

图书基本信息

书名：<<升学 请不要以健康为代价-快乐中考方略>>

13位ISBN编号：9787535250667

10位ISBN编号：7535250661

出版时间：2012-5

出版时间：湖北科学技术出版社

作者：汪晓舟

页数：191

字数：220000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

内容概要

本书的核心就是通过明确规划任务，合理安排计划，科学组织训练和正确使用技巧达到高效学习的目的，《升学请不要以健康为代价：快乐中考方略》用独特实用的方法，抓住了备考的本质和重点，让中学生学习更轻松。

作者简介

汪晓舟，空军某部教官，上校军衔，硕士研究生学历。
把军事训练的思想引入到考试训练中，首创“快乐健康中考”理念。
参与培训和指导过的中学生大部分都升入了北京人大附中、武汉华师一附中和黄冈中学等著名的重点高中。

书籍目录

- (序言) 升学, 请不要以健康为代价
- (前言) 从研究中考特点开始
- 第一部分 规划任务
- 第一章 学习阶段的任务是配合教师全面掌握新知识
 - 语文——从培养课外阅读兴趣入手
 - 数学——循序渐进地提高思维能力
 - 英语——夯实词汇语法和听力基础
 - 文综——“政治百句话、历史一张表、地理两张图”
 - 理综——围绕实验课梳理知识脉络
- 第二章 复习阶段的任务是知识能力的系统化、条理化
 - 模拟中考评测各科成绩差距
 - 整理归类重新构建知识体系
 - 习题训练促知识向能力转化
- 第三章 冲刺阶段的任务是围绕中考做最有效的准备工作
 - 考点梳理——避开枝节直击要点
 - 探寻规律——摸清思路对症下药
 - 回归教材——以书为本不偏方向
 - 临战训练——逼真模拟进入状态
 - 错误分析——以错为鉴及时警示
 - 身心调整——积极调整发挥最佳
 - 收集信息——正确甄别或见成效
- 第二部分 制订计划
- 第四章 时间、进度和质量是制订学习计划的三要素
 - 计划第一步：合理安排作息时间
 - 计划第二步：根据目标控制进度
 - 计划第三步：检查任务完成质量
- 第五章 用三个阶段计划来管理我们的学习全过程
 - 学习计划：养成良好学习生活节律
 - 复习计划：全面监控复习展开进度
 - 冲刺计划：确保考前各科准备到位
- 第六章 制定一个假期计划。
 - 为下学期学习奠定基础
 - 扩展阅读和发展思维为学习充电
 - 体育锻炼和拓宽视野使身心愉悦
- 第七章 家长制定一个培养计划，为学习指引方向
 - 制定培养计划要依据自身的特点
 - 培养三种成功必备的素质和精神
- 第三部分 实用技巧
- 第八章 科学的学习技巧组合起来就是良好的学习习惯
 - 从课前预习到阶段预习的递进
 - 使笔记成为最好的复习资料
 - 三段记忆法对遗忘“说再见
 - 怎样复习才算“温故而知新
 - 同类错误不再“露面”的方法
 - 让交流和互动为提高成绩服务

<<升学 请不要以健康为代价-快乐中>>

怎样才能“坐得住、静得下心”

第九章 掌握考试准备和临场技巧，轻松步入考场

靠家长”语言减压“能够缓解考场压力吗

准备几招适于自己的集中注意力方法

卷面”印象分“问题要引起足够的重视

答题顺序”先易后难“快速稳定考场情绪

如何检查才能发现隐藏在试卷中的答题错误

什么是考试期间“应该做的”和“不应该做的”

第四部分 应试训练

第十章 以作文和现代文阅读为重点组织语文专项训练

基础题（字词句）：归类整理记录

诗句补填：使用自制的填空题练习

文言文阅读：以“默写+背译”作基础

现代文阅读：按程序“五步到位”

作文：以报上的优秀短文为模板

第十一章 以词汇和语法为基础组织英语专项训练

听力：由不带习题听到带习题听

词汇辨析：不断地归纳和总结

语法：着重关注特殊用法

阅读理解：“速读与带着问题读”

完形填空：学会联系上下文语境

写作：最佳模仿对象在教材中

第十二章 高效文综专项训练为主科留下时间通道

时事政治（政治）：分清当年的热点和考点

地图判读（地理）：以地图基本常识为基础

材料分析（政史地）：从材料中提炼答案

第十三章 数学专项训练的主要目的是提高思维能力

小题训练：提高快速推断能力

计算题：运算“程序化”减少失误

证明题：“条件”和“结论”双向进入

应用题：掌握由“文字”到“式子”的方法

综合题：独立思考+及时总结=思维飞跃

第十四章 理综专项训练的目标是将失误率降至最低

概念、定理、公式、规律和常识的系统化

通过实验题训练“串联”物理化学知识点

第十五章 综合训练：练了“技术”，再演练“战术”

训练一定的习题数量形成“题感”

有时间限制的训练稳定做题节奏

模拟考场训练增强考试心理素质

后记让快乐学习在高中继续延伸

附录书中用到的供分析研究的中考试卷

一、语文示例试卷及参考答案

二、数学示例试卷及参考答案

三、英语示例试卷及参考答案

媒体关注与评论

作者快乐学习的理念值得推广。

其核心就是通过明确规划任务，合理安排计划，科学组织训练和正确使用技巧达到高效学习的目的。

我的孩子现就读于湖北武汉的华师一附中高一实验班，中考前曾得到作者的点拨。

虽然当时离中考时间已然很短，但书中所述冲刺阶段的要点和时间安排方法还是起到了至关重要的作用，为孩子升学成功提供了帮助。

我想，如果每个初中生都能如书中所说，高效的安排学习和备考。

那么，他们用于身体锻炼的时间会更多，也能够确保正常的休息和娱乐，从而健康快乐的成长。

从这个角度讲，使用好的应试方法也代表了素质教育的方向。

——武汉大学教授 博士生导师 汪小凡 健康快乐的理念，独特实用的方法，抓住了备考的本质和重点，让中学生学习更轻松。

希望更多的教师和学生领悟到找准方法才是提高成绩最根本的出路。

——湖北省实验中学特级教师 王绍荣 找相关科任老师看了，都认为说的是行话，很有参考价值，打印给学生看了讲了，不错！

再赞一个！

——槐荫论坛网友 云雀的梦

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>