

菏泽一中高三宏志部

# 寒假生活指导

班级 \_\_\_\_\_ 姓名 \_\_\_\_\_

2020. 1. 18——2020. 2. 09

# 晨兢夕厉，接续奋斗，未来必可期

## ——寄语高三宏志部学子

击石乃有火，不击元无烟。人学始知道，不学非自然。  
万事须己运，他得非我贤。青春须早为，岂能长少年。

——孟郊·劝学

岁月辗转成歌，时光流逝如花。转瞬间，高三已过一半！在这个你求学生涯的关键寒假，你将如何度过？是发誓“三更灯火五更鸡”，还是“赖兹尊中酒，终日聊自过”？

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：假期结束之后的新学期，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，假期学习退步的表现越明显。

为避免“假期退步现象”，最好的办法是学习，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。

我们宏志部的每位同学，都天资聪颖，身怀绝技，有自己的优势和特长。但是天赋仅给予了一些种子，而不是既成的知识和德行。大家需进一步晨兢夕厉，方可百尺竿头更进一步。正如《孔子劝学》中子路和孔子的对话，子曰：“南山有竹，不柔自直，斩而用之。以此言之，何学之有？孔子曰：“括而羽之，镞而砺之，其入之不亦深乎？”

见兔而顾犬，未为晚也；亡羊而补牢，未为迟也。

如果你已蹉跎了一段岁月，请你投袂而起，反思差距，找准弱点，找准榜样，奋勇直追。

**拼搏奋斗，即可行动！**

### 每天生活学习流程建议

早 6:30 查看当天课程表及各科学习任务、计划——开始一天的生活、学习——晚 22:00 整理上传一天的作业——对各科作业完成情况进行评价——查看课程表，做好第二天的学习计划

高三宏志部

二〇二〇年一月

## 语文学习指导与建议

**教师寄语：**一年之计在于春”，在高中生活的最后一个春节到来之际，我们想说“一年之计在于春节”。三年的“三更灯火五更鸡”，三年的“一心只读圣贤书”，三年的“为伊消得人憔悴”……而这些辛苦与奋斗，将在春节这个绝佳的时间里，得到深思、沉淀、蓄势、超越。春节可能是你们最后一个弯道超车、实现逆袭的机会了！我们真心希望你们能在尽享节日之乐的同时，不忘初心，坚持不懈，努力奋斗！你们看，那绽放的璀璨烟花都是你们放飞的美丽的梦！

**作业总体要求：**1、按照计划，不拖不辍；2、注重基础，严谨规范；3、用心纠错，构建体系；4、强化阅读，提升能力。

日期	6:30-7:00	10:10-12:10	对当天作业完成速度及质量进行自我评价
	晨读任务(每科布置6次)	限时任务	
腊月二十五	《劝学》-《十思疏》	单元检测卷(十一)、纠错整理	
腊月二十六		单元检测卷(十二)、纠错整理	
腊月二十七	《师说》-《六国论》	单元检测卷(十六)、纠错整理	
腊月二十八		弱科、薄弱专题加强及突破	
		自主套卷(一)	
腊月二十九	《游褒禅山》-《侍坐》		
腊月三十		套卷作文升格、纠错补偿	
正月初二	《报任安书》-《马援书》	单元检测卷(十七)、纠错整理	
正月初三		单元检测卷(十八)、纠错整理	
正月初四	《陈情表》-《郭橐驼》	单元检测卷(十九)、纠错整理	
正月初五		单元检测卷(二十)、纠错整理	
正月初六	《伶官传》-《登泰山》	单元检测卷(二十四)(二十五)、纠错整理	
正月初七		单元检测卷(二十六)(二十七)、纠错整理	
正月初八	《静女》-《蜀道难》	弱科、薄弱专题加强及突破	
		自主套卷(二)	
正月初九			
正月初十	《梦游天姥》-《箜篌引》	套卷作文升格、纠错补偿	
正月十一		单元检测卷(二十八)(二十九)、纠错整理	
正月十二	《菩萨蛮》-《鹊桥仙》	单元检测卷(三十)(三十一)、纠错整理	
正月十三		单元检测卷(三十二)(三十三)、纠错整理	

## 数学学习指导与建议

**教师寄语：**谁拥有假期、谁拥有自主，谁就拥有未来，从某种程度上说这次寒假将决定你的高考。

**作业总体要求：**限时规范+深度纠错

日期	7:50—9:50	对当天作业完成速度及质量进行自我评价
	限时任务	
腊月二十五	假期快乐学习一	
腊月二十六	假期快乐学习二	
腊月二十七	假期快乐学习三	
腊月二十八	假期快乐学习四	
腊月二十九	测试任务模拟卷一	
	模拟一满分卷	
腊月三十	假期快乐学习五	
正月初二	假期快乐学习六	
正月初三	假期快乐学习七	
正月初四	假期快乐学习八	
正月初五	假期快乐学习九	
正月初六	假期快乐学习十	
正月初七	假期快乐学习十一	
正月初八	假期快乐学习十二	
正月初九	测试任务模拟卷二	
正月初九	模拟二满分卷	
正月初十	假期快乐学习十三	
正月十一	假期快乐学习十四	
正月十二	假期快乐学习十五	
正月十三	假期快乐学习十六	

正月十四

测试任务模拟卷三

## 英语学习指导与建议

**教师寄语：争分夺秒巧复习，勤学苦练创佳绩。**

**作业总体要求：狠抓基础是成功的基础，持之以恒是胜利的保证。**

日期	6:30-7:00	13:50—15:50	对当天作业完成速度及质量进行自我评价
	晨读任务	限时任务	
腊月二十五		基础复习一：P1-1--P2-1	
腊月二十六	晨背一 p1-2	基础复习二：P2-2--P3-2 和练习一张书法	
腊月二十七		基础复习三：P4-1--P5-2	
腊月二十八	晨背二 p3-4		
		测试：P6-1--P6-2（写作写在作业本上）	
腊月二十九			
腊月三十	晨背三 p5-6		
正月初一		基础复习四：P7-1--P8-1 和练习一张书法	
正月初二		基础复习五：P8-2--P9-2	
正月初三	晨背四 p7-8	基础复习六：P10-1--P11-1 和练习一张书法	
正月初四		基础复习七：P11-2--P12-2	
正月初五	晨背五 p9-10	基础复习八：P13-1--14-1 和练习一张书法	
正月初六		基础复习九：P14-2--P15-2	
正月初七	晨背六 p11-12	基础复习十：P16-1, P16-2, P18-1, P18-2	
正月初八		测试：P19-1--P19-2（写作写在作业本上）	
正月初九	晨背七 p13-14		
正月初十		基础复习十一：P20-1--P21-1 和练习一张书法	
正月十一	晨背八 p15-17	基础复习十二：P21-2--P22-2	
正月十二		基础复习十三：P23-1--P24-1 和练习一张书法	
正月十三	晨背九 p18-20	基础复习十四：P24-2--P25-2	
正月十四		测试：P26-1--P26-2（写作写在作业本上）	

## 物理学习指导与建议

**教师寄语：**熟题当做生题做，生题按照程序做；规范促提高，落实铸辉煌！

作业总体要求

日期	7:00-7:20	100 分钟	对当天作业完成速度及质量进行自我评价
	晨读任务 6 次	限时任务	
腊月二十五		专题一 力与物体的平衡	
腊月二十六	背诵高中物理常用二级结论	专题二 直线运动与牛顿运动定律	
腊月二十七		专题三 抛体类运动与牛顿运动定律	
腊月二十八		物理测试模拟卷一	
腊月二十九			
腊月三十		专题四 圆周运动与牛顿运动定律	
正月初二		专题五 功能关系与能量守恒定律	
正月初三		专题六 动量定理及动量守恒定律	
正月初四	背诵高中物理常用二级结论	专题七 力学实验	
正月初五		专题八 电场与磁场	
正月初六		专题九 电磁感应与电路	
正月初七		专题十 电学实验	
正月初八		物理测试模拟卷二	
正月初九			
正月初十		专题十一 原子与原子核	
正月十一	背诵高中物理常用二级结论	专题十二 热学	
正月十二		专题十三 机械振动与机械波	
正月十三		专题十四 光学	
正月十四		物理测试模拟卷三	

# 化学学习指导与建议

**教师寄语：本次寒假是你高中阶段在自己全面巩固和完善的基础上能够跟其他同学进行你追我赶较量的唯一机会！**

作业总体要求：1、限时完成作业，仔细对照答案，认真纠错 2、及时整理好题，进行规律总结 3、对于叙述类习题，要求学科语言规范准确

日期	7:00-7:20	100 分钟	对当天作业完成速度及质量进行自我评价评价因
	晨读任务 6 次	限时任务	
腊月二十五	晨读	单元检测（十七）	
腊月二十六		单元检测（十八）	
腊月二十七	晨读	单元检测（十九）	
腊月二十八		2020 普通高中学业水平等级考试模拟一	
腊月二十九			
腊月三十	晨读	单元检测（八）	
正月初二		单元检测（九）	
正月初三	晨读	单元检测（十）	
正月初四		单元检测（十一）	
正月初五	晨读	单元检测（十二）	
正月初六		单元检测（十三）	
正月初七	晨读	单元检测（十四）	
正月初八		2020 普通高中学业水平等级考试模拟二	
正月初九			
正月初十		单元检测（十五）	
正月十一		单元检测（十六）	
正月十二		单元检测（七）	
正月十三		单元检测（二十）	
正月十四		2020 普通高中学业水平等级考试模拟三	

## 生物学习指导与建议

**教师寄语：我们相信，一分耕耘，一分收获，宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来愿同学们：守住脚下这方热土，春华秋实，梦想成真！**

作业总体要求：先进行基础知识回顾，构建知识框架，再完成作业，然后对照答案，双色笔订正，并有错因分析！

日期	7:00-7:20	100 分钟	对当天作业完成速度及质量进行自我评价
	晨读任务(6次)	限时任务	
腊月二十五	细胞的分子组成、基本结构生命历程	细胞的分子组成、基本结构和生命历程，以及酶和 ATP 的复习及专项训练	
腊月二十六		细胞呼吸和光合作用专题复习及专项训练	
腊月二十七		遗传的分子基础专题复习及专项训练	
腊月二十八	细胞内的酶、ATP，细胞呼吸光合作用		
		生物综合测试一	
腊月二十九			
腊月三十	遗传基本规律、分子基础，变异、育种和进化	遗传的基本规律及伴性遗传专题复习(一)	
正月初二		遗传的基本规律及伴性遗传专题复习(二)	
正月初三		遗传的基本规律及伴性遗传专项训练	
正月初四	动植物生命活动的调节	变异、育种和进化专题复习及专项训练	
正月初五		动物和人体生命活动的调节专题复习及专项训练	
正月初六		人体的内环境与稳态、免疫调节专题复习及专项训练	
正月初七	种群、群落和生态系统	植物的激素调节专题复习及专项训练	
正月初八			
		生物综合测试二	
正月初九	基因工程、细胞工程、胚胎工程、发酵工程		
正月初十		热考素材专题复习(一)及专项训练	
正月十一		热考素材专题复习(二)及专项训练	
正月十二		教材边角冷知识专题复习(一)及专项训练	
正月十三		教材边角冷知识专题复习(二)及专项训练	
正月十四		生物综合测试三	



# 历史学习指导与建议

教师寄语：玩得开心，学得扎实，把握好节奏，梦想一定实现！  
教师寄语：今天不是终点，明天方为起点。

作业总体要求：1、限时完成作业，认真对照答案，拓展思路，锤炼语言，规范卷面。2、结合金太阳新考案阶段立交部分，做好知识回顾，为二轮复习做好准备兼回顾读关注指定章节内新增部分、变化部分和高频考点。  
2. 知识梳理部分要找准核心问题，以此散发，注意各知识点逻辑关系，既要突出主干，又要细化高频考点，思考本部分高考命题题型特点和答题模式。  
3. 题量训练和测试部分要独立完成测试完成，认真修改反思，加强对薄弱知识点的梳理巩固。

日期	学习内容	检测/测试	其他任务	评价
腊月二十五	金太阳新考案 P215 阶段立交互通（古代史） 每科布置6次	单元检测卷（100分钟） 古代中国政治制度	限时任务	对当天作业完成速度及质量进行自我评价
腊月二十六	金太阳新考案 P215 阶段立交互通（古代史） 思维导图（突出主干，细化高频考点）	单元检测卷（九） 古代中国经济的基本结构与特点		
腊月二十七	《经济与社会》 第一课	单元检测卷（十七） 中国传统文化的主流	曲线图试题专练（总结规律，注意变化）	
腊月二十八		基本经济制度（所有制结构、分配制度、社会主义市场经济体制） 上传思维导图（突出主干，		
腊月二十九		细化高频考点，关注教材变化）		
腊月初一		济南市期末考试试题（九） 古代中国的科学技术与文学		
腊月初二	《经济与社会》 第二课	单元检测卷（四） 近代中国反侵略、求民族存亡斗争	图表题专练（总结规律）	
腊月初三		生产与消费知识梳理 近代以来列强的侵略、求民族存亡斗争 上传思维导图（突出主干，细化高频考点）		
腊月初四	《经济与社会》 第三课	交换和消费知识梳理 近代以来经济结构的变动与资本主义的曲折发展 上传思维导图（总结规律）		
腊月初五		单元检测卷（十三） 中国近现代生活评价的变迁	类试题专练（总结规律）	
腊月初六	金太阳新考案 P236 阶段立交互通（近代史）	单元检测卷（二十一） 近代中国的思想解放潮流	新时代经济发展理论（国内国际经济形势、经济体系建设） 上传思维导图（突出主干，细化高频考点）	
腊月初七	金太阳新考案 P236 阶段立交互通（近代史）	单元检测卷（二十一） 近代中国的思想解放潮流	世纪以来的重要理论成果 上传思维导图（突出主干，细化高频考点）	
腊月初八	《经济与社会》 第四课第一框	党的领导和我国的基本政治制度知识梳理	上传思维导图（突出主干，细化高频考点）	
腊月初九		历史测试（二）		
腊月初十	《国家和国际组织》 专题一	法治政府建设知识梳理	单元检测卷（七） 现代中国的政治建设与外交关系 上传思维导图（突出主干，细化高频考点）	
腊月初十一		国际经济、政治和我国外交政策知识梳理	单元检测卷（十三） 中国特色社会主义建设道路 上传思维导图（突出主干，细化高频考点）	
腊月初十二	金太阳新考案 P252 阶段立交互通近代史	单元检测卷考真题 主观题专练（中国的科技和文学） 有答案、有修改、有总结		
腊月初十三	金太阳新考案 P252 阶段立交互通近代史	单元检测卷考真题 主观题专练（现代史） 有答案、有修改、有总结		第
腊月初十四	《国家和国际组织》 专题五	潍坊市期末考试试题（3） 历史测试（三）		

## 地理学习指导与建议

教师寄语：聪明的人，今天做明天的事；懒惰的人，今天做昨天的事。愿大家做时间的主人，做好寒假的复习工作

作业总体要求：1、晨读结合积累本重点关注所安排章节中的主干知识及答题要点，也可根据自己掌握情况适当调整章节内容。2、按时、限时完成每天的练习任务，核对答案并通过多种途径（网络、同学、老师等）解决存在的问题。3、做题的目的是查缺补漏、深化、拓展提升，进一步提高知识应用的灵活性和针对性，所以做题的同时要加强问题思维的总结、答题模板与知识要点的归纳，并落实到积累本上。

日期	7:00-7:20	100 分钟	对当天作业完成速度及质量进行自我评价
	晨读任务 6 次	限时任务	
腊月二十五		单元检测（一）地球与地图	
腊月二十六		单元检测（二）行星地球	
腊月二十七	大气部分	单元检测（三）地球上的大气	
腊月二十八		寒假综合测试卷（一）	
腊月二十九			
腊月三十	水循环及洋流	1、总结归纳单元检测（一）（二）（三）及综合测试（一）存在问题。2、利用手头材料《五三》等进行针对性补偿练习。	
正月初二		单元检测（四）地球上的水	
正月初三		单元检测（五）地表形态的塑造	
正月初四	城市与城市化	单元检测（六）自然环境整体性和差异性	
正月初五		1、总结归纳单元检测（四）（五）（六）存在问题 2、利用手头材料《五三》等进行针对性补偿练习。	
正月初六	农业与工业	单元检测（八）城市与城市化	
正月初七		单元检测（九）农业区位因素	
正月初八		寒假综合测试卷（二）	
正月初九			
正月初十	生态破坏部分	单元检测（十）工业区位因素	
正月十一		1、总结归纳单元检测（八）（九）（十）及综合测试（二）存在问题。2、利用手头材料《五三》等进行针对性补偿练习。	
正月十二	环境污染部分	单元检测（十一）交通运输布局及其影响	
正月十三		单元检测（十三）地理环境与区域发展	
正月十四		寒假综合测试卷（三）	

## 寒假自主学习问题记录单

请按照作业顺序记录各科自主学习过程中遇到的难点或疑惑点，便于开学后老师了解学情，有针对性地帮助同学们答疑解惑。每一学科问题单独记录到一张纸上，开学后分科交至级部，级部检查后转交给任课教师。统一用 A4 纸（自备）书写，格式如下：

### 寒假自主学习问题记录单

班级\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_学科\_\_\_\_\_

# 寒假自主学习总结

假期自主学习方式	
寒假自主学习的收获	
寒假自主学习存在的不足	
开学之后提升成绩的措施	
家长对孩子假期学习情况的总结和评价	家长签字：

