



扫码看名师指导

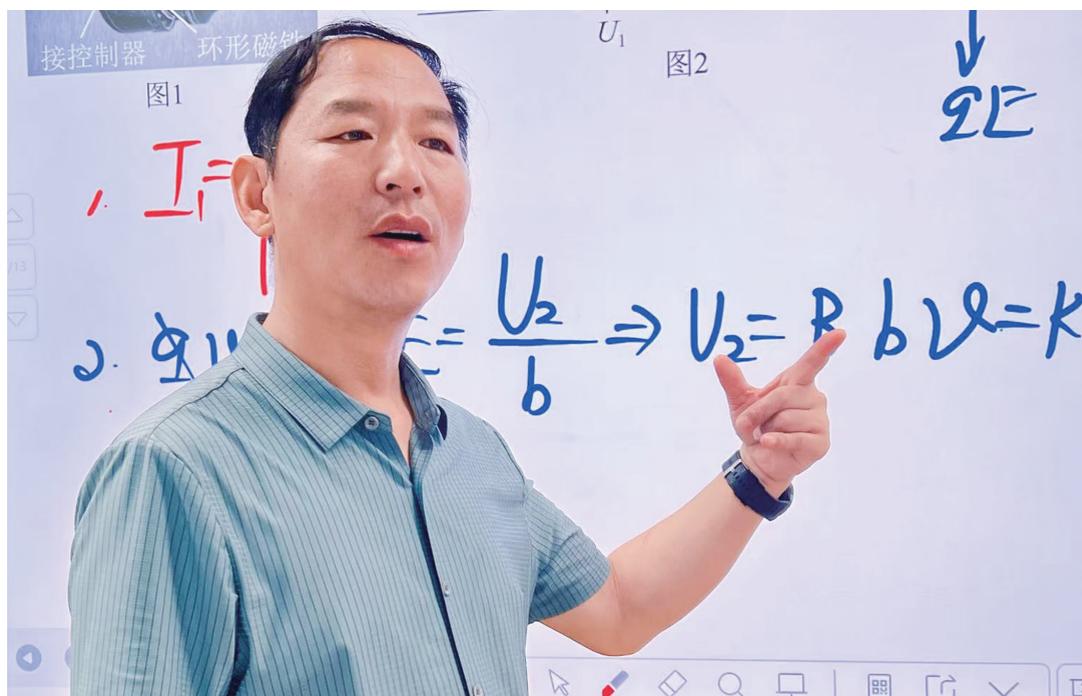
## 备战2025 高考 名师指导

物理

2025年高考进入倒计时。今年高考物理有什么新变化？冲刺阶段如何复习备考？考场应试有哪些技巧？

日前，应南国都市报记者邀请，华东师范大学澄迈实验中学高中物理组教研组长王占国结合28年的教学经验，与广大考生分享了备考建议。 南国都市报记者 杜倬荷

# 高考物理冲刺阶段 应“有所为，有所不为”



王占国老师正在上课。记者莫壮青 摄

## 核心词1： 题型和分值 与去年基本保持一致

“近几年海南高考物理试题的结构基本没有变化，预估今年高考题型和分值变化不大。”王占国介绍，题型与分值分布具体如下：

一、单项选择题共8小题，每小题3分，共24分。

二、多项选择题共5小题，每小题4分，共20分，全部选对的得4分，选对而不全的得2分，错选或不选的得0分。

三、实验题共2题，共18分。其中第14题侧重考查力学、热学和光学方面的实验；第15题侧重考查电学实验，不但考查学生分组实验，还有教材上的演示实验。

四、计算题共3小题，其中第16题10分，第17题12分，第18题16分，共38分，解答时要写出必要的文字说明、方程式和演算步骤。

## 核心词2： 考查重点 重点考查学生学科核心素养

王占国表示，高考物理命题立足于物理学科必备知识和关键能力，聚焦物理学科核心素养，体现了高考命题的核心价值，落实了高考命题立德树人的根本任务。

试题紧紧围绕着高中物理课程标准中“物理观念”“科学思维”“科学探究”“科学态度与责任”四个方面来体现学科核心素养。

同时，试题紧密贴合生产生活实际，要求学生具备提取信息，提炼物理模型，运用数学知识求解的关键能力。

由此，新课程标准要求具备五个方面的能力：理解能力、推理能力、加工信息能力、应用数学工具解决物理问题能力及实验能力，最终实现选拔功能。

## 核心词3： 复习策略 “有所为有所不为”，有效查漏补缺

距离高考还有不到30天的时间，考生应如何抓住最后的时间高效复习、精准备考？

王占国建议，考前复习，要坚持“有所为有所不为”的原则，克服求全、求难、求新心理。

一是高频考点要有所为。要重点练反复看，无法确定哪个考点会考，但哪里是重点必须清楚。

二是重点题型要有所为。某道题可以不会做，但每一种类型的题必须全会做。

三是面对“题海”要有所不为。模拟题是做不完的，但所有考点必须复习完。

四是面对难题可有所不为。比如试卷第18题，不会做的可以不得分，但会做的必须拿到分。

读透教材，突出知识梳理。试题借助物理情境创设问题是必然的。各种复杂的情境可能无法预测，但是以教材为蓝本的情境，考生们是可以突破的。

“同学们可以重做省内和省外历年高考真题，在不到一个月时间里，自主安排时间，把近三年到五年的高考真题再做一遍，做完后认真核对答案，从审题、答题过程、评分标准等方面自我反思总结。”

王占国提出，最后阶段考生也要保证做题的频率，保持做题的手感。海南高考物理科目是在6月9日早上考试，时间允许的话，考生可以安排考前对应的时间进行适应性训练。

需要注意的是，同学们应有效进行知识的查漏补缺：回归教材校对知识点；回看课堂笔记补齐知识遗忘点；回看错题本反思错因分析；回忆课堂上老师总结的模型题的解题方法和技巧。

## 核心词4： 答题技巧 警惕题中陷阱，切忌“想当然”

考场上，考生作答不同题型时分别有哪些答题技巧？

“针对单选题，要警惕题中陷阱，审题时容易‘想

当然’看错条件失分。”王占国提醒。

实验题和计算题方面，由于其结果对有效数字要求非常严格，考生们答题时注意审题，严格按照题中要求保留有效数字。

针对计算题，主要是通过公式得分。对此，考生们须将解题过程中应用到的原始公式规范书写，标清公式序号，便于阅卷老师寻找得分点，特别是第16题和第17题，要想得满分必须在考前规范训练。

“关于审题方面，理解错题意是一个较普遍的现象，建议同学们在草稿纸上画辅助图的方法帮助审题，这样才能在头脑中建立清晰的物理情景。”

以“带电粒子在电磁场中运动”为例，审题后，同学们可画出轨迹图形，来帮助自己理解题目叙述的全过程，准确把握问题的已知条件和求解问题之间的联系，尤其是处理临界问题。

“在考前最后几天里，建议同学们抽时间到实验室去动手操作一下相关实验，尤其是电学常规实验再做一遍，体验实验探究过程。”王占国表示。

在最后的复习阶段，考生们还需要避免走向两个极端：

一是过早调整作息时间，考前彻底放松，破坏了长期形成的生物钟。

二是加班加点，挑灯夜战，导致考前过度疲劳。

即使临考前几天，同学们也要与平时作息时间保持一致，与考试期间生物钟同步，保持每天上午、下午相应时段的兴奋度，不可过度放松，否则思维会变得懒散迟钝，容易导致遗忘。

此外，还需要避免四种现象：

一是盲目做题，不去反思和总结。建议同学们通过画思维导图回忆知识链。

二是只补弱项，强势科目受冷落。建议同学们“两手抓”，让强科更强，突出高分优势。

三是主攻难题，忽略基础知识。希望同学们通过看书回顾基础知识，抓好试题里易中难比例3:5:2中，80%容易题和中等题的分数。

四是迷信信息，寄希望于猜题、押题。建议同学们考前反复看教材、课堂笔记和错题本，通过系统回顾，填补知识漏洞，构建完整知识体系，为考场上的从容应对筑牢根基。

“希望同学们立足当下，稳步前行，做好储备，在考场上书写属于自己的辉煌篇章！”王占国表示。