



【自强不息 永争第一】

菏泽一中

2018级暑假生活学习指导手册

班级： _____

姓名： _____



致学生家长的一封信

尊敬的家长朋友：

您好！

炎炎夏日已至，高一学年结束，孩子们在高中阶段的第一个暑假已经开始。俗话说，“冬练三九，夏练三伏”，对孩子们来说，这个暑假不能是散漫无聊的休闲时光，应该是磨练精神和意志、提升能力和成绩的重要关口，这个暑假实质上已经是高二生活的一部分。为了让孩子们能够度过一个安全充实而有意义的假期，希望您积极配合学校，履行监护人的职责，教育、督促孩子过好假期生活。

首先，家长与孩子一起制定好假期生活学习计划，并监督检查计划的执行落实情况。对孩子们而言，这个暑假的时间极其宝贵，必须做好计划，科学高效利用。放假之初请您和孩子一起精心制订详细的假期作息安排和学习活动计划。

其次，希望家长多和孩子谈谈心，多做一些沟通交流。了解一下孩子的志向和理想，倾听一下孩子的心声和烦恼，分享一下孩子的喜悦和幸福，问问他们将来想考什么样的大学，从事什么样的工作，和孩子一起分析学习情况，看到优势，明确不足，既让孩子对未来充满信心，又要清醒自己还有很大的上升空间，使孩子的学习有目标，有压力，有动力。

第三，让孩子以好书为伴，与经典为友。希望您能够利用空闲时间和孩子一起买些资料，买些书籍，和孩子一起读读书。书籍是人类进步的阶梯，阅读是我们心灵成长的途径。

第四，对孩子的学习与活动进行正确的引导和适当的监督。建议孩子的假期学习应注意以下几个方面，希望可以作为您的参考。

1、学习贵在抓基础知识，基础不牢，地动山摇，好的基础才能举一反三。希望孩子们利用假期时间把高一教材有针对性地认真复习一遍，把基础性的问题理解透彻，找出自己的困惑深入思考。

2、学生在校学习时建立了错题积累本，希望您能监督孩子利用假期时间按类型整理这些曾经做错的题目，再重做一遍。让孩子分析这些题目是怎么做错的，为什么会错。

3、让孩子在假期中集中精力补习弱势学科。水桶盛水的多少是由最短的那一块板决定的，可以说，弱势学科的成绩往往会决定孩子最终的高考成绩。

4、自主预习高二学习内容，对困难和疑点做好标记，先独立思考，再寻求帮助。

5、劳逸结合，注重效率。既不能让孩子沉溺于电视、电脑之中玩物丧志，也不必一天到晚捆绑在作业上。要科学休息，适当娱乐，适时锻炼，高效学习。

第五，指导孩子参与暑假学习成长共同体的活动，与伙伴合作学习，共同成长。“独学

而无友，则孤陋而寡闻”，学生自愿结合组成学习成长共同体，您要向孩子了解他（她）所参与学习成长共同体的情况，并指导协助他们开展学习交流活动和社会实践活动。

第六，希望您能够指导督促好孩子在假期中参加一些有意义的社会实践活动。实践活动是高中学生的必修课程，让孩子在实践中经受锻炼，在服务中学会奉献。同时，希望您的孩子在假期里能够帮您干些力所能及的家务，进行劳动锻炼，培养吃苦精神。放开手，让孩子学会独立，学会担当，因为今天的溺爱，必会变成明天的负担。

第七，让我们共同增强安全意识，提高防范能力。在假期中，您要教育孩子重视安全，珍惜生命，教给孩子必要的安全知识，防溺水，防触电，防雷电，防火灾，防交通事故，防食物中毒，确保学生度过一个安全的暑假。

亲爱的家长朋友，孩子是我们每一个家庭的希望，更是我们祖国的未来。作为监护人，我们应该时刻关心孩子的健康成长，全面发展，要让他们明白，坚持不懈终有回报，勤奋刻苦必会成功。天道酬勤，功不唐捐，这是亘古不变的道理。

请您相信：只要学校、家庭、学生携手合作，共同努力，孩子们一定会收获丰硕的人生。最后，愿您的孩子假期愉快，并祝您全家幸福、安康！

我校坚决抵制有偿家教，严禁教师在暑假间违规举办辅导班或从事其它形式有偿家教活动，欢迎广大学生与家长监督。

菏泽一中2018级全体教师

2019年7月15日

附：有偿家教举报电话

5296150, 13853073389

5296063, 13326206168

5296006, 15553006226

举报邮箱：

sdhzyz@126.com

举报微信：sdhzy

菏泽一中高一暑假学习成长共同体信息表

班 级		班主任		班主任电话	
组长信息	小组组长			家长电话	
活动地点					
成员及其信息	姓 名	家庭地址		家长电话	
学 科	任课教师		联系电话		
语 文					
数 学					
英 语					
物 理					
化 学					
生 物					
政 治					
历 史					
地 理					

学生学习情况自我剖析及措施

学科	自我学情分析	采取措施	家长建议
语文			
数学			
英语			
选考一			
选考二			
选考三			

暑假学习内容安排落实督查表

日期	生活、锻炼、学习情况	家长检查完成情况	家长签字
7月15日—21日			
7月22日—28日			
7月29—8月4日			
8月5日—11日			
8月12日—18日			
8月19日—25日			
8月26日—9月30日			

学科假期学习指导

语文假期自主学习指导

假期学习，贵在自主，重在自觉，难在自律。语文是最适宜自主学习的学科。现对同学们提出以下指导要求。

一、端正态度。语文学习首先要端正态度，从思想上重视语文学习，把时间和精力投入到语文学习上。勤奋为先，充分利用好自主学习时间，每天确保不少于1.5个小时的语文学习（含阅读）时间。做好周密计划，科学合理安排学习内容，每一天都有明确而具体的任务。严格自律慎独，加强自我约束，认真落实计划，保质保量完成既定学习任务。

二、注重阅读。平时学习紧张，假期是阅读的黄金时光。要充分利用假期时间阅读那些在学校没时间看的书籍。暑假阅读建议：多读经典作品（《红楼梦》《三国演义》《苏东坡传》《四世同堂》《杜甫传》《彷徨》），一本《论语》，每天至少阅读一篇新闻时评（《人民日报》、《中国青年报》等）。不动笔墨不读书，阅读时一定要做好笔记，写出思考心得。

三、加强写作。经常动笔，提高思想敏锐性和语言运用能力。

1、每周写两篇新闻时评，自选新闻素材，不少于500字；

2、每两周写一篇规范的材料作文，老师提供参考题目。

要求：配备规范的假期写作方格本，写作时规范认真，独立完成。

四、点滴积累。夯实基础，重在日积月累。借助基础知识手册、假期自主学习材料等积累成语、典型病句、文言基础知识、文化常识、古诗词，借助报刊杂志、赢在微点等课外读物积累写作素材、名言警句、精彩语段，通过观察大千世界、社会百态丰富人生阅历，积累思想情感，形成正确价值判断。

五、做题训练。语文也和其他学科一样，做题训练是提高考试成绩的法宝。建议：每天至少做一篇阅读训练（论述类、实用类、文学类、文言文、古诗词轮流），每天至少做一个语言文字运用题目。老师会适量布置训练题目，同学们在学有余力情况下可采取自助餐式，自主选择训练题目，加强薄弱题型训练。

六、认真练字。卷面高颜值，考试得高分，人生有亮点。如果你的卷面字体不理想，一定要坚持练字。不求写得数量多，只要每天练好3个字。一暑假练好120个汉字，把每个汉字笔画结构刻进脑子里。

七、预习新课。借本必修五，背会文言文，开学不费劲。

读书笔记和语文知识积累本合为一个本子，写作训练为一个本子。开学上交两个本子和这本自主学习材料。

关键是自觉、自主、自律！

高一数学假期学习指导

亲爱的同学们：

美好的时光总是那么短暂，转眼间我们已一同走过了愉快而又充实的高一。值此暑假来临之际，我们衷心希望同学们在愉悦身心之余不忘查漏补缺，过一个充实、愉快、安全、文明的暑假，为自己在新一学年中的起跑做好充分的准备。为此，我们提出以下几点希望和要求：

学习内容：复习必修4、必修5第一章、第三章以及必修三；预习必修5第二章、选修2-1第一章、第二章，充分利用同步练习册和分层检测卷，具体安排如下：

日期	学习内容
8月1号之前	复习
8月1号	数列的概念与简单表示法
8月2号	等差数列
8月4号	等差数列的前n项和
8月6号	等比数列
8月7号	等比数列的前n项和
8月8号	充分条件与必要条件
8月10号	全称量词与存在量词
8月11号	椭圆
8月12号	直线与椭圆的位置关系
8月14号	双曲线
8月15号	抛物线
8月17号	直线与抛物线的位置关系

建议学有余力的同学把选修2-1预习完。当然，也可以边复习边预习。以上计划可根据个人情况进行调整。学习计划最关键的是执行，希望大家能严格执行。

如果这是一个用来痛痛快快地玩的暑假，那么它可能是你一生中最有遗憾的暑假；如果这是一个用来踏踏实实学习的暑假，那么它可能是你一生中最有意义、含金量最高的暑假。

预祝每一位同学暑假生活过得丰富多彩、实实在在、有滋有味！

高一英语假期学习指导

家长们、同学们：

高中的英语学习更注重自学和知识积累，学习时所接受的信息量很大，不太可能像初中时几节课就可以把所学的知识完全掌握，高中的学习更应注重温故而知新，这除了一定的练习，大量的课外阅读也是非常必要的。

下面就具体和大家说说学习英语中要注意的地方和一些具体做法，希望家长们和自己的孩子能够通过交流并能从中总结出适合自己孩子的方法，在学习上取得很大进步。

融会贯通，语法无忧。

怎样才能学会语法呢，其实就是凭借“语感”。语感在哪里呢？语感最基础的来源就是课本中的课文。每一单元的课文都和本单元的语法和单词密切相连，我们必须达到熟读直到背诵，这样其中的语法结构就与课文内容一起被你铭记于心了！久而久之你会发现语法并不死板，比起那些固守题海战术的同学，你的进步会更大更快，而且你对语法的理解也更透彻灵活，也很少会与答案的思路相矛盾。

半壁江山，完形阅读。

高考的试卷中阅读基本占了半壁江山。怎样才能“得阅读”呢。“得阅读”要满足三个条件：单词量过关，语法过硬，解题方法独到。

阅读是高中三年中最应重视的部分了。因为它是提升语感，巩固和熟悉所学知识的最有效途径。阅读时可采用精读与泛读的方式。

精读：选长短适中，有一定生词的英语材料，对每一句话，每个单词理解要精准，要持之以恒。

泛读：英语书报杂志。读不同题材、体裁的文章，理解跨学科知识。理解主旨大意，读时注意对运用精妙的词汇、短语或句子进行摘抄。

做阅读练习的时候应注意这几个问题：

不要随意性，要限定时间。每天利用十五六分钟的时间一次性完成两篇阅读。

不要每逢新词便查词典，要学会通过上下文猜词义。

不要字字都读，要学会眼扫开头、结尾，确定主题大意。

不要放过关键词语，要抓住but、however等词后面的真正意图。

不要放弃重要的长句，要学会找到句子的并列或主从结构特征用以理解句意。

不要轻易根据某一细节妄下结论，要将相关因素联系起来全面地看问题。

不要一味地在字面上找答案，要学会字里行间地体会作者的意图，或根据所得的信息推理。

不要做完就算，要及时校对更正，反思归纳总结。

千里之行，始于单词。

大家都知道，初中英语1600词，高中英语3500词，这只是量的比较，从单词的长度和用法来讲，高中英语远难于初中，没有一定的词汇量，英语水平和成绩的提高便无从谈起。所以：

1、有一本课本同步参考资料，课本上的单词不仅要记住，参考资料上的其固定搭配、句型和用法也非常非常重要。

2、准备一个笔记本。把学到的重点单词、短语、句型及其用法用心地摘抄到笔记本上，一周至少复习三次。

3、准备一个错题本。用双色笔用心地整理自己做过的错题并进行方法归纳总结。

4、3500词汇书。没错，高一一开始就可以刷3500词了，你可以利用零碎时间去看和记。这样做的好处是，到高考前夕，一本3500词你至少应该翻个七八遍了，相对于那些没翻完一遍的同

学，你领先的可不是一点点哦！

英语学习重在日积月累，是一个长期的过程，是每天都必须要做的事情，所以强烈建议每位学生每天必须进行不同类型的英语学习，天天如此，坚持下去，英语成绩定能提高！

高一暑假具体任务：

一、学习book5单元生词，有条件的家长可以定期听写检查。

二、每天坚持快乐阅读：阅读理解，七选五，完形填空，短文填空等题型，每种题型可以交替轮流进行，每天要保持做题的感觉！

三、每天早上朗读英语课文半小时：培养英语语感，可以读单词，课文，完形填空等优美文章。

四、每天背诵维克多英语词汇书；暑假结束后至少背到200页，可以计划好每天至少背诵两张，背诵课本必修五五个单元的单词。一天写一张单词，家长在单词本封皮上签字！开学后以班级为单位收齐交到英语办公室！

五、完成级部统一发放的英语暑假作业本，家长监督完成情况并签字，开学后以班级为单位收齐交到英语办公室。

六、每天磨耳朵，提高听力能力。可以有计划的做套题听力练习，也可以看美剧，BBC纪录片，CGTN等英文节目，心随耳动，听力和口语会在坚持中慢慢提升。

“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。”亲爱的同学们，一个新的学习时代开始了，就让我们从现在做起、从头做起，在假期里做好充分的准备，充实自己、提高自己，为我们走向更大的成功加上最有力的砝码吧！

高一物理假期学习指导

“判天地之美，析万物之理。”物理学存在于远在宇宙深处，近至咫尺之间，大到广袤苍穹，小到微观粒子的浩瀚而又精细的时空中，它是一门崇尚理性、重视逻辑推理，又是极富洞察力和想象力的科学学科。学好了物理足以证明其他学科都不弱，本着物理学科的特点，特制订以下暑假学习指导意见。

一、温故而知新——《必修一》，《必修二》，《选修3-1》所学知识回顾。

(1) 走出物理看物理：根据所学内容构建物理知识思维导图。

(2) 再深入看一遍课本：回顾重要概念、规律的建立过程，弄清它们的来龙去脉，更深的理解有关内容；完成暑假作业，开学后上交。

(3) 再练一下初中的解方程和解方程组。

二、先飞的绝不是笨鸟——预习《必修二》的第五章、第六章。

本模块内容非常有趣，与前沿科学联系非常紧密，需要你深入理解与记忆，提前预习会给你带来意想不到的学习效果。把课本课后题完成并上交。推荐读物：J.V.纳里卡著的《轻松话引力》，卡尔·萨根著的《宇宙》，卢昌海著的《寻找太阳系的疆界》，写一篇你对这两章内

容的知识了解以及自己的困惑，开学上交。

三、学以致用，你会发现物理之美——自主拓展。

物理其实不难学，生活中处处是物理，时时有物理，物理知识就在自然和生活中，只要你平时注意观察，就会感到物理的美妙。

(1) 多观察生活，找出所学知识在日常生产生活中的应用实例，学会利用物理知识解释生产生活中的物理现象。至少有六个用所学过的物理知识解决生活中问题的实例。

(2) 每天看20分钟“学习强国”中的“科技”栏目，感受物理的巨大魅力，了解科技前沿、国家工程、科普知识，认识一些科学家，感受科学家们的科学精神领略他们的大家风采。

俗话说：“一日学一日功，一日不学十日空。”暑假是一个长假，根据心理学规律，作为物理学科更应该不断的学习，不断的巩固。人与人的差距不是在学校的学习，而是离开学校的无人监督的自主学习。

高一化学假期学习指导

同学们，弹指一挥间，高中一年的学习生活已然结束，你们即将迎来高中阶段的第一个暑假。假期，既是一个学生放松心情、增加阅历的好时候，也是一个学子查缺补漏、弯道超车的好时机。作为老师，希望大家把握这大好的时机，在放松的同时，莫忘责任，加强学习。对于暑假学习，现提出意见如下：

一、复习必修内容，巩固现有知识体系。

1、认真复习必修Ⅰ、必修Ⅱ内容，将所学知识连成线、织成网。**重点：**必修一第三章，该内容是整个高中化学学习的基础，也是高考考查的重点，其中氧化还原是我们高二即将学习的《化学反应原理》中电化学的基础，希望认真复习，熟谙氧化还原的特征、本质及其应用。必修二第二章，这部分内容对高二学习选修四《化学反应原理》起到至关重要的作用。

2、以《暑假作业》为抓手，整体查缺补漏，进一步完善知识体系。

二、预习选修《化学反应原理》内容，加深对化学知识的理解。

1、认真阅读教材，初步了解《化学反应原理》中知识体系，标注重难点，并完成课本课后习题。

2、尖优同学，除完成以上要求外，还应加强实验综合专题的训练。

3、有意参加竞赛的同学，请预习选修《有机化学基础》和《物质结构》，最好能涉及大学《无机化学》、《有机化学》、《物质结构》等内容。

三、广泛涉猎，扩展视野，了解化学与社会、生活、科技之间的关系。

1、通过上网查找资料、广泛阅读了解科技前沿、历届诺贝尔化学奖相关成果。

2、利用家庭中现有材料，动手实验：例如制备淀粉胶体、苏打和小苏打与醋酸的对比实验、醋酸除水垢、紫薯汤（相当于酸碱指示剂）分别与醋酸、苏打等的反应，双氧水趣味实验等。

最后，希望大家结合自身情况制定出一套合理的假期学习生活规划并不折不扣地付诸实施，

使即将到来的这个假期成为自己人生道路上勇往向前的一个重要港湾。全体化学老师预祝大家假期快乐！

高一生物假期学习指导

亲爱的同学们：

紧张而充实的高一生活已在你们的坚持和努力中结束，为了能够总结我们上学年学习中存在的问题与不足，为下学期学习的深入开展做好充足的准备，给大家提出以下指导和建议：

一、复习回顾必修二内容。

我们通过对必修二的内容进行了提炼整合后分成十个小的模块，建议大家按照整合之后的顺序从精提炼的知识点入手，加以典型题目的训练，最后反思总结自己的薄弱点，把必修二的内容夯实并提高上一个新的台阶，（尤其是高一生物基础薄弱的同学，做好复习，这个假期是你追赶提升的最佳时机）具体时间安排如下：

时间	7. 15--7. 20	7. 22--7. 27
对应复习内容	提炼整合模块(一)到(五)+综合训练(一)	提炼整合模块(六)到(十)+综合训练(二)

二、预习新知必修三内容（建议至少预习前三章）。

1、首先自主学习教材，完成课后练习，在熟悉教材知识体系的基础上构建相关的知识网络（思维导图），基础知识的扎实掌握有助于进一步提高学生运用专业术语表达的能力和综合运用知识的能力，今年生物的高考题，在考查学生能力的同时，更注重考查学生的基础知识，而基础知识基本来源于教材，高中生物课程内容知识点多且杂，所以一定要注重对教材的学习。

2、多媒体技术和网络技术的迅猛发展给学生的自主学习带来了新的动力，假期期间，学生可充分利用立体化的网络教育资源库按需索取，并利用相关的资源库进行模拟考试，巩固加深理解所学知识。

3、假期结束，把所发作业整理好交上，并把自己在假期期间自学时构建的每章节的知识网络图交上。

三、尝试兴趣实验

如果你是一个有格调的吃货的话，不妨借来选修一的书，尝试自己动手做一做酸奶、泡菜、葡萄酒、果醋、豆腐乳之类。好玩又美味，还能学习知识。

物竞天择，适者生存，假期是弯道超车的最佳时机，希望同学们好好利

用这个时间让自己站在高考金字塔的最顶端。

高一政治假期学习指导

“暑期生活很放松，政治学习要紧绷”，快乐的暑期生活，你学习政治了吗？！

政治这门学科，它低调奢华有内涵，从不宣传自己学科的重要性，但它却以一门向来以疗程短、见效快的良心学科客观存在着，它从不逼你刷题无数，从来不虐你千万遍，但绝对待你如初恋。

如此美好的学科，同学们如何在烈日炎炎的暑假与她谈一场百转千回、清凉走心的爱恋呢？秘籍指导如下：

第一、复习回顾必修四《生活与哲学》

结合暑假作业系统复习好必修四《生活与哲学》。虽已经学过，但知识仍难。如“山川河流是物质还是物质具体形态呢？”“真理会因人的金钱权势而改变吗？”“胖子不是一顿饭吃成的的哲学原因是什么？”等等，不管你理解与否，这些哲学难点都神一样地存在着。而且，你要认识到分科前，它是你的朋友可选可不选，主要针对合格考；分科后，它是你的家人没有可选性，主要针对高考。因此，要以高考的标准认真复习回顾一遍，但复习不是走马观花，回顾不能蜻蜓点水，而应做到如下几点：

1、夯实基础：如果你的暑假作业选择题成功避开了正确答案，主观题解答有些匪夷所思，那就是基础出了问题。所以，离高二开学仅剩1个多月的时间里，依据课本和暑假作业中“基础精提炼”去夯实基础，就显得迫在眉睫、急于星火了。

2、注重落实：复习就要抓落实，因为落实就是学习力、就是考试力，就是我会你不会，就是我会多你会的少。那么，我们如何在假期内有效落实就成了关键。

(1) 整合《生活与哲学》中的易错易混点。

(2) 在积累本上梳理巩固《生活与哲学》中的常见考点。

(3) 强化练习，限时、闭卷、独立、规范地做好假期作业中的“真题初体验”和“训练短平快”部分。

第二、预习前瞻必修一《经济生活》“生产与经济制度”和“个人收入的分配”部分

《经济生活》贴近我们的生活，它讲述金钱的前世今生，让同学不仅知道钱怎来的，而且还知道钱怎么没的；它从经济角度分析贵为九五之尊的封建皇帝不幸福的贵族生活，如通话不能使用手机，出行不能开汽车；它研究“蛋糕”做大还是分好的烧脑问题等等。深入预习，可以揭开层层神秘面纱。揭开面纱步骤如下：

1、依据课本抓主干。

必修一的内容很多，看起来什么都需要记住，但最后却发现什么都没记住。在预习的时候，最需要抓住的就是主干知识。在通读课本的时候，要利用标题、大小字体等来分析区别书中的

有轻有重的知识。对于一些重要内容，在课前就要争取记住并理会其具体内涵。

2、做好笔记很关键。

在预习的时候就做笔记，是一个很好的习惯。把自己在预习过程当中学到的知识以提纲的形式列下来，这样在开学后课堂上依照老师的思路做补充，将大大提高听课的效率，同时，将不懂的问题也可以在笔记上重点标记下来，争取尽快解决。

2、多思多想多关联。

必修一的预习需要大家多多地去思考，并能及时地发现问题、解决问题。倘若在预习的过程中就可以发现将要学的知识和过去学过的知识有什么关联和相似性的话，那么学习的效果将大大提高。

第三、关注生活做有思想和视野的中学生。

每天按时收看央视一套《新闻联播》，或中央3台每周一期的《新闻周刊》了解党和国家的大政方针，关注国内外大事。养成读书、看报的好习惯

特别强调：暑假开学后，收取1.自主整理的必修一《经济生活》“生产与经济制度”和“个人收入的分配”部分的单元思维导图；2.学校发给的作业。

最后，送给全体同学们一句话：“今天，你学习政治了吗”？！！

祝愿每一位同学：假期平安、快乐！

高一历史假期学习指导

“欲知大道，必先为史”，学习历史的重要性关乎我们的人生幸福、工作愉快、终生学习。新高考下的选科制度，对大家成绩的要求只会是“没有最好，只有更好”！！！！所以，下面给选历史这一学科的同学提几点暑假学习建议：

第一、系统复习好高一学过的两本必修——《政治文明历程》和《经济成长历程》。虽然这两本必修已经学过，但是在分科前的学习定位是学业水平测试（即通俗说法的“会考”），而分科后的学习定位是高考。二者在深度和宽度上的要求都有着巨大差别，因此，要以高考的标准认真复习一遍。复习指导思想是“钻进去，跳出来”

1、“钻进去”是要细化每一个知识点，不落下、不放过任何一个知识点，深入细致地复习巩固所学的内容，在记忆的基础上加深理解，检验是否理解的标准就是找些相应的题目做一做是否会做，会运用才是学会的标准！

2、“跳出来”是把握好每一课、每一单元、每一册的主题，建议以单元为单位自主构建“思维导图”，将每一个小知识点纳入自己的知识体系，做到提到任何一个知识点，都能够联想到与它相关的所有的知识点并明了它们之间的关系。

第二、预习必修三教材。范围：必修三第一、二单元，有能力者可延伸。

1、逐字逐句地研读教材，无论是大字还是小字，甚至包括标点符号，当然也包括课文中的图片和表格。

2、每预习一课后，请你对照一下我们这一课的课后“自我测评”，自我检查是否“达标”；不明白的地方做好标记，开学后有目的的听课，提高学习效率。

3、准备一个自己喜欢的便于保存和长期翻阅的笔记本，每预习完一课，自己尝试整理出本课的知识点，可以是问题的形式，也可以是思维导图的形式。

第三、“腹有诗书气自华”。作为“文化人”，千万不要忘记阅读，多读书、多读好书、多读经典书，提高内在修养，受益终生。暑假教师推荐书目：钱穆《国史大纲》，唐德刚《晚清七十年》，陈旭麓《近代中国社会的新陈代谢》，黄仁宇《万历十五年》，斯塔夫里阿诺斯《全球通史》，石不易《鬼脸历史课》。

特别强调：暑假开学后，收取1.自主整理的必修一和必修二的单元思维导图；2.每人一篇1500字左右的读书笔记；3.学校发给的作业。

最后，送给全体同学们一句话：“假期不是用来休息的，而是用来超越的”！祝愿每一位同学：超越自我，收获青春！

高一地理假期学习指导

不怕同位是学霸，就怕同位过暑假；假期安排不合理，来年学习更害怕。同学们，地理学习弯道超车的机会来了！假期也是落实基础知识，好好看看课本的机会，这会让你在接受新知的时候少了迷茫与痛苦；而基础知识掌握不好，就忙着去刷题，会让你在关键时刻功亏一篑，全盘皆输。即将到来的高二是紧张而充实的系统学习、全面学习，这要求我们对暑假生活和学习做一个详实周密的计划，为实现学习梦想打下坚实的基础。为此，我们提出以下几点希望和要求：

一、学习内容。

- 1、复习必修二全册
- 2、预习必修一第一章第三节；第二章二、三节；第三章第三节
- 3、充分利用假期作业、地图册与必修一同步练习册

二、时间安排。

时间	学习内容	学习要求
7. 16—7. 30	完成必修二假期作业，	做出每一章思维导图
7. 31—8. 6	预习必修一 第一章 第三节 1.总结地球自转、公转的一般特点。 2.了解黄赤交角的成因，掌握太阳直射点的分布规律 3.能够在光照图上找出晨昏线，昼半球、夜半球的范围 4.总结昼夜长短和正午太阳高度角的变化规律	1.依据地图册与同步练习册：试着画出不同的光照图、太阳直射点移动图； 2.自主导航部分及双基达标作业 3.生活观察①：关注一天中不同时刻日影的朝向，长短变化（注意记录时间）；一月内月相的变化、月面的朝向（记录下来日期）
8. 7	本章节的章末自主检测	
8. 8—8. 14	预习第二章第二、三节	1.依据地图册与同步练习册，画出热力

	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大气环流的基本概念 2. 了解气压带风带的形成过程 3. 会画全球气压带风带图 4. 知道季风气候的形成原因 5. 试着分析主要气候类型的形成原因，思考怎样判读气候类型？ 6. 暖锋、冷锋、气旋、反气旋的形成过程及其天气特征。 	环流图、全球气压带风带图、全球气候类型分布模式图 <ol style="list-style-type: none"> 2. 同步练习册自主导航部分及双基达标 3. 生活观察②：收看天气预报，并特别注意重要天气系统的发展变化（记录某次台风的移动路径）
8. 15	本章节的章末自主检测	
8. 16—8. 23	预习第三章第二节 <ol style="list-style-type: none"> 1. 洋流的概念 2. 世界海洋表层洋流的分布规律 3. 洋流对地理环境的影响 第五章第一节 <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解自然地理环境整体性的内涵 2. 分析自然地理要素在地理环境中的作用 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 依据地图册与同步练习册，画出世界洋流分布简图、水循环过程图 2. 同步练习册自主导航部分及双基达标 3. 生活观察③：描述某次暴雨过后菏泽市的内涝情况，分析原因
8. 24—8. 28	第五章第二节 <ol style="list-style-type: none"> 1. 自然地理环境差异性的表现 2. 地理环境的地域分异规律：由赤道到两极的地域分异规律、从沿海向内陆的地域分异规律、山地的垂直地域分异规律 3. 会画陆地自然带的分布 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 依据地图册与同步练习册，画出气候分布模式图、自然带分布图 2. 同步练习册自主导航部分及双基达标 3. 生活观察④：有机会出去旅游在地图册上标出你去的位置，然后找出对应的自然带，记录你所看到的植被特征，土壤颜色；没有机会出去的同学描述我们菏泽的植被，土壤特征。
8. 29—8. 31	自测：尝试做2019年全国卷1文综地理题。	题自备，可以自己打印，直接做在试卷上，独立完成，自我批改、纠错、估分。
说明	开学后检查上交的作业：假期作业、同步练习册、1套高考试题、9幅图、生活小观察共5样作业。	

三、建议学习间隙，适当关注地理电视节目如CCTV-9、阅读书籍如中国国家地理等，拓展视野，学习书本之外的知识；关注时事热点中体现的地理问题和地理思想。

同学们，不苦不累，假期白费，如果暑假痛快去玩耍，它可能是最有遗憾的暑假；如果这是一个用来踏踏实实学习的暑假，那么它可能是你一生中含金量最高的暑假。要知道，青春的底色是奋斗，是拼搏，是一往无前！

高一全体地理老师预祝每一位同学暑假生活过得丰富多彩、踏实充实！

暑假生活自我总结：

家长的评价：

备注：

- 1、2019年7月15日—2019年8月31日为暑假时间。
- 2、2019年8月31日下午报到，4点到教室集合开班会。开学时请学生将暑假作业等（填写完整，家长签字）交给班主任。

附：菏泽一中社会实践活动记录表

学生姓名	班级	活动时间	活动地点
社会实践活动过程			
活动内容			
参与人员			
活动总结 (不少于 100 字)			
活动评价 (由组织 者填写)	签字 (签章) :		