题要用规范的物理术语、准确的字词;简答题应强化“有所依据、有所说明、简要结论”三步书写;计算题要有公式、过程、单位,重要步骤应有简要的文字说明。答题时要快、要准确,不要留空!建议答案直接上答题卡,强化得分意识。

## 三、勤诊断调整考前状态

1. 及时记录错题,明晰原因,分类整理,积极改正。认真反思,重视错题练习的二次矫正,采用适度限时训练和变式训练来查缺补漏,做到相同题目不错两次。

2. 做好各类模拟卷的分析,重点做好基础题和中等题失分统计,查找盲点和薄弱点,有针对性地进行矫正,切勿盲目刷题。合理安排复习时间,调整心态,轻松备考。



陈刚

中学高级教师,无锡市属教学能手,无锡市初中物理中心组成员,无锡市物理中考试卷命题小组成员。现任无锡市江南中学教育科研办公室副主任、物理学科组组长、初三年级组组长。曾获无锡市教学成果特等奖、无锡市物理教学基本功大赛一等奖、江苏省初中物理优质课评比一等奖、无锡市物理优质课评比一等奖、江苏省物理教学基本功大赛二等奖。参与多个教研课题项目,参编多本教学专著和教辅用书,主编校本教材《初二BPT物理》,数十篇论文省市发表或获奖。

## 这所学校有个党员志愿者联盟 线上线下搭建家校共育平台

每到周日下午,藕塘中心小学的学生和家长都会通过班级群内发布的视频链接,收看“家校共育,幸福成长”微讲堂。该校党员志愿者联盟长期坚持开展家校交流活动,由于疫情原因,线下咨询从3月15日起转为线上讲堂,党员教师化身主播,针对家庭教育的热点难点问题指导。截至目前,藕小家校交流服务中心微讲堂已经推出了九期。

据了解,2017年9月该校在深入调研学生家长的家庭教育情况及需求后,以“提升家校合力”为目标,成立了党员志愿者联盟。联盟成员包括党员教师、共建单位党员、家长党员志愿者,通过主题活动、结对帮扶、社区服务等形式,指导、服务家长和学生。逐步形成了具有校本特色的“3+1”党员志愿服务机制。

藕塘中心小学副校长倪丽英是党员志愿者联盟成员,已取得全国家庭教育指导师资格。她根据不同年龄的学生特点,陆续为家长开展了“入学期儿童家庭教育协同”“助力孩子发展关键期”“做孩子成长的指导者”等专题讲座。党员志愿者联盟经常组织家



长、学生参与各类主题活动,以此促进亲子之间的交流。2019年5月,参与了端午亲子包粽子活动后,学生祖国龙的家长表示:“活动不仅使孩子感受到了传统文化氛围,也培养了我们与孩子间的默契。”

联盟党员志愿者还会根据自身优势、专长与需要帮扶的学生结对。党员教师朱润班上有一名

男生,行为散漫,经常破坏课堂纪律、不做作业。和该生结对后,朱润通过多次家访与其父交流,希望他抽些时间多和孩子谈心,了解孩子的内心。在班级中,朱润让该生在合作中体会集体的温暖。通过一年多的努力,该生逐渐融入班集体,学习成绩也有所提高。

(越苏)

## 注意! 这些考试时间确定!

1. 普通高校对口中等职业学校毕业生单独招生专业技能考试  
考试时间:5月7日—17日,5月29日—31日

2. 普通高校对口中等职业学校毕业生单独招生文化统考  
考试时间:5月23日—24日

3. 普通高校“专转本”选拔考试  
考试时间:5月24日

4. 普通高校招生体育类专业省统考  
考试时间:5月30日起

5. 全国高等教育自学考试  
延期至8月举行。全国统一命题课程考试时间为8月1日至2日,省级命题课程考试安排由各省自主确定。

6. 同等学力全国统考  
时间调整为11月1日(星期日),上午9:00至11:30为外国语水平考试时间;下午2:30至5:30为学科综合水平考试时间。网上报名时间为8月10日至8月31日。

(江苏招生考试)