

# 2026年 高考指南

# 精准突破 高效提升

## ——2026年高三物理后期复习策略

记者 张波

### 精准突破 拒绝盲目刷题

魏强指出,后期复习不再是知识的简单重复,而是精准定位、模型固化、规范答题、高效应试的综合提升过程。不同分段的同学,复习重心应有明显区分,切忌“一刀切”式盲目刷题。

对于70分以下、基础薄弱的同学,应优先攻克力学与电磁学两大核心板块(分值占比约70%)。逐字研读教材,吃透概

念、定理适用条件,亲手推导公式;用思维导图搭建知识网络,只刷基础题与中档题,确保基础题零失误,拿稳保底分数。

对于70-90分的中游学生,重点强化模型化解题,熟练掌握传送带、连接体、复合场、电磁感应等高频模型,固化“审题-建模-列式-求解”标准流程;集中突破力电综合题,坚持分步得分、公式得分;建立

专属错题本,标注错因、归类题型,定期复盘,避免重复失分。

对于90分以上的高分学生,主攻压轴题,训练极限法、微元法、等效法等高阶思维;重点突破情境化试题,提升知识迁移与实际建模能力;实验题聚焦创新设计与误差分析,把答题细节做到极致,冲击满分。

### 回归教材 规范细节守住分数

“教材是高考命题的根本,后期复习必须回归课本。”魏强强调,要重新梳理公式、定理、实验原理,厘清磁通量、感应电动势、功能关系等易混易错点;明确公式适用条件,不机械记忆、不乱套结论;将零散知识点串联成网络,做到“提起一条线、放开一大片”。同时,原子物理、热学、光学、机械振动机械波等边角知识难度低、考法稳定,认真过一遍即可轻松拿分,稳固总分。

在应试能力提升方面,定时训练与科学配时至关重要。魏强建议:基础薄弱学生选择题35分钟、实验题15分钟、计算题25分钟;中游学生选择题30分钟、实验题10分钟、计算题35分钟;高分学生选择题20分钟、实验题10分钟、计算题45分钟。答题坚持“慢审题、快做题”,看清“不正确”“错误”等关键词;选择题善用二级结论、排除法、特殊值法、量纲法,减少复

杂计算。考试遵循先易后难原则,确保会做的题全部做完。

规范答题同样不容忽视。物理阅卷“按点给分、按规扣分”,规范就是分数。实验题严守读数规则,注意有效数字、电路连接与作图规范;计算题必画受力图、轨迹图,用题干字母列方程,不写连等式,无思路时尽量列方程抢分。书写整洁清晰,避免因书写混乱被误判失分。

### 科学陪伴 为高考冲刺护航

高考不仅是学生的战斗,也需要家庭与学校协同发力。魏强向高三家长提出三点建议。

——多陪伴、少唠叨,营造安静备考氛围。后期孩子压力大、情绪易波动,家长不必反复追问成绩、紧盯做题进度,多给予生活照顾与情感鼓励,保持家庭氛围平和稳定。

——不攀比、不施压,接纳孩子真实

状态。每个孩子基础与提升节奏不同,不要盲目比较或用“必须考多少分”加压。多肯定努力,少指责失误,帮助孩子建立自信,轻装上阵。

——管生活、不干预学习。家长负责饮食、作息、健康保障,保证睡眠充足、营养均衡;学习规划、错题整理等交给孩子自主完成,尊重学校复习安排,不盲目加习题或报突击班。

“高考物理,基础是得分的底线,教材是命题的生命线。”魏强表示,后期复习不求多、不求难,只求准、求细、求稳。希望高三同学沉下心来,回归教材、夯实基础、规范答题、扎实过手;希望各位家长科学陪伴,与学校携手同心。他坚信,只要牢牢抓住基础与教材这两个核心,全体同学一定能在2026年高考中发挥最佳水平,圆梦理想大学。

### 本期嘉宾

魏强,一级教师,乐山一中高2026级物理备课组长,乐山市物理中心组成员,获评乐山市教学先锋。



魏强受访者供图

随着2026年高考日益临近,如何实现精准突破、高效提升,成为广大考生和家长关注的热点。近日,乐山一中高三物理备课组长魏强结合多年备考经验与高考命题规律,为高三学子梳理了一套系统务实的后期物理复习策略,并向家长发出科学陪伴的建议。



教育培训事业部总监:黄培  
新闻热线:13308138586  
邮箱:lsrbjiaoyu@163.com(日报)

## 校园快递

### 乐山外国语学校

### 开展消防疏散演练与消防安全培训

本报讯(苏若男 记者 张波)近日,乐山外国语学校德育部组织开展消防疏散演练暨消防安全培训活动。

消防疏散演练启动后,全体学生严格按照既定疏散路线,在班主任及引导老师的指引下,保持安全间距,快速撤离教学楼,无拥挤、无喧哗、无遗漏。全程用时3分20秒,全体师生安全抵达学校操场指定区域,各班迅速清点人数,完成本次应急疏散演练。

随后,学校开展了消防安全专题培训。全体师生集中观看消防安全培训视频,系统学习校园火灾预防、应急逃生技巧、火灾隐患排查等核心知识,直观了解火灾的危害性及科学应对方法。

活动中,学校保安队长易小林详细讲解灭火器的使用原理,手把手示范“提、拔、握、压”规范操作流程。随后,学生代表、后勤员工、教师代表依次上前实操,亲身体验灭火器灭火全过程,切实掌握灭火器材使用技能。

此次活动将理论与实践相结合,增强了师生应急处置能力。学校表示,将持续开展常态化安全教育,筑牢校园安全防线。

### 乐山市嘉州卫生职业高中

### 高职单招考试获佳绩

本报讯(记者 严俊铭)近日,2026年四川省高职单招考试录取结果揭晓,乐山市嘉州卫生职业高中23级素质3班传来喜讯——49名参试学子全部被公办大专院校录取。

据悉,素质3班为中医护理专业,全班共51人,其中49人参加了今年3月的高职单招考试,其余2名学子将冲刺今年6月的对口高考。“这份成绩,是同学们用韧劲和汗水换来的。”班主任张静表示,备考期间,学子们克服枯燥与压力,全力以赴备战考试。

佳绩的取得,离不开学校的全力护航与教师的悉心指导。备考期间,学校秉承“仁爱精诚、慧泽天地”的办学理念,为学子营造优质备考环境、提供充足资源支持;老师们课堂细致讲解、备考精准点拨、冲刺暖心陪伴,全程为学子梦想保驾护航。

星光不问赶路人,岁月不负有心人。张静表示,此次班级高职单招考试公办大专取得好成绩,既是学子们努力的见证,也是学校升学教育成果的生动体现。目前,2名备战对口高考的学子备受鼓舞,正全力以赴冲刺,力争取得好成绩。

## 乐山日报 教育周刊

市教育局 市教育基金会协办  
募捐电话:2434803 2446067

- 四川省乐山第一中学校 电话:2605588
- 教立德智体 学通天地人
- 乐外立志达高级中学 电话:2156111
- 让每一个生命成为更好的自己
- 乐山市第二中学 电话:2127922
- 把爱和成功给每一位学生
- 乐山市草堂高级中学 电话:2134369
- 珍爱她的每一位学子
- 乐山一职中 电话:2193627
- 真教 真学 培养真人
- 乐山市特殊教育学校 电话:2560886
- 有教无类 有爱无碍
- 乐山市实验幼儿园 电话:2603076
- 给你爱的阳光 同时给你辉煌灿烂的自然
- 乐山市机关幼儿园 电话:2130539
- 全人教育 为生命奠基
- 乐山外国语学校 电话:2182000
- 立德弘毅 厚学拓新
- 乐山市外国语小学 电话:2182166
- 专家治校 名优执教 学广行雅 阳光通达
- 乐山市实验小学 电话:2446626
- 给生命未来点一盏明灯
- 乐山市城北幼儿园 电话:2422312
- 沁心启蒙 趣玩益智
- 乐山市第五中学 电话:2131681
- 成人先成才为本 严于管理 重在过程
- 乐山市第七中学 电话:2602766
- 高山修行 化育无痕
- 乐山市更生学校 电话:2501356
- 严格管理 校风优良 低进高出 全面发展

## 乐山七中熊鹰亮相 省级教育装备分享活动

本报讯(记者 张波)近日,第87届中国教育装备展示会在成都中国西部国际博览城举办,由四川省学校国有资产与教育装备中心主办的“铸器育人——从事教育装备30年,我的教育装备故事”主题分享活动同步开展。乐山七中教育技术装备中心主任熊鹰作为乐山市代表之一,其个人事迹通过展板与视频形式精彩呈现,引发与会者广泛关注。

活动现场,一部凝聚88位教育装备人汗水与坚守的人物事迹专题片循环播放,带领与会者回顾四川教育装备事业的发展历程。熊鹰的视频故事以“三十三年风雨兼程,只为初心不改”为主线,讲述了他自1993年扎根乐山七中以来,亲历基础教育技术装备从无到有、从弱到强的跨越式发展。从普九时期牵头建设标准化实验室,到率先将计算机引入实验室管理;从2000年攻克Novell网络技术难关,到疫情期间全力保障全校2400余名师生在线教学顺利开展;再到2025年承担“四川云教”网链共享计划引领学校建设任务——一个个鲜活片段,生动诠释了“甘为人梯、精益求精”的教育装备行业精神。

在展板展示区,熊鹰与其余87位代表的先进事迹并列展示,吸引众多参会者驻足观看。展板详细记录了他33年坚守教育装备一线点滴足迹:亲手调试每一台教学设备、深夜坚守保障网络畅通、主动对口帮扶彝乡学校提升装备水平……每一个细节都彰显着“技术有温度,教育有大爱”的深厚教育情怀。

熊鹰说:“能参加这次活动,既是个人荣誉,更是全体乐山七中教育人的自豪。”

据悉,乐山七中近年来建成标准化理化生实验室、现代化网络中心,实现智慧教室全覆盖;依托“四川云教”平台,常态化向民族地区、偏远山区输出优质直播课堂,助力教育均衡发展。

## 沙湾职中 开展越野跑活动

本报讯(记者 严俊铭)为进一步加强学校体育工作,强健学生体魄,锤炼学生顽强意志,促进学生全面发展,近日,乐山市沙湾职业高级中学组织全校800余名师生开展越野跑活动。

本次越野跑采取折返跑的方式,其中男子全程10公里、女子全程8公里。赛道上,同学们精神饱满、迈开轻快有力的步伐,向着前方奋力前行。

长期以来,沙湾职中始终秉持“健康第一”的教育理念,积极倡导“全民健身”新风尚,扎实开展“阳光”体育活动。一年一度的越野跑活动,正是学校践行这一理念的特色实践。它不仅让同学们亲近自然、放松身心、强健体魄,更在集体活动中培养了学生的团队协作精神与坚韧毅力。

## 乐山二中高2026届成人礼举行



活动现场。

本报讯(记者 张波 文图)4月30日上午,乐山市第二中学举行高2026届学生成人礼活动。活动以“十八而志、勇攀高峰、挺膺担当、不负韶华”为主题,分设乐山文庙拜孔仪式与学校操场成人礼两部分,全校师生及高三家长共同参与。

当天清晨,高三学子齐聚乐山文庙。拜孔仪式上,全体师生整肃衣冠,行四拜礼,致敬先贤孔子,随后齐声朗诵《大学》选段。

学校操场主会场活动中,全体师生起立奏唱国歌。学校领导与教师为每位高三学生送上《中华人民共和国宪法》。在学生代表领誓下,全体高三同学面向国旗,举起右拳庄严宣誓:“捍卫神圣宪法,维护法律尊严……以我壮志激情,创造崭新未来!”

家长们将家书及成人贺卡、成长相册等礼物交到孩子手中,不少家长与孩子相拥而泣。全体高三学子向父母行三鞠躬礼,感谢养育之恩。

高一、高二学生表演了节目《有形的翅膀》,为高三学长学姐送上祝福。随后,教师代表演唱歌曲《这世界那么多人》与《我相信》。学生代表向高三年级组教师献花。最后,数百只彩色气球腾空而起,将现场气氛推向高潮。

乐山二中负责人表示,此次活动通过拜孔、赠宪法、宣誓、感恩等环节,让高三学子在传统文化与现代法治的交融中完成成人礼,为他们即将步入人生新阶段打下思想基础。

### 数字赋能 以乐育人

## 夹江县开展“AI+”音乐教学研讨活动

本报讯(记者 张波)4月28日,夹江县教研室在该县英才小学举办“数字赋能·以乐育人——AI+音乐教学实践”研讨会暨音乐舞蹈名师工作室活动,积极推进教育数字化与艺术教育融合创新,全县55名中小学音乐教师及名师工作室成员参加。

活动中,夹江二小教师杜燕展示三年级课例《甜甜的秘密》,通过情境创设、律动创编等多感官教学,结合AI视频资源,

巧用肢体动作突破音乐教学难点,打造了趣味十足的音乐课堂。评课环节,参会教师围绕教学实践深入交流,进一步明确“以学定教”教学思路,凝聚教学优化共识。

在AI教学实践交流环节,多位青年教师分别依托海绵音乐、即梦、豆包、机灵树等多元AI平台,展示歌曲创作、教学素材生成、AI辅助备课、实时教学评价等创新应用,针对音乐舞蹈教学重难点探索智

能化解决方案,为音乐舞蹈课堂创新提供全新思路。

此次活动以“骨干先行、任务驱动、经验转化”为研训模式,有效推动了人工智能与音乐教学的深度融合,助力音乐教师数字素养提升。夹江县教研室相关负责人表示,下一步,该县将持续拓展“AI+音乐”育人路径,以数字技术赋能美育课堂,推动音乐教育教学提质增效。