

名师释疑

明确核心素养 梳理课本内容

做好新高三暑期语文复习

时光倏尔,夏韵渐浓。在这个暑假里,新高三的同学要如何做好语文的复习呢?在这里我跟大家分享一下高三语文一轮复习的思路与方法。

一、博观约取析课标,核心素养明方向

纵观近三年高考,高考语文天津卷在“无价值不入题,无思维不命题,无情境不成题,无任务不命题”的原则下,立足语文学科教学任务,围绕语言、思维、审美、文化四核心素养考查学生语文学习的关键能力。

1.语言方面。充分考查词语运用能力,包括在语用综合及实用类文本阅读中对实词、成语、语句逻辑等的考查,文言文选文则考查实词、虚词、断句等的语境运用及语感感知能力,语言运用试题不仅考查辨析语病还突出修改能力。

2.思维方面。注重利用材料复合考查思维品质。古诗文阅读考查形象、辩证、逻辑思维,语言综合运用中的连贯、实用类文本阅读的推断题及病句修改侧重逻辑与辩证思维,文学类文本阅读在审美中考查形象与创造思维,作文审题立意全面考查各项思维品质。

3.审美方面。古诗词命题用诗作展现理想人格,丰富审美情趣,提升审美品位;文言文考查文本阅读语言感人、境界崇高,引导考生深入欣赏艺术手法,丰富审美体验。

4.文化方面。试卷贯彻落实文化传承与自信。语言综合运用语料引用中外先贤名言和古代典籍哲思诗句,诗歌阅读让考生传承理解传统文化精华,文言文阅读蕴藏传统史论评价视角,名篇名句默写呈现优秀元素。文学类文本突出民族危亡时期青年的民族大义与革命热情,增强考生历史担当与爱国情怀,增强道路自信和文化自信。

二、精研覃思归教材,追本溯源固根基

新高考试题持续着重深化基础,着力强化与教材的关联,并对试题形式进行创新。同学们在高三复习时务必要高度重视与统编教材新增内容的关联,与教材中经典选篇的关联,以及教材单元主题的关联,因此,高三一轮复习需有针对性的回归课本,形成知识体系。

1.知识体系维度。按照不同的板

块,如现代文阅读、古代诗文、语言文字运用等,对教材中的知识点进行全面梳理。如对文言文实词、虚词进行归纳整理,明确其常见用法和意义;将诗歌的不同题材、体裁进行分类,总结各自的特点和表现手法等。

2.单元任务维度。以教材中单元导读出发,了解单元主题及任务,将教材中的知识整合集束。如先秦诸子百家单元,教材中提出三种任务,即了解诸子思想、明晰现实意义、掌握论说风格,可按照这一思路以思维导图的形式总结归纳。

3.写作拓展维度。将教材中的经典语句、段落作为写作素材积累起来,在写作中加以运用。同时,借鉴教材中文章的结构、表达方式等,提升自己的写作水平。

三、读写融合勤动笔,学而时习蕴文化

天津卷以情境任务为试题主要载体,让考生在个人体验、社会生活和学科认知等特定情境中完成不同任务。为此我们可以从以下“四个一”尝试慢慢改变自己。

1.一份规划。凡事谋定而后动,此处的规划包括时间和进度两个维度,在客观规划及评估自己的同时,用一份明确的规划确保复习科学有序。

2.一笔好字。工整美观的字迹不仅可以让自己赏心悦目提升自信,还可以给判卷老师留下很好的印象。同时,练字的过程还可以锻炼专注力和耐力,亦可“解压”。

3.一番眼界。广泛阅读各类书籍、文章,让自己可以了解到更广泛的知识领域,更丰富的世间万象。训练自己泛读、精读的能力,同时学会感知语言、拓宽思维,使自己的思考方式变得更加多元、更加灵活,能够从不同的角度去看待问题、分析问题,进而培养出更为全面、更为深刻的思维能力。

4.一张稿纸。每周都要认真地完成一篇作文,并且设定明确的单项训练目标,在写作过程中,要用心审题立意,做到笔下有时代、有思辨,用心去调理段落之间的逻辑关系,让文章的条理更加清晰顺畅,各部分之间紧密衔接,过渡自然,从而使整篇作文浑然一体,具有更强的逻辑性和说服力。

据《今晚报》作者:刘展

“体重管理”是暑假的必修课

日前,国家卫健委、全国爱卫办、教育部、体育总局等16个部门联合发布《“体重管理年”活动实施方案》,力争通过三年左右时间,实现体重管理支持性环境广泛建立,全民体重管理意识和技能显著提升,健康生活方式更加普及,全民参与、人人受益的体重管理格局

很多人认为,体重是私事,是个人隐私,别人无权干涉。而今,体重已不是“私事”,而是国家操心的“公事”。《“体重管理年”活动实施方案》的出台正着眼于此。

根据国家卫生健康委发布的《成人肥胖食养指南(2024年版)》,我国6岁以下儿童肥胖率为3.6%,6~17岁儿童青少年肥胖率为7.9%;18岁及以上居民超重率、肥胖率分别达到34.3%和16.4%。可见,随着年龄的增加,居民肥胖率呈上升趋势,“小胖墩”越来越多。

在超重及肥胖人群中,有些人是遗传及疾病导致的,有些人是营养过剩导致的,有些人是不健康的生活方式及生活习惯导致的。在我们生活的周围,有越来越多的人受超重及肥胖困扰。国家部委出台体重管理的正式文件,释放出一个强烈的信号,即:超重及肥胖已成为影响国人健康的突出问题,到了应从国家战略层面管理体重及防治肥胖的时候了。

体重管理不仅是成年人的事,也是未成年人的事。在体重管理过程中,“节日胖”和“假期肥”问题较为突出,“每逢节日胖3斤”“假期过后要减肥”是

很多人共有的无奈。过个节、休个假,体重增加两三斤很容易,但要把这两三斤减掉,却相当不容易。可见,节假日是体重上升的“至暗时刻”,也是体重管理的重要时间节点。

寒暑假过后,很多学生会比放假前胖,“假期肥”问题尤为突出。所以,未成年人的体重管理,不仅要注重平时,更要注重节假日。

两个月的暑假,应将“体重管理”作为一门必修课,督促学生严格自律地管理好自己的体重。体重管理并非仅仅是每天称一下体重,而是为了将体重控制在理想的数值而养成的自律的习惯,例如:规律作息,不熬夜,保持与上学时一样的科学的作息规律;科学饮食,既要营养均衡,又要在美食面前管住嘴,还要注意吃动平衡;走进大自然,多开展有氧运动。

如果学生在暑假里能够像对待必修课一样对待体重管理,不仅能管理好体重、远离肥胖,还能培养自己良好的生活习惯及自律能力,从而提高暑假生活的质量。

据《中国教育报》作者:苏银成



常见成语辨析

宠辱若惊:宠:尊敬;辱:羞辱;惊:惊恐。受宠、受辱都感到惊恐。形容患得患失。出处:《老子》:“宠辱若惊,贵大患若身。何谓宠辱若惊?宠为下,得之若惊,失之若惊,是谓宠辱若惊。”近义词:患得患失。反义词:泰然处之。例:他对什么事都放不下,总是宠辱若惊,患得患失的。用于形容人的处世态度。多作谓语、定语。宠辱若惊和“患得患失”的区别在于:“患得患失”侧重指没得到时怕得不到,得到了又怕失掉的一种心态;宠辱若惊也是这样一种心态,但更侧重在仕途上通

达或困窘时的心态。愁肠百结:百结:结了许多疙瘩。很多忧愁缠绕在心中。形容非常忧愁,非常苦闷。出处:《敦煌变文集·王昭君变文》:“日月无明照覆盆,愁肠百结虚成着。”近义词:愁肠九转。反义词:无忧无虑。例:按常情想来,这个遭遇坎坷的女青年准定愁肠百结、郁郁不欢的,但事实都不尽如此。(叶文玲《发掘生活中的美》)多作谓语、定语,也作补语、状语。(未完待续)



平凡中的非凡力量

有这样一群人,他们在紧急时刻挺身而出,拯救生命,保护财产安全。他们就是天龙救援队。6月29日下午,我们《朔州日报》怀仁站的小记者们怀着崇敬的心情来到天龙救援队,学习基本应急救援知识,提升自救能力。

天龙救援队是由一些社会志愿者和专业救援人员组成,有退伍军人、个体商户……他们来自各行各业,但都会定期培训、学习、考核,都拥有专业的救援知识和技能。他们秉承人道、博爱、互助、奉献的志愿精神,行走在各种救援场所。

李东洲叔叔是天龙救援队的队长,他为我们讲解了救援队伍的组成和运作机制。紧接着我们观看了他们的一些救援视频,有山地救援、水域救援、陆地救援,当我看到他们冒着生命危险一次次参加救援时,敬佩之情油然而生。随后,我们坐上装备车参观了他们的装备库,这里不仅有各种先进的医疗设备、救援工具,还有各种应急物资,叔叔们给我们讲解了各种工具的使用和作用。我们还坐上了冲锋舟,仿佛自己也参与在救援之中……

参观结束时,我深深地被天龙救援队的精神所感染。他们是这座城市的守护者,是平凡中的非凡力量,是我们心目中的英雄。作为一名小记者,我希望通过我的笔尖,让更多的人了解他们的故事,感受他们的勇气和奉献。在未来的日子里,我会继续关注天龙救援队,记录下他们的每一次行动,每一次胜利。因为我知道,每一次救援,都是他们对生命的尊重和对使命的坚守。

怀仁市第二实验小学四(23)班 王思博(本报小记者)



参观天龙救援队

狂风咆哮着,把路旁的大树吹得东倒西歪。轰隆隆,雨哗哗地下着,把我从午睡中惊醒。望着窗外的大雨,我心想:“完了,这雨要是停不下来,弄不好去不成天龙救援队参观了。”

过了好一会儿,雨终于停了,我透过玻璃窗看着楼下刻着天龙标志的队部时,内心充满了无比的喜悦。我迫不及待地下楼跟随着《朔州日报》怀仁站的小记者走进天龙救援队。第一次来到这里,呈现在我眼前的是门口几辆又帅又酷的救援装备车。

有这样一群人,他们是医生、教师、工人、老板……在平凡的工作岗位上,他们兢兢业业;在普通的家庭生活中,他们掂量着自家的柴米油盐。可一旦有人需要紧急救援,他们就会换上担负着职责和使命的那一抹红,发挥着通往另一个角色的光和热,他们就是我心中的大英雄——天龙救援队的队员们。

很荣幸能坐上他们的装备车去参观装备库,经过短暂的路程我们到达了装备库。这里不仅有各种先进的医疗设备、救援工具,还有应急物资,每一件物品都代表着他们对于救护工作的执着和追求。这些装备不仅代表了科技的进步,更代表了这样一群人对于生命和家庭的重视。门口停着的两艘冲锋舟真是威武霸气,我们还上去感受了一下水域救援中冲锋舟的作用。

参观活动结束了,我深深地被救援队员们无私的救援精神所折服,是他们默默地守护着我们这座可爱的城市。向他们致敬!

怀仁城镇第三小学三(2)班 李佳佳(本报小记者)



争当“小小银行家”



们都踊跃参加,虽然我频频举手,但却没叫我回答。不过没关系,我享受了比赛的过程,学习到了理性消费和合理理财的重要性,感受到了自己的成长和进步。

最令我兴奋的是小记者的采访环节。在这个环节中,我采访客户经理:“如果以后想成为一名优秀的工作人員,现在需要付出怎样的努力?”客户经理从三方面认真回答了我的问题,归纳起来就是:一是好好学习,打好基础;二是关注金融知识,提高敏感度;三是可

以利用课余时间考取相关从业资格。通过这次活动,我不仅获得了专业解答,还锻炼了自己的沟通能力和应变能力。

这次活动让我收获颇丰。不仅学到了很多金融知识,还亲身体验了银行工作的辛苦和乐趣,更重要的是,在未来的学习和生活中,要继续保持勤奋和努力的态度,不断提升自己的综合素质和能力。

市实验小学四(4)班 胡雨桐(本报小记者)

走进晋商银行

在这次活动中,我学会了如何辨别真假钞和理财,谢谢老师们的精心安排。晋商银行五小五(6)班 兰昊杰(本报小记者)

今天,我们《朔州日报》小记者们走进晋商银行参观学习,开阔视野,增长知识,与银行零距离接触,争当“小小银行家”。

一走进银行映入眼帘的便是宽敞的大厅,老师给我们讲解了银行的发展史。原来银行先是我们山西人发明的,这让我们感到十分骄傲。随后老师又给我们讲解了钱币的发展历史,原来开始人们只是以物换物,后来就用贝壳作为货币使用,之后因为贝壳沉重易碎,所以变成了金银珠宝。可是金银珠宝容易被偷也容易抢,于是后来慢慢发展成了银票。随着时代的不断发展,货币便逐渐变成了人民币,再到后来的银行卡,最后有了现在的移动支付。

讲解完理论知识后,老师开始教我们如何点钞。首先把点钞券夹在中指和无名指的中间,然后再用右手食指轻轻地放在点钞券的后面,用大拇指拨点钞券的一角,这样一套流程下来,就学会了点钞。

最后,开始了知识问答环节,同学们都积极举手回答问题,我高兴地回答对最后一个问题,领到了一份精美的礼品。

今天的银行之旅,让我懂得了银行的发展史,而且我们都可以办理属于我们自己的银行卡,真是受益匪浅。

朔城区第四中学五(11)班 高浩芸(本报小记者)

我是“小小银行家”

对弈围棋

大家知道吗? 琴棋书画的“棋”指的就是围棋。中国围棋已经成为非物质文化遗产,它好比一场没有硝烟的战争,黑白子看作一个个小兵,形成两支军队的抗衡。围棋能培养我们的大将风度,挑战智慧和毅力。

五月的一天,我们《朔州日报》小记者来到奕博园围棋协会,学习围棋。围棋协会的老师们教我们认识了正方形的网格棋盘,它纵横都是十九路等距离,垂直交叉的平行线组成,形成361个交叉点,简称为“点”,棋盘上还有九个小白点,称作“星”,中央的星又称“天元”。别看它结构简单,内容却极其复杂。开盘前,先跟对手说:“请指教”;对弈完说:“谢谢指教。”

之后老师告诉我们一些入门小技巧,我和老同学张朝宗展开了对弈。我们礼貌地彼此问候完,“战役”拉开了帷幕,我的黑子,好像一匹匹矫健的战马在战场上奔驰着。正当我为小小的战果而沾沾自喜时,张朝宗的大部队开始了大规模进攻。我看出来了大事不妙,偷偷瞟了他一眼,看着他胸有成竹的样子,我感受到了威胁。我小心翼翼地走着每一步,正当他得意洋洋的时候,我偷偷把他的棋子吃了,他这才如梦初醒。“未赢其人,先赢其势”,经过一番激烈的战斗,我们最终打了个平手。

围棋,锻炼心态,培养逻辑思维,让我们远离网络游戏,希望大家都能喜欢围棋。朔城区四中五(16)班 刘进昱(本报小记者)

有意义的活动

我国四大传统节日端午节期间,《朔州日报》小记者站的老师们不辞辛苦带领我们来到御龙佳典,开展“万水千山粽是情”社会实践活动。

活动中,常老师声情并茂地给我们讲述了关于端午节的故事。小齐老师带领我们开始了竞猜环节。“端午节是几月几日?”“吃粽子的寓意是什么?”……这些都答对了,喜获两张欢乐谷门票。但是,有一道题把我难住了:五毒都有哪些?问题一出来大家都目瞪口呆,只能蒙对一两个。后来一个小姐姐很聪明,一下就说出来了,答案是:蜈蚣、毒蛇、蝎子、壁虎、蟾蜍。听到小姐姐全都答对了,我非常惊讶,我一定要向她一样多学习课外知识。

终于到了我盼望已久的环节——包饺子。王老师教我们包的过程,首先挑一片完整的粽叶,绕成一个半三角形,不能有漏洞,以免漏出来,然后往里面放雪白的糯米,不能放太多,再轻轻地放一颗红枣,最后把上面的粽叶折回来,用绳子把包裹得严严实实,一个饱满的粽子就这样诞生了。可是我有点笨拙,包的粽子漏米,不过我还是会努力做好。接着我们品尝了老师准备的香甜可口的粽子,我非常开心。

活动结束的时候,我们排好队跨过七里河大桥,走过两个红绿灯,来到交警叔叔的面前,将热乎乎的粽子送到他们手上,感谢他们为交通安全付出的辛劳和努力,让城市交通变得畅通。朔城区四中三(8)班 温进圆(本报小记者)