

# 中小學生期末复习攻略来了

基础知识掌握是根本 三位优秀班主任从复习内容和方法等方面给出详细指导



新的一年到了,这个学期也接近尾声,进入期末复习阶段。学生们该如何提高期末复习质量?记者邀请石家庄市翟营大街小学、石家庄市第二十八中学、石家庄市第二中学的三位优秀班主任,从学生心理、复习内容和方法、家长配合等方面给出了详细指导。希望同学们能以积极的心态面对复习,以科学的方法提高学习效率,以自己满意的成绩为本学期画上完美的句号。

□本报记者 孔琳

## 把知识梳理成“智慧树”



**石荣波**  
石家庄市翟营大街小学语文教师,担任班主任工作32年。在语文教学中边教学边积累经验,所带班级成绩优秀,多次获得区、校奖励。

在期末复习阶段,一些老师和学生容易走进误区,认为只有做大量的练习题,才能进行知识和技能的巩固,其实不然。如何提升中、高年级小学生的复习质量呢?

### 学会梳理所学知识

在实际教学中,当课本讲完之后,我会把整本书进行知识梳理,按照学科知识的特点划分知识模块,确定阶段学习计划,逐次依照模块进行复习,并采用思维导图的方式跟学生一起把知识梳理成“智慧树”。

以小学五年级语文八单元为例,这一单元的语文要素是“根据要求梳理信息,把握内容要点”。先把这一模块的主题找出来做“主干”,围绕内容展开复习。本单元的课文围绕“读书”这一主题提供了很多信息,如读书经历、读书态度、读书方法以及对某些书的评价,都要求学生梳理相关信息,把握内容要点,体会作者读书的经历,从读书、作文中悟出的道理。

围绕课文内容,我们再展开各个分支的设计,生字、词语、多音字、句子、课文内容及积累等。在整理这棵“智慧树”时,教师要在课堂上重点强调梳理信息的方法,比如学生可以把作者读过的书找出来,按照作者读书类型整理作者读过的书等。要提醒学生找全信息,不能急于求成、马虎粗心,否则容易漏掉细节。

除了课文内容这一专项,其他枝节上需要补充的内容,可以放手让学生自己完成,让学生自己查漏补缺、加深记忆。

在学生按计划完成单项模块复习后,教师还要有针对性地进行检查验收,让学生掌握重点题型的解题思路和方法,以提高学生的解题能力和应试能力。

### 复习计划紧跟学校安排

对于学生来说,复习阶段是很“难过”的一段时间,此时,学生应该根据教师的教学计划调整自己的复习计划,紧跟学校的安排。

学生可以把自己所学的知识梳理成“智慧树”,并往“智慧树”上填补内容。在填补过程中,哪些知识是自己的强项,哪些知识是自己的弱项,哪些知识还存在差距和漏洞,学生必须做到心知肚明。

一定要重视纠错本的运用。要在纠错本上时常不断地查看易错点并反复练习,以做到举一反三、熟练掌握。

### 家长要关注孩子的状态和表现

学生期末复习时,家长的“后勤”工作要做好。要在家庭中为孩子创造安静、整洁的学习环境。

要协助老师监督孩子完成家庭作业,并按照老师要求,对孩子进行基础知识的抽查。要关注孩子的学习状态和情绪表现,及时与老师沟通、反馈,配合老师调整孩子的复习策略。

每位老师都会做出适合自己班级情况的复习策略,只要孩子有兴趣、有复习效果,就是好的复习方法。希望学生们都能在复习阶段有所收获,不辜负每一个清晨的诵读、每一个夜晚的努力。

## 要重视基础知识的复习和巩固



**王金思**  
石家庄市第二十八中学语文教师,获石家庄市青年教师评优课一等奖。担任班主任近十年,所带班级多次获得区、市先进班集体荣誉称号。

期末考试不仅是一场知识的较量,更是一次心态和策略的考验。我这里有期末复习的一些策略,可以帮助初中生度过这个关键时刻。

### 稳定心态 积极应考

随着期末考试日期的临近,有的初中生难免焦虑、紧张、担忧……要学会及时处理这些情绪。

首先我们要认识到,焦虑是正常现象,适度焦虑能够提升复习效率,是有益的。所以我们要学会接受“适度焦虑”,利用好“适度焦虑”。

其次拒绝不必要的比较。每个人都有自己的复习节奏,总是去比较会使自己没有办法静心学习。

我们还要学会使用积极暗示法。经常告诉自己“我一定会过的”“加油就好”,用积极的话语和想象来替代消极的自我对话,这是保持考前心态稳定的关键。

### 掌握策略 高效复习

期末复习,初中生首先应根据自己的实际情况和考试要求,制定一份详细的复习计划,要包括每天的学习任务、时间安排以及复习进度等,确保每一步都按照计划进行。

其次要注重基础知识的复习。基础是根本,只有打好基础,才能在考试中取得好成绩。一定要重视基础知识的复习和巩固。

再次要合理安排时间,提高复习效率。根据人体生物钟的规律,一天中有几个时间段记忆力较强,如早上6点—7点、上午8点—10点和晚上9点左右,可以利用这些黄金记忆时间来进行重点知识点的记忆和复习。我们也可以将复习任务分解成若干小任务,每次复习30分钟左右,中间休息5—10分钟,然后再继续复习。同时我们也可以利用碎片时间,让复习时间更加灵活高效。

最后将课堂复习和个人查漏补缺相结合。课堂是获取知识的重要途径,老师在课堂上会讲解重点、难点,并给出解题方法和技巧。个人复习时,要充分利用好笔记、错题本查漏补缺。可以尝试建立知识网络图,明确各个知识点之间的联系和关系,这有助于我们更好地理解记忆知识,并在解题时灵活运用。也可以利用费曼学习法,通过教授他人,让自己更为深入地理解和掌握知识。

### 家长助力 共赴成长

为了帮助孩子更好地应对期末考试,家长要在家庭中减少干扰因素,如电视和互联网,帮助孩子集中注意力。

可以和孩子共同制定合理的学习计划,确保孩子有明确的复习方向和时间管理。可以根据孩子的实际情况,适时调整学习计划,确保计划的实施既有效率又符合孩子的实际能力。

要加强与孩子沟通,了解他们的学习进展和遇到的困难,给予必要的支持和鼓励,帮助孩子建立积极的学习态度。

备考之路并非坦途,遵循科学的方法会帮助我们更加高效地备考,也会帮助我们在考试中发挥最佳水平,以理想的成绩为本学期画上完美的句号。

## 建议学生尝试“倒排时间表”



**李译菁**  
石家庄二中优秀班主任兼英语教师,公开课优秀教师,优秀指导老师。多次参与校本课程编写,曾参与名校联盟审题、命题,擅长新题汇总及变式。

高中生如何取得满意的期末复习成效?复习策略的制定和执行尤为关键。我从学生心理、复习方法、生活习惯和家

### 调整心态 保持自信

期末考试带来的压力是不可避免的,要把这些压力转化为复习的动力。

首先,要保持积极乐观的心态。当遇到难题时,不要轻易放弃,而是要通过反复思考和请教老师、同学来攻克。

其次,要学会合理安排时间,避免过度疲劳。建议制定一个科学的复习计划,将复习内容分解成小块,每个小块之间适当休息,以保持大脑的清醒和活力。

### 系统复习 注重方法

在期末复习中,系统性和方法性至关重要。

首先,要回归课本,重点回顾课本中的基础知识点,确保对这些基础知识有深刻的理解和掌握。另外要梳理知识框架,找出重点和难点,进行针对性复习,反复进行练习理解。

其次,在复习计划的制定上,建议学生尝试采用“倒排时间表”的方法。即从考试日期往前推算,合理安排每天的学习内容和时间。这样可以确保每个知识点都有足够的时间去复习和巩固。同时又能保障休息和睡眠,避免熬夜过度。要记住:保持良好的身体状态和清醒的头脑是应对考试的关键。

最后,要定期进行模拟考试。模拟考试可以帮助学生熟悉考试流程,掌握答题技巧,并发现自己的不足之处。在模拟考试后,要认真分析自己的错题和弱项,对薄弱环节给予更多的关注和练习。

### 健康饮食 适量运动

良好的生活习惯是高效复习的保障。在复习期间,要注意保持健康的饮食习惯,多吃蔬菜、水果和富含蛋白质的食物,避免过多摄入油腻和辛辣食物。同时,要保证充足的睡眠时间,让大脑得到充分的休息和恢复。

此外,适量运动也是必不可少的。可以选择散步、跑步、打球等运动方式,每天抽出一定的时间进行锻炼,缓解学习压力。

### 鼓励支持 适度监督

家长的支持和鼓励对学生的学习态度和成绩有着不可忽视的影响。首先,家长要给予孩子足够的关心和支持,让他们感受到自己的努力和进步被认可和重视。同时,要与孩子建立良好的沟通渠道,了解他们的学习情况和心理状态,及时给予帮助和指导。

其次,家长要适度监督孩子的学习进度和复习计划。但监督并不意味着过度干涉或施加压力,而是要引导孩子合理安排时间。同时,家长还可以为孩子提供一些学习资源和辅导材料,帮助他们更好地掌握知识。

只要掌握了正确的方法和策略,高中生就能通过期末复习取得优异的成绩。希望每位高中生都能以积极的心态面对复习任务,以科学的方法提高学习效率,最终取得自己满意的成绩。

(本版图片均为学校提供)