

高考倒计时 教育部部署这个重中之重



距离2023年高考不到半个月时间。近日,教育部会同有关部门召开2023年全国普通高校招生考试安全工作视频会议,教育部对2023年高考工作作出部署,强调把防范手机作弊作为今年高考安全的重中之重。

让手机“带不进”“用不了”“传不出”

教育部党组书记、部长怀进鹏在视频会上强调,今年的高考是党的二十大后举办的首次高考,是实行新冠病毒感染疫情“乙类乙管”新形势下的首次高考,做好今年高考工作意义重大。要扛起政治责任,全力以赴实现“平安高考”目标任务。

一要强化底线思维,全力保障试题试卷安全,严格考务规范操作,统筹做好考试防疫等工作,进一步织密考试组织的“防护网”。二要强化综合治理,把防范手机作弊作为今年高考安全的重中之重,让手机“带不进”“用不了”“传不出”,进一步守住考场安全的“主阵地”。三要强化统筹协调,深化高考综合改革,深化考试内容改革,统筹推进相关专项改革,进一步打好高考改革的“攻坚战”。四要强化应急处置,敢于担当作为,完善应急预案,加强数字化指挥,进一步筑牢抵御风险的“防火墙”。五要强化宣传服务,继续开展“高考护航行动”,解决好考生“急难愁盼”,做好信息发布和政策解读,加大各类涉考涉招培训机构治理,传递以生为本的“正能量”。

多地报名人数呈增加趋

调整疫情防控政策

2023年全国统考于6月7日开始举行,具体科目考试时间安排为:6月7日9:00至11:30 语文;15:00至17:00 数学。6月8日9:00至11:30 文科综合/理科综合;15:00至17:00 外语,有外语听力测试内容的应安排在外语笔试考试开始前进行。

各省(区、市)考试科目名称与全国统考科目名称相同的必须与全国统考时间安排一致。省级统考和高校的招生考试时间,分别由各省级招委会和高校按照教育部有关要求确定并发布。

此前,教育部曾发布《关于做好2023年普通高校招生工作的通知》,要求高校招生工作的通知,要求学校招生入学机会公平。通知还要求,严查空挂学籍、人籍分离、虚假学籍等违规情况,严厉打击“高考移民”。

近期,多地陆续公布今年高考报考情况,多地报名人数增加,一些地方还创下历史新高。例如,今年湖南高考报名人数为68万,比去年增加了2.5万人,报考人数创历史新高。江西有近54万名考生参加今年6月的普通高考,报名人数持续上升。对于疫情防控政策也有所调整。该新规提到,按照国家和地方有关优化疫情防控的措施要求,及时完善组考防疫方案。同时要求各地设置备用考场,配备备用工作人员,应对突发情况,确保“应考尽考”。(学习强国)

高考将近 健康饮食指南来了

高考考期将至,为保证考生营养充足,提高免疫功能和记忆力,家长们在饮食上可谓煞费苦心。但是,如果食物选择不正确,不仅达不到良好效果,而且还会造成考生的身体负担。在此提醒,考生备考、临考期间,在饮食上不应做太大的“变革”,以免扰乱饮食“生物钟”;可根据考生的饮食习惯和具体需要,做些适当调整。

考前,应多吃些主食。因为大脑工作时,消耗的能量主要是糖类,血糖水平低,会降低大脑的工作效率,所以适当提高血糖,有利于复习考试。还可以多吃一些水果,特别是含葡萄糖较多的浆果。要保证足够的蛋白质。平时,学生每日需要蛋白质70—80克,对促进身体发育和智力发育都有好处。复习考试期间可适当增加一些。蛋白质以动物性为主,如奶、蛋、鱼、肉中的蛋白质为佳。当然,大豆蛋白也是优质蛋白,多吃些豆制品很有必要。

维生素要充足。维生素主要来自新鲜的蔬菜、水果和杂粮,其中B族维生素被称为是聪明维生素。无机盐类矿物质要保持充足。如锌、铁、镁、硒等,主要来自各种豆类、内脏和杂粮,这类矿物质有利于提高记忆力和免疫力。

不要忽视脂肪的补充。脂肪中含有磷脂和胆固醇,前者包括卵磷脂和脑磷脂,均是大脑记忆功能必需的物质,后者也是大脑活动所需物质,学生尤不可缺,因此,适当吃些脂肪性食物对考生来说并无坏处。另外,一些干果类,如腰果、核桃及芽菜类等,都含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素A、维生素E和矿物质钙、磷、铁等,对人体的记忆力,都有相当程度的帮助。

在考试时,为使考生马上进入“角色”,考试前不宜吃得过饱,以免使大量的血液集中到胃肠等消化系统,而脑的供血相对减少,影响考生思维能力的正常发挥。(人民网)

新高考引领育人方式变革

高考不只是一场考试,更是立德树人的重要环节。新时代的高考要以促进学生健康成长成才作为基本立足点,坚持回归育人本位、能力立意和素养立意,引领高中育人方式变革,避免死记硬背与机械“刷题”的教与学的方式。

熟未必生巧:机械“刷题”可休矣

“刷题”是指缺乏针对性的“题海战术”与重复性做题现象。“刷题”背后存在着双层逻辑:一是期待在考试中能够遇到相同或相似题目;二是通过大量重复练习以实现熟能生巧的目的。随着高考命题越来越开放、灵活,师生也很少期望能“刷”到相似题目,却依旧坚信熟能生巧,以为多“刷题”,就能熟悉解题的技巧,提高成绩。

“熟能生巧”在这里是一个似是而非的概念。通过适当练习,能够深化学生对学科基本概念、基本原理与基本方法的掌握。教师布置作业是教学的重要环节,学生在课后针对所学内容做些练习题,也非常有必要。凡事要有度,过犹不及,缺乏针对性地大量机械“刷题”,并不能促进学生的信息识别与加工、独立思考、逻辑推理、问题解决、敢于质疑、元认知等高阶能力与创新思维发展。

“刷题”的主要作用在于掌握解题方法和识别问题模式,而非提升学生解决问题的能力,大量的机械“刷题”还可能致思维定式。如,学生在考试中遇到某一题目,首先搜寻以往做过的某些题型与解题思路,以求匹配,倾向于用固有的方式方法进行解题。当前,高考基于能力立意和素养立意,命题更加关注核心知识的考查,注重创设丰富的试题情境,增强试题

的开放性、力求打破试题固化,杜绝机械“刷题”现象。如,高中数学课程标准在内容上强化了数学建模和数学探究活动,数学教育强调的不再是“知识的简单迁移”而是“解决问题的能力”,考查学生将现实情景问题抽象为数学模型的能力。破解死记硬背与机械“刷题”,关键在于高考命题的创新。当试题越来越开放、灵活,彰显创新性时,机械“刷题”很难“刷”出高分来。这样一来,“刷题”就可休矣。

素养立意:考试命题更加开放灵活

为扭转死记硬背和机械“刷题”现象,充分发挥高考命题育人导向,高考命题强化了能力立意与素养立意,深化对基础性知识、创新性思维、应用性能力的考查,增强试题的开放性、灵活性、情境性与创新性。

改变知识本位,彰显了考试内容的全面性。近几年来,高考命题由“学科知识”考查逐渐转变为“核心素养”考查,在命题中全面体现德育、体育、美育与劳动教育等内容,强调贴近学生日常生活,考查其具体应用能力。命题灵活多样,彰显了考试内容的开放性。强调在深刻理解基础上融会贯通、灵活运用,要知其然,更知其所以然,并创造性地提出问题与解决问题,引导学生减少死记硬背和机械“刷题”。创设真实情景,关注学生的问题解决能力。高考逐渐扭转“题海战术”式的机械“刷题”,从关注“解题能力”到重视“解决问题能力”,强调在现实情境中解决社会、生活、学科中的真实问题。高考试题更强调围绕学生熟悉的国家重大主题、社会热点问题、日常生活等展开,创设个体情境、学科情境和社会情境,充分考虑学生学习和

生活实际,把学科知识与社会生活联系起来,考查学生灵活运用所学知识方法分析和解决实际问题的能力,引导学生在解决实际问题过程中建构知识、培养能力、提升素养。

教考衔接:引领中小育人方式变革

高考改革倒逼基础教育改革,促使教学回归课程标准。考试评价要充分发挥对于“教师的教”与“学生的学”的育人风向标作用,坚持教考衔接,“教—学—评”一体化,通过高考命题的变化引领教学回归育人本位,推动高中育人方式变革,重构教育教学生态。

在教育教学目的方面,要以促进学生德智体美劳全面发展为旨归。扭转应试教育现象,引导教师把教学重点从总结解题技巧转向培养学生核心素养,把教学的精力放在课程的重点内容、核心素养与关键能力等方面,注重联系社会生活实际,注重保护学生好奇心、想象力、求知欲,激发学习兴趣,提高学习能力。其次,在教育教学内容方面,要以高中课程标准为标准,应教尽教。在教育教学方式方面,要积极探索基于情境、问题导向的启发式、探究式、互动式教学。注重加强研究型、项目化、合作式学习,认真开展验证性实验和探究性实验教学,重视差异化教学和个性化指导,引导学生主动思考、自主探究。同时,还要提高作业设计质量,精心设计基础性作业,适当增加探究性、实践性、综合性作业。

面对新高考,需要转变应试思维,引导学生减少死记硬背与机械“刷题”的学习方式,引导教师转变育人方式,依据课程标准开展教学,关注学生核心素养,以促进促进学生健康成长为落脚点。(光明日报)

注重概念辨析和知识积累



高中政治课本中的一些概念和理论,如必修一主要是经济学方面的,可以统称为“经济理论—经济活动—宏观经济”。其中经济理论部分包括商品理论、货币理论、价值理论、供求理论、社会再生产理论、边际理论和比较优势理论;经济活动部分包括生产经营活动、消费者行为和劳动者就业;宏观经济部分可按“社会主义市场经济—新发展理念—现代化经济体系—供给侧结构性改革—高质量发展—改革开放—经济新常态—宏观调控”这样的思路来梳理。

开展真题训练,保持得分水平

美国著名政治学家戴维·伊斯顿有一个政治系统理论,其基本模型是“输入—输出—反馈”。学生在课堂紧跟教师进行知识梳理、课后总结和记忆,这属于输入环节;高考真题训练则属于输出环节;研究答案和选项并找同学及老师讨论、请教,则属于反馈环节。这是高中政治学习的重要方法论依据。

真题与教材是最重要的复习和参考资料,扮演着指导考试方向、检验复习效果和进行考前模拟的重要作用。如何利用真题是一门艺术,从选择题来看,需要从真题收集概念、研究答案、分析干扰选项、形成答题思路,常见的选择题均可采用排除法,即排错误、排无关、排干扰。从材料题来看,做题的第一步是审题,审题就是与出题人对话的过程,学生应从设问和材料找到题目的关键信息,初步判断出知识的考查范围和答题角度;第二步是调用知识,学生应在脑海里回忆与设问和材料相关的知识点;第三步是确定思路(构思),明确与题目相关的知识点,思考原理如何与材料结合起来;第四步是撰写答案,一般标准的政治答案包括回答问题的逻辑顺序、回答问题的过渡环节和回答问题的落点,切不可一上来讲得很宏观,必须答出其中的关联,这也正是高考考查的关键能力之一。

准备三本笔记,注重知识积累

好记性不如烂笔头,笔记在高三复习备考中的作用不可小觑。对于政治学科,笔者建议学生准备三个笔记本。第一个笔记本专门整理教材,第二个笔记本专门整理试题,第三个笔记本专门整理时政。时政方面,推荐阅读《人民日报》,当然阅读时政并不一定指向得分和答案。学生在了解国家、社会和世界的过程中,建构一种与自身有意义的关系,长期的积累,获得的不仅仅是答题能力和考试分数,还有学术思维和探究精神。阅读使人内心更静,思维更敏捷,更有逻辑性,为人也会变得更加内敛、更加厚重。

高考是一门艺术,学会备考、学会应试,才能实现高考得分的最大化。备考是一项系统工程,科学安排才能保证良好的复习效果。学习是一门科学,有其自身的规律,把握规律,成功将水到渠成。(中国教育报)

高考在即 如何调节心理压力

考试综合征是一种常见的可逆性心理障碍,主要是由长期的心理紧张引起,表现为心神不定、极度焦虑、思维迟缓、难以控制自己的情绪和思维,对考不好的后果感到恐惧,甚至出现头痛、休克、晕场等现象。出现这种症状的主要原因是学生心理素质有待提高,平时生活不规律、学习方法不科学,以及对考试期望太高或者信心不足。

考前多关注自身优势增强自信

心理学研究表明:学习压力与学习效率之间呈“倒U”形关系,也就是说考前适度焦虑未必是坏事,适度紧张会激发人体潜在能量,有助于大脑保持足够的兴奋。但这种焦虑和紧张一旦超出范围,则会影响复习效率。那么在考前应该如何正确了解自己的现状和问题,及时调试心理提高自信,从容高考呢?湖北省武汉市精神卫生中心(武汉市心理医院)主任医师马钧建议,学生要学会正确发泄,自我减压。

“高考考生应该少一些向别人的竞争,多一些面向自我的挑战,不要过多担忧将来的事情。”马钧表示,部分存在消极心理和不自信的学生可以先整理自己近一段时间的学习情况,多关注自己的优势学科以便增加自信心。此外,考生还应该多参加体育运动,保持心情愉悦。

河北省张家口一中特级教师尤立增提出三点建议。第一,要明确自我定位。目标定得过高,容易难以达到目标而产生焦虑,影响考试发挥,而目标定得太低,则会影响潜能发挥,要根据模拟考试成绩,实事求是地评估自己的学习实力,确定自己的目标。第二,要对自己进行积极的心理暗示。积极的心理暗示是一种启示、提醒和指令,它会告诉你注意什么、追求什么和怎样行动。还要学会“关门”“计算”“舍得”六字真

经。所谓“关门”就是指学生要学会关紧“昨天”和“明天”这两扇门,过好每一个“今天”,既不对昨天耿耿于怀,也不对即将到来的高考忧心忡忡。而学会“计算”则是算自己做过的事,越算越有信心。既不对考试中自己的失误过度懊恼,也不对现有条件和环境过多抱怨。“舍得”是指当高考临近时要学会“抓大放小”,抓主要矛盾,抓关键问题。第三,要调整好作息节奏。最后冲刺阶段,要拒绝搞疲劳战术。

在备考和考试期间,除了考生,家长也或多或少存在焦虑情绪。家长要承认孩子的努力,不要只看结果。同时,家长要放平心态,不要把焦虑传染给孩子,给孩子提供心理支撑。

考试时做好心理建设安抚情绪

高考是对高三学生知识水平和心理素质的综合测试。中国科学院心理研究所教授王极盛通过对高考试状元进行跟踪研究发现:在影响高考发挥的20个因素中,最重要的影响因素是考试时的心态,第二是考试前的心理状态,第三是学习方法,第四是学习基础。因此,高三学生调整好考前、考中的心理状态非常重要。在考试过程中遇到不会的难题,也是考试过程中学生常见的问题。李改智表示,如果遇到这种情况可以通过深呼吸、自我暗示等方法平复情绪,不要以偏概全把某个题目、某个科目的得失与自己的前途联系在一起。第一,需要正确认识自己的非理性想法。真正引发焦虑的不是高考这个情境,而是在高考情境下的所思所想。当发现这些不理性想法时,应该及时提醒自己,建立理性想法。不论是备考还是考试期间都要保持一颗平常心,甩掉心理包袱,坦然面对一切可能发生的事情,相信考生们最终一定能够收获人生最美好的果实。(科技日报)