



与其焦虑刷题，不如听名师一句

四套心法把中考的“不确定”变“确定”，让方法配得上你的努力

晚报记者 王国伟 摄影 叶语波 金蝉孝

名师指路，快乐成长。

4月5日，由嘉兴市新闻传媒中心资深教育记者沈爱君携手多位本地名优初中中学校名师、名班主任推出的“名师指路·快乐成长”公益活动启动。截至目前，已顺利完成7场线上直播，各科名师的备考指南深受学生和家长的喜爱。

针对错过直播的学生，除了观看回放外，晚报还精选各科名师的备考要点和学习建议，进行整理和报道。此前已推出整版报道《中考别一个人扛，名师在直播间等你》，介绍了语文名师沈燕飞、数学名师徐春芳、科学名师彭海华的备考攻略。今天，我们整理了其余四位名师的备考建议和复习策略。



学会与命题者“双向奔赴”

4月25日，嘉兴经开实验教育集团总校长、初中社会与法治学科正高级教师陈海旺做客“名师指路·快乐成长”公益活动，分享中考社会学科的复习方法与备考策略。

陈海旺指出，社会学科不仅是中考必考计分科目，更是落实立德树人、培养核心素养的核心学科，具有不可替代的重要价值。他以《与命题者双向奔赴》为题，从三个维度进行分享：情境之境的应对——从“要读材料”到“会读材料”；任务之境的应对——从“刷题量”到“拆设问”；价值之境的应对——从“背模板”到“悟主线”。

陈海旺坦言，学生在备考时常面临三个难点：一是习惯照搬教材原话，遇到陌生或复杂的材料就无从下手；二是盲目刷题，却读不懂题目真正问什么，因此答非所问；三是背诵大量答题模板，遇到综合题或变式题时套用失败。

针对这些问题，陈海旺给出了具体策略。

例如，针对第一个难点，建议采用三级读材料训练法：即扫读定位（快速识别材料类型，如文字、图表、漫画、地图，以及核心话题）—精读提取（圈画题头、专有名词、关键词、数据、时间、地点、人物、观点句）—关联整合（将提取的信息与教材核心概念和主干知识建立联系）。针对第二个难点，建议采取设问拆解四步法：即圈指定词—拆限定词—预判答题方向—倒推采分点。针对第三个难点，陈海旺建议学生们用“大概念”统摄碎片知识。

语文作文“稳”字当头

4月5日的直播中，嘉兴一实学校的沈燕飞老师分享了中考语文复习建议。5月4日，另一位语文名师、嘉兴秀湖学校的金卫强老师根据备考进度，再次带来精彩分享。

金卫强以《靶向聚焦，锚点突破》为题，给出了六条复习策略：专注试卷结构，入场不慌；专注基础考点，稳定基本盘；专注共性思维，做实文学作品；专注

关键信息，过关非连文本；专注言文结合，增值克难信心；作文“稳”字当头，轻松出场。

为了使得同学们对这六条复习策略理解得更为清晰，金卫强在阐述复习策略时结合了真实考题。

“文学作品阅读，一般设置四五个小题，通常围绕‘文章写什么、怎么写、为何写’三个角度展开。”金卫强在讲解“专注共性思维，做实文学作品”时说道。金卫强认为，文学作品知识点繁多，阅读要始终抓住主线：小说、戏剧的主线是主人公的心理变化，它串联了情节发展、矛盾冲突、人物刻画、环境烘托、主题彰显；散文、诗歌的主线是作者的情感，人、事、物、景都是作者情感流露的载体。

中考语文作文不仅分值占比高，是拉开语文成绩的关键题型，更是综合考查学生语言表达、逻辑思维与价值认知的核心载体。对此，金卫强给出了“稳”字当头的复习策略。

何为“稳”？金卫强说，“稳”首先意味着稳稳避开内容、结构、情感与主题、语言、卷面与习惯等五方面常见的问题，例如，作文内容切忌没有中心、素材老套、缺少细节、事件平淡。同时，考生要学会稳情绪、细审题、打腹稿，并在必要时借用课文中的写作方法。

数学训练重在理解内部逻辑

5月5日晚，浙师大附属秀洲实验学校数学名师秦川来到直播间，分享中考数学备考策略。

针对“数学太难”“做题时间不够”“走出考场才想起看错题”等常见问题，为了让学生提升做题效率和答题正确率，秦川指出，“初中数学真正训练的，不是记住多少题型，而是学会把题目中的关系看出来，把变化写出来，把结构抓出来，再一步步推导出来。”

秦川结合往年中考数学的命题思路分析，给学科老师提出六条教学建议。一是强化基础，注重理解。在课堂上加强对基本概念、公式和定理的落实与巩固，同时在深入理解的基础上领会数学的内部逻辑关系。二是强化运算，培养

技能。在平时就要注重培养运算能力，这有助于理解运算的算理，从而在考试中寻求合理简洁的运算途径。三是创设情境，强化应用。在课堂教学中，教师应当努力创设源于生活现实、数学现实以及其他学科现实的问题情境，强化数学知识的应用性。四是重视推理，发展逻辑思维。通过数学推理的训练，让学生能够提升抽象思维、批判性思维以及创造性思维。五是深入探究，发展高阶思维。在教学中应深入挖掘数学知识的内涵，在问题解决过程中引导学生进行分析与评价。六是关注数学本质，回归本源。数学的学科本质在于培养学生的逻辑思维能力、解决问题的能力以及对数学原理和概念的深刻理解。

六个关键词树立备考信心

5月16日，距离中考还有三十多天，嘉兴一实学校科学名师程仁军来到直播间，以《1.01³⁵与0.99³⁵：中考前最后的“指数级”逆袭》为题，带来干货满满的复习策略指导。

“每个孩子都很具竞争力，都很有希望。中考还未结束，一切皆有可能，一切都来得及……”程仁军开场给考生加油打气的話，引发广泛共鸣。

在直播中，程仁军给出了考前复习策略关键词：作分析、作研究、用素材、找策略、作归纳、作复盘。以“作归纳”为例，程仁军现场提供了一组情境并引导

大家归纳出物体发生热传递时遵循的规律，并进一步追问：“你还知道物理学中类似从‘高’到‘低’转移的科学规律吗？”他随后揭晓答案：流体运动，流体从气压高的地方流向气压低的地方；扩散现象，物质从浓度高的地方向浓度低的地方移动。

直播尾声，程仁军鼓励同学们在最后的复习阶段建立对中考的信心，“通过大量学习和研究、不断重复和实践，建立起自己稳定的内核。”

2026中考公益直播

嘉兴一实 程仁军

嘉兴一实学校培优中心主任
曾入选浙江省教坛新秀培养支持计划
嘉兴市学科带头人
嘉兴市主城区“嘉研汇智”科研中心成员



1.01³⁵与0.99³⁵：中考前最后的“指数级”逆袭



直播时间：5月16日 晚7点（周六）

