

《舟山晚报2025“赢战中考”特刊》近日已陆续送达各学校，不少师生直言收获满满

“中考特刊就像一场及时雨”

□记者 高阳 文/摄

《舟山晚报2025“赢战中考”特刊》(以下简称“中考特刊”)已于近日陆续送达我市部分学校。这份带着墨香的报纸，学生们争相翻阅，走廊上、教室里，学生们三五成群围在一起，备考的紧张与求知的渴望交织成一首激昂的青春乐章。

这份集舟山教学研一线名师、心理专家及中考“过来人”联袂打造的“备考宝典”，以其翔实的策略、温暖的鼓励和智慧的启迪，点燃了冲刺阶段的校园。

5月20日，记者走访了南海实验学校旌旗山初中和舟山市第一初级中学，师生们都直言收获满满，纷纷表示，中考特刊就像一场及时雨，为紧张备考的师生们提供了宝贵的知识和精神支持。



拨云见日 破局有方 学生们说，薄弱学科有了“定心丸”

5月20日下午1点40分，记者到达南海实验学校旌旗山初中时，校园美术馆旌艺厅内，几位学生正拿着中考特刊三三两两围坐一起热烈讨论。

九(7)班袁艺凌对中考特刊的心理辅导板块感触最深。“考前总担心失眠影响发挥，但特刊里‘运动调节+饮食平衡’的建议太实用了！安抚了我考前焦虑的心。”她翻开笔记，上面工整记录着“每天跳绳10分钟”“睡前喝热牛奶”等贴士。袁艺凌还将中考特刊带回家中与父母分享，她笑称：“我爸妈看了心理板块后，我们的家庭关系‘更和谐’了，现在放学后和爸妈打半小时羽毛球，压力真的缓解很多。”

九(4)班的方炳创则是科学爱好者，他特

别关注中考特刊的科学板块，从实验探究题解法中窥见“科研思维”。“审题一假设一设计实验，这套方法论给我答题提供了更加严谨的思路。”与方炳创一起阅读中考特刊的毕湘因则被学长余旭东的“思考型学习法”深深触动：“原来真正的强者不是埋头苦读，而是善于反思。”她将这句话牢记在了心里，她告诉记者，中考临近，但看到了这么多好的建议和学习方法，她相信自己一定会有不负所望的表现。

九(7)班的王镭澍在道德与法制答题窍门中获益良多。他从“材料分析三阶段”中悟出跨学科智慧：“用社会学科的‘基础层—分析层—创造层’解读数学应用题，我发现了隐藏的数量关系！这个解题思路真的很实用。”

在舟山市第一初级中学，备考锦囊同样是拿到中考特刊的考生们关注的重点。

“数学一直是我的‘心病’，但中考特刊里的‘30天筑基’规划让我豁然开朗！”九(10)班的陈苡涵手捧特刊，眼中闪着光。她坦言，面对30天倒计时，自己曾因数学短板陷入焦虑，但特刊中名师提出的“15天专项突破、10天技巧强化、5天模拟实战”三步法，让她重新找到节奏。“就像余华老师说的，‘命运欺软怕硬’，现在我每天按计划刷题、总结，反而越战越勇。”

文科薄弱的九(8)班支绎皓则将特刊中的语文攻略视为“逆袭秘籍”。“原来小说阅读要构建‘文本—主题—社会’三级答题框架，作文要‘个性化表达+热点素材’！”他兴奋地模仿名师建议，在笔记本上画出答题框架。谈及中考，他自信地表示希望自己在最后的冲刺阶段自信备考，高效提分，在中考时稳定发挥，金榜题名。

教学相长 共赴征程 老师们说 精准教学有了“导航图”

“特刊不仅是学生的宝典，更是教师的‘教学指南’。”舟山市第一初级中学九(8)班英语教师章涵风坦言，特刊中“双基强化”“5W1H错题分析法”等策略，给她提供了很多备考阶段的教学思路。“过去作文课容易陷入套路化，

现在用‘六步写作法’引导学生搭建框架、雕琢细节，连‘英语困难户’都能写出结构清晰的文章。”在对2025年中考特刊赞不绝口的同时，章涵风也对明年的中考特刊提出了自己的建议，她希望明年特刊可以开辟一个专栏，收集学生们在备考时遇到的困惑，请名师们针对性答疑解惑，“真正把名师经验转化为同学们的实战能力。”

南海实验学校旌旗山初中九(7)班英语教师张宇拿着用红笔在中考特刊上划满了重点，还做了不少笔记，对“作文素材库”赞不绝口。“‘AI时代’‘非遗传承’这些热点话题正是中考命题趋势，学生现在积累事半功倍。”她还特别关注特刊附赠的公益讲座，“线上名师点拨+线下个性辅导，双管齐下助学生突破瓶颈。”张宇期待在明年的中考特刊中能看到名师们更加有针对性、独到的解题见解。

作为南海实验学校旌旗山初中教学管理处主任兼科学教师，沈自刚更关注特刊传递的备考哲学。“专家反复强调‘回归课本、夯实基础’，这与我们‘以本为本’的复习策略不谋而合。”他直言这份特刊既安抚了焦虑备考的学生，给备课的老师提供了教学思路，还给家长们打了一针安心剂。

有一位学生家长看了中考特刊后表示：“这个特刊特别好！孩子快考试了，我们做家长的一直小心翼翼，生怕影响孩子备考状态，看了特刊的心理板块，总算是知道怎么摆平心态了。”

采访时，老师都说过同样的话：学子们，中考加油！你们一定能行，定能在中考考场上绽放光彩，书写属于自己的闪耀。

今年中考特刊推出后，还将配套举行线上线下公益讲座咨询活动。5月25日举行中考公益云讲座，6月8日举行招生现场咨询会，地点均在舟山市新闻传媒中心西楼（临长路20号原舟山日报社），活动现场邀请专业人士介绍最新中考政策、志愿填报技巧以及招生资讯、未来规划指导等，参与活动人员还可免费领取《舟山晚报2025“赢战中考”特刊》和“得力”文具包。

咨询电话：2828254



扫一扫
看中考特刊



请您关注天气预报

全市天气：今天多云到阴，半夜到明天阴有降雨或雷雨，雨量中到大。今天早晨部分有雾，夜里到明天早晨局部有雾。今天最高气温：27℃，明天最高气温：24℃。今天最低气温：21℃，明天最低气温：20℃。舟山市区：今天东北到东风4~5级。明天偏东风5~6级，中午增强到5~6级阵风7级。今天蓝天指数为：四级，有可能出现蓝天。今天紫外线指数为：二级，可以适当采取防护措施。

舟山市气象台2025年5月21日17时发布