

2026年 高考指南

精准发力 提质提分

——2026年高考生物学科备考指南和答题技巧

■ 记者 张波

本期嘉宾

冷瑶,高级教师,市级骨干教师,市优质课竞赛二等奖,四川省优质课竞赛一等奖指导教师,青年教师优质课竞赛评委,生物竞赛指导教师,乐山市教材教辅选用专家组成员,乐山东辰外国语学校生物教研组组长,高三生物备课组长。



冷瑶 受访者 供图

距离高考仅剩半月有余,生物学科备考已告别刷题的阶段,进入精准查漏、提质提分的冲刺关键期。生物作为文理兼具的学科,既需要扎实的知识积累,也需要灵活的解题能力和稳定的应试心态。冷瑶结合高考命题规律,从知识、能力、应试、心态四个维度梳理考前备考与答题技巧,助力考生稳拿高分。

深耕知识体系 分层突破重难点

冷瑶说,冲刺阶段知识备考核心是固基础、清盲区、破难点,实现基础题零失误、中档题稳得分、难题抢步骤分。考生需回归教材主干知识,梳理细胞代谢、生命活动调节、遗传变异、生态系统、基因工程、生物实验六大核心模块,搭建完整知识框架,杜绝知识点碎片化。

针对高频易错易混点开展专项清零,重点区分光合与呼吸作用过程、神经-体液-免疫调节联系、伴性与常染色体遗传规律、基因工程工具酶及运载体构建等内容,整理个人错题本,标注错因、知识漏洞与标准解析,每日定时复盘,规避惯性失分。

聚焦五大高频难点精准突破:代谢模块侧重数据分析、原因分析;遗传模块攻克定律应用与遗传推理;调节模块夯实稳态调节机制;生态模块聚焦能量流动与群落特征;实验与基因工程聚焦变量控制、结果分析及操作流程。每天精练2-3道难点题型,总结解题套路,突破提分瓶颈。

锤炼核心能力 适配高考新命题

“新高考生物命题侧重情境化、创新化,对考生审题、信息提取、知识迁移、规范答题能力要求更高。”冷瑶建议说,考生在考前需专项强化能力,从而提升解题速度与准确率。

强化情境审题与信息提取能力。面对科研、热点类题干,养成圈画关键词、剥离无关信息、锁定考点的习惯;针对图表题型,总结读图技巧,快速抓取变量、趋势等关键信息,提升解题效率。

提升知识迁移与规范答题能力。摒弃固化思维,将教材知识灵活迁移至陌生情境,做到举一反三;答题杜绝口语化,严格使用教材专业术语,遵循“原理+分析+结论”逻辑,分点作答,条理清晰,保障答题规范性。

规范应试细节 杜绝无谓失分

冷瑶说,高考生物多数失分并非知识漏洞,而是应试细节失误。考前考生需完全适配高考答题节奏,狠抓答题规范和卷面细节,最大限度减少非知识性失分。

合理把控答题时间,模拟训练严格遵循高考时长,选择题控制在25-30分钟,非选择题45-50分钟。遵循先易后难原则,快速完成基础题型,预留时间攻克压轴题,避免耗时纠结、漏做会做题。

严守答题规范,做到字迹工整、卷面整洁,专业名词书写精准,不写错别字与违规简写。紧扣题干设问指向作答,规范实验表述、遗传图解书写,贴合高考评分标准,杜绝答非所问。

调整备考心态 稳定应试状态

冷瑶提醒,在冲刺阶段,良好心态是超常发挥的关键。考生要拒绝焦虑内耗,不攀比备考进度,不纠结模考分数波动,制定每日小目标,稳步完成查漏补缺、错题复盘任务,积蓄备考底气。

保持规律作息,摒弃熬夜突击的习惯,维持固定学习节奏,每日定时做题、复盘知识点,保持做题手感。遇到难题及时调整心态,主动总结突破,以沉稳、自信、平和的状态迎战高考。

总之,高考生物冲刺,拼的是复习精度、答题规范与心态定力。夯实基础、锤炼能力、细化细节、稳住心态,方能在考场上稳扎稳打,从容应对各类考题,取得理想成绩。

教育

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

乐山草堂高中

翰墨抒青春 丹青绘华章

本报讯(张菁珂 记者 张波)近日,由乐山草堂高中政教科主办、美术教研组承办,乐山高新区实验中学协办的“翰墨抒青春 丹青绘华章——纪念五四运动美术作品展”在草堂高中开展。展览以艺术为载体,弘扬五四精神,展现青年学子的爱国情怀与时代担当,为初夏校园营造了浓厚的文化育人氛围。

展览共展出两校学生优秀美术作品90余件,涵盖素描、水彩、国画、摄影及综合材料等多种艺术表现形式。作品内容题材丰富,既有造型严谨的静物写生,也有挥洒写意的水墨丹青;既有记录校园生活的摄影作品,也有融合现代创意的综合材料创作。这些作品不仅体现了学生扎实的艺术基本功,更凝聚了他们对时代的观察、对生活的热爱以及对五四精神的深刻理解。每件作品的背后,都是学生课堂内外的勤奋钻研和教师的悉心指导。

展览期间,师生纷纷驻足观展、交流心得。草堂高中美术教研组组长辜乐英表示,与乐山高新区实验中学联合办展,既是一次艺术技艺的交流,更是一次思想层面的碰撞。希望通过校际联合展览的形式,搭建美育交流的桥梁,引导学生在艺术创作中铭记历史、传承精神,使五四的火炬在画笔下生生不息。

乐山七中

举行七年级篮球联赛

本报讯(蒋宇 记者 张波)为丰富校园文体生活,落实五育并举育人理念,近日,乐山市第七中学七年级篮球联赛收官。比赛旨在锤炼学生意志品质、增强班级凝聚力,为学子搭建展现青春活力的平台。

赛场上,各班队员斗志昂扬,攻防转换紧张激烈。娴熟的运球、精准的传球、果断的投篮、严密的防守,每一轮对抗都精彩纷呈。少年们奔跑跳跃、奋勇争先,以默契配合与顽强拼搏诠释了团结协作、永不言弃的体育精神,充分展现了乐山七中少年的蓬勃朝气。场下,啦啦队呐喊助威,各班师生全程护航;裁判团队公平执裁,后勤保障细致到位,确保赛事平稳有序进行。

最终经过多轮激烈角逐,七年级10班勇夺冠军,七年级16班荣获亚军,七年级19班斩获季军。

乐山七中相关负责人表示,未来将持续开展多元化文体活动,助力学生全面发展,让每一位学子在青春征程中奋勇向前、向阳成长。

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 电话:2605588
教崇德智体 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 同时给你光辉灿烂的自然

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

乐山市外国语学校 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
兴心启蒙 趣玩益智

乐山市第五中学 电话:2131681
成人为先 成才为本 严于管理 重在过程

乐山市第七中学 电话:2602766
高山景行 化育无疆

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

五通桥区: 歌声筑梦 美育同行

本报讯(记者 张波)5月12日下午,五通桥区2026年中小学生合唱比赛暨课后服务成果展示活动在五通桥区通材小学举行。来自该区11所中小学的合唱社团轮番登台,用嘹亮歌声唱响青春旋律,集中展示该区课后服务与美育教育丰硕成果。

此次比赛是五通桥区连续举办的第五届中小学生合唱比赛,经过层层遴选,11支优秀合唱队晋级决赛。比赛现场精彩纷呈,《西风的话》《立春》婉转悠扬,《隐形的翅膀》《明天》传递少年向上力量,《阿西里西》《螃蟹歌》尽显民族童趣,《唱支山歌给党听》厚植家国情怀,还有双语歌曲、杜甫主题原创曲目等,充分展现五通桥学子多才多艺的综合素养与各校课后服务特色成果。在专业指挥、钢琴伴奏的默契配合下,一曲曲动人的旋律回荡演艺厅,台下掌声不断。

经现场专业评委综合打分,赛事评选出一等奖5名、二等奖6名。为了扩大美育活动覆盖面,活动还通过“微五通桥”微信公众号全程同步直播,点赞量达5.1万次,让更多群众云端见证少年风采,感受校园美育活力。

五通桥区教育局相关负责人表示,下一步将持续深耕美育建设,以艺术展演、赛事活动为抓手,整合优质教育资源,打造特色课后服务品牌,以美育人、以艺润心,全面提升学生综合素养,推动五通桥区课后服务与美育教育高质量发展,助力青少年向阳成长、全面成才。

乐山市幼儿体操展示活动举行 乐山市城北幼儿园 斩获三项大奖

本报讯(记者 曾梦园)近日,“奔跑吧·少年”乐山市幼儿体操展示活动顺利举行,乐山市城北幼儿园不负众望、惊艳亮相,一举拿下体操甲组自编操一等奖(桃源园区)、乙组徒手规定操一等奖(白云园区)和乙组徒手规定操一等奖(三苏园区)三项大奖。

此次斩获三项大奖,既是一份荣誉,更是一份责任与起点。乐山市城北幼儿园相关负责人表示,今后将继续常态化开展各类户外体育活动,强化幼儿体能锻炼,提升孩子的身体协调性和意志力。同时,多搭建赛事与展示平台,让更多孩子走出校园、站上舞台,在运动中强健体魄、磨砺心性、收获成长,让童真在拼搏中闪光,让幼儿体育教育绽放更多精彩。

全国青少年安全与应急科普创新大赛乐山赛区活动举行 科技赋能安全 创新护航成长

本报讯(记者 张波 文/图)为深入推进校园安全应急科普教育,切实提升青少年安全防范意识、自救互救能力与科技创新素养,近日,全国青少年安全与应急科普创新大赛乐山赛区活动,在乐山市嘉州学校举行。

全国青少年安全与应急科普创新大赛是教育部公布的全国中小学生竞赛白名单赛事,也是国内聚焦青少年安全应急领域的权威专业赛事。大赛涵盖自然灾害、事故防范、公共卫生、日常安全等多个主题,通过知识竞答、实操演练、创意实践等形式普及安全应急知识,全面提升青少年综合实践能力。本次活动由中国灾害防御协会主办,乐山市教育局承办,乐山市嘉州学校提供场地支持。

乐山赛区赛事共吸引全市832名中小小学生积极参赛,参与范围广泛,现场氛围热烈。比赛过程秩序井然,参赛学子精神抖擞、沉着应战,灵活运用日常所学安全知识,从容应对各类模拟应急场景,规范完成各项实操任务,充分展现了当代青



比赛现场。

少年扎实的安全素养、良好的实践能力与朝气蓬勃的精神风貌。

此次赛事的成功举办,既是市教育局

扎实推进全市中小学安全教育与科创教育工作的重要举措,也是以科技赋能安全、以创新护航成长的一次生动实践。

我市多校开展地震应急演练

本报讯(记者 张波)5月12日是我国第18个全国防灾减灾日。连日来,我市多所中小小学校开展地震逃生安全演练,以实战化训练筑牢校园安全防线。

各校提前周密部署,通过主题班会、国旗下讲话、专题宣教等形式,扎实做好安全教育铺垫。乐山东辰外国语学校制定完善地震应急预案,明确疏散路线与岗位职责;乐山市外国语学校濠洲校区开展“铭记‘5·12’,防震记心间”主题晨会,回望汶川大地震历史,普及避险口诀;乐师附小、乐山市县街小学通过主题班会,讲解地震避险、防溺水等安全知识,并通过安全小剧场表演和安全小卫士宣讲丰富教育形式。乐山市特殊教育学校结合特殊学生特点,耐心示范避险动作,创新开展无预告突击演练。

演练过程中,各校学生按照规范动作弯腰护头,就近躲至课桌下、墙角等安全区域。疏散指令下达后,各班在班主任及楼层值守教师引导下,沿预定路线靠右有序撤离,全程不推挤、不喧哗、不掉队。各岗位教职工全程值守、联动护航,及时疏导秩序、排查隐患,确保疏散通道畅通。师生快速集结至操场安全区域后,各班立即清点人数、逐级上报,全程无安全疏漏。一些学校还成立搜救组,反向排查,确保无一遗漏。



主题班会讲解地震避险知识。

乐师附小 供图

演练结束后,各校负责人逐一复盘总结,在肯定演练成效的同时,梳理薄弱环节,优化应急预案。大家纷纷表示,系列活动既是对校园应急预案的实战检验,也让安全意

识深植师生心中。将持续把防灾减灾教育融入日常,让“伏地、遮挡、抓牢”成为本能,让“有序、快速、互助”成为习惯,守护每一个孩子在安全的边界内自由成长。