**扬帆起航正当时**

**亲爱的新高一年级的同学们：**

你们好！

恭喜你们顺利升入百年名校！在过去的一年里，你们经历了中考的历练与艰辛，终于守得云开见月明，扬帆起航正当时！

高中阶段的学习不同于初中、小学，会面临新的学习环境和新的老师与同学。在产生期待和好奇之余，也会面临新的挑战。高一是适应的一年，也是等级划分的一年，所以如何利用好初三和高一衔接的暑假来学习，是至关重要的。为了帮助同学们顺利开启高中学习生活，昆十中新高一年级的全体老师将给予你们帮助和引领！

融入新生活，亦师亦友给建议：

1、清零过往，树立“我是一名高中生”的意识。

也许你在过往的学习阶段中曾经是那颗最闪亮的星，但现在你需要忘记曾经的闪亮，从“新”出发，努力使自己成为一个勤思、善问、慎行、自信的高中学生。

1. 学会自主规划学业，确定新的目标。

作为一名高中生，自主学习能力是实现目标必不可少的重要因素。短期目标和长远规划相结合，结合自身特点制定适宜的学习策略。筑牢基础、夯实知识结构，着力提升学习素质。规划学业、制定目标，从规划暑假开始！

1. 不盲目、不懈怠，用持之以恒的努力实现目标。

作为新时代的高中生，你们需要具备观察力、思考力、行动力、合作意识和竞争意识，需要有面对困难不退缩、勇往直前的勇气和持之以恒、不懈努力的坚持。只有把所思所想付诸实际行动，你们才会拥有实现理想的金钥匙。

1. 博览群书，拓宽知识涉猎范围，全面提升个人素养。

“做有教养的十中人”是本校对每个学生提出的重要要求，要真正做到为人有教养，知行需合一。从不同类型的优秀书籍中汲取知识，关注国家发展、国际动态及社会热点。结合所学知识勤于思考，将有助于涵养自身，提高适应社会生活的能力，成为一名全面发展的优秀高中生。

语文学科：

老师给高一新生暑期的温馨提示

1. 多看：多看新闻，尽可能多地积累新闻标题；尽可能多地积累知识，提高自己的表达能力，丰富自己的人生阅历。

①阅读报刊，读新闻评论，看看新闻访谈。

②观看《新闻联播》、《今日说法》等关注社会民生和国际形势的新闻电视节目。

③观看《子午书简》、《百家讲坛》等文化类电视节目。

④ 观看《你最想知道的科学》、《宇宙时空之旅》、《蓝色星球》、《自然脉动》等科学类、自然环境类的纪录片。

⑤ 观看《觉醒年代》、《理想照耀中国》等庆祝中国共产党成立100周年优秀电视剧展播。

2、多说：每天跟家长做好沟通交流，把每天听到的、看到的、感受到的，用语言流畅、生动、自然地表达出来。

3、多读：读书充电并摘抄、打印一些好的文段、标题。

（推荐书目——杂志散文类：《读者》《青年文摘》《杂文》、余秋雨的《千年一叹》、易中天的《中国智慧》等；国学类：《论语》《老子》《幼学琼林》《菜根谭》《大学》《中庸》等；作文类：优秀作文、素材书。）

读书要求：用圈点批注的方法进行精读和积累。

① 感受深的地方或有疑问的地方要做批注；

② 好词好句要用积累本积累下来（积累本要一直用！）

③ 写读后感，用你的思考与感受将经典内化，成为自己的财富，将美好的时光从瞬间变成永恒。

1. 多写：坚持练字，买一本字帖（推荐司马彦、司马东、田英章），每天坚持写一篇钢笔字，一笔一划，认真练习，力求整齐、干净、美观、漂亮、大气。
2. 多背：背诵初中所有要求背诵的基本篇目（高考必备篇64篇中初中占50篇）和高中教材必修上册的必背篇目。

数学学科：

老师给高一新生暑期的温馨提示

1. 转变观念，做好知识准备。

关注数学思想方法的进一步学习，数学思想方法是数学的灵魂，比如：类比法——引导我们探求新知；归纳猜想——我们创新的基石；分类讨论——化难为易的突破口；等价转化——解决问题的桥梁。如果在这方面做得好的话，那么从一开始你就走在了前面。成功更是成功之母，如果你比其他同学适应得快，那么无疑你的进步会比别人快，从而形成一个增长的良性循环。

1. 温故知新，做好知识衔接。

由于初高中课程标准要求的不同，在这个假期，你需要进一步深入学习初中有关知识。比如：二次三项式的分解因式、立方和立方差公式、完全平方与立方公式、二次函数的图像性质、一元二次方程求根公式、韦达定理（根与系数的关系）等都是高中学习中常用的知识，要通过假期的专题补充达到高中知识的要求。记住一定要做呦，做好这些内容，可以让你赢在高中的起点。

1. 提前着手，做好知识预习。

同学们可以预习高中数学必修的课本，对于高中要讲解的内容有大致的了解。集合是整个高中的起点，函数是高中重要的章节，也是比较难的章节，要深入思考教材，尝试从不同的角度理解概念，体会概念的学习方法；通过课后的练习达到对定理公式的熟练运用，逐渐由初中的被动学习转化为高中的主动学习。

1. 查缺补漏，做好知识系统。

对于数学底子薄弱的学生，要利用假期时间抓紧补习数学，为高中数学的学习打好必备的基础；对于数学有优势的学生，也要注意继续提升自己的数学素养，不要掉以轻心。

英语学科：

老师给高一新生暑期的温馨提示

1. 每天阅读朗诵

内容建议：人教版必修上册的单词（做到不借助音标能够正确拼读单词，建立词形和读音之间的联系）、课文，新概念一、二册的文章，背诵奥巴马的开学演讲。

目的：培养朗读习惯，为开学后的早读做准备，培养语感，为高中阶段要求较高的语言理解力做准备。

1. 每天练习英文书写

整洁美观的英语书法是高中的必修课。可以找优秀习作做为模板，确定自己的书写体，养成良好的书写习惯，为今后的英文书写做好准备。

1. 欣赏国外经典影片

赏析几部英文电影：《百万英镑》《窈窕淑女》《风语者》《壮志凌云》《Three Idiots》《阿甘正传》《茜茜公主》《飘》《简爱》等。（注意观看时多学习电影中的英文表达，少看汉语字幕。）

1. 培养英语学习兴趣

主动培养英语学习的兴趣。如何让自己爱上英语？首先，在用中学。说英语一不要怕犯错误，二不要怕别人笑话。

▪要争取一切机会讲英语，和外国人讲，和同学讲，实在没办法的时候和自己讲。在与人沟通的过程中，大胆猜测。

▪如果有一个词你没有听懂，你不可能马上去查字典，这时候就需要猜测来架起一座桥梁来弥补这个缺口，否则交流就会中断。

▪当发现自己不能找到对应的英文表达方式时，可以换一种说法，再辅以肢体语言和表情，只要达到交流的效果就行。

▪当你发现自己能用英语进行实际的交流，这种成就感将成为源源不断的动力。当然，如果能将英语和喜欢做的事情相联系，那将使英语学习更加有趣和高效。

▪当我们开始能够阅读一些简易的英文读物之后，就要开始大量阅读，可以适当忽略其中的生词，抱着欣赏的态度去了解书中描绘的异国风光，其他民族千百年来积淀的风俗、文化。

▪如果喜欢音乐，不妨听听英语歌，研究一下西方音乐的发展史。同时，还可以多了解自己所擅长事物的英语术语，成为一个能英语做事和学习的人。

物理学科：

老师给高一新生暑期的温馨提示

1、预习课本

借一本必修一的物理课本，买一本高一物理的参考书（要有具体的知识点与详解），可以仿照初中的教材全解。准备一个笔记本、一个作业本。先预习课本，逐节进行，做好预习笔记，在作业本上完成课后作业。整理并识记课本上的概念与公式，为了检验本节的预习效果，做完课后题后把课外书上的题目做完，遇到问题参考前面的解析。

2、通过实验感受高中物理

对课本上的一些小实验，我们能动手自己做的可以试着做一下，从中你会体会到物理的奥妙。高一上半学期主要完成前四章的学习，这是物理入门的一个相当关键的时期，高中物理学习的内容在深度和广度上比初中有了很大的增加，研究的物理现象比较复杂，分析物理问题时不仅要从实验出发，有时还要从建立物理模型出发，要从多方面、多层次来探究问题，所以一定要做好预习工作。

3、储备必要的数学知识

借一本高中第一册数学课本，自主学习三角函数的相关知识，这部分知识在初中还没有学，但是高中物理中第一节就要经常用到，它是学好高中物理的必备知识。此类问题的具体应用可以参照高一物理课本第三章P65例题，熟练掌握正弦、余弦、正切、余切的函数关系的应用。

4、初高中物理学习特点



推荐阅读书目：

《现代物理学革命》《你不可不知的50个物理知识》《物理的奥秘》《物理其实很简单》《黑洞与婴儿宇宙以及相关文章》《时间简史》《物理世界奇遇记》《超级英雄物理学》等。

化学学科：

老师给高一新生暑期的温馨提示

1、初中知识的回顾总结

（1）总结初中所学的重点知识尤其是酸碱盐的基础知识，熟记常见物质的溶解性表或者口诀（口诀：钾、钠、铵盐、硝酸盐；氯化物除银、亚汞；硫酸盐除钡和铅；碳酸、磷酸盐，只溶钾、钠、铵。）

（2）查资料，掌握H2、O2（三种方法）、CO2的实验室制法及其化学性质。

（3）熟练书写初中课本化学上、下册所有化学方程式。

（4）熟记前20号元素的符号和顺序，及原子结构示意图。

（5）熟记常见元素及其原子团的化合价，并能根据化合价书写化学式。

2、、预习高中第一册化学课本

提前对高中知识有一个大致的了解，明确高中知识的提升点，充满信心地迎接高中的学习。

（1）阅读课本，结合课本知识提出问题，能找到问题的预习才是有价值的。

（2）尽量完成课后练习，检验预习效果。

（3）结合预习中的问题和作业中的错题，查阅资料解决它们，学会学习是高中生的必备素质之一啊！

（4）化学实验充满了乐趣，时而还会给你意想不到的帮助，多动手完成一些家里能做的实验吧！

3、培养化学学习兴趣

寻找一些与化学相关书籍，提升自己的科学素养，培养自己在化学学习中的兴趣。推荐书籍《生活中的化学》、《走进化学》等书籍。

生物学科：

老师给高一新生暑期的温馨提示

1、熟悉初中课本中的有关知识，以利于与高中知识衔接。

将初中四册书通看一遍，特别是细胞的结构、显微镜的使用、人体的结构和生理、绿色开花植物的一生、生态等内容，是高中生物学习必备的知识储备。

2、借阅高中课程人教版必修一教材，先通看教材，重点预习前四章。

3、在现有生物学知识的基础上，生活中多观察与思考，关心生物学方面的社会热点，如温室效应、低碳生活、草原退化、退耕还林、基因工程、太空育种等，了解生物科技新进展，开阔视野。

政治学科：

老师给高一新生暑期的温馨提示

1、知己知彼，平稳过渡。

借阅高中政治第一册教材，了解高中政治与初中政治的不同点。不同于简单的机械记忆，更注重理解基础上的运用；不同于单一的内容形式，更注重多领域的涉猎，全方位的发展。

2、关注时政，拓展视野。

学会从电视、互联网中获取有效信息，丰富自己的视野与头脑。建议每天观看新闻联播、焦点访谈等相关新闻栏目，查阅2017年至今的重要经济、政治事件，写出自己的体会。

3、留心生活，积极实践。

生活中的很多经济、政治现象与我们学习的知识相关，你可以调查市场上不同商品价格的变动及其影响，了解不同群体的消费行为，也可以调查了解自己所在的社区居委会或村委会的一些活动、事件等。

4、博观善思，大胆质疑。

你肯定在生活中会遇及一些相关的经济、政治等现象或问题，要积极思考，大胆质疑，我们将与你一起拨开迷雾，解开疑团。

历史学科：

老师给高一新生暑期的温馨提示

1、利用暑假看一些与历史相关的影视文学。

纪录片：《筑梦中国》《复活的军团》《大明宫》《明亡清兴》《中苏外交档案解密》《大国崛起》《公司的力量》《货币》等

电影：《南京！南京！》《建国大业》《建党伟业》《拯救大兵》《最后的武士》等

书籍：《明朝那些事儿》《曾国藩》《历史的天空》《张居正》等

2.做一份历史研究作业，体会历史学科特点。

例如：查阅相关资料了解什么是历史，历史的学科精神是什么，研究历史的基本方法是什么，史料及史料的分类。采访自己的长辈（爷爷奶奶或者周围的老人），从他们的具体生活中整理出他们年轻时中国的政治经济和文化上有什么特点？（采访多人综合整理）如何看待粗制滥造的抗日神剧层出不穷的现象？介绍自己家乡的一处历史古迹或者为家乡的一位历史人物写一篇传记。

3、通览一遍初中历史课本，梳理古今中外大事，能够叙述事件的来龙去脉与相互关联，为高中阶段历史的学习打好坚实的通史基础。

4、借阅高中历史第一册教材，大体了解高中历史学习特点与方法，为新高一的历史学习做好思想和知识上的双重准备!

地理学科

老师给高一新生暑期的温馨提示

1. 关注生活和时事，因为地理是与生活密切相关的学科。地理学对落实科学发展观、协调人与自然的关系、协调区域发展之间的关系等重要方面提供解释和解决之道。

2、做好计划，把初中地理四本书复习一遍，梳理知识框架，因为初中地理是高考内容的重要组成部分，也是学好高中地理的基础。

3、注意每天收看中央电视台或者各省的天气预报。熟悉常见的天气符号（如：晴天、阴天、多云、小雨、大雨、雷阵雨等）。

4、建议做一次社会调查，如果你的家乡是美丽的农村，请你向亲朋好友了解和询问你的家乡主要的农作物有哪些？这些农作物的生长和收获的时间有什么不同？以及产生这些不同的原因是什么？如果你的家乡是繁华的城市，请你向家长和朋友了解城市景观在过去的几年间发生了哪些变化？城市的功能区（如商业区、住宅区、工业区和行政区）分布的位置如何？

5、留心观察身边自然现象，如：一天中不同时刻日影的朝向、长短变化；一月内月亮的形状、月面的朝向、不同日期昼夜长短变化等，并对以上观察做好记录，如果带着一些疑问上课，你会收到事半功倍的效果。

6、购买一份中国和世界政区图，了解中国各个省的位置，省会及政区的轮廓，并主动在纸上试着画出轮廓的大致形状；了解世界主要大洲，主要国家在各大洲的分布、所属的地区，主要海洋的名称和位置。

7、记录你暑假旅游的行程及旅游过程中的所见所闻，并带着你旅游过程中产生的疑问，来到学校求得答案。

同学们，高中三年，是一个由茧化蝶的过程，是一个由花到果的过程，是一个由苗到材的过程,是一个由石墨石变金刚石的过程。其间会有疼痛、失落、压力，更会有约束、义务和责任，但这都是成长过程中必须要有的经历。祝愿你们怀揣梦想走入十中，用努力证明自强，用无悔书写成长，扬帆起航正当时！