

倒计时一个月！ 如何制胜中考，这些名校校长和名师的建议请收好

还有一个左右的时间，初三的孩子们就将迎来学习生涯中的重大转折之一——中考。虽然我们一直坚持绝不以分数论英雄，但我们也衷心地希望，每个孩子都能在这样一个重大节点上全力发挥出水平，不给自己留下遗憾。为此，成都商报·成都儿童团的邀请了多位名校校长和名师，针对初三这最后一个月，他们根据多年的丰富教学经验积累，分科目给出了自己的建议和指导。

成都商报·成都儿童团也借此为所有即将走进考场的考生送上自己的祝福：只要全力以赴，那么你的人生点线面都可以演绎成一部大片。孩子们，在未来的人生历练中，只要坚定内心，不畏逆流，奋力划桨，成功的彼岸就在向你招手。

掌握了这些规律和方法 语文就会得心应手

急躁，切忌还没有看完题就急于选答案。文言文考察的内容既有课内，也有课外，但是文言实词和虚词，一定是课本中出现的，因此，文言文复习要着重回归课本。

诗歌鉴赏所选古诗词基本都取自课外，面对这类题，同学们要首先看题材、抓题目、析词义、联背景，把握诗词的内容情感，然后再从修辞角度、表达方式、表现手法等入手赏析运用。

作文分值很重，要写好作文，同学们要先做到“面”的训练，即作文文体和作文基本环节训练，然后再在“点”上下功夫，即开篇点题、结尾照应、升华、内容充实有文采。

作为中考第一科，考场上同学们应注意什么呢？三十七中初中语文教研组表示，经过系统复习，同学们首先要相信自己已具备应对考试的能力，不要太过紧张，调整好心态，冷静应对。书写慢、思考快，有助于快速进入答题状态。

答题时，同学们应按照平时养成的答题习惯来答，不要临时调整。答题顺序最好是先A卷再B卷，A卷要把作文写完，再写B卷。

如果在考试中同学们遇到自己曾经看到过或做过的语段，千万不要因兴奋而急于下笔，反而要更加认真地读题、审题。

此外，“重头戏”作文，同学们一定要想好再下笔，切忌边写边想，这样不仅容易偏题，增加后续写作的难度。

其中，基础知识要重视落实基础、注重积累，考试时，同学们不要

(张瑾) 照片由学校提供

中考数学“秘籍”在此 曾参与中考命题的老师“放大招”



(文波涛——列五中学初中部初三数学老师、思维训练中心副主任，有20余年一线教学经验，曾参与市级中考数学命题)

“中考前，每个同学都应该有一个清晰的自我定位，摸清楚自己的数学基础。”文波涛举了个例，比如数学定位在140分以上的同学，允许出错的空间相对较小，“容易出错的是B卷25题的填空题，对多数同学来说难度很大，考试时如果时间紧张，可以放弃。”

“B卷27题和28题一般有3问，其中最后一小问，虽然难度大，但想拿下140分，这两大题至少要拿下一题。”文波涛表示，从近年来成都中考试题题型分析，“对比历年真题，数学变化不是很大。”这就意味着，只要A卷的基础题，学生不出差错，并在B卷保证认真的情况下，能突破以上几道题，“考140分以上是完全可能的。”

而对成绩一般的同学，想

在中考数学时考120分到130分左右，A卷的基础题要保证正确率，但“第20题的第三小问难度较大，不建议花长时间计算。”文波涛认为，B卷的填空题24题和25题，是填空题里的压轴题，第26到28题难度会增大，“基础一般的同学，容易在此失分。”因此，考生应该将时间花在计算和核对有把握的题上，“容易失分，且难度大的题，建议放在最后完成。”

每个同学在复习前都应该做一个摸底测试，测试时应该记住容易出错的题号和题型，再将问题分类。具体办法则是，制定复习计划，针对自己容易出错的题，“刷”2到3套历年真题，“专攻自己爱犯错误类型的题目。”

“A卷知识点就那几个，复习回归教材，拿满分很容易。”文波涛说，对B卷进行分类突破，则全靠“刷”真题。“易出错的题，要从历年真题找同类型的，至少20道题来练习。”历年真题包括全国试卷、成都近几年“一诊”、“二诊”真题、成都近年中考数学真题。

复习完要进行自测，目的是检查复习效果。而在考试前2周，则要按中考数学的时间和饮食来安排复习。比如，中考数学是上午9点到11点，同学们就在这个时间段里进行认真模拟测试，在规定时间内，练习2到3次数学真题。

(赵雨欣) 图片由受访者提供

英语备考有策略 掌握技巧事半功倍



(张颖——成都石室锦城外外国语学校英语骨干教师，英语中学一级教师，多次参加成都中考英语阅卷工作)

在对应的时段进行一次完整的套题模拟训练。“这样的练习不仅能够锻炼学生的思维能力，还能在习惯上对大家进行生物钟的调整，让学生能够在下午集中精力去做英语题。”张颖说。

关于考场上的应试技巧，张颖表示，“中考英语150分的题，其中有90分是阅读，可以说‘得阅读者得天下’，因此同学们一定要做好阅读策略。”她说，英语阅读考察的都是很细的知识点，并且涉猎面广，所以针对不同的阅读文体，同学们也应该选择浏览、跳读、细读等适合的阅读方式，来有技巧地进行答题，也只有掌握好答题策略，同学们才能高效地完成A卷的试题。此外，英语阅读要摸清它的逻辑，找准中心思想句，而全文的中心思想句大多数情况是在第一段的最后一句。

在张颖看来，英语的复习备考中，每天早上进行分话题的单词和短语听写十分必要，同时，每周抽出一天下午，在中考英语对应的时段进行一次完整的套题模拟训练，对考试也是十分有帮助的。

关于英语的备考，张颖老师表示，同学们每天早上进行一次分话题的单词和短语听写，是尤其必要的，“单词是英语学科的基石，后期复习中更应该注重高频词汇的背诵记忆。同时也不能忽略重点语法与句型的复习，这样不仅有助于阅读理解，也有益于写作的运用。”

针对英语考试A卷的复习，张颖建议同学们可每天花上30分钟时间，来进行3篇阅读理解和1篇完形填空练习。同时，由于中考英语考试时间在下午两点半到四点半，大家应该每周抽出一天下午，

最后，对于英语写作，张颖建议大家也应该像阅读文章的结构那样，进行分段式写作，第一段介绍背景，并在最后一句点出主题，同时，作文正文每一段的第一句应该是高度概括的中心思想句，最后一段则是对主题的再次重复。

“中考英语作文就是要审题抓要点，按照作文评分规则，写到一个要点得1分，语法和拼写错误则是累计4个扣1分，这一点学生丢分的相对较少。所以在考试过程中，同学们更应该重点关注如何审题和怎样抓要点，在抓住要点得高分的前提下，保证行文流畅。”

(应鑫) 照片由受访者提供

成都三十七中成功晋升“省二级示范性”高中 新起点 新动力 用实力绘就优质高中发展轨迹

从“成都市优秀学校”“成都市进步最快学校”，到今年顺利获评“省二级示范性普通高中”，成都市第三十七中学校（以下简称“三十七中”）近年来可谓发展迅猛，教育教学质量在全市同类学校中排名前列，连续7年获得全市教育主管部门的表彰奖励，作为优秀典型，连续3年在市高中工作会上发言，分享学校的教育教学经验。不仅如此，学校还有不少学生在高考中以名列青羊区前茅的成绩考入清华大学、中国传媒大学、四川大学、华中科技大学等“985”“211”高校。

如今，历经60余年的风雨洗礼和文化积淀，站在“省二级示范性”高中新的历史起点，三十七中将立足青羊新城对高品质教育的发展定位，以更加强劲的姿态，担当起青羊新城赋予的历史使命，不断推动学校向高品质、高质量、现代化的教育方向发展，乘势而上，续写华章。



成都三十七中校园全景



学生阳光体育节

文化引领 以人为本 为每位学生的明天积蓄成功的力量

三十七中始建于1957年，在60余年的办学历程中，学校积累了深厚的文化底蕴。而在2014年新校园启用以后，随着校园面貌的焕然一新，学校也对办学60余年来的校园文化进行了一次全面的梳理和全新的改造，以求更加契合当下的发展定位。

三十七中注重文化的教育性、知识性、艺术性，校园内，似乎每一面墙都会“说话”，每一处景都会“发声”，每一个角落都彰显着“育人”的价值。学校在不同的区域倡导不同的文化内容，彰显不同的文化精神，让不同潜质的学生都能得到浸润熏陶。

我们看到，在学校的校徽、标识牌、“瀚海书山”喷泉景观中，学校均时时彰显着“自信、自立、自强”的“三自”校训，其目的就在于让“三自”能够成为

学生自我激励的人生座右铭。学校的七幢校舍分别以“A、B、C、D、E、F、G”命名，每一个字母对应一个英文单词，楼牌显示中英文对照，如B楼为高中楼，是英文单词“Brilliance”（意为“卓越”）的首字母，C楼为初中楼，是英文单词“Challenge”（意为“挑战”）的首字母，它们既体现着国际教育进校园文化的契合，又体现着学校对学生成长的期许。

“为每一个学生提供优质、适宜的教育”是三十七中一直以来所追求的办学目标。在校园文化的引领下，学校奉行“每一个学生都有成才的权利，每一个学生都有成才的可能”，并通过分层教学、选课走班等方式将新课改理念落到实处，以人为本，为每个学生的明天积蓄成功的力量，开辟多条成才的道路。



学生艺术节



国际交流

聚焦课改 内涵发展

“直播课堂” 成效显著获家长青睐

三十七中近年来能够取得如此成绩，这与学校聚焦课改，专注课堂内涵发展不无关系。其中，不得不提的便是学校的“直播课堂”和“行知课堂”。

在互联网+教育的时代洪流中，三十七中与时俱进，开拓创新，在教育教学中敢于打破传统，转变观念，创新教学模式。作为全区最早引入成都七中直播教学的学校，三十七中“直播课堂”发展到如今已走过9个年头，直播班的学生也由最初的43名扩大到了450名，目前，学校高中学生40%就读于直播班，80%的高中教师参与直播教学。“直播课堂”的迅猛发展大大促进了教师的专业提升和学生成长，教育教学质量连年攀升，用实打实的成绩赢得了学生和家长的青睐，同时，也得到了教育同行的高度认可。省内外30余所学校就曾先后来到三十七中观摩直播教学，不仅如此，学校还承办了“全国直播教学研讨会”，向全国的教育同行们分享经验。

“行知课堂” 整体提升教学效益

除了“直播课堂”，三十七中在充分研究校情、学情并对新课程充分理解的基础上，确立了实施“行知课堂”的教学改革方略。“行”就是“行动”，强调学生的学习活动在老师组织、引导、点拨、精讲以后，能够通过自主预习、合作交流、实践运用、迁移拓展等方式充分动起来，而不再是被动接收知识；“知”就是“获得”，学生通过“行”，一方面获得了基本知识、基本技能，然而更重要的是，另一方面学生通过体验感悟、实践运用，形成了自主、合作和探究的学习能力和实践能力，这也是新高考对学生能力考察提出的新要求，而三十七中的课堂改革早已走在前面。

据介绍，与传统的以教师讲授为主的教学方式相比，“行知课堂”充分尊重学生的主体性，重视学生的自主探索和独立思考。“行知课堂”推行以后，学校课堂教学果然发生了可喜的变化，不仅教师的课堂教学观念发生了积极转变，师生教和学的行为方式也发生了巨大提升，从而有效提高了学校的教育教学质量，扩大了学校的办学影响。

差异发展 多元成才

德育主题活动提升学生核心素养

三十七中开展有丰富的德育主题活动，让学生在活动中寓教于乐，从而激发潜能，培养特长，提升学生的核心素养。例如通过集体宣讲、演讲比赛、小报评比、校园广播等方式，开展法制宣传、安全教育、毕业社训、国际交流、英语节等主题教育活动，潜移默化地对学生进行德育教育，帮助学生树立理想信念，形成正确的人生观、世界观和价值观。同时，通过军训、社区活动、走进高校、走进大自然等丰富的社会实践活动，来提升学生的自我管理意识和综合实践能力。

学校多年“德育为先、育人为本”的坚持，形成了如今三十七中安全有序、文明有礼、奋发进取的良好校风风貌，取得了丰硕的育人成果，学校也因此被评为全国青少年普法教育先进单位、四川省德育工作先进单位和成都市校风示范校等。

30余个社团丰富学生课余生活

除了傲人的教学成绩和丰富的德育活动，三十七中在各项体育与艺术赛事中，也取得了不俗的“战绩”。三年来，学校在省、市、区各级体育比赛中获奖达135人次，在艺术、文艺创

作等比赛中获奖达368人次，在青羊区艺术节上，其民乐、合唱、表演、语言类四项比赛，学校更是全部斩获一等奖。此外，学校还连续三年健美操比赛获全市一等奖、学生体质大比拼获全市一等奖、足球啦啦操比赛获全区一等奖……

这样的成绩折射出了学生丰富多彩的课余生活。据了解，三十七中十分重视学生核心素养的培养，除了学习要好，学校同样看重学生综合素质的提升，提倡“差异发展，多元成才”。为此，学校成立有三十余个学生社团，来满足不同学生的兴趣爱好和个性发展，包括合唱团、舞蹈队、演讲社、话剧社、美术手工制作社、绘画社、竖笛队、民乐队、摄影社等近二十个艺术社团，以及篮球、足球、乒乓球、羽毛球、健美操、田径类、棋艺类等十余个体育社团，并且每年学校还会组织校园文化艺术节和阳光体育节等全员参与的大型活动，来为学生特长的展示和发展搭建平台。

未来，作为青羊新城优质教育的重点建设对象，三十七中将站在“省二级示范性”高中新的历史起点，进一步优化校区布局，提升学校的综合实力和社会影响力，发挥好示范、引领和辐射作用，肩负好时代赋予的历史使命，来不断满足学生和家长们对优质教育的期许。