

菏泽一中高三二部

寒假生活指导

班级 _____ 姓名 _____

2019. 1. 30——2019. 2. 19

致全体同学的一封信

亲爱的同学们：

你们好！

2019年的春节即将来临，紧张忙碌的学校生活暂时告一段落，轻松愉快的寒假生活即将拉开序幕。

春节，是中华民族最重要的传统节日。在这个阖家团圆、普天同庆的假日里，同学们可以在节俗中体验优秀传统文化，在家庭中感受温馨幸福亲情；可以在锻炼中调整身心状态，在阅读中丰富课外知识；可以在自主学习中提高独立思维能力，在实践服务活动中增强社会阅历和奉献精神。

为了让同学们度过一个安全文明、丰富充实、健康快乐的寒假，学校向大家提出以下建议。

一、增强安全意识，提高自我保护能力。注意用水用电安全和饮食安全，外出注意交通安全，游玩时要提高警惕，坚决杜绝擅自外出，单独外出或单独在家时要注意自我保护，有事要先与家长汇报。

二、积极践行社会主义核心价值观，争做文明中学生。制定科学合理的作息计划，生活有规律，行为合规范；不抽烟，不喝酒，不进“网吧”，不进非健康娱乐场所；遵守交通规则，恪守社会公德，诚信友善，展现文明风范。

三、合理安排假期时间，科学规划自己的学习。认真完成老师布置的作业，复习旧知识，预习新课程，温故知新；增强学习的主动性，提高自主学习、独立思考的能力；组建学习共同体，与同学合作学习，互相帮助解疑释惑；遇到困难，首先自主思考解决，解决不了的，可以借助网络或向同学和老师求助。

四、以好书为伴，与经典为友。开展读书活动，提高生活品位，丰富精神世界。根据老师提供的阅读书目，寒假中每位同学要认真阅读两本以上经典名著，写读书笔记或读后感。

五、积极参与社会实践活动和体育锻炼活动。利用假期，同学们有组织地到乡村、社区、街道、企业、单位等地方开展社会实践活动、公益志愿活动和社区服务，进行社会调查；在家中主动做一些力所能及的家务劳动。

祝同学们春节快乐，阖家幸福，健康成长！

菏泽一中高三二部

2019年1月28日

寒假学习指导

教师寄语：

假期是同学们与家人团聚的美好时刻，是调整身心的重要阶段，是放松，是挑战更是机遇！相信大家一定会充分利用寒假这个加油站，向自己挑战，向弱项挑战，向懒惰挑战，向陋习挑战，超越自己，迈向成功！

成长的道路上，有舍才有得，需要大格局。放松团聚过后，拿起假期作业，伴着外面的热闹，享受自己的安静，解一道题，看一本书，离梦想更近一步。不忘初心，方得始终！

语 文

1、坚持阅读

放弃了阅读，也就放弃了语文。朱熹在《观书有感》里说：“问渠那得清如水，为有源头活水来。”阅读，是语文学习的源头活水，语文知识大多从阅读中获得，没有了阅读，你的语文就成了一潭死水，而且是一潭会随着时间的推移日渐减少变质的死水。我们每天至少要阅读半小时，读的内容要多样，读几篇精致散文，浏览一下报纸杂志，看几篇人民日报或光明日报社论等。隔两天细细鉴赏一首诗歌，隔三天认真精读一篇古文或看一篇文学类作品。

2、坚持积累

高考涉及到语文知识的方方面面，大到一篇作文，小到一个标点，没有一样是可以忽视的，也没有一样是可以轻易掌握的，都需要下苦功夫，尤其需要我们平时的点滴积累。老师特推荐以下栏目：《加油向未来》、《我是演说家》、《国家宝藏》、《经典咏流传》、《中国诗词大会》、《中国成语大会》、《朗读者》、《中国汉字听写大会》，同学们可以从中选择一两栏目。

3、坚持写作

要提高写作水平，除了上文提及的积累材料和坚持阅读之外，还需要每天坚持练笔。俗话说，拳不离手，曲不离口。齐白石一天不画画就感觉异样，我们写作也是如此。最好是每天都能写一写，长短不限。如：晚上看了新闻之后可以有感而发，看到身边的事可以有感而发，偶尔心灵的触动也可以有感而发。但不论写什么，都应从考试作文的角度来考虑，如锤炼语言、提高写作速度等。

4、坚持做题

平时训练“错”得多，高考则会“对”得多，关键是用好错题。譬如诗词名句默写，复习

重在动手去写；文言文翻译失分严重，复习时应以文言文基础知识的积累为重。平时要经常翻看错题集，从答错的题中吸取教训，形成一套完整的答案经验，考试时才能从容应对，游刃有余。

数 学



1 对基础知识的理解和核心内容的复习仍是重中之重，它是学生能力发展的着眼点和增长点。对第一轮复习的内容，可以分知识块认真梳理，编织知识网络。去查课本内容、查参考资料、查作业订正。把基本概念、公式、方法理清楚，想明白。记忆数学规律和数学小结论，尤其是书本中一些重点标记的内容，反复巩固，消灭前学后忘，及时总结性记忆。从整体上把握高中数学的主线，加强知识间的纵横联系。比如，函数作为高中数学课程的一条主线，其思想贯穿整个高中数学内容。所以学生对函数的知识也要整体考虑，分布实施。明确自己对函数理解应达到的程度，在与函数有关内容的学习中，通过不断地运用函数，不断体会函数的思想，切实提高独立解答综合性数学题的能力。

2、在基础打牢的基础上多做数学题，加大自学力度。在完成作业的过程中，不断补缺，不断总结，不断反思。总结知识内容、题型、易错点和重要的数学思想和方法。在做每一个数学题之前，一定要从四个方面去思考：这道题考查什么知识点，这类知识点用什么方法，每种方法要注意什么，这个题对以后类似的题目有何帮助？做完一份作业或考卷，要会分析，要做分析，分析知识上的可增长点，分析方法上的可进步点，分析审题能力、计算能力等方面的可提高点.....提高转化化归能力，提高数形结合能力，提高分类整合能力.....

3、作业不得有丝毫的应付态度。每天要用专门的一个半小时完成当天的作业。（每份作业规定 90 分钟，我想我们同学应该可以在 80 分钟做完，当然部分同学有困难可以适当延长到两个小时！）我们要清楚限时作业对考试有多重要。

每天做完作业后，应该至少用一个小时的时间再重新思考不会的题，然后对照答案，加以巩固、反思。绝不可边看答案，边做作业。建立数学纠错本，把平时容易出错的知识或推理记载下来，以防再犯。争取做到：找错、析错、改错、防错。解答问题要完整，推理要严密，要学会总结归类。归类标准为：①从数学思想分类；②从解题方法归类；③从知识应用上分类。

英 语

一、制定假期学习计划

在假期中学习，建议同学们最好给自己制定一个学习计划。那么，我们在制定学习计划的时候，需要考虑以下三点：

①首先要对已经过去的两年半学习期间的自己知识水平的掌握情况进行自我分析，然后根据自己成绩了解自己的薄弱环节，把每天的时间细化，安排好，专时专用；

②其次要明确自己的高考最终目标分数，根据自己的现状与目标间的差距来制定每天要完成多少的任务量，整个假期结束后自己要达到什么样的学习效果以及成绩是否会有一定的提高，都要一一明确；

③最后要学会定期检查学习计划的实行情况，如果可以的话，建议把一份详细的假期时间表写下来，贴在显眼的地方，时刻提醒自己要按照计划完成任务，达到自己的目标，以作动力，计划如果不能落实那就失去了计划的意义。

二、每天学点英语

英语的学习是一个积累的过程。每个星期一次性突击学习 3-4 个小时远不如每天学习半小时的效果好。因此，大家要把高考英语的复习纳入到高三寒假每天的计划中去。如果你给英语一个小时的话，你可以把它分成若干个小单元。比如 15 分钟算一个单元，然后安排不同的任务。词汇、语法、听说、读写交替进行。英语要想学好必须掌握两个功夫，那就是背诵和练习。而这往往需要投入大量的时间，并且不断反复的进行。

三、分类复习

1、词汇 过去背诵的词汇，可能忘记的比较多，导致阅读、完形看不懂，文章看不懂。

所以，寒假的复习词汇部分应该是以高考命题角度去复习重点词汇。把高考常见的完形词汇加以总结，然后有意识的背诵这类高考常考词。

2、语法 如果同学们做一套高考试卷单选，发现错题集中在非谓语动词的题型方面，就应该把语法书上相关的章节复习一遍，融会贯通，然后再专练这一部分的高考真题。

3、写作 作文题对学生审题、语法、分析社会现象的能力都有很高的要求。想要做好这部分的复习，背诵比较好的高考范文是不错的。好的范文能够给出很好的文章结构和语言，背诵记忆的话会对提升语感非常有帮助。

四、分情况复习

1、优生勤练听力

对于平时学习成绩优异的学生来讲，英语的阅读部分没有问题，所以没有必要把寒假复习的重心放在单词上。学生欠缺的并不是语法知识，高考题型可以在寒假期间适当地练习。不过最重要的还是听力部分的练习和进一步的熟练掌握。

建议寒假期间多读，拿着听力资料原文，边听边看跟读，保证跟读的语调、语速与原文一致。这样就可以加快从英语转换到汉语的速度，更有助于提升听力的速度和质量。

2、中等生巧记语法

对于平时成绩居中的学生来说，高三的这个寒假正是补充知识、进一步提高学习水平的好时机。虽然阅读在英语学习的过程中非常重要，但却并不是中等生在短短的寒假最需要补充的部分。相对来说，中等生已经把单词掌握得比较熟练，而语法是这部分学生与优生差距最大的部分。死记硬背不适合考试，更不适合平时对于英语知识的掌握，要想在最短的时间内牢牢记住，并且比较熟练地应用，还需要通过语意理解。任何语法知识都可以通过语意理解，明了精确的语意，很多语法并不需要去刻意记忆，在理解意思的基础上就可以轻松掌握。

3、落后生加强单词记忆

成绩落后的学生在各方面的学习都有欠缺，因此在短短的寒假实现全面提升的难度较大。由于阅读涉及到英语学习的各方面，成绩落后的学生在这方面往往十分头疼。读不懂文章有两种原因，单词不认识和句子结构太复杂。建议最好把教学大纲中的动词、形容词重复记忆，另外阅读一些文章，适应英文说话的语言习惯，用英文语序来理解文章。

五、强化训练薄弱环节

同学们可以对第一轮复习中的所有试卷进行分析。结合本学期所有测验中的失分项目，总

结失分的原因，有错题本的同学可以再翻看一下。查出症结后，就要对症下药了。例如，有的学生语法不好，就应该把学过的语法项目重新学习一遍，并做一些针对性的训练。如果词汇量不够，就应该制定一个计划，每天背一定量的单词，并想方设法进行应用以稳固记忆。有的学生做题速度慢，尤其是在做阅读的时候，往往因为把限时阅读当成精读来做，所以除了需要改变阅读中一些不良习惯外，还应该在规定时间内进行训练。

物 理

根据课本和学案、作业等材料，系统复习物理知识，要按计划完成“假期作业”，巩固高三第一学期学习中的疑难点，结合假期作业进行查缺补漏。

一、要求学生要善于找自己的薄弱环节，做好假期查缺补漏。

假期里一定要做好复习。寒假里要仔细梳理知识点，哪些地方学得好，哪些地方学得吃力，自己心里都要有数，并采取相应的措施，利用假期进行有效补救。把应掌握而没掌握的知识补上，这样才能保证下一个学期和其他学生在同一个起跑线上，不至于形成知识缺陷的积累。

把自己的薄弱知识点一一地列出来，并找出对应的教学案，在课本、参考资料和假期作业上面标出一些记号。在这些问题上要多花一些时间、精力去反复思索、钻研，悟透其中的道理，排除自己的逻辑思维的障碍点，并找一些对应的习题去加强训练，以求熟练运用。不要面面俱到，不要所有的知识点平均用力。

二、根据自己的理解和资料的提示，用心思索知识点之间的内在联系，建立知识结构，形成自己的知识体系。

三、在完成“假期作业”时，要注意以下几点：

- 1、独立做题：不要频繁地看答案，应加强审题，勇于钻研，一套题做完后一块对答案；
- 2、注意规范：解题思维过程的规范、文字表述的规范、列式及运算的规范等。
- 3、强化时间意识：不要磨蹭，要根据要求限时完成。寒假作业每套题建议用时 45 分钟，理综卷按 150 分钟进行定时训练。

物理和理综学习内容及时间建议：

学习内 容	建议完成日期	本人完成情况：时间及存在问题（记下题号）
理综（一）	1.29(腊月廿四)	

训练一 理综(二)	1.30 (腊月廿五)	
训练二 理综(三)	1.31 (腊月廿六)	
训练三 理综(四)	2.1 (腊月廿七)	
训练四	2.7 (正月初三)	
训练五 理综(五)	2.8 (正月初四)	
训练六	2.9 (正月初五)	
训练七 理综(六)	2.10 (正月初六)	
训练八	2.11 (正月初七)	
训练九 理综(七)	2.12 (正月初八)	
训练十	2.13 (正月初九)	
训练十一 理综(八)	2.14 (正月初十)	
训练十二	2.15 (正月十一)	
训练十三 理综(九)	2.16 (正月十二)	
训练十四	2.17 (正月十三)	
训练十五 理综(十)	2.18 (正月十四)	

说明：以上安排可以根据个人情况适当提前。切记：避免“前松后紧”或“前紧后松”。

化 学

高三上学期化学一轮复习基本结束，同学们在一轮的复习中收获的化学知识满满，学习化学的信心满满，学习化学的激情满满，同时有些同学对个别知识点把握有点欠缺，所以同学们要充分利用大学前的最后一个寒假，进行查缺补漏，自我提升，争取六月“时来天地皆同力”，“一剑霜寒十四州”。

明确一轮复习的化学知识点

- | | | |
|---------------|---------------|--------|
| 1、金属及其化合物的性质 | 2、非金属及其化合物的性质 | |
| 3、高中化学涉及的基本概念 | 4、化学元素周期表 | |
| 5、化学热力学 | 6、化学动力学 | |
| 7、电化学 | 8、水溶液 | 9、有机化学 |

二、建议假期学习基本方式：

专题复习 + 专项训练 + 单科小综合+大综合+理综+错题集锦。建议实行“前测备课-自主学习-后测评估”学习模式。

三、将化学知识结构化、网络化。

结构化的知识是形成能力的前提，知识只有结构化，才能有效的提取知识信息。抓住主干知识，通过比较、归纳、联系将教材中不同地方出现的知识点进行有机整合，形成科学的知识网络。

四、能力提升——提高学生运用各部分知识综合分析解决问题的能力。

对重点题型、重要方法进行强化训练，建立化学模型，发挥思维定势的正面作用；对易混知识归类、比较，对易错、易漏知识进行解析、巩固。加强变式训练，培养学生面对新情境进行具体问题具体分析的能力。

五、加强审题，提高解题能力，

纠正不良解题习惯。进行规范答题训练，确保会做的题不丢分（完整做对），充分利用试卷讲评课进行学科方法和应试策略指导，合理分配时间和精力，提高得分能力。

六、精选做自己薄弱环节的习题。

精选自己薄弱环节的习题、变式与练习题、测试题，以基础题、常规题、经典题。利用好近3年全国高考试题，找准自己的不足，努力在薄弱环节中提高自己的能力，争取有一个大的突破。

希望同学们充分利用寒假时间，积极行动，不懈努力，让我们以积极的态度解决问题，以激情的态度快乐学习，以平静的态度挑战忧虑，以自信的态度改变现状，以期待的态度憧憬未来！在这最后一百多天里，我们众志成城，奋力耕耘，竭尽全力，“甘将心血化时雨，润出桃花一片红”。我们相信通过共同努力，以我们的智慧驾驭六月考场，定能决胜于千里之外。

生 物

1. 掌握基本知识要点，“先记忆，后理解”

与学习其它理科知识一样，生物学的知识也要在理解的基础上进行记忆，但是，高中阶段的生物学还有着与其它理科不一样的特点。

对于大家学习了许多年的数学、物理、化学来说，这些学科的一些基本思维要素同学们已经一清二楚，比如：数学中的未知数 X ，化学中的原子、电子以及物理中的力、光等等。而对于生物学来说，同学们要思考的对象即思维元素却是抽象的基因、核酸、染色体、蛋白质以

及他们之间奇特的逻辑关系（减数分裂、复制、转录、翻译等过程）。因此同学们只有在记住了这些名词、过程之后才有可能掌握生物学的逻辑规律，既所谓“先记忆，后理解”。

2. 弄清知识内在联系，“瞻前顾后”、“左顾右盼”

在记住了基本的名词、概念和过程之后，同学们就要把主要精力放在学习生物学规律上来了。这时大家要着重理解生物体各种结构、群体之间的联系，也就是注意知识体系中纵向和横向两个方面的线索。

例如：基因是贯穿整个必修二的主角，从纵向来讲，它包括传递规律、结构、功能（复制、转录）等知识；从横向来讲，与DNA，染色体的等物质千丝万缕的联系。同学们要前后联系起来思考，既所谓“瞻前顾后”。又如：在学习减数分裂时，我们先学习了减数第一次分裂又学习了减数第二次分裂，再结合高一学的有丝分裂，那么三种分裂方式有何异同呢？这需要大家做了比较才能知道，既所谓“左顾右盼”。

3. 深刻理解重点知识，读书做到“六个W”

对于一些重点和难点知识，大家要深刻理解。如何才能深刻理解呢？大家读书时要时时思考“六个W”。这六个W分别是：

Who → 谁或什么结构

What → 发生了什么变化或有什么

How → 怎样发生的

When → 什么时间或什么顺序

Where → 在什么场所或结构中发生的

俗话说：“台上一分钟，台下十年功。”没有谁的成功是从天而降的，只要你愿意付出更多的努力，你就是下一个成功者。希望最美好的祝福与喜悦，充满你崭新的一年，愿你踏着一路关怀，在新的一年里，学习进步，万事如意！

_____ 班 _____ 同学的寒假日志

时间	学习内容	完成情况
1月30日		

1月31日		
2月1日		
2月2日		
2月3日		
2月4日		
2月5日		
2月6日		
2月7日		
2月8日		
2月9日		
2月10日		
2月11日		
2月12日		
2月13日		
2月14日		
2月15日		
2月16日		
2月17日		
2月18日		
2月19日		

寒假生活自我总结：

家长的评价：

家长签名：_____

注： 2月20日（正月十六）开学时请学生将寒假作业、《寒假生活指导》（填写完整，家长签字）交给班主任。