

菏泽一中高二宏志部

# 暑假生活指导

班级 \_\_\_\_\_ 姓名 \_\_\_\_\_

2019. 7. 15——2019. 8. 31

## 高二暑假学习生活指导

人的一生就是不断付出和收获的过程，在这个过程中会逐渐形成两种人，一种人因努力而出众，另一种因懒散而平庸。

这个暑假是高考前的最后一个最长的假期，在这个长假中你是趁年轻任性地放飞自我，换来开学之后的奋力穷追但仍被远远落在后面；还是蛰伏起来陷入学习无法自拔，实现弯道超车，赢来暑假之后黑马腾空的美好开局？

约翰·霍普金斯大学对美国亚特兰大 3000 名学生所做的为期两年的一项研究成果：暑假结束之后的新学期，优等生学习成绩会进步；成绩最低的 25% 的学生，在假期里把上学期学到的东西忘了大半；虽然中等生在暑假期间没有变化，但也意味着又落后优等生一截。这就是著名的“暑假退步现象”，年级越高，暑假学习退步的表现越明显。

牛津大学对一年级的儿童的一研究表明：一个暑假过后，孩子的数学技能会倒退 2.6 个月，阅读能力会损失 2 月，而开学后弥补损失要花费 6 个月的时间。

如何避免“暑假退步现象”？唯一的办法，学习，学习，天天学习！坚持，坚持，咬牙坚持！落实，落实，按计划真落实！每天继续延续在学校的学习状态和作息规律，以保持身体按照惯性处理固定的事情，这样会极大减少精力的消耗，更能让大脑一直在有规律的学习环境中运转，使知识最终成长为条件反射。

假期作息时间表参考

时间	任务	时间	任务
6:00—6:20	起床	16:00—17:40	学习任务 4
6:20—7:20	早读	17:40—18:10	晚饭
7:20—7:50	早饭	18:10—18:30	听力
8:00—9:40	学习任务 1	18:40—20:10	学习任务 5
10:00—11:40	学习任务 2	20:20—22:00	学习任务 6
12:00—12:30	午饭	22:10—22:20	上传一天学习任务，填写当天作业自评表
12:40—1:50	午休		
14:00—15:40	学习任务 3	22:20—22:30	制订第二天学习计划

种一棵树最好的时间是十年前，其次就是现在！

什么时候开始备战高考最合适？最好的时间是从你会读书开始，其次就是现在，从这个暑假着手开始备战高考已经为时不早！备战高考，即可行动！

# 语文暑假学习指导

时间	学习内容	时间	学习内容	时间	学习内容	时间	学习内容
7.16	自主学习	7.17	《指南录后序》（一）	7.18	《指南录后序》（二）	7.19	《五人墓碑记》
7.20	《烛之武退秦师》	7.21	综合训练（一）	7.22	休息		
7.23	《谏太宗十思疏》	7.24	《廉蔺列传》（一）	7.25	《廉蔺列传》（二）	7.26	《鸿门宴》（一）
7.27	《鸿门宴》（二）	7.28	综合训练（二）	7.29	休息		
7.30	《寡人之于国也》	7.31	《季氏将伐颛臾》	8.1	《陈情表》	8.2	《项脊轩志》
8.3	《报任安书》（一）	8.4	综合训练（三）	8.5	休息		
8.6	《报任安书》（二）	8.7	《逍遥游》（一）	8.8	《逍遥游》（二）	8.9	《兰亭集序》
8.10	《滕王阁序》（一）	8.11	《滕王阁序》（二）	8.12	休息		
8.13	综合训练（四）	8.14	综合训练（五）	8.15	错误整理反思	8.16	错误整理反思
8.17	错误整理反思	8.18		8.19			
8.20		8.21		8.22		8.23	
8.24		8.25		8.26			
8.27		8.28		8.29		8.30	

- 提示：1、课本复习要做到字字落实，句句翻译，同时研讨自己感到有难度的词语的辨析，句子翻译避免病句等语法错误。要求背诵的描写，不要求背诵的隔行抄写在白纸（也可以是稿纸）上，然后在每行下方翻译。
- 2、抓紧时间突破综合训练。
- 3、加强文学类文本的分析思考，可借助综合练习中的文本进行探究，可以从自己的角度设计题目，自己组织参考答案。

# 数学暑假学习指导

一、内容：三角函数与解三角形，平面向量，数列。

二、要求：

(一) 三角函数与解三角形：

**七月十六号：角与弧度制、三角函数的概念**

要求：了解任意角的概念及推广；理解弧度制的定义和扇形的弧长、面积公式；能进行弧度与角度的互化；借助单位圆理解三角函数的定义。在此基础上完成教材相应的例题，上传作业本上的作业。

**七月十七号：同角三角函数的基本关系式与诱导公式**

要求：理解同角三角函数的基本关系式： $\sin^2 \alpha + \cos^2 \alpha = 1$ ,  $\tan \alpha = \frac{\sin \alpha}{\cos \alpha}$ , 会解关于  $\sin$ 、 $\cos$  的齐次式问题。能利用定义推导出诱导公式，并进行代数式的化简、计算和证明。完成教材相应的例题，上传作业本上的作业。

**七月十八号：三角恒等变换（2 课时）**

要求：会用多种方法证明两角差的余弦公式，能从两角差的余弦公式推导出两角和与差的正弦、余弦、正切公式，二倍角的正弦、余弦、正切公式。能用上述公式进行三角函数式的化简和求值（三角函数的给角求值、给值求值、给值求角）。完成教材相应的例题，上传作业本上的作业。

**七月二十号：三角函数的图像与性质**

要求：能画出三角函数  $y = \sin x$ 、 $y = \cos x$ 、 $y = \tan x$  的图像，借助图像理解正弦函数、余弦函数在  $[0, 2\pi]$  上，正切函数在  $(-\frac{\pi}{2}, \frac{\pi}{2})$  上的性质。掌握三角函数的周期性、单调性、奇偶性、最大（小）值，并能求解有关问题。完成教材上的相应例、习题并上传。

**七月二十二号：函数  $y = A \sin(\omega x + \varphi)$  的图像和性质（2 课时）**

要求：了解  $y = A \sin(\omega x + \varphi)$  的实际意义，能借助图像理解  $\omega$ 、 $\varphi$ 、 $A$  的意义，清楚它们的变化对函数图像的影响。会由  $y = \sin x$  变换成  $y = A \sin(\omega x + \varphi)$ 。会用三角函数解决简单的实际问题，体会三角函数是刻画事物周期变化的数学模型。完成教材上相应例题，上传作业本上的作业。

**七月二十四号：正弦定理和余弦定理（2 课时）**

要求：掌握正弦定理及其变形表达式，会用正弦定理求解两类解三角形问题：已知两角和任一边解三角形和已知两边和其中一边的对角解三角形，第二种情况中还要注意解的个数问题。

掌握余弦定理及其变形表达式，会用余弦定理求解两类解三角形问题：已知三边解三角形和已知两边及夹角解三角形。

会应用正弦定理和余弦定理判断三角形的形状。完成教材上的相应例、习题并上传。

**七月二十六号：解三角形的实际应用**

要求：能应用正弦定理和余弦定理及三角形面积公式解决一些与计算角度、长度有关的实际问题。完成作业本上相应作业。

**七月二十八--七月三十一号：完成本章专题练习 4 和专题综合训练并上传。（每天一个）**

**（二）平面向量**

**八月二号：平面向量的有关概念及有关运算**

要求：理解平面向量及其有关概念；掌握向量的加法、减法、数乘运算及其几何意义；理解两个向量共线的含义。完成教材上相应例题，上传作业本上的作业。

**八月三号：平面向量基本定理及其坐标表示（2 课时）**

要求：了解平面向量基本定理及其意义；掌握平面向量的正交分解及其坐标表示；会用坐标表示向量的加法、减法、与数乘运算；理解用坐标表示的平面向量共线条件。

完成教材上相应例题，上传作业本上的作业。

**八月五号：平面向量的数量积及其应用（2 课时）**

要求：理解平面向量的数量积的含义及其意义；掌握数量积的坐标表达式；能利用向量的数量积解决有关长度、角度、平行、垂直的问题。完成教材上相应例题，上传作业本上的作业。

**八月七号--九号：完成本章专题练习 5 和专题综合训练并上传。**

**（三）数列八月十号：数列的概念与简单表示法**

要求：了解数列的概念和几种简单的表示法；会由数列的前几项写出通项，由和的关系求通项，由递推关系求通项。做教材上相应例题、习题。

**八月十号：等差数列及其前 n 项和（2 课时）**

要求：掌握等差数列的通项公式和前 n 项和公式及其推导方法；熟记等差数列及其前 n 项和的性质，并会应用；会判定一个数列是否是等差数列。

完成教材上相应的例习题，上传作业本上本节作业。

**八月十三号：等比数列及其前 n 项和（2 课时）**

要求：掌握等比数列的通项公式和前 n 项和公式及其推导方法；熟记等比数列及其前 n 项和的性质，并会应用；会判定一个数列是否是等比数列。

完成教材上相应的例习题，上传作业本上本节作业。

**八月十五号：数列的综合应用**

要求：掌握数列求通项和数列求和的方法。完成教材上相应的例习题，上传作业本上本节作业。

**八月十六号--八月十九号：完成本章专题练习 7 和专题综合训练并上传。**

# 英语暑假学习指导

1. 《完全攻略》听力每天一套，开学后上交。
2. 背诵。晨诵材料，每两天一个，共需完成 15 个。
3. 限时阅读。每天两页。完成作业本，开学后上交。
4. 自主完成必修 1 和必修 2 的课本复习，每天两页知识点填写和记诵。每单元练习书法一张，写在指定位置。
5. 依据推荐材料，完成两个语法专题复习《复杂多变的动词》和《需要“变形”的名词、数词、形容词和副词》，阅读材料，完成相应练习，标注重难知识点。

# 物理暑假学习指导

每次作业都需完成三个环节，一是上传本专题的知识网络，可以罗列知识点，也可以画思维导图；二是上传你认为最有价值的 5~10 道错题或好题；三是演练，具体如下：

- 7.16 专题 1 运动图象教材 P12
- 7.17 专题 2 追及相遇问题教材 P14
- 7.18 专题 3 共点力平衡教材 P25
- 7.19 专题 4 平衡问题的动态分析教材 P28
- 7.20 专题 5 牛顿第一、三定律教材 P32
  
- 7.22 专题 6 牛顿第二定律、超重和失重教材 P35
- 7.23 专题 7 连接体问题教材 P40-P41
- 7.24 专题 8 临界极值问题教材 P44
- 7.25 专题 9 传送带和板块模型教材 P48
- 7.26 专题 10 运动的合成和分解教材 P52
  
- 7.29 专题 11 平抛运动教材 P56
- 7.30 专题 12 圆周运动与实例分析教材 P59
- 7.31 专题 13 圆周运动的临界问题教材 P63
- 8.1 专题 14 万有引力定律及其应用教材 P71
- 8.2 专题 15 人造卫星、宇宙速度教材 P73
  
- 8.5 专题 16 卫星的变轨与对接教材 P78
- 8.6 专题 17 功和功率教材 P85
- 8.7 专题 18 动能定理教材 P89
- 8.8 专题 19 机械能守恒定律教材 P92
- 8.9 专题 20 功能关系和能量守恒教材 P97

- 8.12 专题 21 动量定理教材 P102  
 8.13 专题 22 动量守恒定律及其应用教材 P107  
 8.14 专题 23 两大守恒定律的综合应用教材 P112  
 8.15 专题 24 机械振动教材 P118  
 8.16 专题 25 机械波教材 P123 及 P114

- 8.19 专题 26 库仑定律、电场强度教材 P134  
 8.20 专题 27 电势、电势差教材 P139  
 8.21 专题 28 电容器教材 P145  
 8.22 专题 29 带电粒子在电场中的运动教材 P148  
 8.23 专题 30 力学实验及电学实验

另附一套开学检测模拟题，8.26 号从级部邮箱下载

## 化学暑假学习指导

作业说明：按照时间进度，填写落实具体内容，上传对应页码的练习

复习时间	复习内容
2019/7/16~17	1、化学实验的常用仪器和基本操作
2019/7/18~19	2、物质的分离与提纯
2019/7/20~21	3、物质的量、气体摩尔体积
2019/7/23~24	4、物质的量在化学实验中的应用
2019/7/25~26	5、物质的分类
2019/7/27~28	6、离子反应
2019/7/30~31	7、氧化还原反应
2019/8/2~3	8、钠及其化合物
2019/8/4~5	9、镁、铝及其重要化合物
2019/8/7~8	10、铁及其重要化合物
2019/8/9~10	11、用途广泛的金属材料
2019/8/11~12	12、碳、硅及其化合物
2019/8/14~15	13、富集在海水中的元素---氯
2019/8/16~17	14、硫及其重要化合物
2019/8/18~19	15、氮及其重要化合物
2019/8/21 至开学	根据各自情况，进行薄弱章节突破

# 生物暑假学习指导

日期	复习内容	上传材料
7月16日	1、复习细胞增殖必备的基础知识（结合课本和资料） 2、理解细胞周期相关内容，分析有丝分裂过程和各时期特征 3、熟练掌握（实验）观察根尖分生区细胞有丝分裂	1、基本知识思维导图（包括一些细胞分裂图和相关数量变化的曲线图，以及一些比较表格） 2、完成的资料和课本上的相关习题
7月17日	1、复习细胞的分化、衰老、凋亡和癌变必备的基础知识 2、理解细胞分化与细胞全能性之间的关系 3、熟练掌握细胞衰老和凋亡的特征和意义 4、理解细胞癌变的原因、机理及癌细胞的特征	1、基本知识思维导图 2、完成的资料和课本上的相关习题
7月18日	1、对细胞的生命历程进行复习回顾 2、完成细胞的生命历程相关综合题目（不少于40分钟的题量）	红色笔修改后的作业1（含错因分析、需注意的知识点）
7月19日	1、复习减数分裂和受精作用必备的基础知识 2、精子和卵细胞形成过程与结果的分析与比较 3、减数分裂和受精作用过程中的细胞图像、物质变化分析 4、（实验）观察细胞的减数分裂	1、基本知识思维导图（包括一些细胞分裂图和相关数量变化的曲线图，以及一些比较表格） 2、完成的资料和课本上的相关习题
7月20日	1、有丝分裂与减数分裂的综合比较 2、细胞分裂过程总的遗传变异分析	1、基本知识思维导图（包括一些细胞分裂图和相关数量变化的曲线图，以及一些比较表格） 2、完成的资料和课本上的相关习题
7月21日		
7月22日	1、对有丝分裂、减数分裂和受精作用进行复习回顾 2、完成减数分裂和受精作用以及细胞分裂的综合分析类试题	红色笔修改后的作业2（含错因分析、需注意的知识点）
7月23日	1、复习基因的分离定律的必备基础知识 2、深入理解孟德尔遗传实验的科学方法 3、正确判断表现型和基因型 4、运用所学知识进行分离定律有关的计算	1、基本知识思维导图 2、完成的资料和课本上的上的相关习题
7月24日	1、复习基因的自由组合定律的必备基础知识 2、熟练掌握孟德尔两对相对性状的杂交实验 3、利用分离定律解决自由组合定律问题 4、自由组合定律中性状分离比的变形分析	1、基本知识思维导图 2、完成的资料和课本上的上的相关习题



7月25日	1、对分离定律和自由组合定律进行复习回顾 2、完成基因的分离定律和自由组合定律相关试题	红色笔修改后的作业 3（含错因分析、需注意的知识点）
7月26日	1、复习伴性遗传的必备基础知识 2、深入理解性别决定于伴性遗传的相关知识 3、遗传系谱图的分析 and 遗传病的概率计算 4、与遗传有关的实验设计与分析	1、基本知识思维导图 2、完成的资料和课本上的上的相关习题
7月27日	1、对伴性遗传和遗传的基本规律进行复习回顾 2、完成伴性遗传和遗传基本规律综合及遗传实验设计试题	红色笔修改后的作业 4（含错因分析、需注意的知识点）
7月28日		
7月29日	1、复习回顾分离定律、自由组合定律和伴性遗传 2、完成一套综合性比较强的训练题	红色笔修改后的作业 5（含错因分析、需注意的知识点）
7月30日	1、复习 DNA 是主要遗传物质的必备基础知识 2、熟练掌握肺炎双球菌转化实验 3、熟练掌握噬菌体侵染细菌的实验 4、关于遗传物质探索实验的分析	1、基本知知识网络 2、重点知识默写
7月31日	1、复习 DNA 的结构与复制的必备基础知识 2、阅读并了解 DNA 双螺旋结构模型的构建过程 3、熟记 DNA 分子结构特点，DNA 分子结构中的数量关系及计算 4、熟练掌握 DNA 分子复制的特点、过程及相关计算	1、基本知知识网络 2、重点知识默写 3、完成的资料和课本上的相关习题
8月1日	1、复习基因的表达的必备基础知识 2、转录和翻译的过程和结果分析 3、基因及中心法则的理解与分析 4、DNA 分子随染色体去向问题分析	1、基本知知识网络 2、完成的资料和课本上的相关习题
8月2日	1、复习 DNA 是主要的遗传物质、DNA 的结构与复制和中心法则 2、完成一套综合性比较强的训练题	红色笔修改后的作业 6（含错因分析、需注意的知识点）
8月3日	1、复习生物的变异的必备基础知识 2、对基因突变的理解和判断 3、对基因重组的理解和判断	1、基本知知识网络 2、完成的资料和课本上的相关习题
8月4日		
8月5日	1、复习生物的变异的必备基础知识 2、对染色体变异的分析和判断 3、对各种变异类型的比较和判断	1、基本知知识网络 2、完成的资料和课本上的相关习题
8月6日	1、复习人类遗传病的必备基础知识 2、人类遗传病的类型及判断 3、学会分析遗传系谱图解题	1、基本知知识网络 2、完成的资料和课本上的相关习题

8月7日	1、复习变异在育种上的应用的必备基础知识 2、列表比较几种常见的育种方法 3、不同育种目标的育种方式的选择	1、基本知识网络 2、完成的资料和课本上的相关习题
8月8日	1、复习生物的变异、人类遗传病和变异在育种上的应用 2、完成一套与之配套的练习题	红色笔修改后的作业 7（含错因分析、需注意的知识点）
8月9日	1、复习生物的进化的必备基础知识 2、了解生物进化的证据 3、熟练掌握自然选择学说和现代生物进化理论的内容 4、熟练运用所学知识进行基因频率和基因型频率计算	1、基本知识网络 2、完成的资料和课本上的相关习题
8月10日	1、复习生物的变异、掌握有关生物变异的判断及探究 2、复习生物进化相关内容并完成一套与之配套的练习	红色笔修改后的作业 8（含错因分析、需注意的知识点）
8月11日		
8月12日	1、复习人体内环境的稳态及调节的必备基础知识 2、熟记内环境的组成及稳态 3、熟练掌握血糖平衡调节及糖尿病相关知识 4、体温调节和水盐平衡调节的分析	1、基本知识网络 2、完成的资料和课本上的相关习题
8月13日	1、复习神经调节的必备基础知识 2、熟记反射和反射弧的相关知识 3、熟练掌握兴奋在神经纤维上的传导和在神经元之间的传递	1、基本知识网络 2、完成的资料和课本上的相关习题
8月14日	1、复习体液调节的必备基础知识 2、熟记激素分泌的调节及激素调节的特点 3、激素调节的应用及实验探究	1、基本知识网络 2、完成的资料和课本上的相关习题
8月15日	1、复习内环境的稳态、神经调节和体液调节 2、完成一套与之配套的练习题	红色笔修改后的作业 9（含错因分析、需注意的知识点）
8月16日	1、复习免疫调节的必备基础知识 2、熟记免疫活性物质和免疫细胞的种类和功能 3、特异性免疫和非特异性免疫的过程分析与判断 4、免疫失调引起的疾病及免疫学的应用	1、基本知识网络 2、完成的资料和课本上的相关习题
8月17日	1、理解内环境稳态的综合调节 2、神经调节与体液调节的关系 3、神经--体液--免疫调节网络的示意图	1、基本知识网络 2、完成的资料和课本上的相关习题
8月18日		
8月19日	1、复习免疫调节和内环境稳态的综合调节 2、完成一套与之配套的练习题	红色笔修改后的作业 10（含错因分析、需注意的知识点）

8月20日	1、复习动物生命活动的调节 2、完成一套与之配套的综合性检测题	红色笔修改后的作业11（含错因分析、需注意的知识点）
8月21日	1、复习生长素的发现及应用必备基础知识 2、熟记有关生长素的分布、运输及对生长影响的分析 3、掌握生长素的作用、相关实例分析（含曲线）及应用 4、（实验）有关生长素作用的实验探究及应用	1、基本知识网络 2、完成的资料和课本上的相关习题
8月22日	1、复习其他植物激素及应用的必备基础知识 2、熟记五大植物激素的生理作用辨析 3、掌握植物激素间的关系及综合应用	1、基本知识网络 2、完成的资料和课本上的相关习题
8月22日	1、复习生长素的发现及植物的激素调节相关知识 2、完成一套与之配套的练习题	红色笔修改后的作业12（含错因分析、需注意的知识点）
<p>备注：</p> <p>1、认真看书后，梳理知识体系，做思维导图，尽可能详细，落实每一个考点。</p> <p>2、重点问题默写以问题的形式，要点要全，书写要规范。</p> <p>3、上传的作业须认真修改，分析出错原因，总结易错知识点。</p> <p>4、如遇特殊情况，可适度后延，但要说明原因。</p>		

## 政治暑期学习指导

日期	复习内容	上传材料
7月15日	1、人民民主专政的国家性质和特点 2、我国公民的政治权利和义务 3、公民参与政治生活的基本原则	1、基本知识网络 2、重点知识默写
7月16日	第一课对应练习（12--15小题，至少3个主观题，时间40分钟）	红色笔修改后的作业1（含错因分析、需注意的知识点）
7月17日	1、我国公民政治参与的途径和方式 2、民主选举方式、适用范围、特点、选择依据；珍惜选举权利（原因和要求） 3、民主管理基本形式、内容、意义。（高频考点）	1、基本知识网络 2、重点知识默写
7月18日	1、民主决策、民主监督的方式（精准判断）、意义； 2、答题模板梳理（1、公民为什么做某事？2、公民怎样做某事？）	1、基本知识网络 3、重点知识默写
7月19日	第二课对应练习（12--15小题，至少3个主观题，时间40分钟）	红色笔修改后的作业2（含错因分析、需注意的知识点）
7月20日	1、第一单元检测（12--15小题，至少3个主观题，时间40分钟） 2、观看中央电视台新闻频道周六晚22:15开播《新闻周刊》	红色笔修改后的检测卷（含错因分析、需注意的知识点）

7月21日		
7月22日	1、我国政府的职能（政府性质、职能、职能转变、作用） 2、政府的责任（宗旨、原则） 3、运用上述知识分析我国政府机构改革、养老金改革、就业等民生问题	1、基本知识网络 2、重点知识默写
7月23日	第三课对应练习（12--15 小题，至少 3 个主观题，时间 40 分钟）	红色笔修改后的作业 3（含错因分析、需注意的知识点）
7月24日	1、依法行政（是什么、原因意义、具体要求） 2、科学、民主、依法决策（准确理解其含义，注意与第二课民主决策的联系） 3、对政府权力进行制约和监督（原因、意义、措施） 4、理解我国的行政监督体系	1、基本知识网络 2、重点知识默写
7月25日	第四课对应练习（12--15 小题，至少 3 个主观题，时间 40 分钟）	红色笔修改后的作业 4（含错因分析、需注意的知识点）
7月26日	梳理以下问题：1、政府与公民的关系 2、政府与人大的关系 3、政府为什么做某事？ 4、政府怎样做某事？ 5、“让政府权力在阳光下运行”的理由。 6、怎样把权力关进制度的笼子里？	上传整理好的上述问题答案
7月27日	1、第二单元检测（12--15 小题，至少 3 个主观题，时间 40 分钟） 2、观看中央电视台新闻频道周六晚 22:15 开播《新闻周刊》	红色笔修改后的检测卷（含错因分析、需注意的知识点）
7月28日		
7月29日	1、人民代表大会 2、人民代表 3、人民代表大会制度 4、民主集中制	1、基本知识网络 2、重点知识默写
7月30日	第五课对应练习（12--15 小题，至少 3 个主观题，时间 40 分钟）	红色笔修改后的作业 5（含错因分析、需注意的知识点）
7月31日	1、中国共产党的指导思想和执政理念 2、为什么必须坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想（坚持党对一切工作的领导） 3、党的领导方式和执政方式、依法执政与依法治国 4、党的建设	1、基本知识网络 2、重点知识默写

8月1日	1、全面把握我国的政党制度（地位、基本内容、特点、优越性） 2、协商民主制度 3、区分人大和政协 4、民主党派的性质、地位和作用	1、基本知识网络 2、重点知识默写
8月2日	第六课对应练习（12--15 小题，至少 3 个主观题，时间 40 分钟）	红色笔修改后的作业 6（含错因分析、需注意的知识点）
8月3日	1、我国新型民族关系 2、处理民族关系的基本原则 3、全面认识我国民族区域自治制度（地位、含义、内容、依据、优越性） 4、全面贯彻我国宗教政策基本方针 5、观看中央电视台新闻频道周六晚 22:15 开播《新闻周刊》	1、基本知识网络 2、重点知识默写
8月4日		
8月5日	第七课对应练习（12--15 小题，至少 3 个主观题，时间 40 分钟）	红色笔修改后的作业 7（含错因分析、需注意的知识点）
8月6日	1、第三单元知识体系梳理（思维导图） 2、区分我国的社会制度、国家制度、根本政治制度、基本政治制度 3、我国重大问题政策决策的基本程序及体现的政治学原理 4、梳理“党为什么做某事？”和“怎样做某事？”答题模板	1、基本知识网络 2、重点问题梳理结果
8月7日	1、第三单元检测（12--15 小题，至少 3 个主观题，时间 40 分钟）	红色笔修改后的检测卷（含错因分析、需注意的知识点）
8月8日	1、国际社会的成员（主权国家的构成、地位、权利和义务） 2、国际组织的地位、作用和类型 3、国际关系（内容、形式、决定因素） 4、中国和联合国	1、基本知识网络 2、重点知识默写
8月9日	第八课对应练习（12--15 小题，至少 3 个主观题，时间 40 分钟）	红色笔修改后的作业 8（含错因分析、需注意的知识点）
8月10日	1、当前国际政治经济形势 2、我国外交政策（决定因素、基本内容） 3、和平发展道路和构建人类命运共同体 4、观看中央电视台新闻频道周六晚 22:15 开播《新闻周刊》	1、基本知识网络 2、重点知识默写

8月11日		
8月12日	第九课对应练习（12--15 小题，至少 3 个主观题，时间 40 分钟）	红色笔修改后的作业 9（含错因分析、需注意的知识点）
8月13日	1、第四单元知识网络梳理 2、重点问题背诵	思维导图
8月14日	2019 高考真题及模拟题训练第一单元	红色笔修改后的检测卷（含错因分析、需注意的知识点）
8月15日	2019 高考真题及模拟题训练第二单元	红色笔修改后的检测卷（含错因分析、需注意的知识点）
8月16日	2019 高考真题及模拟题训练第三单元	红色笔修改后的检测卷（含错因分析、需注意的知识点）
8月17日	1、2019 高考真题及模拟题训练第四单元 2、观看中央电视台新闻频道周六晚 22:15 开播《新闻周刊》	红色笔修改后的检测卷（含错因分析、需注意的知识点）
8月18日		
8月19日	2018 高考真题及模拟题训练第一单元	红色笔修改后的检测卷（含错因分析、需注意的知识点）
8月20日	2018 高考真题及模拟题训练第二单元	红色笔修改后的检测卷（含错因分析、需注意的知识点）
8月21日	2018 高考真题及模拟题训练第三单元	红色笔修改后的检测卷（含错因分析、需注意的知识点）
8月22日	2018 高考真题及模拟题训练第四单元	红色笔修改后的检测卷（含错因分析、需注意的知识点）
<p>备注：</p> <p>1、认真看书后，梳理知识体系，做思维导图，尽可能详细，落实每一个考点。</p> <p>2、重点问题默写以问题的形式，要点要全，书写要规范。</p> <p>3、上传的作业和检测卷须认真修改，分析出错原因，总结易错知识点。</p> <p>4、观看每期《新闻周刊》后，就其中某一事件思考高考命题的可能方向，涉及的知识点。</p> <p>5、如遇特殊情况，可适度后延，但要说明原因。</p>		

## 历史暑假学习

### 自修范围

必修一第五、六、七单元

### 基本要求

1、充分利用好教材和自己有的一轮复习资料（任一种都可以，利用其中习题作为作业），形

成每节课课时知识体系及每单元的单元知识体系。

2、每一课时配套做一部分习题作为作业，每一单元做一套单元测试，红笔更正后与本课时知识体系或者单元知识体系一起拍照上传。（即课时体系+课时作业（红笔更正）上传；单元体系+单元测试（红笔更正）上传）

3、关于学习成果上传，如有特殊情况，可依次顺延上传。

### 内容提示

#### 必修一第五单元马克思主义的产生、发展与中国新民主主义革命（共十二个课时）

##### 第 18 课马克思主义的诞生（含作业共 2 课时，完成时间 7 月 16—17）

- 1、马克思主义诞生的历史条件、标志、主要内容、历史意义
- 2、巴黎公社革命爆发原因、革命措施、失败原因、经验教训、意义

##### 第 19 课俄国十月社会主义革命（含作业共 2 课时，完成时间 7 月 18—19）

- 1、十月革命的历史条件、革命过程、政权建设、特点、历史意义
- 2、思考十月革命对中国革命的影响

##### 第 20 课新民主主义革命与中国共产党（含作业共 6 课时）

- 1、五四运动（略）
- 2、中国共产党的诞生：（1）诞生条件、一大内容、诞生意义；（2）中共二大条件、内容、意义（完成时间 7 月 20）
- 3、国民革命运动：（1）国共合作（条件、实现、影响）；（2）北伐战争（条件、概况）；（3）失败原因及标志；（4）历史意义；（5）特点；（6）思考中国共产党在国民革命时期的领导作用。（完成时间 7 月 22）
- 4、国共十年对峙：（1）国民政府前期的政治统治（形式上统一全国；对内独裁，镇压革命运动；对外政策，反苏亲帝等）；（2）中国共产党的抗争探索（武装起义；工农武装割据方针制定、道路开创、内容及成果；红军长征原因、经过、结果、意义、启示、长征精神内涵；西安事变原因、经过、影响）（完成时间 7 月 23）
- 5、抗日战争：（1）九一八事变与抗日救亡运动兴起（1931—1937：背景、侵华史实、抗日救亡运动高涨表现及意义）；（2）卢沟桥事变与全民族抗战（1937—1945 卢沟桥事变、日本侵华罪行、抗日民族统一战线的形成、正面战场与敌后战场的相互配合、向西南的大转移、抗战后期国共双方抗战的不同表现、抗战胜利及影响、抗战胜利原因）（完成时间 7 月 24）
- 6、解放战争：（1）中国共产党争取和平民主的斗争（重庆谈判、政协会议）；（2）解放战争（爆发、经过、胜利意义、新民主主义革命取得胜利的原因）（含第 20 课作业，完成时间 7 月 25—26）

单元提升（含作业共 2 课时，完成时间 7 月 27、7 月 29）：深化认识、形成体系

#### 必修一第六单元中国社会主义的政治建设与祖国统一（共八个课时）

##### 第 21 课新中国的政治建设（含作业共 2 课时，完成时间 7 月 30—31）

- 1、中华人民共和国的成立：背景、筹备、成立、意义

2、中华人民共和国初期的民主政治建设：（1）中华人民共和国宪法（1954）（目的、内容、原则、意义）；（2）中国共产党领导的多党合作和政治协商制度（初步形成、政协职能转变、新阶段）；（3）人民代表大会制度（标志、意义）；（4）民族区域自治制度（目的、确立、实施、意义）

第 22 课社会主义政治建设的曲折发展（含作业共 2 课时，完成时间 8 月 1—2）

1、“文化大革命”对民主法治的破坏：（1）表现：法律制度、社会秩序、民主制度（2）影响

2、新时期的民主法治建设：中心环节、法制建设、政治体制建设、基层民主选举

第 23 课祖国统一的历史潮流（含作业共 2 课时，完成时间 8 月 3、8 月 5）

1、“一国两制”的伟大构想：背景、提出、含义、意义、特点

2、香港、澳门的回归：回归原因、回归、回归意义

3、海峡两岸关系的发展：（1）打破两岸隔绝关系（20 世纪 80 年代）（2）海峡两岸关系的新突破（20 世纪 90 年代）（3）两岸关系的新发展（2000 年以来）

4、推动和阻碍祖国统一大业的因素：推动因素、阻碍因素

单元提升（含作业共 2 课时，完成时间 8 月 6—7）：深化认识、形成体系

第七单元复杂多样的当代世界（共十个课时）

第 24 课两极对峙格局的形成（含作业共 2 课时，完成时间 8 月 8—9）：（1）背景；（2）方式

——冷战：概念、表现（政治、经济、军事）、影响（3）冷战中的热战：朝鲜战争（原因、经过、结果、影响）、越南战争（原因、经过、结果、影响）（4）影响（积极、消极）

第 25 课世界多极化趋势（含作业共 2 课时，完成时间 8 月 10、8 月 12）

（1）走向联合的欧洲：原因、过程、影响

（2）日本成为世界经济大国：原因、表现、影响

（3）不结盟运动兴起：背景、标志、政策和目标、影响

（4）中国的振兴

第 26 课新中国外交（含作业共 2 课时，完成时间 8 月 13—14）

1、新中国初期的外交：背景、方针、成就

2、20 世纪 70 年代的外交成就：（1）恢复在联合国合法席位：背景、恢复、意义（2）中美关系正常化：原因、进程、意义（3）中日关系正常化：原因、标志、意义

3、新时期中国外交——全方位外交：背景、目标、活动、格局（中国特色大国外交全面推进、形成全方位、多层次、立体化的外交格局）、影响

第 27 课跨世纪的世界格局（含作业共 2 课时，完成时间 8 月 15—16）

1、两极格局的结束：（1）东欧剧变（原因、实质、表现）（2）苏联解体（原因、过程、影响）

2、冷战后世界形势：（1）缓和与动荡并存，总体上趋于缓和，和平与发展日益成为时代主流（原因：缓和？动荡？；表现：缓和？动荡？）（2）多极化趋势加强（原因、表现、当前世界格局的特点、影响、认识）

单元提升（含作业共 2 课时，完成时间 8 月 17、8 月 19）：深化认识、形成体系



# 地理暑假学习指导

## 专题 1 地球与地图

### 一、7 月 15 号学习内容

#### 考点 1 经纬网：

- 1、经纬网概述纬线特点经线特点半球的划分应用技巧
- 2、经纬网图及变式图侧视图俯视图圆柱投影图

#### 考法 1：定位置

考法 2：定方向方格状经纬网图以极点为中心的经纬网图

#### 考法 3：定“距离”及其他相关计算

- 1、利用经纬网计算两点之间的距离
- 2、最短距离的判断
- 3、其他相关计算

（对知识点和经纬网相关判断方法进行掌握）（做相关例题）

### 二、7 月 16 号学习内容

#### 考点 2 地图三要素

考法 4 方向的判断 1、根据盛行风判断方向 2、根据天体周日视运动判断方向

考法 5 地图上的比例尺及其计算 1、比例尺的计算 2、比例尺的缩放

知识拓展：用比例尺判断地图上的坡度

（做相关例题）

### 三、7 月 17 号学习内容

#### 考点 3 等高线地形图

- 1、绝对高度和相对高度 2、等高线 3、常见地形部位 4、五大基本地形类型
- 4、等高线地形图的应用 6、地形剖面图

考法 6 1、判断地形部位 2、判断地形地势特征知识拓展：典型地貌等高线特征

考法 7 1、两地相对高度的计算 2、陡崖相对高度的计算 3、区域内坡度大小的计算

5、地形剖面图的判读 5、地形剖面图的应用----通视问题

综合考法 1 地形对气候的影响

综合考法 2 等值线的判读

（做相关例题）

### 四、7 月 18 号学习内容考点精练（地球地图专题训练）

#### 专题 2 行星地球

### 五、7 月 19 号学习内容

#### 考点 4 宇宙中的地球与圈层结构

应试基础必备 1、地球所处的宇宙环境 2、地球的圈层结构

考法 1 天体的判断及行星存在生命条件的分析

#### 考点 5 太阳对地球的影响

应试基础必备 1、太阳辐射 2、太阳对地球的影响

考法 2 太阳辐射的影响因素及应用

1、太阳辐射影响因素 2、太阳活动对地球的影响 3、太阳辐射能的开发和利用

（做相关例题）

#### 六、7月22号学习内容考点精练（宇宙中的地球与圈层结构专题训练）

#### 七、7月23号学习内容

考点 6 地球自转运动特征及时间计算

应试基础必备 1、地球的自转特征 2、地球自转的地理意义

考法时间和日期的计算 1、地方时计算和应用 2、时区和区时的计算

3、行程时间计算

3、日期计算

（做相关例题）

#### 八、7月24号学习内容考点精练（地球自转专题训练）

#### 九、7月25号学习内容

考点 7 公转运动特征及昼夜长短变化

应试基础必备 1、地球公转运动的特点 2、黄赤交角 3、昼夜长短变化规律

4、二分二至日昼夜长短的全球变化图

考法 1 昼夜长短的判断和计算（做相关例题）

#### 十、7月26号学习内容

考点 8 正午太阳高度的变化规律及应用

应试基础必备 1、太阳高度的变化 2、正午太阳高度及其变化规律 3、四季更替和五带划分

考法 2 正午太阳高度的变化 1、太阳直射点位置判断 2、正午太阳高度的计算  $u$

2、正午太阳高度变化图判断

考法 3 正午太阳高度的应用 1、确定地方时 2、确定房屋的朝向

3、判断日影长短及朝向

3、确定当地的纬度 5、确定楼间距楼高 6、太阳能热水器角度调整

7、与房间采光的关系

8、判断山地自然带在南坡和北坡的分布高度

考法 4 太阳方位的判读 1、太阳方位判读 2、太阳视运动图的判读

(做相关例题)

十一、7月29号学习内容考点精练(地球公转专题训练)

十二、7月30号学习内容

综合考法光照图的判读侧视图俯视图矩形图地球公转轨道图

考点精练(光照图地球自转公转综合专题训练)

专题 3 岩石圈与地表形态

十三、7月31号学习内容

考点 9 岩石圈物质组成与物质循环

应用基础必备 1、三大岩石 2、岩石圈物质循环

考法 1 岩石类型及物质循环分析 1、岩石类型判断 2、岩石物质循环示意图判断

考点 10 内力作用与地表形态变化

应用基础必备 1、地质作用 2、内力作用及其表现形式 3、内力作用与地貌

考法 2 内力作用对地貌的影响分析 1、褶皱的判断 2、断层的判断 3、地层的判断

4、地质作用形成先后顺序的判断

(做相关例题)

十四、8月1号学习内容

考点 11 外力作用与地表形态变化

应用基础必备 1、外力作用的动力来源及表现形式 2、外力作用对地表形态的影响

3、其他要素对地貌的影响 4、河流地貌 5、冰川地貌 6、雅丹地貌丹霞地貌和喀斯特地貌

考法 3 外力作用对地貌的影响分析

1、风力地貌判读 2、流水地貌判读 3、冰川地貌判读 4、海岸地貌判读

综合考法 1 地表形态的成因分析综合考法 2 地质地貌景观图的判读

(做相关例题)

十五、8月2号学习内容考点精练(内外力作用与地表形态变化专题训练)

专题 4 地球上的大气

十六、8月5号学习内容

考点 12 大气的受热过程

1. 低层大气各组成成分的作用 2. 大气的垂直分层

3. 大气的垂直分层比较表 4. 大气对太阳辐射的削弱作用

5. 大气对太阳辐射的削弱作用 6. 大气保温作用

7. 对流层大气受热过程

考法 1 大气受热过程的应用

1、大气的受热过程分析家 2、大气受热过程对环境的影响

考法 2 逆温分析

1. 逆温的概念及分类 2. 逆温的影响

(做相关例题)

十七、8月6号学习内容

考点精练第七节大气的受热过程

十八、8月7号学习内容

考点 13 大气的运动——热力环流

1.热力环流

2.热力环流实例

考法 3 热力环流应用

1.热力环流形成原理

2.热力环流对地理环境的影响——以山谷风为例

考点 14 等压线和风

1. 形成风的直接原因 2.风的受力状况与风向

3. 影响风的三种力 4. 风压定

考法 4 风力和风向的判读

1. 风力大小判定 2. 风向的判断

综合考法等压线分布图的判读

1. 气压场的判读 2. 天气状况的判读

3、季节或月份的判读 4、冷暖锋位置的判读

(做相关例题)

十九、8月8号学习内容

考点精练第 8 节大气运动——势力环流

二十、8月9号学习内容

考点 15 气压带和风带的成因、分布及影响

1.大气环流的形成 2.气压带和风带

3.气压带和风带位置的季节性移动 4.气压带和风带对气候的影响

5.北半球冬夏季气压中心 6.季风环流

考法 1 大气环流及其影响的判读

1. 气压带和风带的判读 2. 季风环流的判读

(做相关例题)

二十一、8月12号学习内容

## 考点精练第9节气压带、风带

### 二十二、8月13号学习内容

#### 考点16 气温和降水

##### 一、气温

1.气温的影响因素 2.气温的变化 3.气温的空间分布

##### 二、降水

1.降水的形成条件 2.降水的类型 3.影响降水的因素

##### 考法2 影响气温变化的因素

1. 气温日较差变化的影响因素分析 2. 气温年较差变化的影响因素

3. 两地气温差异成因

##### 考法3 降水的特征及成因分析思路

1. 大气环流 2. 海陆位置 3. 地形

4. 洋流 5. 植被 6. 人类活动

(做相关例题)

### 二十三、8月14号学习内容考点精练第10节气候(一)

#### 二十四、8月15号学习内容考点17 气候

1.气候因子 2.常见气候类型 3.气候的非地带性分布及成因

##### 考法4 气候类型的判读

1. 定位法：根据地理位置判断气候类型

2.定量法：根据气温和降水资料判断气候类型

3.定性法：根据气候条件下特有地理事物判断气候类型

##### 考法5 气候统计图的判读

1.气温曲线和年降水量柱状图 2.气温和年降水量点状图

3.气温和年降水量立体图 4.气温和年降水量等值线图

5.降水量和蒸发量组合图 6.气温和降水量曲线图(做相关例题)

### 二十五、8月16号学习内容考点精练第11节气候(二)

#### 二十六、8月19号学习内容考点18 锋面系统与天气

1.锋面特征

2.锋面类型

##### 考法1 锋面系统的判读

1.看天气符号 2.看气团运动方向 3.看锋面坡度 4.看雨区范围及位置

5.看过境前后气压、气温变化 6. 看过境时及过境后的天气变化

(做相关例题)

二十七、8月20号学习内容

考点精练第12节常见的天气系统（一）

二十八、8月21号学习内容

考点19 高、低压系统与天气

1.气旋、反气旋与天气

2.等压线与天气系统

考法2 高、低压系统与锋面气旋判读

1.高、低压及天气判读

2.锋面气旋图的判读

（做相关例题）

二十九、8月22号学习内容

考点精练第13节常见的天气系统（二）

专题5 地球上的水

三十、8月23号学习内容

考点20 水循环与陆地水体

1. 水循环的环节

2. 水循环类型及意义

3. 河流补给类型及特征 4. 河流的水文特征与水系特征

考法1 水循环各环节与人类活动

1.蒸发的影响因素分析

2.影响水气输送的因素——风

3.影响降水的因素

4.影响地表径流量的因素

考法2 河流特征、河流补给及应用分析

1.河流水文、水系特征判读

2.河流特征应用

3.河流径流量过程曲线图的判读

4.河流补给类型判读（做相关例题）

## 暑假学习自评表（完成较好的打√，完成不太好的打×）

时间	科目						学习效率自评	学习效果自评
	语文	数学	英语	选课 1	选课 2	选课 3		
7.16								
7.17								
7.18								
7.19								
7.20								
7.21								
7.22								
7.23								
7.24								
7.25								
7.26								
7.27								
7.28								
7.29								
7.30								
7.31								
8.01								
8.02								
8.03								
8.04								
8.05								
8.06								
8.07								
8.08								
8.09								
8.10								
8.11								
8.12								
8.13								
8.14								
8.15								
8.16								
8.17								
8.18								
8.19								
8.20								
8.21								
8.22								
8.23								
8.24								

## 反思总结

姓名_____	自我激励的一句话		
班级_____			
教师寄语	莫道海角天涯远，但肯摇鞭有到时！		
学生层面		家长层面	
高二获得的增长点	学习方法方面		高二期给予孩子的支持和帮助
	时间规划方面		
	计划执行和落实方面		
	学习目标方面		
	规范化方面		
	考试能力方面		下学期对孩子教育的规划
	其他方面		
存目前的不足及改进措施			
		家长对孩子暑假学习的评价	



