



Welcome
你好新同学



给高一新同学们的一封信

亲爱的高一新同学们：

你们好！

在这个充满希望与挑战的季节里，你们即将踏入人生的新阶段——高中生活。感谢你们对白塔中学的信任和肯定，欢迎你们来到“千年白塔·百年白中”，祝贺你们妙笔生花，圆梦盛夏！高中，是青春的华章，是梦想的起航，你们将在白中开启一段精彩纷呈的旅程。

一、多彩校园，等你探索

白塔巍巍，嘉水汤汤，白中英才辈出，有着深厚的文化底蕴，号称“育人圣地，人才摇篮”，犹如一座知识的宝库，等待着你们前来挖掘。这里有宽敞明亮的教室，先进的实验设备，藏书丰富的图书馆，为你们的学习提供坚实的保障。校园里绿树成荫，花香四溢，是你们放松身心、陶冶情操的好去处。学校还拥有丰富多彩的社团活动，无论是文学社、艺术团，还是科技小组、体育俱乐部，都能让你们在课余时间找到属于自己的舞台，充分展示自己的才华与魅力。在这里，你们将结识来自各地的同学，共同学习，一起成长，收获珍贵的友谊。

二、良师益友，伴你成长

我校拥有一支高素质、富有经验的教师队伍。他们秉持“厚德厚生”的教风，致力于培养志向高远、勤勉精业、博学笃行的卓越人才，践行“陶铸人才，以为国用”的教育使命。他们不仅是知识的传授者，更是你们人生的引路人。他们将以严谨的治学态度、丰富的教学经验及无私的奉献精神，为你们的成长倾注心血。在课堂上，他们会用生动的讲解激发你们的学习兴趣，引导你们探索知识的奥秘；在生活中，他们会关心你们的点滴成长，给予你们温暖的关怀和支持。此外，身边的同学也将成为你们成长道路上的伙伴，相互鼓励，共同进步。

三、求学之路，勇敢前行

高中学习相较于初中，内容更加丰富，难度也更大。但这正是你们挑战自我、提升能力的机会。希望你们树立明确的学习目标，制定合理的学习计划，养成良好的学习习惯。其实，你可能不知道，很多同学在利用暑假弯道超车。你不自律努力，没有人会等你。在学习过程中，你们要秉承“勇于人先·不断超越”的精神，不断“博学笃行”，勇于思考，敢于质疑，善于探索。遇到困难时，不要气馁，要相信自己，积极寻求老师和同学的帮助。只有付出辛勤的汗水，才能收获丰硕的成果。

四、青春时光，绽放光彩

高中生活不仅仅是学习，也是你们展现自我、绽放青春的舞台。学校将举办各种丰富多彩的活动，如运动会、文艺汇演、书法比赛、科技竞赛等。希望你们积极参与，勇敢地展示自己的才华和风采。在活动中，你们不仅可以锻炼自己的能力，还可以培养团队合作精神和创新意识。同时，更要珍惜这段精彩的时光，与师生一起创造属于自己的美好回忆。

五、家校携手，共育未来

家庭是你们成长的坚强后盾，白中是你们成长的摇篮。家校携手，共同为你们的成长创造良好的环境。父母关心你们的学习和生活，给予你们足够的支持和鼓励。学校也会定期与家长沟通，及时反馈你们的学习情况和成长表现。家校共同努力，助力你们健康成长，高考取得佳绩，金榜题名，美梦成真。

同学们，新的征程就在眼前，愿你们怀揣梦想，带着勇气和信心，在白中这片广阔的天地里，尽情挥洒青春的汗水，书写属于自己的辉煌篇章！今天，你以白中为骄傲；明天，白中因你而自豪！

最后，再次欢迎你们加入我们这个大家庭，期待与你们在美丽的校园相见！你们的到来，让优雅的校园孕育着葱茏的希望！在这片生机盎然沃土上，激情在流淌，梦想在飞扬，理想在闪光！

祝：快乐、健康、自律、进步！

四川省南充市白塔中学
2025年6月26日

注意事项

一、平安暑假：

1、防溺水安全:牢记“六不”：不私自下水游泳；不擅自与他人结伴游泳；不在无家长或教师带领的情况下游泳；不到无安全设施、无救援人员的水域游泳；不到不熟悉的水域游泳；不熟悉水性的学生不擅自下水施救。

2、交通安全:遵守交通规则，过马路时要走人行横道，注意观察交通信号灯，不闯红灯，不翻越交通隔离栏。乘坐公共交通工具时，要站稳扶好，不将头、手伸出窗外。

3、消防安全:增强消防安全意识，注意用火、用电、用气安全，及时关闭电器开关和燃气阀门。如果遇到火灾，要保持冷静，迅速拨打火警电话 119，并用湿毛巾捂住口鼻，弯腰低姿逃离现场。

4、网络安全:注意保护个人隐私和信息安全，不随意透露自己的姓名、住址、电话号码等个人信息。不浏览不良网站，不参与网络赌博、网络诈骗等违法活动。

二、报到事宜：

1、报到时间：预定 2025 年 8 月 30 日报到，请在 8 月 20 号左右关注学校公众号，具体开学报到时间以通知为准。

2、持录取通知书、体检报告（见附件）到校报到。

三、中学生文明礼仪：穿戴整洁，朴素大方。不烫发、不染发、不化妆、不纹身、不佩戴首饰、男生不留长发、女生不穿高跟鞋。

四、入学军训：我们将组织 2025 级新生统一服装进行为期一周的军训。为了提高同学们的生活自理能力，更快地适应新学年严格的作息制度和内务要求，从现在开始，从心理上和行动上开始积极准备，避免因对新生活的不适应而耽误了学习、阻碍了成长。

五、入学教育及面试：开学之初（预定 9 月 1 日— 2 日），我们会通过入学面试，对同学们的学习水平、兴趣爱好进行摸底评估，检测大家暑期的预习、初高中衔接准备成效，以便老师更好地开展教学工作。

名师点津（一）

新高一学生需要下载各学科教材，请登录：国家中小学智慧教育平台，网址：<https://www.zxx.edu.cn/>，点击“教材”链接，选择学段——高中、再选择学科下载。

语文老师温馨提示

一、阅读：邂逅书中的万千世界

1.经典著作品文味：暑假里，挑选2-3本自己喜欢的经典名著细细品读。如《红楼梦》，去感受大观园里的悲欢离合、人情百态；读《平凡的世界》，感悟平凡人在时代浪潮里的坚韧与执着。阅读时，准备一本笔记本，摘录触动心灵的语句，写下瞬间迸发的感悟，让思想在文字间流淌。

2.时事美文拓视野：关注《人民日报》《读者》《青年文摘》等报刊，阅读时事评论、人文散文等。这些文章不仅语言优美，还蕴含着深刻的思想与鲜活的时代气息。

3.诗词歌赋润心田：重温初中所学诗词，同时提前背诵部分高中必背古诗文，如《登高》《赤壁赋》等。在平仄韵律间，感受古人的浪漫情怀与壮志豪情，体会诗词中蕴含的文化底蕴，让古典诗词的韵味浸润心灵。

二、写作：记录青春的点滴思绪

1.日记随笔诉心声：坚持每天写日记或随笔，无需拘泥于形式与字数，将生活中的所见所闻、所思所感倾泻于笔端。通过持续写作，锻炼文字表达能力，培养细腻的观察力与丰富的情感，为高中写作积累鲜活素材。

2.专题写作练文笔：高中作文更加注重逻辑性与思辨性，针对不同文体进行专题练习，如写一篇议论文，尝试提出自己的观点，并运用恰当的论据进行论证；创作一篇记叙文，运用细节描写、环境烘托等手法，生动展现事件的情感价值。完成后，反复修改，推敲用词与语句，提升作文质量。

三、积累：汇聚语文的璀璨星光

1.字词成语筑基石：利用暑假时间，梳理初中易错字词，同时学习高中课本中的生字词、成语。可以制作字词卡片，随身携带，随时记忆。还可以通过阅读、观看文化类节目等方式，不断扩充词汇量，提升语言运用的准确性与丰富度。

2.文化常识铸底蕴：了解中国古代文化常识，如天文历法、科举制度、姓氏称谓等；关注现当代文化热点事件与文化名人。这些知识让你在语文学习中更深入地理解文本内涵。

四、书写：镌刻墨香里的成长印记

1.选帖临习，塑造书写骨架：挑选楷书或行楷字帖，每日抽出30分钟，先观察字帖中笔画的形态、结构的比例，再进行摹写与临写。坚持练习，让每个汉字都挺拔如松，端庄大气。

2.日常书写，养成规范习惯：要将规范书写融入日常。无论是记录读书笔记、撰写日记，还是抄写诗词名句，都要用练字的态度对待每一笔每一划。注意保持正确的坐姿和握笔姿势，让书写成为一种优雅的习惯。

五、才艺：绽放人文素养的绚丽之花

1.朗诵与配音：赋予文字生命

挑选你喜爱的诗词、散文，反复研读文本，把握情感基调与节奏变化。通过模仿专业朗诵家的音频，学习重音、停连、语气的处理技巧，尝试用声音诠释文字的灵魂。

2. 戏剧与表演：沉浸文学情境

与家人、朋友合作编排经典文学片段短剧，从剧本改编、角色塑造到舞台呈现，深入理解人物性格与作品主题。

3. 创作与手工：编织诗意生活

尝试将语文学习与创意手工结合。为读过的好书绘制书签，用彩墨勾勒书中的经典场景；制作诗词主题手抄报，将古典诗词与水墨丹青巧妙融合；把读书笔记设计成手账，用贴纸、插画装点文字。让语文学习从平面的文字转化为立体的生活美学。

4. 音乐品鉴与创作：奏响文字韵律

聆听经典的诗词歌曲，若有乐器基础，不妨尝试为喜欢的诗词配乐演奏，用音符重现文字的节奏，也可以发挥创意，将散文片段改编成歌词，让文学与音乐碰撞出独特的火花，加深对文本情感的理解与表达。

5. 绘画与书法创作：勾勒文学图景

以笔为媒介，将文字化作斑斓画卷。临摹古代文人的山水画。根据现代诗歌、小说中的场景进行自由创作，用色彩和线条展现你心中的形象。尝试书法创作，用毛笔书写经典诗词，在浓墨淡彩间感受汉字的线条美与文学的厚重感。绘画与书法可以培养独特的艺术审美视角。

六、实践：触摸生活的语文温度

1. 观影赏剧品人文：观看经典电影、电视剧。观影后，撰写影评或观后感，分析作品的主题、人物形象、艺术特色等，提升审美鉴赏能力与文字表达能力。

2. 游历古迹悟文脉：若有机会，走进博物馆、古迹名胜，触摸岁月的痕迹，感受文化的传承。用文字记录下旅行中的所见所感，将人文景观与历史文化相结合，让语文学习走出书本，与生活紧密相连。

3. 漫步山水觅诗意：走出钢筋水泥的都市丛林，踏入自然山水之间。随身携带纸笔或手机，用细腻的笔触或生动的镜头，捕捉林间鸟鸣、溪边青苔、雾霭云霞等自然之美，将山水间的诗意与哲思转化为文字，在与天地对话中滋养心灵，丰富文学创作的灵感源泉。

数学老师温馨提示

一、计算能力。计算是学好数学的一项基本技能，对于初中时候的有理数的运算、二次根式的运算、实数的运算、整式和分式运算，代数式的变形等方面如果还存在问题，应该在暑假的时候把这部分再好好复习巩固一下。

二、反思总结。因为高中数学知识多，授课时间短，难度大，对于高中的知识，不能认为简单认为“做题多了自然就会了”，高中题目类型千变万化，因此一定要找到一种更有效的学习方法。对初中的知识自己进行一些总结和归纳，梳理清楚整个初中的知识脉络。一方面可以把初中的知识在总体上有一个把握，为将来学习高中知识的时候可以与其进行更好衔接；另一方面，也可以摸索

一下总结反思这种学习方法。

三、预习《人教社 A 版必修一》。利用假期完成初升高的衔接，从基础知识模块起步，通过教材研读、习题精练、题型分类、错题整理等方法建立知识体系，重点突破函数不等式等代数核心板块，并注重思维方式的转变。

1. 预学阶段规划 基础模块优先：首先掌握集合、逻辑关系、基本不等式等函数前导知识，理解符号意义并熟练运用分类讨论方法。

2. 函数渐进学习：具体函数：指数函数→对数函数→幂函数→三角函数。抽象性质：单调性、奇偶性、对称性、周期性。可以结合图象分析其相互联系。

3. 代数深化：二次函数、一元二次方程与一元二次不等式的关系需建立网络化认知，建议用思维导图串联知识点，熟练掌握十字相乘法因式分解，建议学会求解分式不等式，高次不等式，含绝对值的不等式。具体知识梳理如下：

集合：数学中最基础、最通用的数学语言。整个高中以及现代数学都是以集合语言为基础，一定要学明白。

充分与必要条件：充分必要条件的概念与证明。全称量词与特称量词判定与真假性与否定写法。

一元二次函数，方程，不等式：掌握不等式的性质与重要不等式，以及复习一元二次不等式的解法。

函数：通过初中对具体函数的学习，在其基础上研究任意函数及其性质，如单调性，奇偶性，对称性，周期性等。这一部分相对有一定的难度，而且与初中的联系比较紧。

基本初等函数：指数和对数的运算以及利用前面学到的函数性质研究指数函数，对数函数和幂函数。这部分知识有新的计算，并且应用前面的函数性质学习新的函数。

三角函数：对于初中的角的概念进行扩充，涉及到三角函数的运算以及三角函数的性质。三角恒等变换：这部分主要是三角的运算，属于公式很多，运算量也比较大的内容。

英语老师温馨提示

一、初高中英语课程标准差异与新要求

（一）课程目标

初中英语着重培养学生的基础语言能力，如掌握基础词汇、语法，能用简单英语进行日常交流，理解简短的英语文章和对话，要求学生达到基础的英语语言运用能力标准。而高中英语课程目标在此基础上，更加注重语言能力、文化意识、思维品质和学习能力的综合发展。不仅要求学生能够熟练运用英语进行比较复杂的书面和口头表达，还强调通过英语学习拓宽文化视野，培养批判性思维和自主学习能力。

（二）词汇量

初中阶段要求学生掌握约 1600 个单词和一定数量的词组。高中英语对词汇量的要求大幅提升，新课标要求高中生掌握 3000 个左右的单词以及 400 - 500 个习惯用语或固定搭配。词汇量的增加意味着阅读、写作中会遇到更多复杂词汇，对词汇记忆和运用的要求更高。

（三）语法与句式

初中语法主要涉及简单句、基本时态（一般现在时、一般过去时等）、简单从句（如宾语从句）等基础知识。高中语法体系更加复杂，涵盖更多高级语法点，如定语从句、名词性从句、非谓语动词、虚拟语气等，且在阅读和写作中，长难句的出现频率大幅增加，对语法知识的理解和运用能力提出了更高要求。

（四）阅读与写作

初中阅读文章篇幅较短，内容简单，以记叙文为主，题目设置多能在文中直接找到答案。高中阅读文章体裁多样，包括议论文、说明文等，篇幅增长，生词量加大，题目注重考查学生对文章深层含义的理解、推理判断能力以及对作者意图的把握。写作方面，初中写作多为命题作文，字数要求较少，内容简单，强调基本句型和词汇的正确使用。高中写作不仅字数要求增加，还要求文章结构清晰、逻辑连贯，能运用复杂句式和高级词汇表达观点，体现思想深度。其中高考写作新增“读后续写”题型，要求考生根据给定情节合理创作，体现逻辑连贯和语言丰富性。

二、思想上的准备

（一）调整学习心态：高中英语学习难度和强度显著提升，不能再以初中的学习态度和方法应对。要做好迎接挑战的心理准备，摒弃“英语只要死记硬背就能学好”的观念，树立积极主动、持之以恒的学习态度。遇到困难和挫折时，保持乐观心态，相信通过努力一定能够克服。

（二）明确学习目标：思考自己高中阶段的英语学习目标，是为了在高考中取得优异成绩，进入理想的学府，还是希望在语言学习的道路上继续刻苦专研，从而在这一领域取得成就。明确目标能为学习提供强大的动力，让你在学习过程中更有方向感。

（三）培养自主学习意识：高中学习节奏快、任务重，老师不再像初中那样时刻督促学习。你需要学会自主安排学习时间、制定学习计划、选择学习方法，主动探索知识，培养独立思考和解决问题的能力。

三、行动上的准备

（一）听力与口语

1. 每日听力训练：每天或者每两天安排 30 分钟进行英语听力练习。初期可以选择语速较慢、内容贴近生活的英语广播，如 BBC Learning English 的初级节目，或观看一些英语动画片，如《小猪佩奇》（Peppa Pig）。后期逐渐过渡到语速正常的英语新闻，如 VOA 慢速英语。在听的过程中，尝试做听写练习，将听到的内容写下来，锻炼听力理解和拼写能力。可以做一些高一的听力测试题。

2. 口语模仿与交流：选取一些经典的英语电影或电视剧片段，如《老友记》（Friends），进行跟读模仿，注意语音、语调、连读和停顿。可以使用英语学习 APP，如“英语趣配音”，选择感兴趣的素材进行配音练习，提升口语表达的流利度和自信心。寻找英语学习伙伴或参加英语角，进行日常英语对话交流。

（二）阅读

1. 扩充词汇量：制定词汇背诵计划，每天背诵 20 - 30 个新单词。可以使用单词书，如《高考英语词汇必备》，也可以借助 APP，如“百词斩”“墨墨背单词”。背诵时结合例句和语境，加

深对词汇含义和用法的理解。同时，定期复习已学单词，避免遗忘。

2. 增加阅读量：每天至少阅读一篇英语文章，文章类型可以多样化，包括记叙文、议论文、说明文等。初期可以选择适合初中生水平的英语读物，如《书虫》系列。随着阅读能力的提升，逐渐过渡到高中难度的文章，如高考真题阅读材料。阅读过程中，遇到生词先尝试根据上下文猜测词义，读完后再查阅词典，积累生词和短语。同时，分析文章的结构和主旨，总结阅读技巧和方法。

3. 掌握基础语法。高中对语法的要求比初中要高很多，为了能够不掉队，暑期需要掌握基础的语法知识。包括五大句型结构和常见时态以及常见从句比如定语从句和状语从句等。可以借助语法书完成。

（三）写作

1. 积累写作素材：准备一个写作素材本，在阅读中记录优美的英语句子、常用的连接词、高级词汇和短语，以及不同话题的优秀范文。

2. 定期写作练习：每周写一篇英语周记或者按照作文书籍的题目写一篇文章，内容尽量丰富，题材尽量广泛。写作时，尝试运用积累的素材和高级句式，注意文章的结构和逻辑。完成后，对照范文进行修改，也可以借助人工智能比如 deepseek 帮忙批改，分析存在的问题，不断提高写作水平。

（四）“看”的能力培养

“看”在英语学习中主要指通过观看英语影视作品、图片、图表等获取信息的能力。每周安排 2 - 3 次观看英语电影或纪录片的时间，观看时，尝试不依赖中文字幕，通过画面、演员的表情和英语对白理解内容，锻炼视觉和听觉信息整合能力。同时，留意影片中出现的文化元素，加深对英语国家文化的理解。

（五）预习高一课文

1. 熟悉教材内容：提前了解高一英语教材的大致内容和结构，可以通过网络搜索教材电子版或到书店翻阅教材。知道每个单元的主题和重点语法知识，做到心中有数。

2. 课文预习：对教材中的课文进行预习，先通读课文，标记出生词和不理解的句子。借助词典查阅生词含义，尝试翻译课文，了解文章大意。同时，思考课后习题，带着问题学习，提高课堂学习效率。

名师点津 （二）

新高一学生需要下载各学科教材，请登录：国家中小学智慧教育平台，网址：<https://www.zxx.edu.cn/>，点击“教材”链接，选择学段——高中、再选择学科下载。

物理老师温馨提示

一、高中物理与初中物理的显著差异

（一）知识体系更系统

高中物理从必修一起就构建了一套完整且系统的知识体系，从力的基础概念出发，沿着直线运

动规律的探究之路，深入到牛顿运动定律对力与运动关系的阐释，最后落脚于物体平衡状态的分析，各个章节紧密相连，共同搭建起动力学的知识大厦。这就要求大家在学习过程中，时刻注重知识之间的衔接与融合，不能孤立地看待每一个知识点。

（二）知识深度大幅提升

初中阶段，我们对物体运动的认识仅停留在速度、平均速度等基础概念；而到了高中，速度被赋予了矢量的特性，既有大小又有方向，加速度等全新概念的引入，更是让运动的描述变得更加复杂与精确。以必修一中的摩擦力为例，不再只是简单提及增大或减小摩擦的方法，而是需要我们精确分析计算摩擦力的大小，精准判断静摩擦力的方向，这往往需要综合运用多种知识进行深入思考。

（三）学习方法的转变

初中物理多以定性分析为主，像对杠杆平衡条件的探讨，只是进行简单的描述；但高中物理大量借助数学工具，在分析物体受力时，常常要运用三角函数、几何知识等去精确计算力的大小和方向，研究运动学问题也需要联立方程求解物理量。同时，思维方式也从初中基于生动现象和直观实验的形象思维，逐渐向高中理解抽象概念和规律的抽象思维转变，比如加速度等概念，就需要大家发挥想象力，从具体现象中提炼出物理模型。

二、快速适应高中物理学习的方法

（一）熟悉教材特点

大家要充分熟悉教材的特点。教材每章节都以生活现象或科技实例引入，比如在讲解牛顿运动定律时，会结合汽车安全气囊、航天器发射等，让抽象知识变得生动易懂。教材中的“讨论与交流”、“实验探究”等栏目，是大家理解知识、培养思维的重要途径，一定要积极主动参与其中。

（二）调整学习心态

高中物理难度提升是普遍现象，遇到困难是学习路上的常态，不要因此气馁。当你感到困惑时，可以多与同学交流探讨，互相鼓励、共同进步。

（三）培养自主学习能力

高中学习节奏快，自主学习能力不可或缺。学会制定合理的学习计划，科学分配预习、复习和做题时间，遇到问题先尝试自主思考，通过查阅教材、资料解决，逐步培养独立解决问题的能力。

三、教科版必修一预习衔接指导

（一）教材内容概览

对于即将学习的教科版必修一，主要涵盖运动的描述、相互作用与力、牛顿运动定律三大核心模块。

（二）分章节预习要点

在预习运动的描述时，要着重理解质点概念，思考物体在何种情况下可视为质点；通过画图等方式清晰区分位移和路程；结合生活中汽车加速、减速等实例，掌握速度、加速度的矢量特性。

预习相互作用与力章节，需了解重力、弹力、摩擦力的产生原因和特点，区分静摩擦力与滑动摩擦力，尝试运用平行四边形定则进行力的合成与分解计算。

牛顿运动定律是动力学的核心，预习时要深入思考牛顿第一定律中力与运动状态改变的关系，

通过简单计算感受牛顿第二定律公式的应用，体会定律推导过程中蕴含的科学思维。

（三）预习方法建议

预习过程中，建议大家先通读教材，标记出不理解的地方，特别关注教材中的图表、例题；遇到难点，结合教辅资料辅助理解；也可以在网上搜索相关预习视频，跟随讲解攻克抽象概念。

四、高中物理学习方法指南

（一）构建扎实的知识基础

进入高中后，要想学好物理，需深入理解每个概念的内涵外延，掌握公式的推导过程，学完章节及时梳理知识框架，构建扎实的知识基础。

（二）培养物理思维能力

注重物理过程分析，学会运用物理模型简化问题，提升逻辑推理能力，培养良好的物理思维能力。

（三）重视物理实验

理解实验原理，规范操作实验仪器，从实验中总结规律，重视物理实验在学习中的重要作用。

（四）科学刷题与总结

预习阶段做基础题巩固概念，复习时做综合题提升知识运用能力，建立错题本分析错误原因，总结解题方法技巧，实现科学刷题与总结。

（五）养成良好的学习习惯

养成做好预习、认真听讲、及时复习的良好学习习惯，为物理学习提供有力保障。

五、科普读物推荐

推荐两本科普读物——《极简宇宙史》和《给孩子讲量子力学》。《极简宇宙史》以生动的语言描绘宇宙从大爆炸到生命起源的壮丽图景，能帮助大家理解天体物理相关知识，激发探索宇宙的兴趣；《给孩子讲量子力学》则用有趣的故事和案例，将复杂的量子物理知识变得通俗易懂，为大家打开前沿物理理论的大门。

化学老师温馨提示

一、巩固初中化学基础

1. 梳理核心知识点：

重点回顾初中化学的基础概念（如元素、分子、原子、化合价、酸碱盐性质等）、化学反应类型（化合、分解、置换、复分解）、常见物质（氧气、二氧化碳、金属、酸碱盐）的性质及方程式。可通过绘制思维导图整理知识框架，比如以“物质分类”为中心，延伸出单质、化合物、酸碱盐的关系。

2. 攻克薄弱题型

针对初中化学易错点（如化学方程式书写、溶液计算、实验探究题），选取 50-100 道经典例题练习，重点分析错题原因（如概念混淆、计算失误），总结解题思路。

二、提前预习高中化学重点

1. 初步学习核心概念：

物质的量：这是高中化学的基础工具，理解“摩尔”“阿伏伽德罗常数”的含义，掌握物质的量与质量、微粒数的换算（如 $n=m/M$ ）。

氧化还原反应：从“电子转移”角度重新理解反应本质，区分氧化剂、还原剂、氧化产物、还原产物（可举例： $Fe + CuSO_4 = FeSO_4 + Cu$ 中电子的转移方向）。

离子反应：学习离子方程式的书写规则（如拆写原则：强酸、强碱、可溶性盐拆成离子形式），尝试分析简单的离子共存问题。

2. 借助教材或网课预习：

阅读高中化学必修第一册教材（人教版或苏教版）的前2章，搭配B站“李政化学”“一化”等up主的初升高衔接课程，每节课后做10-15道基础练习题（如判断氧化还原反应的氧化剂）。

三、培养化学思维与学习习惯

1. 学会“从微观角度分析问题”：

高中化学更注重微观粒子的行为（如离子反应中离子的结合、氧化还原中电子的转移），可通过类比理解：比如“电子像小球一样从还原剂转移到氧化剂”，帮助抽象概念形象化。

2. 养成“主动思考”的习惯：

预习时标记疑问点（如“为什么物质的量能连接微观和宏观？”），尝试通过查阅资料（如教材附录、科普文章）或记录下来开学后问老师，避免被动接受知识。

3. 规范笔记与错题整理：

准备专用笔记本，分“知识点”“例题”“错题”三栏记录；错题标注错误原因（如“未考虑离子共存”）和正确思路，定期复盘（建议每周回顾1次）。

四、通过实验与生活激发兴趣

1. 安全尝试家庭小实验：

用食醋与小苏打反应观察二氧化碳生成（ $CH_3COOH + NaHCO_3 = CH_3COONa + H_2O + CO_2 \uparrow$ ），记录现象并思考反应类型。

用铁钉、铜片和食盐水制作简易原电池（初步感受氧化还原反应中的电子流动），注意实验安全（避免接触腐蚀性物质）。

2. 联系生活理解化学：

观察厨房中的化学现象：如“为什么食醋能去除水垢？”（碳酸钙与酸反应），“发酵粉如何使面包蓬松？”（碳酸氢钠受热分解生成二氧化碳），用化学原理解释生活现象。

五、工具与资源准备

准备学习工具：

购买《化学用表》（包含元素周期表、常见物质溶解性表、化合价口诀），便于随时查阅；准备计算器（高中化学计算量稍大，如物质的量浓度计算）。

推荐优质资源：

纪录片《门捷列夫很忙》：通过趣味故事了解元素发现史，加深对元素周期表的理解。

公众号“化学加”“中国数字科技馆”：定期推送化学前沿知识（如新材料、环保化学），拓宽视野。

注意事项：

1. 每天学习化学的时间控制在 1-2 小时，避免贪多导致倦怠，重点在于“理解”而非死记硬背。
2. 遇到复杂概念（如“物质的量”）不必焦虑，高中课堂会系统讲解，暑假只需建立初步认知即可。

生物老师温馨提示

一、初中生物与高中生物的区别

初中生物：侧重基础知识记忆，如细胞结构、植物光合作用等简单概念，以现象描述为主。

高中生物：更注重逻辑推理和知识应用，比如从“细胞结构”深入到“细胞器功能及物质跨膜运输机制”，常结合实验和实例分析。

二、衔接必备知识梳理

1. 细胞基础（重点预习）

初中已学：细胞的基本结构（细胞膜、细胞质、细胞核）、动植物细胞区别。

高中延伸：细胞器的详细功能（如线粒体的有氧呼吸过程、叶绿体的光合作用阶段）。

细胞膜的流动性和选择透过性（物质进出细胞的方式：自由扩散、主动运输等）。

2. 遗传与进化（提前建立框架）

初中基础：孟德尔遗传定律（分离定律、自由组合定律）的简单应用。

高中难点：基因的本质（DNA 的结构与复制）、减数分裂过程中染色体的行为变化。

伴性遗传（如红绿色盲的遗传规律）和现代生物进化理论的基本观点。

3. 新陈代谢（衔接实验思维）

初中知识：光合作用和呼吸作用的原料、产物及条件。

高中深化：光合作用的光反应和暗反应阶段（物质变化和能量转化）。

有氧呼吸与无氧呼吸的具体步骤及场所，结合酶的作用特点分析影响因素。

三、学习方法转变

从“记忆”到“理解+推理”：

高中生物需理解原理后再记忆，例如学“基因表达”时，先理清 DNA→RNA→蛋白质的转录和翻译过程，再记细节。

重视实验与探究：初中实验多为验证性（如观察细胞），高中侧重设计实验（如“探究影响酶活性的因素”），需掌握变量控制、结果分析方法。

构建知识网络：用思维导图整合知识点，比如以“细胞”为核心，关联结构、功能、代谢、增殖等内容。

四、衔接资源推荐

教材预习：通读高中生物必修一《分子与细胞》，标记不懂的概念（如“有丝分裂”“跨膜运

输”）。

辅助工具：视频：B 站“李政生物”“汉水丑生”讲解高中知识点，结合动画易懂。

书籍：《高中生物基础知识清单》梳理重点，《生物学必修 1 教材全解》辅助理解。

实验体验：动手做简单实验（如用显微镜观察植物细胞质壁分离），培养实验思维。

五、心态调整

高中生物知识密度大，但入门后会发现逻辑性很强。提前了解框架能减少焦虑，遇到难题可先标记，开学后重点听老师讲解。对某个模块（如遗传）感兴趣，也可以先找相关科普书（如《基因传》）。

名师点津（三）

新高一学生需要下载各学科教材，请登录：国家中小学智慧教育平台，网址：<https://www.zxx.edu.cn/>，点击“教材”链接，选择学段——高中、再选择学科下载。

历史老师温馨提示

一、提升认知：阅读《认知觉醒：开启自我改变的原动力》[中国]，周岭；《当下的力量》[德]，埃克哈特·托利。观看央视纪录片《中国通史》（1-100 集）+《世界通史》（1-100 集）+《大国崛起》（1-12 集）。

二、思维训练：阅读《刻意练习：如何从新手到大师》[美]，安德斯·艾利克森；《思考，快与慢》[美]，丹尼尔·卡尼曼。

三、厚植家国情怀：观看电影《我和我的祖国》+《功勋》+《我的一九一八》。

四、知行合一：根据暑期阅读和观看的书籍影视纪录片撰写 1—3 篇三段式历史小论文（300 字左右）。

政治老师温馨提示

一、知识储备：构建学科基础

1、预习教材核心概念

借阅高中政治必修一《中国特色社会主义》教材或者阅读电子版教材，重点预习以下内容：

（1）社会发展简史脉络（原始社会→奴隶社会→封建社会→资本主义社会→社会主义社会）；

（2）中国特色社会主义理论体系的形成背景及核心观点；

（3）尝试用思维导图梳理各章节逻辑关系，标注不理解的概念。

2、拓展理论阅读

（1）经典著作选读：阅读《共产党宣言》（节选）、《毛泽东选集》关键篇目（如《实践论》），理解马克思主义基本原理。

（2）时政关联读物：推荐《习近平谈治国理政》（青少年版）、《中国道路与中国梦》，结合“中国式现代化”“共同富裕”等热点理解理论实践。

二、能力提升：培养学科思维

1. 时政分析与批判思维

(1) 每日新闻追踪：关注《新闻联播》《人民日报》头条，选取 1-2 个热点（如科技创新、乡村振兴），用“现象→政策→理论依据”三步分析法撰写短评。

(2) 辩证讨论练习：针对争议性话题（如“人工智能对就业的影响”），列出正反方论据并尝试提出解决方案。

2. 逻辑表达训练

每周选择一个社会议题（如“绿色发展”），录制 3 分钟演讲视频。（要求：观点明确，分论点有理论支撑，语言简洁，避免口号化。）

三、学习方法：衔接高中模式

1、建立知识关联体系

将初中“道德与法治”中的法律、经济概念与高中教材对应（如：初中“基本经济制度”→高中“公有制为主体、多种所有制共同发展”的深层分析），制作对比表格。

2、高效笔记与复习

采用“康奈尔笔记法”整理预习内容：左侧记录理论要点，右侧补充案例，底部总结疑问。

附：关键提醒——

1、避免死记硬背：高中政治侧重理论逻辑与应用能力，需通过案例理解抽象概念。

2、主动提问：预习时记录疑惑（如：“社会主义市场经济与资本主义市场经济的本质差异？”），开学后针对性解决。

3、跨学科联动：结合历史事件（如改革开放）分析经济政策演变，提升综合思维。

地理老师温馨提示

1.“地图达人”挑战：

任务：对世界政区图、世界地形图和中国政区图、中国地形图进行深度“阅读”和记忆。

要求：能熟练指出并说出世界主要大洲、大洋、重要海峡运河、主要国家（尤其大国、邻国）的位置、世界主要地形区（山脉、平原、高原、盆地等）的分布。

能熟练指出并说出中国 34 个省级行政区的名称、简称、行政中心、位置（特别是邻省），主要山脉、河流、地形区的位置。

意义：扎实的地图基础是前提。

2.“地理纪录片/电影”观后感：

任务：观看 1-2 部高质量的地理或自然、环境类纪录片（如《地球脉动》、《航拍中国》、《蓝色星球》、《家园》等）或相关题材电影。

要求：记录下影片中让你印象最深刻的 1 个地理景观或现象（如某种地貌、奇特的气候、特殊的生态系统、壮丽的河流/山脉等）。

思考并回答：这个景观/现象主要分布在世界的哪个区域？（尝试在地图上找到）你觉得它形

成的主要原因可能是什么？（大胆猜测，不必完全正确）影片中展现了人与自然怎样的关系？给你什么启示？

意义：激发对地球奥秘的兴趣，感受地理学科的宏大与美感，初步建立人地关系的概念。

3.“我向往的地方”小探究：

任务：选择一个你非常向往（但从未去过）的国内或国外地区（可以是一个城市、一个国家、一个自然区域）。

要求：查找资料：了解它的地理位置（经纬度、海陆位置、相对位置）、主要地形、典型的气候特征、著名的自然或人文景观。

思考：它吸引你的主要原因是什么？（风景？文化？历史？）

你认为它的这些特点（风景、文化等）和它的地理位置、自然环境有什么关系？

表达 制作一份手抄报。

意义：培养信息搜集和整理能力，学习从地理位置出发分析区域特征，理解自然与人文的联系（区域认知的雏形）。

任务提交形式：“地理纪录片/电影”观后感写在一个普通作业本上，“我向往的地方”小探究需要单独完成一张常规大小的手抄报。“地图达人”挑战开学后在课堂活动中检测。

同学们，未来可期，让我们携手前行，共同学习，在青春的旅途中勇敢追梦，不断成长！