

调整，蓄力，提高，圆梦 19，为共和国七十华诞献礼！

高三宏志部寒假生活指导

一、假期生活之意义

调整蓄力：适当放松，调整紧张疲惫的身心，以更加充沛的精力、高昂的斗志投入新的学习生活，为圆梦 19 蓄力加油！

充实提高：假期的自主与灵活，让假期学习更有针对性，更加有利于查缺补漏、扬长补短、难点突破。使用得当，会让你的学业突飞猛进，逆袭超越！所以说，不怕同桌是学霸，就怕学霸放寒假，学霸说：假期是用来超越的！

实践锻炼：关心国家大事，关注社会热点，适当进行志愿服务或实践调查活动，了解社会，融入社会，增加社会认知，提高社会责任感；坚持体育锻炼，以强健体魄立志为祖国健康学习工作五十年。

品享亲情，传承美德：假期是家庭生活、家庭教育的重要阶段。拉拉家常，做做家务，让我们静心品享家庭的温馨、父母的关爱；更让父母、祖辈馨享我们的成长、成熟、温情与孝心，让中华美德浸润心灵，芳泽长流。

二、假期成长之任务

学习任务：备战“一模”，精选重点与薄弱，对一轮复习进行查缺补漏、梳理系统、巩固深化、训练强化。具体见《学科指导》。强化综合训练，提高知识迁移运用能力与综合科目测试适应性。选择一两个薄弱学科、几个薄弱专题，强力突破，变弱为强。

阅读任务：精选一本富有思想内涵的好书、几篇经典深度好文，静心阅读，深化思想，陶冶情操，提升境界。

实践任务：自主做一次志愿服务或社会调查活动。

三、假期学习之方法

1、任务细化，做好计划。表格式管理能够提高时间利用效率。计划好每天学习的科目与内容，越具体越好；及时记录，每完成一项就在任务栏上面打勾；每晚留出一些时间回顾总结当天任务完成情况，对未完成任务、有难度问题及时调整加强。

2、功夫用在刀刃上，有的放矢。假期学习不能平均用力，要根据自己的特点，把更多的精力与功夫用在最易提高的薄弱点、难点上。全面优秀的同学重在难点、拔高点的专项攻破；有明显薄弱学科或薄弱专题的同学，可在优势科目上适当削减时间，重点攻克薄弱。

3、作业要做透，训练要检测。做透而非单纯做完，要把主要精力用到没有掌握的地方。那些似懂非懂的，只有看着书才能做出来的，以及自己完全没有掌握、看着书都不知道该写啥的哪些，就是寒假学习的重中之重。要对作业进行“复盘”，适时重新看一遍，一边看，一边想思路方法，当复盘过程轻松顺利之时，作业才能称得上做透了。训练要有测试习惯，做到限时、闭卷、规范，只有规范的检测，才能更准确发现问题，才能更有针对性地强化。

4、坚持问题导向，重视教材作用。发现问题、解决问题是学习提高的重要途径。要在学习中善于发现问题，咬定问题不放松，直到问题彻底解决为止。学不在多，而在于精；不求全面开花，只求重点突破。真正弄清关键性障碍，彻底解决主要问题，就达到了学习提高的目的。解决问题，要回到知识方法原点，要回到教材中来，深入理解基础知识、基本原理、基本方法与基本过程。复习基础知识，要善于运用思维导图法，画出知识体系，列出变式、方法、规律之间的联系，找出关键点、综合点、薄弱点与易错点。要用好积累本、好题本与错题本，定期回顾重做，筛检薄弱，总结方法规律。**解决不了的问题，可以通过电话、微信等方式咨询任课老师，以获得必要的帮助。**假期结束时，每个学科要列出重要问题清单，开学上交任课老师。

四、假期生活之保障

1、严格作息制度。切忌晚睡晚起，切忌沉溺电视、网络等。

2、建立学习制度。要求家长做好监管指导，保证作息、学习制度，督促计划与落实；建议居住相近的几个同学组建学习生活共同体，建立严格的学习、生活、研讨制度，邀请家长监督管理，以达到互助合作、共学共进的目的；**要求同学或家长每周与班主任老师电话或微信交流一次学习生活情况。**

五、文明安全之要义

积极践行社会主义核心价值观，遵守社会公德，争做文明学生。不抽烟，不喝酒，不进网吧等非健康娱乐场所。增强安全意识，提高自我保护能力，遵守交通规则，注意用电用水安全，不玩火，不进行任何危险活动，不得擅自单独外出，外出务必告知并征得家长同意。

假期完成网上学费、住宿费缴纳，正月十六八点开学报到。

祝各位家长、同学们春节愉快，阖家幸福！

菏泽一中高三宏志部全体教师

2019 年 1 月 29 日

班级：_____

姓名：_____

寒假生活总体规划

作息计划：
假期学习与生活主要目标：

假期生活日志：

日期	早晨	上午	下午	晚上	落实情况
腊月二十五					
腊月二十六					
腊月二十七					
腊月二十八					
腊月二十九					
腊月三十 正月初一					
正月初二					

正月初三					
正月初四					
正月初五					
正月初六					
正月初七					
正月初八					
正月初九					
正月初十					
正月十一					
正月十二					
正月十三					
正月十四					
正月十五					

家长意见：

签名：

本表开学交班主任老师！

高三宏志部寒假各科

学习任务与方法指导

语文学习任务与方法指导

一、学习任务

1. 复习掌握整理散文、小说、诗歌三个专题的答题术语与答题技巧。
2. 复习应用文，掌握文体格式、谦敬得体等知识。
3. 全真模拟考试 3 套，打分，改错。
4. 积累 100 个近义成语，记不住的整理到积累本上。
5. 每天积累 3 个名人名言，默写到素材本上。
6. 每天早晨背诵初高中篇目，适当默写。
7. 每天看书看报，掌握前沿信息，与家长探讨热点新闻等。

二、学习方法指导

（一）总体要求

早读要认真，训练要限时，纠错要彻底，用好积累本，早晨适当背诵。

（二）补弱的方法与要求：

1. 确定薄弱题型，思考加强措施。
2. 关键在行动，保持好的状态，全真模拟，同题加强。
3. 纠错最重要。珍惜出错的机会，深度思考出错原因，找到突破口。
4. 再训练，再检验效果。

（三）促优的方法与要求：

1. 确定你最优势的题型，思考你成功的经验，看如何保持下去。
2. 确定拖后腿的题型，不在多，而在准。细化它，思考失分原因，是审题不准还是答题方向偏差，是不会答题术语还是答题要点有问题，是抓不住核心还是语言不会表述，总之，弄清原因才有努力地方向。
3. 再做时，要慢，要细，了解出题人意图，出错处格外小心，答题一定规范，像考试一样。
4. 细究答案，对比分析，深入文本，反复思考，使它成为不能忘记的例题。
5. 整理归纳，记忆深刻。

数学学习任务与方法指导

一．充分认识假期对数学重要性。提高复习效率，首先要制订一个符合自身实际的假期复习计划,先解决各部分错题，

最后做假期作业。

二. 假期内容与安排。两个方向

(一) 专项提高: 1. 导数综合(证明不等式、两个变量问题、恒成立问题、存在任意问题、设而不求、先正后反、数学归纳法、利用前面已知、极值点零点个数确定参数、极值点偏移、两个参数问题等等)

2. 圆锥曲线综合(求曲线轨迹方程、求最值、定值、定点、存在问题、范围问题、先特殊后一般等)

3. 函数性质及零点 (特别选择填空最后一个零点问题个数判定及由个数确定参数范围、分段函数、新定义函数、抽象函数、复合函数等)

(二) 系统复习: 主要根据假期作业对数学各模块进行一遍小二轮复习, 按部就班, 从前往后, 一天一个专题或者一个考点, 在假期作业中共选取12个小专题, 熟练掌握高中数学的常见题型及解题方法, 进一步复习巩固高中数学的基础知识, 力争准确, 熟练, 全面, 深刻。保证每天两个小时学习数学时间。开学后我们将检查假期作业, 评出最优秀、完成最好的。

三. 充分利用假期时间研究近七年全国卷高考数学试题。着重归纳知识点的考查, 方法的考查, 能否然后按要求再做五套模拟题, 为二轮复习和高考做准备。

预祝各位同学春节愉快, 万事如意。为2019高考加油!

外语学习任务与方法指导

1. 词汇学习。以词汇填空为抓手，把第一到第八册的词汇梳理一遍，学习重点是查缺补漏。利用好 Fast 词汇填空练习，先自主完成，红笔自评，写错的题一定要反思错因，然后落实到位。

2. 为二轮语法专题复习做好准备。

假期自学三个语法专题：非谓语动词 虚拟语气 动词的时态和语态

做到：把这三个专题的基本框架理顺清楚，搞清楚非谓语动词的功能，虚拟语气的应用环境以及时态语态的常考要点。

物理学习任务与方法指导

寒假是对一轮复习查缺补漏，巩固深化的最佳时机。只有一轮复习基础扎实，二轮专题复习时才会得到更大的提高，处理理综考试才能熟能生巧，游刃有余。否则会顾此失彼，得不偿失。寒假里，希望物理学习能够：

一、 学习任务：

1、力与平衡专题强化训练 平衡问题题目类型梳理 牛顿第二定律专题强化训练

2、曲线运动专题强化训练 曲线运动题目类型梳理

3、功、功率、动能定理专题强化训练 机械能守恒定律专题强化训练 机械能守恒题目梳理

4、电场专题强化训练 电场题目类型归类梳理

5、磁场专题强化训练 磁场题目类型梳理、复合场应用（质谱仪等）

二、复习方法方式指导：

1、先完成专题强化练习，

2、回顾本专题内容，在积累本上绘制本专题思维导图。

备注：思维导图应包含本部分内容基本概念、基本规律、应用题目类型等，体现知识在你脑中的思维逻辑顺序和相互间的联系。

3、题目类型梳理时段请结合一轮复习学案、自己手头资料等，在积累本上归类整理例题，每个类型至少一道，要有解答和分析。

4、针对理综出现错题，在积累本写出纠错清单，需分析错题考查知识点，回顾一轮参考书哪一页至哪一页，同类问题练习解题过程。

生物学习任务与方法指导

1、充分利用时间，尤其是早晨时间，认真研读三册必修课本，要求阅读到位、理解到位、记忆到位。

2、选取自己相对薄弱的三个模块，认真复习笔记，然后构建出本模块的知识体系，注意本模块与其他模块的交叉联系。

3、按时、独立完成理科综合的训练，认真核对答案，将错题、好题整理下来。

4、搜集与生物学相关的社会热点问题和科技前沿问题，做好记录、整理。

化学学习任务与方法指导

一、学习任务

1. 利用 9 个晨读时间复习回顾鲁科版教材，尤其要阅读人教版教材中“化学实验”、“科学探究”、“资料卡片”等栏目和老师重点划出的内容。
2. 利用 9 个专题复习时间完成化学实验专题和二轮复习材料上的 5 个微专题，也可以针对自己薄弱的内容，有针对性地专题突破。
3. 限时模拟考试至少 5 套，最好是每天 1 套，建议优先练习历年真题套卷，也可以练习自己手头现有的模拟套题。

二、目标要求

1. 晨读复习：早读要认真，熟练掌握课本上的化学方程式和人教版上常考的常识性内容和经典实验。
2. 专题复习：针对自己薄弱的内容，采取切实可行的加强措施，专题突破、同题加强训练。
3. 理综练习：全真模拟，限时训练，严格对照答案，科学赋分，记录每次训练的分数，纠错要彻底，思考出错原因，不能自己解决的问题，列出详细的问题清单，开学后集中解决。

地理学习任务与方法指导

- 1、完成考试说明通读与样题；要求仔细通读，每页至少要有三处红笔标画；
- 2、自主进行自然地理的专题训练和人文地理农业工业专题训练；要求练后有纠错、有知识回扣思维过程、有错题重读。做专题练习，重点看解析，掌握解析中重要的信息，并把新认识写在题目旁边，以后经常看。
- 3、限时完成文综测试与纠错；要求总结解题思路与方法。
- 4、保证必要的地理晨读背诵。要求能够达到知识再现的程度。
- 5、利用假期完成一项地理实践活动或野外调查，撰写简要地理实践或调查过程与思考。可以结合实践或调查与学科知识，模拟命制高考模拟题 2--3 道并给出参考答案。
- 6、在学习过程中发现的问题及时记录整理下来，形成问题清单，列在纸上或本子上。

政治学习任务与方法指导

1. 以单元为模块梳理知识体系，扎实掌握基础知识。
2. 收看新闻联播和央视春晚，关注时事新闻和社会重大热点话题，以更好的理解党和国家现阶段方针政策。

历史学习任务与方法指导

假期学习目标：

通过筛查、阅读教材，再次全面掌握基础知识；认真做练习题，总结做题规律，提升做题能力

学习任务

- 1、通读教材，全面掌握本单元需要掌握的知识点，并以最简洁形式写出本单元知识体系和新认识到的知识
- 2、分析高考题的考向，明确易考内容和选项特点
- 3、做练习题，重点看解析，掌握解析中重要的信息,并把新认识写在笔记上，以后经常看
- 4、按时、独立完成文科综合的训练，认真核对答案，将错题、好题整理下来。