

# 初高中即将复课如何做好衔接 专家有话说

5月15日起,沈阳市初高中学生将根据沈阳疫情防控指挥部要求陆续返校复课。经过两个多月的网课,如何做好线上与线下教学的衔接,如何让学生尽快进入学习状态?记者采访了沈阳部分初高中校长和教育专家,为广大学生和家长顺利复课助力。

## 调整作息适应开学后快节奏

在这个超长待机的特殊假期里,大多数学生似乎习惯了早上起床晚一点,白天休息多一点……如果不提前对身体进行调整,那么一时身体很难适应复学后的快节奏。沈师附校高中部教师苏杭建议学生们,即日起就要恢复原有的生物钟,让它与复学后的作息时间表基本吻合,这样才能保证学生们在开学后能够拥有充沛的体力来应对紧张的学习。

苏杭认为,在这个面临疫情防控的特殊学期里,学生们更应该以饱满的精神状态迎接新学期。学校在坚持防疫的同时,更应该注重对学生的思想教育,尤其是在这场战役中体现出



的中国力量、中国精神、中国效率,这样学生才能有坚定的信心和积极的心态,实现新学期的种种目标。

## 确立一个目标准备三种材料

复课之前学业水平代表的是居家学习的成

果,好习惯一定赢得好成绩,所以复课不急于给自己确立成绩目标,而是帮助自己确立好习惯目标。

沈阳市实验学校中学部马晶晶表示,这几天学生们应该整理好居家学习期间各学科的笔记,明确自己哪一学科功夫没有下到,笔记不完整,汇总线上老师下发的课件、知识清单、复习资料等;如果线上学习期间有完成的作业、练习等辅助材料,也要整理好,尤其关注自己易错的知识点,等待开学后请教老师和同学,加以强化;备好返校学习要用到的书、本、纸、笔等学习用品,装进干干净净的书包。

“网上学习以来,大家甄别并且积累了很好的线上资源,复课后也应该继续合理利用,借以充分挖掘自身的潜力,综合为自身的优势,赢在未来。”马晶晶告诉记者。

## 家长要帮助孩子顺利衔接

临近开学,不少家长反映孩子的情绪异常,东北育才学校初中部心理中心王静杰老师认

为,无论是线上课还是面对面授课期间,对于青春期的孩子都会有各种各样的情绪变化。面对孩子的不良情绪,家长要保持平和的心态,要理性分析究竟是孩子的问题,还是父母本身也有未释放的情绪。因为父母与孩子近距离相处时间久了,也会有焦躁情绪,又会把这种情绪传染给孩子,导致亲子关系紧张。

王老师进一步分析,孩子居家时间比较长,已经适应了家里的学习环境,要转变成校园环境,需要先从心理上积极接受和适应。居家学习即将告一段落,家长和孩子都应该珍惜这段彼此陪伴的时光,家长不一定要把注意力放在想尽办法去管理孩子上,可以换个角色把自己变成积极的,有力量的可以影响孩子的资源,通过自己的积极稳定的状态,帮助孩子缓解紧张的情绪,配合孩子做好开学前的准备;这样孩子也会把家长作为榜样,不但会重视家长的建议,也会学习调控自己的情绪。

记者 冯美琳

## 小编说教育



辽沈教育小编  
刘旭



目前,学生们即将陆续返校,家长们在欢送“神兽”的同时却不免有着这样那样的担心:如何做好个人防护?怎样正确使用消毒物品?孩子上下学路上要注意什么?

别急,跟小编一起来了解一下返校复学后家长、孩子都要注意啥。



辽沈家长汇小编  
胡月梅



日前,高三学生都在紧张的复习中,今年高考和往年有哪些不同?学生应该如何高效率备考?这些都是家长和生关注的问题。为此,辽沈家长汇小编采访了相关学科的教师,为考生助力。

## 名师讲堂

# 抓住作文训练的最佳窗口期

中考作文专项训练教师 文季

近日,各年级考试频繁,语文再次成为对学生影响最大的科目,而作文得分也成为学生和家长关注的焦点。

初三的学生进入中考倒计时不要幻想从根本上提升作文的能力,而应该抓住5月这个时间节点,把重点放到准备应考范文上,这样比较务实。如果应试方法得当,即使平时基础一般,一样可以在中考中收获惊喜。比如,在范文的特殊位置留出“接口”,便于套用不同的题目。中考的主题,基本上是“爱”、“成长”、“文化”三大类,每个主题至少保证有一篇应考范文。初三学生作文的短板有两个,一是没有新颖的素材,二是语言不美。如果学生自己确

实没有能力准备应考范文,那么就必须找擅长作文写作的老师辅导,但要达到一类文水平。

初一、初二暂时没有中考压力,但也不可错过5月这个的训练作文的黄金季节,因为如果这个时间接受作文训练,待9月升入初二、初三,正好可以学以致用,在新的学期领跑作文这个项目,从而建立起对作文的喜爱和自信。

初一、初二的训练重点,主要是审题和语言。审题,是作文的神,是内在的,要理解出题老师背后的意图,要了解题目中“意象”的象征意义。例如,《温暖的旅程》这个题目,有的同学把“旅程”理解为外出旅行,写了一段火车上

的故事,这就属于对“意象”的理解处于浅表层面。应该理解为“人生的旅程”或“成长的旅程”才比较恰当。再比如,“春夏秋冬”在作文中分别代表什么含义?“声音”必须是耳朵听到的吗?诸如此类。

语言,是作文的“形”,是外在的。相对来说审题来说,语言的训练比较难。建议家长在选择作文老师训练语言的时候,不要盲目相信名气,而应重点考察老师是否有训练语言的课程体系。通过老师修改的作文,是否可以达到中考一类文的标准?特别是老师自己动手写作的能力,老师需要亲自示范,而不仅仅是提出意见!

## 学生笔记

# 加油吧 高一新生

辽宁省实验中学2202班 崔晏宁

2019年6月,我从实验北考入了省实验,结束了三年初中生活,成为一名高中生。

2020年1月,期末五校联考结束,高中的第一个学期就这样匆匆过去。

从陌生到熟悉,从茫然到平静,回首这一学期令人感触颇多,如果问我从初中到高中有什么感想,也许我可以用两句话做总结:

一切从零开始。一切只是开始。  
一切从零开始。到了高中,初中的所有成绩都成了过去。曾经的好和坏,都不再重要,每个学生就像一张白纸,铺上新的色彩,画上新的图案。高中与初中的差异巨大,初

中的成绩重归于零,初中的排名重归于零,巨大分数落差首先就把人打个措手不及。初中三年学不过你的同窗,高中一下子异军突起,变成怎么都追赶不上的学霸。你这边还在努力消化课堂内容,回头一看后座学霸已经在自学大学课程——惊喜不惊喜?刺激不刺激?高一就是把大部分学生自尊自信直接打击到底的下马威,只有心态放平重归于零,才能更好迎接高中生活。

一切只是开始。本以为初中的忙碌已经到了极致,但一上高中才知道,初中三年付出的辛苦与高中相比实在不算什么,想一想,刚

开学就是九门课程的强度,一学期四个月学完数学两册书的超速度,物理从满分一下子变成不及格……啥也不说了,全是眼泪。高强度,超难度,快节奏,高一伊始足以把新生逼到手忙脚乱怀疑人生。让人感慨,初中毕业不是学习的告一段落,而是冲刺刚刚开始啊。

不过,老师一直在鼓励我们,不要被眼前的困难吓倒,绝大多数孩子在适应了高中节奏之后,会很快追赶上来,只要努力、认真、不松懈,三年之后,大家都会得到满意的结果。

放平心态,全力以赴,加油吧,高一新生!

## 【备战高考——数学】

# 冲刺阶段 数学要回归教材抓增分点

距离2020年高考还有不到两个月的时间,高中三年的学习也即将画上句号。如何抓住这最后的50多天,在冲刺阶段收获更多的知识?各学科又有哪些复习策略?

近日,辽沈晚报记者采访了不同学科的教师,他们从多个角度给出复习策略,以提高学生的备考效率。今日,沈阳市第八十三中学数学教师吴松,分析了近三年新课标二卷数学试题的走向,并给出复习备考的建议。

## 近三年新课标二卷数学试题走向

吴松老师介绍,首先,全国卷Ⅱ中各知识板块的难度与题序不会一成不变,命题者可能会根据课改等情况做一些适当调整和创新。主干知识依然支撑着整个试卷,常规题型仍会是数学试卷的主流,考查的方向仍将是现行高中数学教材中最基本、最重要的数学知识和数学思想方法。

其次,数学文化方面的考题仍会出现,其形式特点为:将中国数学成就与高中数学知识有机结合,要求考生对试题所提供的数学文化信息材料进行整理分析,构建数学问题的直观模型。如2019年高考试卷中的第4题、第16题,令人有耳目一新之感。

(2019年新课标2卷第4题)2019年1月3日嫦娥四号探测器成功实现人类历史上首次月球

背面软着陆,我国航天事业取得又一重大成就,实现月球背面软着陆需要解决的一个关键技术问题是地面与探测器的通讯联系。为解决这个问题,发射了嫦娥四号中继星“鹊桥”,鹊桥沿着围绕地月拉格朗日L<sub>2</sub>点的轨道运行,L<sub>2</sub>点是平衡点,位于地月连线的延长线上,设地球质量为M<sub>1</sub>,月球质量为M<sub>2</sub>,地月距离为R,L<sub>2</sub>点到月球的距离为r,根据牛顿运动定律和万有引力定律,r满足方程:

$$\frac{M_1}{(R+r)^2} + \frac{M_2}{r^2} = (R+r) \frac{M_1}{R^3}$$

设 $\alpha = \frac{r}{R}$ ,由于 $\alpha$ 的值很小,因此在近似计算中 $\frac{3\alpha^2 + 3\alpha^4 + \alpha^5}{(1+\alpha)^2} \approx 3\alpha^3$ ,则r的近似值为( )

- A.  $\sqrt{\frac{M_2}{M_1}}R$  B.  $\sqrt{\frac{M_2}{2M_1}}R$   
C.  $\sqrt[3]{\frac{3M_2}{M_1}}R$  D.  $\sqrt[3]{\frac{M_2}{3M_1}}R$

第4题用了嫦娥奔月的外壳,题中还负载了拉格朗日公式,陈述的文字很长,实际上一点都不复杂,题中不仅给出了公式,还给了两个特别好的提示,告诉考生应该把 $\frac{r}{R}$ 看成一个整体,如果考生能想到圆锥曲线计算离心率的问题,再

仔细观察四个选项里全有 $\frac{M_2}{M_1}$ 这个形式,把它们放在一起,这道题的答案就出来了(D选项)。

再次,在选择题、填空题的命题中,集合、复数、平面向量、函数、导数、三角、数列(等差、等比)、概率统计、立体几何、解析几何成为这16道小题中的高频考点,一般会以单一知识点的考查为主,最多出现对两个知识点的综合考查。难度上会逐年降低,但是基础知识、基本方法与基本技能的考查应会是重点,而且会贯穿数学六大核心素养。

另外,解答题的顺序会有较大调整。例如近三年高考理科题顺序都有所调整,2017年依次为解三角形、概率与统计、立体几何、解析几何、函数与导数、二选一,较常规顺序;2018年依次为数列、概率与统计、解析几何、立体几何、函数与导数、二选一,顺序微调;2019年依次为立体几何、概率与统计、数列、函数与导数、解析几何、二选一,顺序较大调整。预测2020年高考出题仍然会大胆的改变解答题的顺序,改变传统,力求创新。

最后,纵观近三年的高考试卷,试卷的文字表述量明显加大,增加了很多汉语表述题。2017年的第3题加了中国的古汉语;2018年第18题不用过多计算,能语言表述清楚即可;2019年第4题和16题都添加了很多汉语的表述,只要读懂题意解题就很容易了。相信2020年的高

考还会有所突破,还会延续这个方向。

## 冲刺阶段回归教材 抓增分点

吴松老师称,最后50多天的冲刺对考生来说尤为重要,那么如何利用好这段时间呢?

★**立足基础,回归教材。**学生要着重巩固教材中的公式、定理、理论概念、例题、课后重点习题,学会变换,能举一反三。另外还要结合《考试说明》在“变式”上下功夫,力求对教材内容融会贯通,以不变应万变,达到事半功倍的效果。

★**联系实际,培养建模思维,提高数学在实际中的应用能力。**近几年的高考都倾向考查学生的实际问题、分析实际情况、考查学生的阅读能力、建模能力和应变能力。例如2019年高考题就注重数学在生活中的应用(第18题),适度地将中华优秀传统文化(第16题)和社会主义现代化建设的重大成果(第4题)融于数学试题之中。

★**抓住增分点,把握重点,突破难点。**吴松老师建议学生在选择题和填空题上加大训练力度,控制训练时间,避免“省时出错”“超时失分”现象发生;同时要规范个人的解题习惯,熟练提分技巧。在解答题的题型上,继续加强对能得分题的训练。遇到解决不了的问题,可以适当问老师或与同学交流。

记者 胡月梅