**高考考前最后30天**冲刺和保温建议【物理】

**一、回归课本，重温基础知识**

**1、筛查基础知识，逐个排雷。**

按力、电、热、光、原几个部分对每一知识组块进行细化，可边想边写。如"力"包括力、物体的平衡、直线运动、运动定律、曲线运动、万有引力、动量、机械能、机械振动和机械波等，"机械能"又包括功和功率、动能、动能定理、重力势能、弹性势能、机械能守恒定律等。然后再逐个回顾概念、规律在理解和应用上的注意事项。如果某一部分印象不清晰，就将这一部分记下来，作为看书的重点。也可借助课本目录回顾知识线索，再对不清楚的部分仔细阅读，一节、一章、一本书看完后再梳理一遍。对力学可以总结为"三个观点"：力与运动的观点、冲量与动量的观点、功与能的观点，分别涉及到生顿运动定律、动量定理和动量守恒定律、动能定理和机械能守恒定律以及能量守恒定律。对机械波可以概括为"三大关系"∶波的传播方向、质点的振动方向和波的图象之间的关系;波长、频率和波速的关系∶波传播距离和波源振动时间的关系。

**2、厘清重点知识，强化复习。**

一、二轮复习阶段所有考点已全面复习，冲刺阶段更要抓住主干知识，突出重点考点，分清主次，因为高考考的知识是对高中所学的知识的抽样，这种抽样源于命题老师对物理学科基本知识框架的认识，如哪些概念和规律对培养中学生的物理核心素养是重要的，哪些对继续进入高等学校学习物理相关专业是必不可少的，哪些对培养学生的分析能力、逻辑思维是有明显启迪作用的，等等。所以在冲刺阶段，必须回归课本，总结归纳重点知识，再次强化复习。如力学部分∶共点力平衡、五种基本运动（匀速直线/匀变速直线/匀变速曲线（平抛运动）/匀速圆周/简谐运动）、牛二定律、人造卫星模型、两大守恒定律（动量守恒与能量守恒）、振动图象与波动图象。

**3、弥补遗漏考点，不留死角。**

对非重点知识不能忽视，非重点知识主要以选择题的形式考查，这部分知识是我们平时复习和练习中接触得较少的，但在难度方面相对是容易的。这要求我们对非重点知识引起足够的重视。所以在冲刺阶段，必须回归课本，弥补遗漏考点。

**二、回顾试卷，突出总结反思**

**1、速览典型方法。**高中物理中有很多典型的方法，如整体法、隔离法、正交分解法、纸带法、等效法、图象法、对称法、极值法、估算法等，这些方法在很多试题中有所体现，要善于总结、归纳。

**2、回顾典型模型。**试卷中很多典型的模型也要注意归纳，如碰憧模型、子弹打木块模型、滑板滑块模型、弹簧模型、人船模型、类平抛运动模型、匀速圆周运动模型、简谐运动模型、纸带法模型、人造卫星模型、闭合电路模型、导体棒切割模型、磁流体泵模型、磁流量计模型、霍尔效应模型、发电机模型、远距离输电模型等。既要理解基本的模型，又要能将它们发散开来，理解它们的变化。既要能将形异质同的题多题归一，又要能将形似质异的题区分开来。

**3、总结易错考点。**把做过的试卷拿出来，统计一下自己出错频率比较高的知识点，对这些易错知识点，一是要再复习巩固，二是要再练习巩固。

**4、反思做错试题。**对试卷上的错题，应仔细分析错误原因，是粗心错误、知识不熟，还是方法不熟。粗心错误要找出粗心的地方，以后要小心（特别是审题错误和计算错误）；知识不熟要重读课本，补做练习;方法不熟要找几个类似的题目强化练习。

**三、保温练习，强调规范要求**

最后30天，不必再做大量的试题，但每天要做适量的保温练习，在对待练习题时，要选择那些难度不太大、能够增强自信心、便于发现薄弱问题的试题进行考前热身练，进一步巩固解题基本功，一定要注意针对性，突出规范要求。

**1、审题要仔细。**考试试题失分的主要原因是审题不清或审题错误，审题是解题的关键环节。特别要注意以下几点∶

（1）阅读题目时注意区别已知量与未知量，弄清已知量中各个物理量字母含义。如要区分P（动量/功率/压强）、M（m）、R （r）、Q（ q）、H（h）等;套用原始公式时，要用题给字母代入公式（如∶U=Ed中的d，E=BLV中的L等）

（2）注意挖掘题目中的关键词、关键句，把握隐含条件，寻找解题突破口。要紧扣题意对关键字眼要仔细推敲，如;恰好平衡、恰好为零的"恰好"二字;又如最大输出功率、最小距离中的"最大"、"最小"二字;再如缓慢变化、迅速压缩的"缓慢"、"迅速"二字等等。

（3）特别注意带电粒子、小球、油滴的重力是否忽略 ?电源内阻、空气阻力是否忽略 ?是否理想模型?理想气体（实际气体）、理想电表（实际电表）

（4）熟题不轻敌------对熟题的审题不要凭印象，应当特别仔细，注意它的细微变化，题目要看全。新题不紧张-----对新题的审题要耐心，只要耐心多读几遍，找出模型，理出思路，就能找到解决问题的办法。

**2、注意答题规范。**

计算题在物理高考中占有较大的比例，这就要求我们更重视解题过程的规范。首先，简短的文字说明是必不可少的。其次是必要的方程式，必须要有物理规律的原始公式作为依据。一般来说，求解物理问题的规范表达应该注意以下几个方面∶

（1）对于题目没有明确给出的物理量符号，应有说明，或用"设……为……"的形式。（2）用文字和公式写明推导过程中的根据，如"根据牛顿第二定律F合=ma，得……。

（3）注意不要采用列一个连等式，一步得出最后结果的写法。这种写法，即使得出了正确结果，但因中间过程不规范，遗漏了某些重要环节，可能不能获得满分。如果最后结果出现错误，这种列连等式的写法很可能一分不得，而如果分步写来，即使最后结果错误，按照分步给分的评卷办法，也可得到一定的分数。

（4）对于数值计算的问题，要先用字母表达式推导出正确的字母结果，然后再带入已知数值进行计算。这样即使数值算错了，也不会导致丢分很多。

（5）避免低级错误。如数据运算错误∶1/0.5=1/2、公式代入错误；公式变形错误等。

（6）直尺、圆规、铅笔、橡皮等作图工具要带好，在光路作图、实物连线、数据处理作图、运动轨迹作图等地方要使用。

    高考评分是有得分点的，对于基本方程，重要的阶段性结论一定要明确写出，因为万一最后答案算错，就靠这些地方拿分了。作图要准确，字母要书写清晰，单位决不能少，矢量要说明方向，功要交待正负等等

**四、调优状态，树立必胜信心**

及时调整心态，增强自信，改变对成功认识的观念：不要只看高考的成败，要重视每次测试的情况，把成功进行因式分解，让成功同每次测试、同每一道题相联系起来，为自己每次的成功感到骄傲。正确面对失误，善待考试结果，每发现一次问题就减少了一个前进的障碍。树立必胜信心，轻轻松松上考场。