

# 名师解读2026沈阳中考理化生实验： 流程、评分、备考一次说清

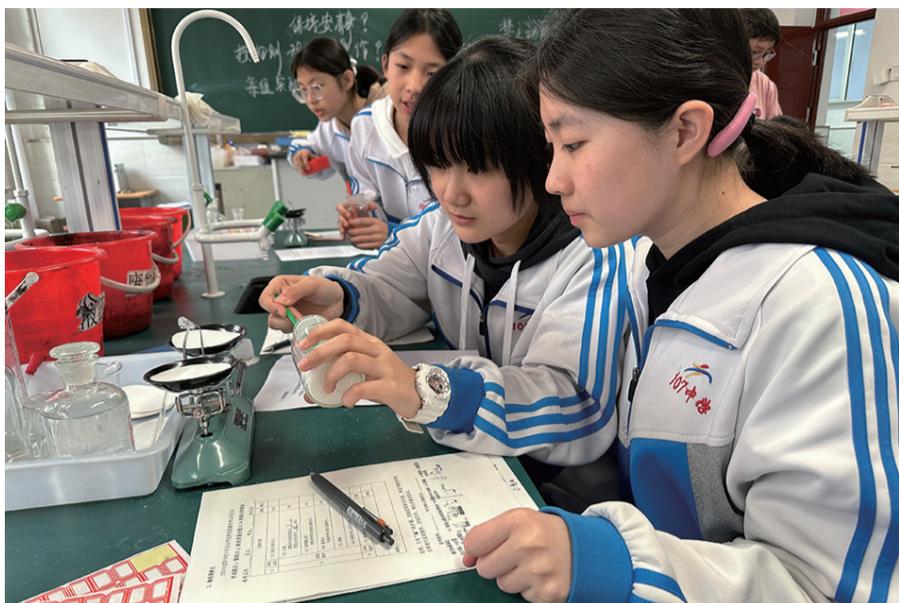
沈阳市2026年中考物理化学生物实验考试将于3月20日举行，最近初中生家长群又沸腾了，记者总结出了家长们最关心的几个问题，考生在复习备考过程中应注意哪些？考试中如何规范操作不丢分？家长要如何助力孩子备考？邀请皇姑区教师进修学校物理教研员程久红，沈阳市一〇七中学教育集团生物教研组长徐畅、化学教研组长曹媛，拆解高频考点、易错步骤与提分技巧，让备考更精准。

## 生物： 有序作答防写错字稳拿分

沈阳市八年级学生参加生物实验操作考试，满分10分，计入中考总成绩。考试通过抽签确定题目，从四类考题中抽取1个，采用“单人单台”模式，15分钟内完成操作。

拿到考题后，先回顾操作流程，边看报告单边操作，步步推进。需要汇报实验结果时及时举手示意。实验结束后务必整理实验台，检查仪器是否清洗复位——整理环节包含分值，切勿因小失大。报告单填写需规范工整，专业术语严禁写错别字。例如“鳞片叶”的“鳞”、“胚根”的“胚”等字的写法，建议考前由家长协助孩子听写，避免无谓失分。

考前一周，家长做好“模拟考官”，让孩子对照实验清单逐一口述操作步骤，在



学生们正在进行化学实验操作练习。

学校供图

讲述中查漏补缺、理清思路。提醒孩子检查准考证是否备齐，考试当天穿着舒适、便于操作的衣物。

徐畅提醒考生，生物实验操作考试考查基础技能，难度适中，关键在于操作规范。显微镜观察需确保对光准确、调焦谨慎，切忌用物镜压碎装片；制作临时装片要掌握“盖盖玻片防气泡、展平实验材料”等要领；解剖观察应遵循由外至内的顺序，准确识别结构；探究实验则需明确变量，设计对照实验。

## 化学： 掌握四大核心实验提高操作能力

2026年沈阳市中考化学实验操作考试，时长设定为15分钟，满分10分，考试成绩直接计入中考化学总分。目前，沈阳市化学实验操作考试的备考实验范围与内容已公布，涵盖气体制取、物质性质、物质溶解、物质鉴别四大核心类别，共8项基础实验，既是对学生动手实操能力的直观检验，更是对化学科学素养、实践应用能力

与逻辑思维能力的综合培育。

气体制取类实验，考查学生基础实验操作规范。物质性质类，探究常见金属的化学性质、常见碱的化学性质，是培养学生科学探究思维、理解化学学科本质的关键实验。物质溶解类，紧密衔接生活与生产实践，让学生真切感受到化学知识具备实用价值。物质鉴别类考查学生化学知识应用能力、逻辑推理能力与问题解决能力的典型实验，打破了理论学习与实际应用的界限。

曹媛老师建议备考阶段，考生重在坚持“练”与“思”并行，在实操练习中规范动作细节，在思考探究中理解实验原理；家长做好后勤保障与心理疏导，信任学校与教师的专业备考指导，保持平和心态。

## 物理实验要注意操作规范和细节

物理实验前先看清题目和器材，接线前务必断开开关，电路连接做到正进负出，滑动变阻器调至最大阻值再通电。

使用天平要先调平、左物右码，用镊子夹取砝码，游码最后归零。电表使用要先调零，刻度尺、量筒、电表读数时视线要与刻度线相平，不估读、读错量程都会丢分。

操作过程按步骤完成，及时记录数据，不编造、不乱改。实验结束后一定要整理器材、擦拭桌面，保持考场整洁。

程久红强调考试全程要沉着冷静，动作规范有序，注重每一个细节就能不丢分、拿高分。

本报记者 冯美琳

# 沈阳好邻居“英子大姐”：不是亲人，胜似亲人

## 他，延续了雷锋精神

62岁的“英子大姐”被邻居们称为“不是亲人，胜似亲人”。她真名叫赵秀英，没有惊天动地的壮举，却用一次次善举将雷锋精神融入日常。从冒险救助煤烟中毒的五口之家，到帮扶患病邻里；从归还身边掉落的手续，到远在三千里之外归还5万元贵重物品，她用朴实无华的行动，温暖着身边人，也诠释着“雷锋精神就在身边”。

## 勇闯房门救五口 危难时刻显担当

早在2005年的一个清晨，天刚蒙蒙亮，赵秀英像往常一样准备上班，下楼取电动车时，突然听到附近住平房的邻居传来呼喊：“妈！妈！你怎么不答应我？”赵秀英心里“咯噔”一下：“不好，出事了！”

她三步并作两步冲到邻居家门口，用力敲门、呼喊，屋里始终毫无动静。情况紧急，赵秀英铆足力气一脚踹开房门，眼前的景象让她心头一紧：一家五口全都躺在床上已经失去了意识，屋里有浓重煤烟。赵秀英顾不上危险，连忙将五人小心翼翼地搬到屋外雪地上，立刻拨打120急救电话。



邻居的大事小情，赵秀英（左）只要知道了，肯定要帮忙。“不是亲人，胜似亲人”，这是邻居们对赵秀英的评价。

受访者供图

救护车赶到后，医生检查发现男主人已无生命气息，其余四人急需送医抢救。慌乱的家属来不及准备医药费，赵秀英没有丝毫迟疑，当即拿出自己的积蓄垫付。

有人忍不住劝她：“英子你傻呀！人都没了一个，这钱垫出去，谁还会还给你？”赵秀英只是摇摇头：“不管那么多，先把人救过来再说，要是因为没垫钱耽误了救治，我这辈子都不安心。”

当天下午，四人在高压氧舱抢救过来，脱离了危险。

## 邻里守望暖人心 急难时刻伸援手

赵秀英的善良更藏在邻里相处的点滴里。前院有位大姐患有哮喘，一次不慎吃错了药病情发作，呼吸困难，情况危急。赵秀英第一时间赶到大姐家中，一边安抚她的情绪，一边迅速联系急救人员，全程守在身边照料，直到救护车赶来才放心。

“不是亲人，胜似亲人”，这是邻居们对赵秀英的评价。前年，赵秀英在自家楼下捡到一部崭新的手机，失主正是住在2楼的邻

居。她没有丝毫犹豫，拿着手机上楼送还。

还有一次，赵秀英在小区附近买菜时，看到一位老大爷追赶146路公交车，手机不小心落在了地上却毫无察觉。赵秀英立刻捡起手机快步追上去，把手机还给老人。老大爷握着她的手连声道谢，赵秀英只是摆摆手：“举手之劳，不用客气。”

## 拾金不昧守初心 千里送还显品格

赵秀英的善举也不局限于身边。2025年11月，她在西双版纳傣族自治州景洪市告庄游玩时，意外捡到了价值不菲的LV包、新款苹果手机、名牌钱包等贵重物品，总价值近5万元。5万元并非小数目，可赵秀英没有一丝贪念，她与老伴孟先生和远在沈阳工作的儿子一起，想方设法寻找失主。

失主的手机设置了飞行模式和锁屏密码，无法直接联系。后来在钱包里找到一张社保信息卡和联系电话，赵秀英的儿子加上失主微信、核实信息后，第一时间转告母亲。赵秀英与失主约定时间，连夜将包裹原封不动地归还。

从2005年冒险救人，到如今依旧坚持行善，赵秀英的善举从未间断。她总说自己做的都是“小事”，可正是这些看似平凡的小事，串联起了最动人的温暖。

李宪明 本报记者 吕洋