

菏泽一中高三二部

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！

致全体同学的一封信

亲爱的同学们：

你们好！

2020年的春节即将来临，紧张忙碌的学校生活暂时告一段落，轻松愉快的寒假生活正拉开序幕。

春节，是中华民族最重要的传统节日。在这个阖家团圆、普天同庆的春节假日里，同学们可以在节俗中体验优秀传统文化，在家庭中感受温馨幸福亲情；可以在锻炼中调整身心状态，在阅读中丰富课外知识；可以在自主学习中提高独立思考能力，在实践服务活动中增强社会阅历和奉献精神。

为了让同学们度过一个安全文明、丰富充实、健康快乐的寒假，学校向同学们提出以下建议。

一、增强安全意识，提高自我保护能力。注意用水用电安全和饮食安全，外出注意交通安全，游玩时要提高警惕，坚决杜绝擅自外出、单独外出，单独在家时要注意自我保护，有事要先与家长汇报。

二、积极践行社会主义核心价值观，争做文明中学生。制定科学合理的作息计划，生活有规律，行为合规范；不抽烟，不喝酒，不进“网吧”，不进非健康娱乐场所；遵守交通规则，恪守社会公德，诚信友善，展现文明风采。

三、合理安排假期时间，科学规划自己的学习。认真完成老师布置的作业，复习旧知识，掌握新技能，温故知新；增强学习的主动性，提高自主学习、独立思考的能力；组建学习共同体，与同学合作学习，互相帮助解疑释惑；遇到困难，首先自主思考解决，解决不了的，可以借助网络或向同学和老师求助。

四、以好书为伴，与经典为友。开展读书活动，提高生活品位，丰富精神世界。根据老师提供的阅读书目，寒假中每位同学要认真阅读两本以上经典名著，书写不少于3000字的读书笔记或读后感。

五、积极参与社会实践活动和体育锻炼活动。利用假期，同学们有组织地到乡村、社区、街道、企业、单位等地方开展社会实践活动、公益志愿活动和社区服务，进行社会调查；在家中主动做一些力所能及的家务劳动。

祝同学们春节快乐，阖家幸福，健康成长！

山东省菏泽第一中学

2020年1月16日

——六大习惯成就好成绩

学习成绩优秀，并不是遥不可及的事情。之所以进入不了优秀行列，主要有两个原因：第一、生活方式、学习方法不正确，第二、没有坚强的毅力。在这里面毅力是第一重要的，学习方法是第二重要的。你如果按优秀的方法去学习、去锻炼，一般都会跨入优秀者行列。在这里怎样培养坚强的毅力呢？只要你能按下面几点要求去做，而且每天都做记录，持之以恒，每天都不断地坚持，那么你的毅力就足以达到优秀的要求了。在这项锻炼中就怕你中间有间断，风雨、心情、疾病、家务等等都不是你中断锻炼的理由。你要记住，学好学业是你学生生活中最重要的，没有什么工作的重要性会超过它。除了坚强的毅力，正确的学习方法和生活方式也是很重要的。

第一、要过心理关

第一人人可以占，原来占第一的同学也不一定就比你更聪明多少，脑细胞也不一定比你多。爱迪生不是说过“天才是百分之九十九的汗水加上百分之一的灵感”吗？！所以你第一要过心理关，就是说：要坚信你一定能成功，一定会超过现有的第一，包括现在是第一的你自己。

第二、要天天锻炼

没有一个健康的身体，你什么事也做不好，即使偶尔做好了，也不能长久。每天30分钟左右的锻炼一定要天天坚持。锻炼的形式多种多样，跑步、打乒乓球、打篮球、俯卧撑、立定跳远等等都可以。有些同学好面子，见到别人不跑步，怕自己跑别人看见了不好意思，那就错了，健康的身体才是做一切事情的本钱。

第三、学习态度要端正

每次上课前，一定要把老师准备讲的内容预习好，把不好理解的、不会的内容做好标记，在老师讲到该处时认真听讲。如果老师讲了以后还不会，一定要再问老师，直到明白为止。当一个问题问了两遍三遍还不会时，一般的同学就不好意思问了，千万别这样，老师们最喜欢“不问明白誓不罢休”的学生了。上课时要认真听讲，认真思考，做好笔记。做笔记时一定要清楚，因为笔记的价值比课本还要大，将来的复习主要靠它。

课下首先要做的不是做作业，而是把笔记、课本上的知识点先学好，该记的内容一定把它背熟。这样会大大提高你做作业的速度，即平常说的“磨刀不误砍柴功”。做作业时应该独立思考，实在不能解决的问题，再和同学、老师商量。问同学时，不要问这道题结果是什么，而是要问“这道题究竟怎么做？”“这道题为什么这样做？”有的同学总是问：“这道题是什么意思，读不懂。”这是低级问题。如果读不懂题就问，能问出什么名堂，别人讲的你能听懂吗？所以，一定要多读几遍题，理解题目的内涵，大部分题其实你是会做的！

第四、正确面对错误和失败

当有的知识你没有在课上学会、当你的练习做错时或者在考试中成绩太差时，你既不要报怨，也不要气馁，你应该正视这自己不愿得到的现实。没有学会不要紧，把该知识写到你的纠错本中，然后问同学问老师，再把正确的解释或结果，写到其它页上。错了题也是这样，考试失利不就是错的题多点吗，正确的方法是把原题抄到《备

忘录》中，把正确的做法学会后，把做法和结果写到其它页上，如果能注上做该类题的注意事项，就会把你的学习效率又提高 30%—60%。之所以把答案或解释写到其它页上，就是为了下次看知识点或错误的题目时，再动动脑筋，想想该知识点的理解和解释情况，再练练该题的做法和答案。错误和失败并不可怕，只要你能正视它，一切都会成为你成功的动力。有的同学，一开始，错题很多，抄也抄不完。这时，应该归类，分类汇总之后，你会发现：你的多处错误竟然都是因为一个知识点不会造成的。有时，的确是多个知识点都不会，那么应该尽自己的最大努力，攻克一个是一个。“学无止境”是人生的一个态度，高中阶段的学习是有止境的，学会一个，不会的就少一个，考试时就应该多得一些分数。之所以越学越差，就是因为你对每一个知识点都是一知半解，似乎都学了，其实考试时又都不完全会，结果就得不到分数，这时你可能又归结为“粗心、大意、马虎”等等，而继续随波逐流，用一知半解的旧知识去理解和学习新知识，新知识对你来说就会更加难学。可见：关键是“学一个、懂一个、会多个”，要追求“多题一解”。“打井”原理可能对你有所启发：挖了多个井，都未出水，结果劳而无功，一无所获。其实不是下面没有水，而是挖的深度都不够。

第五、记账

你的学习一定要有一本账，你什么时候做得好，记下来，什么时候错了题，记下来(注：账本上只记“今天错题为纠错本第几页第几题)。例如课下几点几分学了英语，记录好；几点几分至几点几分学了物理记下来。把你生活中锻炼、学习的分分秒秒记录在你的账本上，把你每次作业和考试中的正确题数、错误题数和错误题号(纠错本上的页号题号)一一记录在你的账本上。把你每天学会的知识点都记录在账本上，以备明天、后天再检查一下自己是否真正掌握了这些知识点。在账本上过去了几天的知识点，你一定要学会并能熟练掌握。

账本记录的是你学习、锻炼中每一个细节。这样记下来，在校生活中，每天约有一页 32 开纸的记录量，不在校时可能有两页 32 开纸的记录量。在星期和假期里千万不能间断。把你的账一天天积累起来，这就是你所走过的第一之路。

第六、惜时如金

被誉为“发明大王”的美国科学家爱迪生从来不让自己空闲一会儿，只要脑子里出现一个新的想法，无论吃饭吃到一半时，还是半夜一觉醒来时，他都会立即抓住不放。他每天工作十几个小时，直到实在疲倦，才在实验室内稍睡一会。由于他每天工作时间比一般人长得多，相当于延长了生命，所以在他 79 岁时，就宣称自己是 135 岁的老人了。时间就是生命，时间可以创造奇迹！道理虽然十分简单，然而在现实生活中，真正懂得珍惜时间的人却不是很多。所以，有志者就应当像那些科学家一样惜时如金，分秒必争。

学习出类拔萃是我们努力的目标，是我们考上高一级学校的必要条件，也是我们走向社会后，做好每一件工作的资本。

同学们，去争取第一吧。如果你一年年按上面的要求做，你一定能占第一。如果大家都这样去做，即使你占不了第一，一定也能成为出类拔萃的学生，因为大多数的同学没有这样的毅力，没有这样好的学习方法和生活方式。同学们，为美好的明天努力吧！

各学科寒假学习指导

教师寄语：

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，超越自己，迈向成功！

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。不忘初心，方得始终！

各科学学习指导：

高三二部寒假语文复习指导

日期	建议阅读内容	建议完成练习	训练重点
腊月 25	新考案阅读 95 页-101 页	精练案 109 页-111 页	成 语
腊月 26	新考案阅读 102 页-109 页	精练案 112 页-114 页	成 语
腊月 27	新考案阅读 110 页-113 页	精练案 114 页-118 页	成 语
腊月 28	新考案阅读 114 页-119 页	精练案 119 页-125 页	病 句
腊月 29	新考案阅读 119 页-121 页	精练案 125 页-126 页	病 句
腊月 30	名名 58 篇填空第 1-6 篇背诵	名名 58 篇填空第 7-12 篇背诵	名 句
正月初 1	名名 59 篇填空第 13-19 篇背诵	名名 59 篇填空第 20-25 篇背诵	名 句
正月初 2	名名 60 篇填空第 26-32 篇背诵	名名 60 篇填空第 33-40 篇背诵	名 句
正月初 3	新考案阅读 123 页-127 页	精练案 132 页-133 页	连贯得体
正月初 4	新考案阅读 127 页-129 页	精练案 135 页-137 页	补写简明
正月初 5	新考案阅读 129 页-131 页	精练案 138 页-140 页	逻辑推理
正月初 6	新考案阅读 131 页-134 页	精练案 141 页-143 页	图文转换
正月初 7	新考案阅读 135 页-139 页	精练案 144 页-146 页	图文转换
正月初 8	新考案阅读 139 页-142 页	精练案 148 页-150 页	变换句式
正月初 9	新考案阅读 143 页-146 页	精练案 151 页-152 页	常见修辞
正月初 10	新考案阅读 150 页-156 页	精练案 153 页-154 页	扩展压缩
正月初 11	新考案阅读 157 页-161 页	精练案 160 页-162 页	小题强化
正月初 12	新考案阅读 162 页-168 页	精练案 163 页-165 页	小题强化
正月初 13	新考案阅读 169 页-172 页	精练案 166 页-168 页	小题强化
正月初 14	新考案阅读 173 页-178 页	精练案 169 页-172 页	小题强化
正月初 15	名句 58 篇填空第 41-49 篇背诵	名句 58 篇填空第 49-58 篇背诵	名 句
说 明	1、名句 58 篇填空为高考快递 72 篇中的高考必考内容		
	2、学生先完成阅读内容，然后完成相应练习		
	3、家长将答案提供给学生，学生核对完答案后家长收回，一天一收交		
	4、每天定时收交，防止学生机械抄袭答案		
	5、开学后将作业上交，评出优良差三个档次，记入个人综评报告		

高三二部数学寒假学习指导

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，一轮统考马上就来临，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。不一定每道题都反思，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、整理本模块的错题。错题是二轮复习的关键提分点，一定要认真对待，妥善保管。

3、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。

4、做本模块的高考真题。体会高考考什么，怎么考。结合寒假作业和高考真题，写出本模块反思总结。

(二) 综合训练

按高考要求做好四套综合训练。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（每天完成作业情况：优、良、一般）
腊月二十五	作业 1 及三角函数思维导图	120 分钟	
腊月二十六	作业 2 及三角函数高考题	120 分钟	
腊月二十七	作业 3 及数列思维导图	120 分钟	
腊月二十八	作业 4 及数列高考题	120 分钟	
腊月二十九	作业 5 及数列针对训练	120 分钟	
正月初二	综合训练 1	120 分钟	
正月初三	作业 6 及立体几何思维导图	120 分钟	
正月初四	作业 7 及立体几何高考题	120 分钟	
正月初五	作业 8 及立体几何针对训练	120 分钟	
正月初六	作业 9 及圆锥曲线思维导图	120 分钟	
正月初七	作业人 10 及圆锥曲线针对训练	120 分钟	
正月初八	综合训练 2	120 分钟	
正月初九	作业 11 及函数与导数思维导图	120 分钟	
正月初十	作业 12 及函数与导数针对训练	120 分钟	
正月十一	作业 13 及概率统计思维导图	120 分钟	
正月十二	作业 14 及概率统计高考题	120 分钟	
正月十三	作业 15 及概率统计针对训练	120 分钟	
正月十四	综合训练 3	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。

英语寒假生活指导

一、必做任务

1. 有计划地完成老师布置的寒假作业
2. 结合课本及新考案的重点词汇、短语和句型及其知识点，反复诵记。
3. 每天保证至少两篇阅读，一篇完型。每周至少两次英语写作，（一次读后续写一次小作文）。
4. 根据平时错题类型，针对性补漏。对于高考考查较多的时态语态，定语从句，名词性从句，非谓语动词题型方面，可把语法书上相关章节学习一遍并专练高考真题，融会贯通，步步为营、稳扎稳打。

二、选做任务

1. 成绩优秀的学生（120分以上）

★ 加强阅读。得阅读者得高考，假期要进行大量广泛的阅读，训练阅读速度。可借助于报刊杂志（如：英语测试报，21世纪英文报等）

★ 收看英语电视节目。如 CCTV News 英语频道节目，选看两部经典英语原版电影，寓学于乐。如 *The Shawshank Redemption*, *Forrest Gump*, *The Princess Diaries*, *The Pursuit of Happiness*

2. 成绩中等的学生（95—119分）

中等生的特点为基础知识掌握不牢固，阅读能力稍弱。

★ 加强阅读（要求同上）

★ 把所学的知识点系统地梳理一遍，把重难点整理到笔记本上并反复复习。

★ 培养朗读的习惯。每天早晨起床后，选择课本的阅读文章或高考真题中的完形填空大声朗读，培养预感。

3. 成绩较为薄弱的学生（95分以下甚至不及格的学生）

成绩薄弱学生基础知识欠缺太多，不会分析句子结构，需要先过词汇记忆关。

★ 每天有计划地记一部分单词、短语等基础知识。

★ 加强阅读，可以读阅读理解题，或者选择简单的英文小说。

★ 把所学的知识点系统地梳理一遍，并把重难点整理到笔记本上。遇到看不懂的句子可电话求助于老师或者查阅参考书。

★ 背诵新概念短文，培养语感。

高三物理寒假学习计划指导

同学们：充实而愉快寒假生活马上就要开始了！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，在这里老师就你们假期期间的物理学习提出以下建议：

1、结合自己的教辅材料完成物理选修 3-3 和 3-4 的复习和训练

2、制定计划，完成所有课本课后题和课本上的“思考与讨论”或“做一做”，重视基本概念、基础规律的复习，归纳各单元知识结构网络。绘制高中物理每一章的知识网络图（知识是基础、能力是表现、思维是核心。）

3、整理高中阶段的错题本并自主变式训练，通过一题多解、一题多问、一题多变、多题归一等形式，举一反三，触类旁通，对重点热点知识真正做到融会贯通；

4、高质量完成寒假前下发的寒假作业（九个专题部分意在帮助同学们进一步回顾并强化高三一轮复习，四套模拟题意在引导同学们进一步强化训练，适应新高考）

5、具体时间安排如下：（请按表执行）

日期	任务	备注
腊月 25	复习选修 3-3（前两章）并训练	120 分钟
腊月 26	复习选修 3-3（剩余内容）并训练总结	120 分钟
腊月 27	复习选修 3-4 并训练	120 分钟
腊月 28	寒假作业 模拟（一）	90 分钟
腊月 29	寒假作业 专题（一）	90 分钟
正月初 2	寒假作业 专题（二）	90 分钟
正月初 3	寒假作业 专题（三）	90 分钟
正月初 4	寒假作业 模拟（二）	90 分钟
正月初 5	寒假作业 专题（四）	90 分钟
正月初 6	寒假作业 专题（五）	90 分钟
正月初 7	寒假作业 专题（六）	90 分钟
正月初 8	寒假作业 模拟（三）	90 分钟
正月初 9	寒假作业 专题（七）	90 分钟
正月初 10	寒假作业 专题（八）	90 分钟
正月初 11	寒假作业 专题（九）	90 分钟
正月初 12	寒假作业 模拟（四）	90 分钟
正月初 13	查缺补漏，自我纠错	90 分钟
正月初 14	查缺补漏，自我纠错	90 分钟
正月初 15	查缺补漏，自我纠错	90 分钟

高三化学寒假学习计划指导

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。对于化学来说，增加知识的宽度和深度，才能使我们的化学形成一个完整的知识体系，才能使化学知识由孤零零的碳原子变成立体网状的金刚石，才能让我们成功。希望同学们按计划持之以恒地复习，今年6月定能蟾宫折桂！

假期具体安排如下：

寒假化学复习指导

	建议学习内容《新亮剑》	建议完成练习	训练重点
腊月 25	物质的量	新亮剑 P ₁ -P ₅	N _A
腊月 26	物质的量的应用、物质分类	新亮剑 P ₆ -P ₁₆	有关计算
腊月 27	离子反应	假期作业专题整合(五)	离子反应
腊月 28	氧化还原反应	假期作业专题整合(六)	方程式的书写
腊月 29	钠、镁、铝铁、铜	假期作业专题整合(一)	化学性质
正月初 2	氯、硫、氮、硅	假期作业专题整合(二)	化学性质
正月初 3	元素周期律、反应热	假期作业专题整合(四)(七)	反应热计算
正月初 4	原电池	假期作业专题整合(八)	原电池的应用
正月初 5	电解池	假期作业专题整合(八)	电解池的应用
正月初 6	化学反应速率和平衡常数	假期作业专题整合(九)	计算
正月初 7	化学平衡移动	假期作业专题整合(九)	应用
正月初 8	弱电解质、水的电离	假期作业专题整合(十)	弱电解质的电离
正月初 9	盐类水解	假期作业专题整合(十)	盐类水解的应用
正月初 10	物质结构与性质	假期作业专题整合(十二)	原子、分子、晶体结构
正月 11	有机化学基础	假期作业专题整合(十一)	有机化学推断
正月 12	化学实验	新亮剑 P ₂₀₃ -P ₂₃₂	实验方案设计、评价
正月 13	工艺流程	新亮剑 P ₄₉ -P ₅₀	解题思路、方法
正月 14	复习、总结	新亮剑和假期作业	易错点

高三生物寒假学习指导

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、**完成5张图。**构建三本必修和两本选修的思维导图，注重知识点的相互联系，不应付重实效，杜绝抄袭，开学后上交并评选优秀作品。

3、**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。

4、**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	假期作业模块一（1、2）、新亮剑高效训练 p13	90 分钟
腊月二十六	假期训练模块一（3、4）、新亮剑高效训练 p27	90 分钟
腊月二十七	假期训练模块一（5、6）、新亮剑高效训练 p41	90 分钟
腊月二十八	假期训练模块一（7、8、9）、新亮剑高效训练 p54	90 分钟
腊月二十九	假期训练模块二（1、2）、新亮剑高效训练 p67	90 分钟
正月初一、二	深刻体会动物生命活动调节的有关知识	
正月初三	假期训练模块二（3、4）、新亮剑高效训练 p80	90 分钟
正月初四	假期训练模块二（5、6）、新亮剑高效训练 p93	90 分钟
正月初五	假期训练模块二（7、8）、新亮剑高效训练 p114	90 分钟
正月初六	假期训练模块二（9）、新亮剑高效训练 p123	90 分钟
正月初七	假期训练模块二（10）、新亮剑高效训练 p138	90 分钟
正月初八	假期训练模块三（1）	60 分钟
正月初九	假期训练模块三（2）	60 分钟
正月初十	绘制必修一思维导图	90 分钟
正月十一	绘制必修二思维导图	90 分钟
正月十二	绘制必修三思维导图	90 分钟
正月十三	绘制选修思维导图	90 分钟
正月十四	整理假期作业，做好开学准备	

高三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，结合本学科的学习计划，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，绘制简略思维导图。仔细阅读教材必修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

高三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，分析考察角度。

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 N01	60 分钟
腊月二十六	完成高三历史快乐作业 N02	60 分钟
腊月二十七	完成高三历史快乐作业 N03	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 N04	60 分钟
正月初二	完成高三历史快乐作业 N05	60 分钟
正月初三	完成高三历史快乐作业 N06	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 N07	60 分钟
正月初六	完成高三历史快乐作业 N08	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 N09	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 N010	60 分钟
正月十一	完成高三历史快乐作业 N011	60 分钟
正月十二	完成高三历史快乐作业 N012	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

高三地理寒假学习计划指导

寒假已开启倒计时模式，高三党也迎来了高考前最长的一个假期。这也是一个弯道超车的好机会，制定一个假期的复习计划尤为重要。假期时间有限，也很宝贵，不要眉毛胡子一把抓。复习期间一定要有侧重点！要挑选自己最薄弱的环节，去攻坚克难，实现弯道超车的目的。就地理学习方面提以下建议：

1、**结合本学科的假期学习计划，把每天要做的事情安排好。**完成发放的每个复习专题内容。要求一天一个专题，先复习基础知识部分，结合一轮复习内容补充完善，查缺补漏。对重难点问题圈圈画画，也可以在原来的笔记本或积累本上补充完善。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。**

2、**在认真完成寒假作业的基础上，仔细核对答案。**完成每个专题复习后，认真完成限时规范训练，（一定在规定时间内完成），然后仔细核对答案。对于寒假作业中的疑难问题和易混淆的知识点做好记录，确实难以解决的疑难题目，可以同学之间交流或与老师交流。

3、**通过电视、网络等媒体了解国内国际时事新闻。**高中地理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，答好地理题，**具体时间安排如下：（请按表执行）**

日期	任务	备注
腊月二十五	完成高三地理假期复习与训练 N01	90 分钟
腊月二十六	完成高三地理假期复习与训练 N02	90 分钟
腊月二十七	完成高三地理假期复习与训练 N03	90 分钟
腊月二十八	完成高三地理假期复习与训练 N04	90 分钟
腊月二十九	完成高三地理假期复习与训练 N05	90 分钟
正月初一、二	了解春节传统节日	
正月初三	完成高三地理假期复习与训练 N06	90 分钟
正月初四	完成高三地理假期复习与训练 N07	90 分钟
正月初五	完成高三地理假期复习与训练 N08	90 分钟
正月初六	完成高三地理假期复习与训练 N09	90 分钟
正月初七	完成高三地理假期复习与训练 N010	90 分钟
正月初八	完成高三地理假期复习与训练 N011	90 分钟
正月初九	完成高三地理假期复习与训练 N012	90 分钟
正月初十	思维导图绘制	90 分钟
正月十一	专题训练（一）	90 分钟
正月十二	专题训练（二）	90 分钟
正月十三	专题训练（三）	90 分钟
正月十四	整理假期作业，做好开学准备	

___ 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26日		
1月27日		

1月28日		时间： 方式： 要点：
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： <div style="text-align: right; margin-top: 20px;"> 签名 </div>				

教师寄语：用勤奋战胜懒惰，用毅力战胜懈怠，用自治战胜诱惑，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。

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