

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，终于搏得云开见月明，扬帆起航正当时！

高中阶段是我们即将迈入 18 岁的重要阶段，这三年充满了无限可能，是你们真正成人、成才的攻坚期。你们要在老师们的引领下自主学习必备知识，培养关键能力，提升核心素养。你们必将体验成长过程中的种种人生况味，老师们正满怀热切地迎接你们的到来！相信大家也一定会利用假期进行科学的学业规划。期待我们师生的相见、相知、相伴，期待我们一起成就最好的自己。

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。

2、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。规划学业、制定目标，从规划暑假开始！

3、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。

4、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。

4、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。

5、多背：背诵初中所有要求背诵的基本篇目，如果可以尝试背诵高中教材的必背篇目。

数学学科：

老师给高一新生暑期的温馨提示

由于高中的数学内容较初中数学内容不仅内容多，而且难度大，对运算能力、逻辑推理能力、空间想象能力要求高，所以在学习方法上与初中不同，所以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。

解题对学习数学很重要，但初中有的同学只重视“机械刷题”，而没有总结和反思的学习习惯，这是学不好高中数学的重要原因之一，如何总结呢？同学们可能从用自己的语言总结典型问题的解题步骤开始来训练自己的抽象概括能力，逐渐形成对一类问题解题方法的概括。解题完成后还要对解题过程进行反思，即“悟”，如：想想各个条件的作用是什么，如果改一下条件会推什么结果。

又如：这个解题方法是怎么想到？悟出那些只可意会，不可言传的东西。

观念的转变是非常重要的，就是要有学习主动性，不仅要完成老师布置的基本内容，还要主动去学习一些略高于课本的问题，勤学好问，做到多阅读、勤练习、善总结反思（悟），形成良好的学习习惯。

2、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。记住一定要做哟，做好这些内容，可以让你赢在高中的起点。

3、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。

4、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、每天朗读单词课文

大声朗读人教版高中英语教材必修一的单词和课文（做到不借助音标能够正确拼读单词，建立词形和读音之间、单词、句子和篇章之间的联系）；大声朗读新概念一、二册的文章，大声模仿名人的开学演讲。

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。

2、每天练习英文书写

整洁美观的英语书法是高中的必修课。可以找优秀习作作为模板，选择自己喜欢的书写体，养成天天练英文书写的好习惯。

3、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。）

4、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，如果有一个词没有听懂，不可能马上去查字典，大胆猜测不懂的单词。
- 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：

物理学是研究物质结构和运动基本规律的一门学科。可用十六个字形象描述**宇宙之迷、粒子之微、万物之动、日用之繁**。

宇宙之迷 是研究宇宙的过去、现状、未来以及人类如何利用宇宙资源，著名的英国物理学家霍金是我们研究宇宙的代表人物；

粒子之微 就是我们不紧紧要在宏观尺度上研究物质的运动，还要在我们看不到的微观世界研究物质的运动，比如现在提出的纳米技术，是在 10^{-9} m 的尺度上研究物质运动；

万物之动 说的是万事万物都在运动，运动是绝对的，静止是相对的；

日用之繁 意思是物理与我们的生活密切相关。

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（推荐《教材解读与拓展》——主编 刘增利 开明出版社）。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“练习与应用”“复习与提高”。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阶梯，主要是概念性阶梯、规律上的阶梯和研究方法上的阶梯，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 P₇₃ 例题，熟练掌握正弦、余弦、正切、余切的函数关系的应用。

4、高中物理和初中物理的主要阶梯

（一）概念性阶梯：

①从标量到矢量的阶梯

从标量到矢量的阶梯会使我们对物理量的认识上升到一个新的境界。初中我们只会代数运算，仅能从数值上判断一个量的变化情况。现在要求用矢量的运算法则，即要用平行四边形法则进行运算，判断矢量的变化时也不能只看数值上的变化，还要看方向是否变化。这是我们必须要跨越的“台阶”。

②速度概念的阶梯

初中定义速度为路程和时间的比值，只有大小没有方向。而高中定义为位移和时间的比值，既有大小又有方向。初中学习的速度实际上是平均速率。

③从速度到加速度的阶梯

从位移、时间到速度的建立是很自然的一个过程，我们容易跨过这个台阶。从速度到加速度是对运动描述的第二个阶梯，面对这一阶梯我们必须经历一个由具体到抽象又由抽象到具体的过程。首先遇到的困难在于对加速度意义的理解，开始时我们往往认为加速度就是加出来的速度，这就把加速度和速度的改变量混淆起来。更困难的是加速度的大小、方向和速度大小、方向以及速度变化量的大小方向之间关系的梳理，都是一个很陡的阶梯。

（二）规律上的阶梯

概念上的阶梯必然导致规律上的阶梯，规律上的阶梯主要表现在以下两个方面：

①进入高中后，物理规律的数学表达式增多，理解难度加大，致使有的同学不解其意，遇到问题不知所措。

②矢量被引入物理规律的数学表达式，由于它的全新处理方法使很多学生感到陌生，特别是正、负号和方向间的关系，如牛顿第二定律，动量定理的应用，

解题时都要注意各量的矢量性。

(三) 研究方法上的阶梯

①从定性到定量。初中物理中的内容基本上是对物理现象的定性说明和简单的定量描述，进入高中后要对物理现象进行模型化抽象和数学化描述。

②从一维运动到二维运动。初中只学习匀速直线运动，而在高中不仅要学习匀变速直线运动，还要学习二维的曲线运动，并在研究物理过程时引入坐标法，把平面上的曲线运动(如平抛运动)分解成两个方向上的直线运动来处理。

③引入平均值的方法。这个方法对于研究非均匀变化的物理量的规律是很重要的科学简化法，如变速运动的快慢、变力做的功、变力的冲量等。当然，一旦跨越这个台阶就会对很多物理现象的理解带来很大的好处。

总之，从初中到高中，要求我们处理问题时能从个别到一般，由具体到抽象，由模仿到思辨，由形式到辩证逻辑……。

高中物理常见的研究方法

观察与实验法、物理模型法、猜想与控制变量法、类比方法、数学图像法

高中物理常用的思维方法

整体与隔离法、转换法、动态思维法、极限分析法

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) 总结初中典型单质和化合物(能写出化学式)，尝试不同角度或分类依据对其分类，采用思维导图的方式，将各物质典型特点和性质标注。

(2) 尝试将氧化物、酸、碱、盐性质的相互关系用图表方式整理(能写出化学方程式)，利用家里常用的大理石(马牙石)、苏打、小苏打、食醋、漂白粉、洁厕灵等生活中常见物质完成一些小实验，记录现象和分析它们的原理。

(3) 上网找到有关 H_2 、 O_2 (三种方法)、 CO_2 的实验室制法及其性质实验，物质分离提纯的洗气、过滤、蒸发、结晶的原理和操作，并能在笔记本上复述画出各种实验图示。

(3) 默写出前 20 号元素的符号和顺序，及原子结构示意图。

(4) 在(1)所写化学式中标注各元素的化合价，归纳各元素主要的化合价。

(5) 查找初中竞赛中的计算题，提升溶液中浓度的有关计算、有关化学式和化学方程式的计算。

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、借阅高中课程人教版必修一教材，先通看教材，重点研究第5章。
- 2、培养对生物科学的兴趣。阅读是很好的方法，强烈推荐陈阅增的《普通生物学》、《屠呦呦传》和《基因前传》三本书，一定是开卷有益。还可以看看《蔚蓝之境》、《生命之歌》、《动物星球》等优秀的纪录片，了解丰富多彩的生命世界。特别是有意参加全国生物竞赛的同学，一定要认真学习《普通生物学》这本书。
- 3、多观察、勤思考、敢行动、善总结，关心生物学方面的社会热点，尝试写1篇生物学的实践调查报告或论文。

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《中国特色社会主义》和《经济与社会》教材，了解高中政治与初中道德与法治的不同点，注意初高中政治的衔接，便于开学后政治学科的学习。阅读教材，注意新高一政治教材是以模块单元为载体，要学会与教材对话，要摆脱知识碎片化，以关键词的形式去分析整合教材，建构知识体系。阅读教材的过程中，画出关键词，突出核心知识点，简要概括，把课本由厚变薄，为开学后的学习做准备。

- 2、关注时政，拓展视野。

培养国际视野，关心时事政治，养成看新闻资讯的良好习惯。建议观看新闻联播、焦点访谈、新闻周刊等相关新闻栏目，了解国内、国际时政要闻，关注社会生活中的热点现象，尝试对这些事件进行独立思考和判断，并积极和同学、老师交流讨论。

- 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、推荐与高中政治相关的课外书和影视作品：

书籍：梁小民的《活学活用经济学》、《小岛经济学》、乔斯坦贾德的《苏菲的世界》、毛泽东的《矛盾论》和《实践论》、艾思奇的《大众哲学》、余式厚的《趣味逻辑》等。

影视作品：文献专题片《我们走在大路上》、《复兴之路》、《法治中国》，思政论节目《这就是中国》等。

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作品。

(1) 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

(2) 电影：《建党伟业》《建国大业》《建军大业》《南京南京》《勇敢的心》《最后的武士》《辛德勒的名单》《拯救大兵瑞恩》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：

(1) 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，史料及史料的分类等。

(2) 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？

(3) 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？

(4) 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。

从以上作业中任选一题或另找主题完成一份历史研究作业。

3. 通览一遍初中历史课本。

在通览时梳理古今中外大事，能够叙述事件的来龙去脉与相互关联，为高中阶段历史学习打好坚实的通史基础。

4. 借阅高中历史教材

借阅高中历史教材（《中外历史纲要（上、下）》），了解高中历史教材基本脉络，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、 利用假期看一些高分地理纪录片

世界地理：《地球脉动》、《蓝色星球》

中国地理：《航拍中国》、《美丽中国》

2、 培养良好的读图识图习惯

地理学习不是简单的地理知识的记忆，更重要的是认识各地理要素之间的联系，分析地理事象相互之间的关系。将一个地区或一个国家的各种地图放在一起读，“叠加”起来读，能了解和掌握一个地区或一个国家的地理特征，理解其成因，并为其提供发展方向。

3、 养成深度思考地理问题的习惯

天下之大，无不地理，我们身边发生的每一个地理现象，看到的每一幅景观都有它的地理原理与规律。我们可以利用假期时间翻阅《国家地理》、《环球人文地理》等或观看新闻的重大地理事件或《地理中国》、《航拍中国》等地理栏目，我们不仅仅了解这些现象本身，更需要用所学的知识解释这些地理现象，同时可以尝试用要素关联的形式绘制思维导图来解释你所看到的地理现象。

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！

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！