

菏泽一中高三一部

寒假生活指导

班级 _____ 姓名 _____

2020/01/18——2020/02/09

师生一心加油干，越是艰险越向前！

今日错失一秒，他日再难相逢！

高三一部寒假学习生活指导

一、假期之意义

爱因斯坦说：人与人之间的差别在于业余时间。

清华姊妹学霸说：假期不是用来休息的，是用来超越的！

假期学习之优势：自主性强，针对性强，有效性高，用好则有一日千里之进！

假期学习之不足：作息易紊乱，计划难执行，环境多干扰，管理没保障，学习无重点，诱惑多又多，缺乏定力者一退千丈！

选择就在自己，命运就在手中，关键就看你如何决断与执行！

二、假期之任务

适合的，才是最好的。针对自己特点，制定适合自己的目标任务，扬长补短，长知识，长能力，长分数！各个学科根据自己的学科特点制定了相应的指导计划，并适当安排了一定量的作业，学生按照各科指导进行假期学习。由于每个同学都有自己独特的学情，所以，可以利用假期自己可支配的时间，有针对性地进行学习。

1. 学习成绩优秀的学生（490分以上，按期末成绩），要注意学科知识的拓展提高。基础扎实、成绩优异的同学要注重拓展延伸、开阔视野，提高解决难题的能力，加快解题速度，培养规范和精细的做题习惯。偏理同学要特别关注数学与物理的学习，偏文同学要特别关注数学与英语的学习。

2. 学习成绩中等的学生（400—490分），要注意学科知识的查缺补弱。这部分学生大多有个别学科知识比较薄弱，希望这部分学生加强对薄弱学科的学习，培养兴趣，夯实基础，加强训练，利用假期时间恶补1—2个学科的知识，补齐短板。

3. 学习成绩较为薄弱的学生（400分以下），要注意回归教材，回归基础。基础薄弱、成绩暂时落后的同学要增强信心，注重回归教材，加强记忆和积累，努力掌握基础知识，训练基本题型，形成基本能力，相信自己经过一个寒假的查缺补漏，刻苦努力，成绩定会会有所提升。

三、假期之学习方法

1、选择重点，集中突破；切忌面面俱到，走马观花。

2、基础复习：（1）深读教材，理清主干，提出关键性问题；（2）合上教材做思维导图，不仅列出知识体系，更重要的是列出变式、方法、规律之间的联系，找出关键点、综合点、薄弱点、易错点，对应典型习题及变式；（3）习题检测，达标过关。

3、错题重做与分析：整理本学期典型错题，逐一重做；分析错因，找出障碍与薄弱；每道典型错题找出同类题目5至10道，限时完成；总结规律与方法。

4、薄弱加强：舍得用时间，舍得下功夫，勇于破难点。

5、检测达标：学习不是机械完成表面性任务，而是知识能力的提升。学习必有检测，检测必定限时，建议每周集中检测一次，不过关的内容就是你需要加强的重点，只有解决了不过关的问题，才能实现真正的提升。

四、假期之学习保障

1、严格作息制度，切忌晚睡晚起。

寒假作息建议时间表	
起床	6:30
体育锻炼	6:40-7:00
晨读	7:00-8:00
早饭	8:00-8:30
第一时段	8:30-10:00
第二时段	10:20-12:00
午饭及午休	12:00-14:00
第三时段	14:00-15:50
第四时段	16:00-17:00
体育锻炼	17:00-18:30
晚饭	18:30-19:00
看新闻联播	19:00-19:30
第五时段（综合训练）	19:40-21:40
阅读及记忆	21:40-22:30
熄灯休息	22:30

2、合理制定计划，严格执行，切忌散漫随意。一是总体计划，确定重点加强学科，确保完成各科作业。二是学科安排，建议两天一轮，每晌两个学科，文理间叉；每两天留出一晌放给重点学科或薄弱学科；每周至少进行一次各学科限时检测。三是日计划，具体安排每晌学科内容，计划要适量，能够完成，每天留出一段机动时间，及时弥补未完成的计划，每晚务必进行学习反思，重点解决疑难问题。

3、建立严格的学习制度，排除环境干扰；组建学习共同体，实现合作共赢。要想克服假期的各种干扰与诱惑，保证学习效率与效果，必须要有有强有力的学习制度；几个同学一块学习，有助于学习制度的执行，有助于疑难问题的解决，有助于比学赶帮学习氛围的形成。

4、监督与指导。建议家长做好监督管理，保证作息、学习制度，督促计划与落实；利用微信、QQ等新媒体，每天与班主任及任课老师沟通交流孩子的作息、学习情况。

五. 假期之教师寄语

同学们：

“恰同学少年，风华正茂”，高中生活是美好的。高一和高二是知识的积累，高三是知识的深化，即螺旋式的上升。“我命由我不由天”，命运是掌握在自己手中的。因此，对于我们的高中最后一个假期更是实现弯道超车和人生美好愿望的最好机会。

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，超越自我，迈向成功！

对于假期，网络上流行这么一副对联，上联：“不怕同桌是学霸”，下联：“就怕学校放寒假”，横批：“差距越来越大”。假期既是同学们休息放松的好时机，同时又是整装待发、继续冲刺的新起点。大家都在努力，如果你的寒假时光荒废了，你在追赶的路上将会更加吃力。

曾经有人说过：每一个优秀的人，都有一段沉默的时光，那一段时光，是付出了很多努力，忍受了孤独和寂寞，不抱怨不诉苦，日后说起时，连自己都被感动的日子。若你还没有经历这样的时光，那就试试这个寒假吧！相信同学们一定会利用好这个寒假，完成破茧成蝶的蜕变！

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。

时间对大家来说是公平的，只有认真制定并执行好寒假学习计划，你才能不辜负高中生活中这最后的弯道超车的好时机。这是我们高中阶段度过的最后一个假期，也是我们冲刺高考的关键时期。寒假开学后，一轮统考马上就来，紧接着二轮复习开始，我们离高考就只有100天左右的时间了，与其在高考到来之时手忙脚乱、不知所措，不如现在就利用一切可以利用的时间扎实复习，成竹在胸，从容走进高考考场。

一轮复习已经结束，很多同学会反馈出一轮复习知识的漏洞。这个假期正是我们查漏补缺，巩固双基的大好机会。希望同学们制定复习计划，根据自己在一轮复习过程中存在的问题，有侧重、有计划地复习，提高复习效率，拓宽知识的宽度和挖掘知识的深度，形成一个完整的知识体系，充实而快乐地度过我们这高中阶段最后一个假期！

用勤奋战胜懒惰，用毅力战胜懈怠，用自制战胜诱惑，你就一定能战胜高考。耐得住寂寞，抵得住诱惑，管得住自己，你就一定能实现梦想。

目标就在前方，加油吧，少年！！！！

祝各位家长、各位同学春节愉快，阖家幸福！

高三一部全体老师

2020年1月16日

高三一部语文寒假学习指导

功名只向高考取，珍视寒假不可轻！时间即分数，奋斗就成功！

亲爱的同学们：

大家好。

首先预祝大家新年愉快。期末考试结束了，当我们还来不及喜或悲的时候，寒假就要来临了。平时大家一起上课，一起做作业，想赶上别人或者想与别人拉开一点距离都非常不容易，甚至想巩固一下自己的强项，补一补弱科都没有时间，那么这个寒假对于即将参加高考的你们而言，将是实现复习备考跨越式发展的最后机会。因为你们有了可以供自己支配的大块的自主时间了。可是在这短短的二十天之中如何复习才更高效呢，下面老师给出一些建议：

1、认真完成新高考模拟 10 套必刷卷（年前完成 4 套，年后完成 6 套或者第 1--8 套分类去做，这样便于寻找归纳同类试题的做题规律和方法，做完之后认真核对答案，并整理相应试题的答题规律和方法。最后再做两套综合试题，做时一定要定时、认真、规范答题，保质保量的完成。）

2、按主题分类整理写作素材并选一篇优秀范文进行高级仿写（单独准备一个本）

主题(1) 激发创新

主题(2) 崇尚英雄

主题(3) 尊重人才

具体要求：首先分三类搜集整理大量的相关写作素材，然后找一篇自认为非常优秀的文章，进行高级仿写，进而内化为自己的此类主题的标杆文章。

3、观看春晚：概括春晚主题，关注社会热点，提炼社会精神。

4、背诵《新考案》95—108 页的词语，每天按计划晨读。

对个别同学的一些意见与建议：

1. 如果你的字体不佳，一定坚持练字，每天三五行；作业一定认真书写，写出最高水平。记住：考试的卷面取决于平时作业的书写，平时作业写得不好，考试卷面也不会好。

2. 如果你的古诗文背得不好，不要放弃，更不要小看这 6 分，你还有最后的机会——利用假期晨读，全身心投入，在理解文意的基础上，有计划地完成背诵任务。背背，写写，想想。

3.如果你的现代文阅读易失分，找准原因后同题加强。做题时记住：所有答案都在文中。学会阅读时标划，做题时思考，回答时组织语言，在易失分处尤其小心。利用好比较答案的机会，让自己的思维活起来。

4.如果你的诗歌失分多，那就每天读一首诗歌带鉴赏，更深地了解诗歌；再做一道诗歌题，多总结答题技巧。如果答题术语、步骤还没掌握，回到《新考案》中的相应考点，好好加强。

5.如果你的文言文失分严重，其实是不会翻译，那就重点抓翻译吧。多读传记类文言文，加强语感，积累实词、句式，在重点句式上要求翻译准确；再配着做文言文阅读（10套中的就可以），做得多就积累得多，积累多就能提高正答率。

6.如果你的语言文字应用掌握得不好，就搜集积累谦敬、语体等重点知识；高考就是将这些题放在具体语境中，所以你还得配以练习。

7.如果你的写作能力弱，首先好好珍惜假期围绕三个主题的写作素材的搜集整理和写作的机会。

具体时间安排如下：（请按表执行）

日期	学习任务	备注
腊月 25	复习背诵 58 篇中的必修部分《劝学》《屈原列传》	60 分钟
腊月 26	1、复习背诵《谏太宗十思疏》《师说》 2、测试卷（一）	150 分钟
腊月 27	1、复习背诵《阿房宫赋》《六国论》 2、测试卷（二）	150 分钟
腊月 28	1、复习背诵《游褒禅山记》《赤壁赋》 2、测试卷（三）	150 分钟
腊月 29	1、复习背诵《子路曾皙》《报任安书》 2、测试卷（四）	150 分钟
正月初 2	1 观看春晚后：概括春晚主题，关注社会热点，提炼社会精神。（可以借鉴媒体的总结） 2 整理以“激发创新”为主题的写作素材并进行高级仿写	150 分钟
正月初 3	1、复习背诵《过秦论》《陈情表》 2、测试卷（五）	150 分钟

正月初 4	1、复习背诵《归去来兮辞》《种树郭橐驼传》 2、测试卷（六）	150 分钟
正月初 5	1、复习背诵《伶官传序》《石钟山记》 2、整理以“崇尚英雄”为主题的写作素材并进行高级仿写	150 分钟
正月初 6	1、复习背诵《登泰山记》 2、测试卷（七）	150 分钟
正月初 7	1、复习背诵诗词曲 40 首 1—6 首 2、测试卷（八）	150 分钟
正月初 8	1、复习背诵诗词曲 40 首 7—13 首 2、整理以“珍惜人才”为主题的写作素材并进行高级仿写	150 分钟
正月初 9	1、复习背诵诗词曲 40 首 14—20 首 2、测试卷（九）	150 分钟
正月初 10	1、复习背诵诗词曲 40 首 21—27 首 2、背诵新考案成语 95-97 页	150 分钟
正月 11	1、复习背诵诗词曲 40 首 28—34 首 2、测试卷（十）	150 分钟
正月 12	1、复习背诵诗词曲 40 首 35—40 首 2、背诵新考案成语 98-100 页	150 分钟
正月 13	查缺补漏，	150 分钟
正月 14	查缺补漏，	150 分钟
正月 15	查缺补漏，	150 分钟

数学寒假学习指导

寒假是高三学生查缺补漏，成绩弯道超车的好时机。寒假过后，一轮统考马上就来，高考也会一天比一天更近。与其在高考到来之时手忙脚乱、不知所措，不如现在就利用一切可以利用的时间扎实复习，成竹在胸，从容走进高考考场。

那么如何利用好寒假做好数学学习，为此给出大家几点建议。

一、自我分析，制定假期计划

首先分析现阶段的学习情况（以高三的历次考试为依据）

寒假的学习时间相对有限，很难复习到所有内容，因此要学会抓重点，了解自身的学习情况，有针对性的进行学习。明确自身现阶段的学习情况，具体来说，在三角函数、数列、立体几何、圆锥曲线、函数导数、概率统计这六大模块中要明确哪些模块是自己的强项，哪些模块是自己的弱项，哪些模块有很大的提升潜力。

其次要制定具体的假期计划（计划要每天定时段、定内容）

结合自身的优势和不足，制定寒假学习目标时，要采取长期目标和短期目标相结合的方式。目标具体化更有利于执行，要具体到每一天以及每一天中的具体时间段；要具体到某一章的某个单元，具体到 5-10 个公式、定义、定理等。

二、梳理知识，进行查漏补缺（以思维导图的方式进行）

寒假处于一轮复习和二轮复习的衔接和缓冲阶段，要对一轮复习阶段的学习情况做出总结，然后为接下来的二轮复习做好准备。高三的一轮复习时间较长，学习目标主要是围绕基础知识来进行复习，涉及的知识点内容较多。利用寒假的时间对六大模块的内容以思维导图的方式进行梳理，形成知识体系。这样才能在二轮复习中快速的提升技能。

三、明确重点，针对性专项突破（以数学寒假作业为资料）

在对自身的学习情况有了清晰的认识后，在寒假有限的时间内要明确学习的重点内容，进行专项突破。首先对薄弱环节的基础知识进行复习，然后针对知识点进行对应的练习，同时，练习完题目要有反思，即：这些题目考察了哪几个知识点，易错点是什么，对自己来说，难点是什么，与以往做的题目有哪些相似点等等。不一定每题都反思，但每天反思一道还是很必要的，这个过程就是能力提高的过程。对于错题要及时总结归纳，找出错误的原因（概念上、审题上、计算上、书写上等等），如果是因为知识点没有掌握而出现的问题，要找出题目对应的知识点，并参考课本中对应知识点的例题以及课本中的习题去巩固知识点。隔段时间再看看错题，看看能不能一次做对，如果能够做到错过的题不再犯错，那么就能取得很好的成绩。

四、具体安排

（一）按模块顺序复习

1、先用不同颜色的笔画出本模块的思维导图。画好后让家长欣赏并签字，开学后交给老师，评出优秀导图并展示。

2、做本模块的寒假作业。要限时、专注、保质保量的完成。做完后对答案并用红笔纠错。选择和填空题，每目标用时，平均 2-3 分钟。非压轴解答题 10 分钟之内。

3、做本模块的高考真题。体会高考考什么，怎么考。

（二）综合训练

按高考要求做好三套综合训练。记录做题时间及做题时长，明确和高考两个小时的做题时长有多少差距，差在哪类题目，写出改进措施。

日期	任务	计划用时	家长评价（作业完成情况：优、良、一般）
腊月二十五	作业 1 函数的图像、性质	120 分钟	
腊月二十六	作业 2 导数的简单应用 函数及导数思维导图	120 分钟	
腊月二十七	作业 3 三角函数	120 分钟	
腊月二十八	作业 4 解三角形 三角函数及解三角形思维导图	120 分钟	

腊月二十九	作业 5 等差等比数列	120 分钟	
正月初三	作业 6 数列求和及简单应用 数列思维导图	120 分钟	
正月初四	作业 7 空间几何体、位置关系	120 分钟	
正月初五	作业 8 立体几何中的向量方法 立体几何思维导图	120 分钟	
正月初六	作业 9 直线与圆、圆锥曲线	120 分钟	
正月初七	作业 10 直线与圆锥曲线的位置关系 平面几何思维导图	120 分钟	
正月初八	作业 11 概率、随机变量及其分布列	120 分钟	
正月初九	作业 12 统计案例 概率统计思维导图	120 分钟	
正月初十	综合一（潍坊期末考试题）	120 分钟	
正月十一	综合二（山东期末模拟题）	120 分钟	
正月十二	综合三（济南期末考试题）	120 分钟	
正月十三	大题规范练（一）（二）	120 分钟	
正月十四	大题规范练（三）（四）	120 分钟	
正月十五	大题规范练（五）（六）	120 分钟	

（三）做的所有作业装订在一起，开学后交给老师，评出模范作业和优秀学生，集体表彰。

唤醒我所有潜能 凝聚我所有力量

——英语寒假生活指导

邮局不努力，成就了顺丰； 银行不努力，成就了支付宝； 通讯不努力，成就了微信； 商场不努力，成就了淘宝； 寒假，你不努力，那定会成就他人！ 你不学，别人会一直在学，你愿不愿意又何妨！ 你不成长，没人会等你！ 你的勤奋不会阻止别人进步，但你的努力会使自己比别人更加出色。把握好寒假，你能从学民转变成学霸；把握不好，你也能从学霸蜕变成学渣。2020 年寒假，记住这段警醒的话！ 送给所有孜孜不倦努力着的高三学子们！！

一、指导思想

梳理知识、查缺补漏、强化训练、巩固提高。充分利用假期时间，自主备考、自觉备考、有效备考，使假期成为最佳的提升机会。

二、学习指导

时间：1月18日-2月8日，共20天。

三个专题：（一）、基础词汇知识

词汇书每天两个专题，熟读并记忆基础词汇。

（二）、学案复习

一轮自主复习学案共5个，完成且记忆词汇和三言两语记考点

（三）、综合模拟

5套金卷综合模拟试题，每阶段完成一套。

三、学习计划安排表（建议）：

腊月 24 日	志愿模拟填报和自我休整
腊月 25 日	词汇专题 1-2 学案 31
腊月 26 日	词汇专题 3-4 学案 32
腊月 27 日	词汇专题 5-6 学案 33
腊月 28 日	词汇专题 7-8 学案 34
腊月 29 日	词汇专题 9-10 学案 35
大年 30 日--初二	自我休整，好吃好喝好心情
初三	词汇专题 11-12 金卷 16（客观题）
初四	词汇专题 13-14 金卷 16（主观题）
初五	词汇专题 15-16 金卷 17（客观题）
初六	词汇专题 17-18 金卷 17（主观题）
初七	词汇专题 19-20 金卷 18（客观题）
初八	错题整理，生词汇总并持续加深记忆
初九	词汇专题 21-22 金卷 18（主观题）
初十	词汇专题 23-24 金卷 19（客观题）
十一	词汇专题 25-26 金卷 19（主观题）
十二	词汇专题 27-28 金卷 20（客观题）
十三	词汇专题 29-30 金卷 20（主观题）
十四	错题整理，生词汇总并持续加深记忆
十五	准备行囊，以最昂扬的姿态走进新学期
十六	欢迎返校，成功在等你！

四、上交材料：词汇书、答题纸和学案。

五、结束语

这个寒假，不是高三备考前休息的驿站，而是稳定心态、补充弹药，养精蓄锐，蓄势待发，为百日冲刺打大战役作准备的加油站和补给站。寒假期间，在不受约束的情况下，能不能抓住时间，全身心高效备考，更能体现一个人的精神和意志。

著名作家柳青曾讲过：“人生的道路虽然漫长，但紧要处却往往只有几步，走好了，会影响你的一生。”女排姑娘们曾喊着：“人生能有几回搏，此时不搏何时搏”的心声，连夺世界冠军。人的一辈子，值得拼搏的机会并不太多，“拼”会改变命运，“搏”就会创造奇迹。

“学到深处勤作径，山登绝顶我为峰”。为了明天，为了名校，一拼到底。

最后，英语组全体教师祝同学们寒假学习生活愉快！

物理学习建议

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。

四、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）
物理寒假作业（一）	1.18（腊月廿四）	
物理寒假作业（二）	1.19（腊月廿五）	
物理寒假作业（三）	1.20（腊月廿六）	
物理寒假作业（四）	1.21（腊月廿七）	
物理寒假作业（五）	1.22（腊月廿八）	
物理寒假作业（六）	1.23（腊月廿九）	
物理寒假作业（七）	1.27（正月初三）	
物理寒假作业（八）	1.28（正月初四）	

物理寒假作业（九）	1.29（正月初五）	
物理模拟冲刺卷（一）	1.30（正月初六）	
物理模拟冲刺卷（二）	1.31（正月初七）	
物理模拟冲刺卷（三）	2.1（正月初八）	
物理模拟冲刺卷（四）	2.2（正月初九）	
复习 3-3 第七章分子动理论 做新亮剑 235 页课时 1.	2.3（正月初十）	
复习 3-3 第八章第九章固体液体和气体 做新亮剑 240 页课时 2.	2.4（正月十一）	
复习 3-3 第十章热力学定律 做新亮剑 248 页课时 3.	2.5（正月十二）	
查缺补漏 自由复习	2.6（正月十三）	
查缺补漏 自由复习	2.7（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”。

化学寒假作业时间安排

时间	建议完成时间	具体内容
腊月 25	限时规范训练（一）	化学与传统文化
腊月 26	限时规范训练（二）	“ N_A 的广泛应用”
腊月 27	限时规范训练（三）	离子反应、 离子方程式
腊月 28	综合模拟试卷（一）	系统知识
腊月 29	限时规范训练（四）	物质结构与性质
正月初 4	限时规范训练（六）	反应热的计算
正月初 5	限时规范训练（五）	电化学应用
正月初 6	综合模拟试卷（二）	系统知识
正月初 7	限时规范训练（七）	弱电解质电离、 盐类水解
正月初 8	限时规范训练（八）	工艺流程
正月初 9	综合模拟试卷（三）	系统知识
正月初 10	限时规范训练（九）	有机化学基础

正月 11	综合模拟试卷（四）	系统知识
正月 12	限时规范训练（十）	实验选择题
正月 13	限时规范训练（十一）	实验大题
正月 14	综合模拟试卷（五）	系统知识

生物寒假学习指导

曾经有人说过：每一个优秀的人，都有一段沉默的时光，那一段时光，是付出了很多努力，忍受孤独和寂寞，不抱怨不诉苦，日后说起时，连自己都被感动的日子。例如孟德尔经历过所以成功了！若你还没有经历这样的时光，那就试试这个寒假吧！相信同学们一定会利用好这个寒假，完成破茧成蝶蜕变的！

就生物学习方面提以下建议：

1、保质保量的完成寒假作业。要求一天一个专题训练，做后及时反思纠错，查缺补漏；适当变式，既锻炼自己灵活运用知识的能力，又能当命题人，进行角色互换后，会发现另一番天地的！

2、认真阅读课本。除正文部分外，还要注意旁栏思考题、每节前的问题探讨、课文中的思考与讨论、资料分析、课后习题、本章小结等内容，这些都是很好的命题素材。

3、每日晨读。坚持晨读 30 分钟/天。材料：20 张早读材料，每天一张。

4、复习两大专题并完成相关习题。细胞代谢，遗传的基本规律与人类遗传病。材料：新亮剑或自主材料。

（根据近几年高考题，尝试改编 5—10 道题，开学后择优选编到作业中。）

具体时间安排如下：（请按表执行）

日期	任务	备注
腊月二十五	完成假期作业模块一（1、2）	90 分钟
腊月二十六	完成假期训练模块一（3、4）	90 分钟
腊月二十七	完成假期训练模块一（5、6）	90 分钟
腊月二十八	完成假期训练模块一（7、8、9）	90 分钟
腊月二十九	假期训练模块二（1、2）	90 分钟
腊月三十	完成高三生物试题（青岛市）	90 分钟
正月初一	深刻体会动物生命活动调节的有关知识	
正月初二	完成假期训练模块二（3、4）	90 分钟
正月初三	完成假期训练模块二（5、6）	90 分钟
正月初四	完成假期训练模块二（7、8）	90 分钟
正月初五	完成假期训练模块二（9）	90 分钟

正月初六	完成假期训练模块二（10）	90 分钟
正月初七	完成假期训练模块三（1）	90 分钟
正月初八	完成假期训练模块三（2）	90 分钟
正月初九	完成高三生物终极卷（综合训练）	90 分钟
正月初十	复习细胞代谢的两个重要过程（细胞呼吸和光合作用）	90 分钟
正月十一	复习细胞代谢的两个重要过程（细胞呼吸和光合作用）	90 分钟
正月十二	复习遗传的基本规律与人类遗传病	90 分钟
正月十三	复习遗传的基本规律与人类遗传病	90 分钟
正月十四	整理假期作业，做好开学准备	

政治寒假学习计划指导

亲爱的同学们：

盼望已久的寒假终于来临了！对于假期，网络上流行这么一副对联，上联：“不怕同桌是学霸”，下联：“就怕学校放寒假”，横批：“差距越来越大”。假期既是同学们休息放松的好时机，同时又是整装待发、继续冲刺的新起点。大家都在努力，如果你的寒假时光荒废了，你在追赶的路上将会更加吃力。

怎样才能度过一个既轻松愉快又收获满满的有意义的寒假呢？请大家尝试做到以下几点：

第一，制定一个切实可行的学习计划，把每天要做的事情安排好。这是首当其冲的任务。

第二，通过电视、网络等媒体了解国内国际时事新闻。高中政治考题是紧密联系生活和实际的，有些热点事件会直接进入试卷成为背景材料，多了解时事不仅有助于你开阔眼界，拓宽思路，答好政治题，有些还可以成为你作文写作的素材。

第三，回扣教材主干知识，绘制单元思维导图。详细阅读教材必修 1、必修 2、必修 3、必修 4 和选修，尝试提取每个单元的关键词和主干知识，抛开课本，按照自己的思维方式为每册书绘制一张简略思维导图。

第四，在认真完成寒假作业的基础上，仔细核对答案。注意分析主观题的答题思路和总结答题方法。有针对性的对相关题目进行整理和再次训练，以练促记，防止出现长期不做题而导致知识点运用方面的失误。另外，对于寒假作业中的疑难问题和易混淆的知识点做好记录，以便以后复习时更有针对性。

充分利用好你的寒假时光，开学之后你就是那个让同桌刮目相看的新学霸！

目标就在前方，加油吧，少年！！

具体时间安排如下：（请按表执行）

日期	任务	备注
腊月二十五	复习学案一	60 分钟
腊月二十六	复习学案二	60 分钟
腊月二十七	复习学案三	60 分钟
腊月二十八	复习学案四	60 分钟
腊月二十九	复习学案五	60 分钟
正月初二	绘制必修 1 思维导图	50 分钟
正月初三	绘制必修 2 思维导图	50 分钟
正月初四	绘制必修 3 思维导图	50 分钟
正月初五	绘制必修 4 思维导图	50 分钟

正月初六	绘制选修思维导图	50 分钟
正月初七	复习学案六	90 分钟
正月初八	复习学案七	90 分钟
正月初九	寒假作业 专题训练（一）	90 分钟
正月初十	寒假作业 专题训练（二）	90 分钟
正月十一	寒假作业 专题训练（三）	90 分钟
正月十二	寒假作业 专题训练（四）	90 分钟
正月十三	寒假作业 专题训练（五）	90 分钟

历史寒假学习计划指导

同学们，寒假马上开始了！这是我们高中阶段度过的最后一个假期，也是我们冲刺高考的关键时期。开学后，我们离高考就只有 100 天左右的时间了，伴随着紧张的二轮复习开始，很多同学会反馈出一轮复习知识的漏洞。这个假期正是我们查缺补漏，巩固双基的大好机会。希望同学们制定复习计划，根据自己在一轮复习过程中的存在问题，有侧重、有计划地复习，提高复习效率，充实而快乐地度过我们这高中阶段最后一个假期！就历史学习方面提以下建议：

1、完成发放的每个专题内容。要求一天一个专题，基础知识部分结合一轮复习内容补充完善，可以以便利贴的方式对重点问题再落实，也可以在原来的笔记本或积累本上补充完善。开学后上交学习内容。

2、完成每个专题复习后，再次回扣教材，把教材相关内容再过一遍，查缺补漏。

3、构建每个专题的思维导图，要求尽量详细的梳理出本专题知识点的相互联系，开学后上交。

4、把全国卷近三年的高考试题再做一遍，包括全国 1 卷、2 卷、3 卷。把握高考考情，明确专题重点，分析考查角度。

具体时间安排如下：（请按表执行）

日期	任务	备注
腊月二十五	完成高三历史快乐作业 NO1	60 分钟
腊月二十六	完成高三历史快乐作业 NO2	60 分钟
腊月二十七	完成高三历史快乐作业 NO3	60 分钟
腊月二十八	中国古代史专题总结提升（知识网络+重点归纳）	50 分钟
腊月二十九	完成高三历史快乐作业 NO4	60 分钟
正月初二	完成高三历史快乐作业 NO5	60 分钟
正月初三	完成高三历史快乐作业 NO6	60 分钟
正月初四	中国近代史专题总结提升（知识网络+重点归纳）	50 分钟
正月初五	完成高三历史快乐作业 NO7	60 分钟
正月初六	完成高三历史快乐作业 NO8	60 分钟
正月初七	中国现代史专题总结提升（知识网络+重点归纳）	50 分钟

正月初八	完成高三历史快乐作业 NO9	60 分钟
正月初九	世界古代史专题总结提升（知识网络+重点归纳）	50 分钟
正月初十	完成高三历史快乐作业 NO10	60 分钟
正月十一	完成高三历史快乐作业 NO11	60 分钟
正月十二	完成高三历史快乐作业 NO12	60 分钟
正月十三	世界古代史专题总结提升（知识网络+重点归纳）	50 分钟

___ 班 ___ 同学的寒假日志

时间	学习内容	班主任督导
1 月 18 日		时间： 方式： 要点：
1 月 19 日		
1 月 20 日		
1 月 21 日		
1 月 22 日		
1 月 23 日		
1 月 23 日		

1月26日		时间： 方式： 要点：
1月27日		
1月28日		
1月29日		
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		

寒假生活自我总结：

家长的评价：

家长签名：_____

注：2020年1月18日（腊月二十四）—2020年2月8日（正月十五）为寒假时间。

2月9日（正月十六）开学时（上午九点前报到）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。

寒假学习共同体活动记录单

班级		组长	
成员			
活动地点			
监督人 (签名 电话)	1		4
	2		5
	3		6
时间	内容	时间	内容

班主任评价：			
			签名