

2017年5月30日

学生导报

Student's Post

高中周刊



NO.28 (总第1056期)

2017年上海本科招生专刊(一)

国内统一连续出版物号CN31-0038

联系邮箱: xueshengdb2014@163.com

2017上海秋季高考时间确定 再次回归连考三天



记者 郭漪

2012年上海高考取消了综合能力测试,因此考试时间也从原来的3天变为2天。今年是新高考改革的第一年,虽然+3科目已经于5月完成考试,但由于英语听说测试安排,上海高考再次恢复连战3天的格局。根据教育部办公厅《关于2017年普通高等学校招生全国统一考试全国统考科目时间安排的通知》(教学厅〔2017〕3号)的要求,2017年上海市普通高校招生统一文化考试时间安排如右:

日期	上午	下午
6月7日 (星期三)	9:00—11:30 语文	15:00—17:00 数 学
6月8日 (星期四)		15:00—17:00 外 语
6月9日 (星期五)	8:00—11:40 外语听说测试	13:00—16:40 外语听说测试

【友情提醒】

1.6月7日8:30考生入场,9:15禁止迟到考生入场,11:00后考生可提前交卷出场。

2.6月7日14:30考生入场,15:15禁止迟到考生入场,16:30后考生可提前交卷出场。

3.6月8日14:30考生入场,14:45禁止迟到考生入场,14:45开始分发答题纸,14:50开始试听,14:55开始分发试卷,15:00听力考试正式开

始。16:30后考生可提前交卷出场。

4.6月9日外语听说测试,考生需根据测试通知单上考试场次提前40分钟到考点报到,提前30分钟进入准备室。考试从考生进入准备室开始,如考生没有在规定的时间进入准备室,不能参加该场次考试,必须听从考试工作人员指令,参加其他场次的考试,不得随意离开考点。

高考在即,一线教师10条建议转给考生

文/余国

2017年高考越来越近了,考生们都准备好了吗?怎样调整心态?如何制订考前复习计划?一日三餐如何搭配?……教学一线的高中老师给考生10条考前建议,为考生们加油!

1) 制订计划,强化落实

考生可以根据自己的实际情况,有时候可以参考老师的意见,制订具体的、对自己而言针对性强的计划。我们的计划涉及目标、学科、复习内容、形式和时间安排等要素。

2) 回归教材,重温基础

学生经过第一轮的课程复习、第二轮的专题复习和第三轮的模拟训练,加上月度的规范考试等,对学科的知识内容、学科知识结构以及应用学科知识解决问题的能力达到了一定的水平。现阶段需要在以往基础上进一步提高,回归教材、重温基础是有效的策略。

3) 问题导向,精准备考

考生可以在老师的指导下,结合每次大型考试成绩学科的排名,明确自己相对薄弱的学科并分析确定具体的问题。以问

题为导向精准备考,是高效的复习备考策略。

比如:语文或者外语学科方面,书写有待提高,那么现在开始用心练习书写会有效果;理科综合训练量不够,那么需要强化训练几套题,可以采取针对性的应对措施。

4) 保持节奏,有效训练

平时计算、阅读、写作不放手,使头脑始终处于被不断激活的状态,保证思维清晰、反应敏锐。切勿因为考试来临,只看不算,只读不写。在最后阶段的模拟应试中,按实战要求熟练操作规定动作,准确把控各科答题节奏,从容应对各种情况,避免在高考考场出现不必要的紧张和失误。

5) 及时归纳,强化记忆

考生要通过整理练习材料、摘抄笔记,有时可以把有价值的内容剪贴到笔记本上,及时归纳每天练习中的重要问题和收获。考生还应该自主归纳某一个章节或者知识点的内容,建立完整的知识体系,明确记忆的内容和必备的能力,进行强化记忆。

6) 调适心态,调整状态

中等强度的动机、平和的心态是成功的关键。只要考生放下分数目标,将注意力集中在每一个具体问题的解决上、每一个环节的落实上,就会消除因过分考虑结果而出现的焦虑或紧张,以坦然的心态走向考场,正常发挥。心态和状态非常重要,而且是可以通过各种途径来调整的,考生要有管理自己情绪、调整自己状态的能力。

7) 适度运动,保持活力

越是临近高考,心理负担越重,学习效率越容易下降,甚至身体抵抗力严重下降。最简单、最有效的运动方式是跑步,运动量不能太大,否则会消耗太多的时间和精力,也不能太小、不流汗,达不到放松身心的目的。

8) 适度倾诉,寻求指导

考前适度交流和倾诉非常有效。交流的对象包括老师、同学和父母等。交流的话题包括心理问题、情感问题、答题技巧、备考策略、具体学科问题等。大家要相互鼓励、相互提示,传播正能量,营造良好的、积极向上的备考氛围。

9) 合理饮食,生活规律

考前切忌因希望增加营养而刻意改

变平日饮食习惯,或为保持头脑清醒而大量饮用咖啡类饮品,更不主张开夜车导致次日精神不济。保持一贯饮食特点,以清淡可口为宜。少辛辣、忌生冷,保证脾胃肠道健康。另外遵照平常作息规律,保证充足的睡眠,按高考考试时间要求逐渐调整好生物钟。

10) 先易后难,规范答题

“先易后难”是最基本的答题技巧。高考试题的难易存在一个坡度,每一个大题中的各小题也存在一定的坡度。答题的规范包括书写、表述等方面的要求。考生要熟悉各科的“评分标准”,要熟悉高考应考的各项流程和要求,做到心中有数。

(作者为华中师大第一附属中学高级教师)

扫一扫立即订阅6月12日
本科招生专刊(二)

