

2026年 高考指南

重塑认知 规范作答

——2026年高考化学学科冲刺建议与答题指南

■ 记者 张波 文/图

冲刺 回归基础抓错题 靶向复盘不盲目

胡静表示,最后的冲刺时间里,切忌盲目刷题、啃偏难怪题,核心要做到回归教材、查漏补缺、强化规范,把有限的时间用在得分点上。

——回归教材,筑牢知识根基。重点梳理教材核心概念、化学方程式、实验操作、物质性质及特例,比如阿伏伽德罗常数易错点、离子反应拆分规则、电化学原理、有机官能团性质等,把基础知识织成网络,确保基础题不丢分。胡静强调,

四川高考化学基础分值占比超70%,吃透教材远比攻克难题更有效。

——错题复盘,只纠高频错题。聚焦近三个月模考卷、真题卷错题,重点分析审题失误、概念混淆、步骤遗漏、书写不规范四类问题,尤其针对工业流程、实验操作、方程式书写、计算守恒法等高频考点,整理易错模板,做到同类错题不再重复出错。

——限时练手感,保持应试状态。每

天用25分钟完成一套选择填空,50分钟练1道大题组合,严格模拟考场节奏,避免考试时手生、时间失控。同时强化答题规范训练,牢记专业术语、书写格式、单位符号、配平规则,杜绝“会做却不得分”的情况。

——调整心态,轻装上阵。最后阶段不纠结难题得失,稳住基础分、抓住中档分、挑战难题分,以自信从容的状态迎接考试。

答题 把控节奏重规范 技巧加持少丢分

胡静结合四川新高考化学题型特点,总结出一套实用考场答题技巧,帮助考生高效作答、精准避坑。

——科学分配时间,严守答题节奏。选择题15道(45分)控制在20至25分钟,最长不超30分钟;非选择题预留50至55分钟,工业流程、实验综合各12至15分钟,原理平衡、有机推断各10至12分钟;最后5分钟专项检查,不做新题,只核对填涂、方程式、单位、有效数字。坚持“先易后难”,2分钟无思路立刻标记跳过,不要死磕一题。

——巧用审题圈词法,避开命题陷阱。

拿到题目先圈画关键信息:标注标况/常温、过量/少量、酸性/碱性等条件,分清正确/错误、离子/化学方程式、名称/化学式等指令,牢记数据保留、答题范围等限定要求,从源头杜绝粗心失分。

——分题型精准作答,掌握得分技巧。选择题用排除法快速解题,计算类巧用估算,不纠结细算;工业流程题牢记浸出、除杂、洗涤、结晶答题模板,找准物质转化逻辑;实验题遵循装置连接顺序,规范描述操作和现象;原理题活用三段式、三大守恒;有机题从官能团特征反应突

破,规范书写结构简式;计算题优先电子、元素、电荷守恒,步骤完整、单位齐全。

——严守答题规范,守住细节分数。务必保证化学方程式配平、条件、符号齐全,专业术语使用准确,杜绝错别字、字迹潦草、答题卡超框等问题,把细节分牢牢抓在手中。

“希望考生们在最后的复习时间里沉心蓄力,考场上沉稳作答,做到基础不失分、规范多得分。”胡静寄语广大考生,“大家要相信日积月累的付出,终将收获理想的成绩。”

本期嘉宾

胡静,乐山市草堂高级中学化学组组长,一级教师。2014年至2020年任职于乐山外国语学校,2020年至今执教于乐山市草堂高级中学。曾获四川省微课大赛一等奖、四川省中小学实验技能竞赛三等奖,获评乐山市优秀教师。



胡静

高考冲刺进入关键期,化学学科如何高效复盘、精准提分?考场上又该如何把控节奏、规避失分?市草堂高中化学教师胡静,结合四川新高考命题规律与高三备考实战经验,为广大考生送上实用备考指南和规范答题技巧,助力学子轻装上阵、冲刺高分。

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

乐山市更生学校

小学部四年级开展诗歌主题实践活动

本报讯(王霜 记者 张波)近日,乐山市更生学校小学部四年级开展“轻叩诗歌的大门”主题实践活动,通过读诗、集诗、创诗、编诗系列活动,带领学生徜徉诗意天地,感受文学之美。

课堂上,语文教师聚焦诗歌文体特点、语言魅力与情感内涵,带领学生们深情诵读、细细品读。孩子们在琅琅书声中,感受诗歌灵动的语言、纯粹的情感与丰富的想象,点燃对诗歌的探索兴趣与创作热情。

实践积累环节,学生们以小组为单位,广泛搜集经典诗词、儿童诗歌,按主题、风格分类整理、工整摘抄。大家还发挥创意,为诗作搭配童趣手绘插图,让文字之美与绘画之美相映成趣,尽显童真与动手能力。

创作环节中,孩子们立足校园生活、观察自然风物,把日常点滴与内心感悟化作稚嫩诗句,创作出一篇篇充满童真的原创诗歌,字里行间满是对生活的热爱与对世界的好奇。

活动最后,师生共同筛选整理优秀诗作,排版设计,汇编成专属的班级诗集。一本本诗集,既是孩子们的实践成果,更是珍贵的成长纪念。

市更生学校相关负责人表示,此次活动打破传统课堂局限,既提升了学生语言表达、团队协作能力,也在童心深处种下诗意种子,进一步营造了书香浓郁的校园氛围,助力学生在书香浸润中快乐成长。

乐山市实验中学

省运会航模比赛获佳绩

本报讯(记者 龚启文)近日,四川省第十五届运动会群众体育项目模型比赛在宜宾市举行。乐山市实验中学航模队与来自全省各地的参赛队伍同台竞技,取得佳绩。

航模比赛对参赛选手的知识储备和动手能力要求较高。比赛前,乐山市实验中学航模队的队员们刻苦训练,打下了扎实的理论功底,积累了丰富的实操经验,养成了良好的心理素质。比赛中,队员们密切配合,认真细致完成设备调试、路线规划、实操操控等各项流程,最终获得遥控电动越野竞速团体赛第三名和仿真自航船团体赛第八名。

乐山市实验中学航模队带队老师杨勇表示,通过此次比赛,锻炼了队员们的动手能力,进一步激发了大家探索科学的浓厚兴趣。该校将持续做强科技特色教育,常态化开展科创实践活动,助力广大学子深耕科创沃土,驰骋广阔赛场。

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
教学德育体 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
珍视她的每一位学子

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 有爱不碍

乐山市实验幼儿园 电话:2603076
给你爱的阳光 同时给你灿烂的自然

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 名师执教 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

成乐两地携手教研 赋能中职体育教育

本报讯(记者 王倩)日前,由成都市教育科学研究院、乐山市教育科学研究所联合主办的“课改引领 质效双升:打造新时代高质量体育课堂”主题教学研讨交流活动在乐山市第一职业高级中学举行。两地职教教研员、中职体育骨干教师齐聚一堂,共同探讨体育教学改革新路径。

活动聚焦课堂主阵地,授课教师分别展示了心肺复苏、排球及游泳特色课,充分体现中职体育教学在技能培养与生命安全融合、项目多样化等方面的创新探索。

在评课议课与座谈环节,两地教师围绕课堂教学设计、课程改革难点等展开热烈讨论,实现理念互鉴、经验共享。中职分专业特色大课间创建经验分享、《如何在教学设计中落实课程标准》专题讲座接连进行,为教师们精准把握课标、优化课堂提供了实践经验和操作路径。

本次活动搭建了成乐两地中职体育教育深度交流的桥梁,有效推动了区域体育教学模式的优化与创新,为新时代中职体育教育高质量发展注入新动能。

2026年乐山市中职学校“蓝鹰之师” 教师教学能力比赛现场决赛举行

本报讯(记者 张波)5月22日,2026年乐山市中等职业学校“蓝鹰之师”教师教学能力比赛现场决赛在乐山市第一职业高级中学开赛。来自全市各中职学校的42名教师同台竞技,在公共基础课程组和专业课程组两个赛道上一展身手,以扎实的教学功底和创新的教学设计,展示了新时代中职教师的匠心与风采。

本次比赛由市教育局主办,市教育科学研究所与乐山一职中承办,以“锤炼教学能力、赋能职教提质”为主题。决赛现场,每位参赛教师需在20分钟内完成教学片段展示,重点考察教师教学设计、课堂实施与实操指导,全面检验中职教师的综合教学素养。

公共基础课程组赛场气氛热烈。参赛教师们围绕语文、数学、思政、历史、体育等课程展开比拼。有的教师以鲜活的案例切入,将价值引领融入情境;有的则通过AI赋能活动设计,课堂节奏张弛有度。专业课程组赛场上,参赛教师深度融入行业真实项目、精准锚定岗位能力需求设计教学环节,强化实践育人,践行德技并修、育人为本的导向,精准落地职业教育内涵式发展的改革要求。

市教育科学研究所相关负责人表示,本次比赛旨在锤炼教师课堂教学设计与实施能力,培育一批教学骨干力量,推动全市中职教育内涵提质与高质量发展。来自乐山一职中的参赛教师徐嘉敏说:“‘蓝鹰之师’比赛是青年教师成长的重要平台,既是一次教学能力的全面检验,更是一次宝贵的学习交流机会。通过同台竞技,我看到了自身不足,也学到了很多优秀的教学方法,为今后的教学工作积累了宝贵经验。”

据了解,此次比赛属于乐山市职业教育活动周系列活动之一。此前,我市已成功举办2026年乐山市中等职业学校“蓝鹰之师”班主任能力比赛现场决赛,系列赛事全方位、多维度搭建起职教教师成长平台,持续擦亮乐山职教教育品牌。

5月23日,乐山一职中2026届毕业典礼暨成人仪式在校体育馆举行。该校全体高三学子在老师与家人的见证下,缓步踏上专属青春红毯,穿过“成人门”,正式宣告成年,迈向人生新征程。图为高三学生依次穿过“成人门”。
记者 张波 摄

以赛健体 乐享运动



赛场上,运动小将们全力以赴。

乐山市实验幼儿园 供图

本报讯(记者 张清)近日,乐山市实验幼儿园幼教集团第三届“燃趣挑战杯”篮球友谊赛举行,集团五所幼儿园的篮球小将们齐聚

赛场,以球健体、以赛砺行,尽展幼儿阳光自信的精神风貌。赛场上,小运动员们活力满满、配合默契。每一次投篮

都引发全场欢呼,进球时热烈庆祝,失误时彼此鼓励,展现了团结协作的团队力量。本次比赛旨在深入践行“健康第一”的教育理念,增

强幼儿体魄,培育团队协作与拼搏精神。今后,市实验幼儿园将持续推动幼儿体育活动开展,助力孩子们用健康体魄拥抱快乐童年。



成人门 青春正好 不负韶华