# 高一生物高效率学习必备方法5则范文

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2024-08-29

*第一篇：高一生物高效率学习必备方法学习过程从本质上说是一种认识过程。认识过程是从感性认识开始的，而感性认识主要靠观察来获得，所以观察方法就是首要的学习方法。下面给大家分享一些关于高一生物高效率学习必备方法，希望对大家有所帮助。高一生物高效...*

**第一篇：高一生物高效率学习必备方法**

学习过程从本质上说是一种认识过程。认识过程是从感性认识开始的，而感性认识主要靠观察来获得，所以观察方法就是首要的学习方法。下面给大家分享一些关于高一生物高效率学习必备方法，希望对大家有所帮助。

高一生物高效率学习必备方法

1、有强烈的搞好学习的愿望，有勤奋刻苦的奋斗精神。现在随着中国人生活水平的提高，不少中学生产生了贪图安逸，追求享乐的倾向。于是关于学习方法的一些谬论也在他们中流传开来。例如，“简单背背，生物就能过关”。“随便听听，成绩就可以”等等。其实，每一个学习上成功的学生都是付出了艰苦的劳动的，单凭小聪明、简单应付是学不好生物的。

2、会自学。即自己制定目标，自己安排计划，自己选定任务，自己监督自己。学习的成功固然与外界的诸多因素有关，如家庭、教师、同学、社会等等。但学生本人是内因，是起主要作用的因素。一个学习好的学生一定是学习的主人，而不是学习的奴隶。他会根据自己的爱好和特点，为自己选定有希望达到的目标。他会参照教学的进度和自己所处的环境，为自己制定切实可行的计划。他知道自己今天该做什么，明天该做什么，而不是盲目地四处出击，临时应付。他内心对自己充满信心，同时又脚踏实地。自己定下的任务，自己一定要完成，全然不用老师和家长的催促。

3、认真读书，勤于动手。搞好学习不读书是不行的。会学习的同学，读书认真，边读边想，务求领会书中的各项理论。但是，学习任何一门知识都必须与实践相联系。只会理论上夸夸其谈，不会解题，不会做实验，学了写作理论不会写文章，学了生物知识不会与在生活中运用，那就不叫真正学懂学会。会用是学习的最高境界。例如对一个学生物的学生来说，只有在他具有较好的理解能力的时候，我们才能认为他学好了生物。要真正达到理解的水平，必须坚持长期的不间断的训练。那些懒于实践，畏惧练习的人，哪一科也学不好。

4、及时总结，善于向别人学习。学习好的同学并不是生来就各科优秀。他们在小学、中学的学习历程中也经受过各种挫折和失败。但是他们没有在挫折面前低头。他们及时地总结学习方法上存在的问题，经过对比，找出不足，发现前进方向，以更大的干劲向前迈进。他们的另一个成功的经验是善于向别人学习，从别人的成功经验和失败的教训中，获取宝贵的财富。一个人一般在中学只能学一次，许多人快到高中毕业了才懂得如何学习，可惜那就有点儿晚了。聪明的办法是从别人的成功与失败中吸收于自己有益的东西。善于向别人学习，及时调整自己的方向，就能少走弯路，更快地进步。

5、认真对待中学学习的五个环节。课前预习要自觉，要力争自己读懂学会教师将要讲的东西，并发现自己不甚明了的地方。有条件的话，还应自己翻查资料，攻克难点。上课要积极参与活动，听讲要学会抓重点，笔记要记下关键有用的东西。课后复习要及时，可采用回想法，并善于概括集中。作业不但要完成，还要从所完成的作业中总结审题、解题的规律。时间允许的话，还可尝试自己总结知识点。最后一环是自己安排的补充内容。补充内容也不要局限于做课外习题。对中学生来说，课外阅读各种书籍、听讲座、网上查询、访问各行各业的优秀人物，都是对课内学习的有益补充。

生物复习的正确方法

1、融会贯通，不断探索。我们学习生物的目的，是为了研究生物的规律，是为了运用生物知识。这应该说是一种技能。而技能的掌握，光靠背书是不行的，要在实践中反复地、长期地训练才能成功。

2、学会自学，不断总结。学生学习生物要改进综合分析，观察，判断，想象等思维能力以及应试能力，从而提高学生的全面素质。坚持实践第一，以练习主，简明扼要地对学过的知识进行归纳总结是必要的，同时应该把大部分时间用在练习上，在练习中加深理解，在练习中巩固记忆，在练习中学会应用。同时还要学会观察、分析、想象和综合，学会合乎逻辑的推理判断。

3、抓好基础题。无论什么考试，基础的东西都是最重要的。生物高考也不例外。考生应努力做到保证拿到基础题的分，力争难题的分。基础题不丢分，就保证了考试不会失败。所以在学习中，一定要结合实际情况安排练习的难度。如果水平不是很高，就一定要以练习基础题为主，不要嫌容易，不要跟别人攀比。要把生物基础知识弄扎实，要做到懂、会、熟、越临近考试越要降低难度。因为此时由于时间有限，再使自己的能力攀上一个新的高峰已不可能，而把易错但比较容易的题弄明白，弄准确则完全可以办得到。可惜有的同学在复习中做的练习太难了，费了很大功夫也收效甚微。他们以为做多难的练习就能达到多高的水平，其实并不是这样，这也取决于原来的基础。

4、要重视思维能力和其他素质的提高。生物这门课程，不单单是要求学生运用和理解生物知识，同时也在考查学生观察、分析、判断、综合、推理和想象的能力。

高一生物复习方法

1、首先要培养起对生物的浓厚的兴趣，在此基础上反复的看书。其他的理科或许看书还起不到特大的作用，惟有生物，是一定要看课本的，包括大字，小字，注释等等，反复看，画上不同的重点，比如主干知识，第一遍看了没记住的，第二遍看了没记住的，做题时提到的等等。并且生物是理科中和生活联系最紧密的。

2、作对比。比如自由扩散和主动运输，C3和C4植物，酶合成调节和酶活性调节，有氧呼吸和无氧呼吸等。

3、注意总结。学到一定程度就要注意总结，比如提高农作物光合作用效率的方法，各种育种方法等等。

4、流程图和背诵结合。上课认真听讲，就会发现其实很多生物过程老师讲的很细致，结合课本，在脑中反复想动态的画面和流程，比如有丝和减数分裂，有氧呼吸三个过程，三大生物工程。

5、有效做题。对于选择题，每个选项都要弄明白，不懂立刻查书，我高三时就是做题时课本就在手边，作错了立刻翻书找依据，还不懂画出来问老师。大题一定先自己思考和写，再对答案，力求表述标准。

**第二篇：高中生高效率学习方法指导**

高中生高效率学习方法指导

爱因斯坦有个成功的公式：A=X+Y+Z。A代表成功，X代表艰苦劳动，Y代表正确方法，Z代表少说废话。这个公式指明事业成功的三要素。对于学业来说，成功也有三要素：学习成功=心理素质十学习方法十智能素质。

1、提高学习心理的素质

(1)学习的动机。学习需要动机。由于学生的个人需要而产生的学习内驱力很重要。有人有旺盛的求知欲，对学习有浓厚的兴趣，正是如此，如升学、就业、兴趣、爱好、荣誉、地位、求知欲、事业、前途等都是。我们要努力强化学习的动机，如树立远大理想；参加各种竞赛，挑战强者，激起学习欲望；看到自己学习成果而受鼓励，从而增强自信，经受挫折，要有不甘失败和屈辱的精神。

(2)学习的兴趣。浓厚的学习兴趣与效率有密切关系，可以从好奇心和求知欲中激发学习兴趣。如物理的实验，化学的变化等，容易引起人的好奇和求知；培养对各门功课的兴趣。往往是刻苦学习后，才发现知识的奥秘和用途，才提高学习成绩，所以一定要钻进“书海”去；把知识应用于实践，激发兴趣，用自己所学的知识分析解决出问题时，那种成功感易激发学习兴趣。

(3)学习的情感、意志和态度。将积极的情感同学习联系起来，防止消极情绪的滋生，可以促进学习。善于控制自己，是学习意志力培养的关键。控制和约束自己的行动，控制不需要的想法和情绪，可以使思想集中到学习上来，这点是尤为重要的。

2、掌握科学的学习方法。

(1)预习

在测览教材的总体内容后再细读，充分发挥自己的自学能力，理清哪些内容已经了解，哪些内容有疑问或是看不明白(即找重点、难点)分别标出并记下来。这样既提高了自学能力，又为听课“铺”平了道路，形成期待老师解析的心理定势；这种需求心理定势必将调动起我们的学习热情和高度集中的注意力。

(2)听课

听老师讲课是获取知识的最佳捷径，老师传授的是经过历史验证的真理；是老师长期学习和教学实践的精华。因为提高课堂效率是尤为重要的，那么课堂效率如何提高呢？

a、做好课前准备。精神上的准备十分重要。保持课内精力旺盛，头脑清醒，是学好知识的前提条件。b、集中注意力。思想开小差会分心等一切都要靠理智强制自己专心听讲，靠意志来排除干扰。

c、认真观察、积极思考。不要做一个被动的信息接受者，要充分调动自己的积极性，紧跟老师讲课的思路，对老师的讲解积极思考。结论由学生自己的观察分析和推理而得，会比先听现成结论的学习效果好。

d、充分理解、掌握方法。

e、抓住老师讲课的重点。有的同学在听课，往往忽视老师讲课的开头和结尾，这是错误的，开头，往往寥寥数语.但却是全堂讲课的纲。只要抓住这个纲去听课，下面的内容才会眉目清楚。结尾的话虽也不多，但却是对一节课精要的提炼和复习提示。同时还要注意老师反复强调的部分。

f、做好课堂笔记。笔记记忆法，是强化记忆的最佳方法之一。笔记，一份永恒的笔录，可以克服大脑记忆方面的限制。俗语说，好记忆不如烂笔头，因此为了充分理解和消化，必须记笔记。同时做笔记充分调动耳、眼、手、心等器官协同工作可帮助学习。

g、注意和老师的交流，目光交流，提问式交流，都可以促进学习。

(3)作业的方法

作业是提高思维能力，复习掌握知识，提高解题速度的途径。通过审题，分析问题，解决问题可以达到巩固检验自己的目的。当然在分析问题时，可有几条思路，如顺推法、逆推法、双向法、辅助法、排除法等，另外作业是千万不可COpy的，那样毫无意义。不理解的也要及时弄明白。

(4)复习的方法

德国教育学家第斯多惠说：“必须时常回复到所学的东西上而加以复习…… 牢固地记住所学会的东西，这比贪学新东西而又很快忘掉好得多。”因此往往考前的“临时抱佛脚”是不起作用的。复习在于平时，如何复习？

a、课后回忆，即在听课基础上把所学内容回忆一遍。

b、精读教材。对教材理解的越透，掌握得越牢，效率也就自然提高了。

c、整理笔记。

d、看参考书。这是补充课外知识的好方法。

e、补缺补漏，系统掌握知识结构。

f、循环复习。将甲复习完后复习乙，在复习完乙后对甲再进行一次复习，然后前进…… 这种循环复习利于记忆。

总的来说，科学的学习方法可用如下此歌谣来概括：课前要预习，听课易人脑。温故才知新，歧义见分晓。自学新内容，要把重点找。问题列出来，听课有目标。听课要专心，努力排干扰。扼要做笔记，动脑多思考。课后须复习，回忆第一条。看书要深思，消化细咀嚼。重视做作业，切勿照搬抄。编织知识网，简洁又明了。

3、发展智力，提高能力。

(1)发展观察力。观察是掌握知识，搞好学习的重要环节，也是成才的必要条件。聪明，即耳聪目明，接听力强，视力强，实指观察力强，掌握科学的观察方法，要a、明确的目的和周密的计划山、灵活应用各种观察法，如重复观察、比较观察、定期观察、与思考相结合的观察等。

(2)提高记忆能力。一切智慧的根源都在于记忆。记忆的原理是随时间变化的，在学习后的几天内遗忘的速度非常的快。但过了一星期后遗忘速度便趋缓了。因此记忆的关键便在最容易遗忘的那几天里巩固复习。选择最佳的时间段进行记忆，由于每个人的情况不同而无法作一个绝对的定论。但是掌握好时间安排是提高记忆能力永远不变的真理。为了同遗忘作斗争，正确安排复习时间便是选择最佳学习时间段了。a、及时复习。把识记过的材料再拿来识记，使之巩固。其生理基础是对暂时神经联系不断强化，使它的痕迹进一步巩固。由于遗忘是先快后慢的，因此复习必须及时，要在遗忘尚未大规模开始前进行。b、在时间和量上合理安排复习。实验证明：相对集中一段时间学习同一内容，记忆效果好。但也要适当分散，因为复习时间过于集中容易发生干扰；过于分散容易发生遗忘。

c、交替地分配时间学习也可以提高记忆。科学实验证明：用相等频率的电脉冲刺激脑神经细胞，反应敏捷，可是一旦反复刺激时间过长，神经细胞的反应便消失了。休息一段时间后，反应得以恢复。人的记忆也是如此。法国科学家居里夫人就曾说过：“我同时读几种书，因为专研究一种东西会使我的宝贵的头脑疲倦。”因此我们必须“分配交替”地进行记忆。

d、另外，采用各种记忆方式也有效果。如特征记忆；歌决记忆；形象记忆；比较记忆；联想记忆等。

(3)发展思维能力。

a、学好基础知识，练好基本功；

b、提高语言表达能力；

c、掌握思维的基本方法；

d、提高自己的思维品质(不断学习)；

e、养成良好的思考习惯。

(4)发展想象能力。

a、学习丰富的知识和经验；

b、学习诗文作画；

c、开拓思路，研究假设；

d、学好立几发挥空间想象力；

e、参与创造活动。

(5)培养自学能力，用自己的头脑亲自获得知识。同时在学习方法培养之时，要发挥创造才能。这是时代和未来的要求。发展创造性思维，鼓励多样性和个性，有利于学习的创新、科技与发展。总之，优化心理素质，就是在高中学习中攻克难点的信心与勇气；掌握科学的学习方法就是运筹正确的战略技术；提高智力能力，就是改良攻关武器，三者是不可或缺的。

**第三篇：高一生物的学习方法**

从最简单的方向开始——明确自己在学的是生物而不是其他学科，无论是对教材的学习还是做进一步的练习巩固都必须从生物学的角度分析问题。下面给大家分享一些关于高一生物的学习方法，希望对大家有所帮助。

高一生物的学习方法

人们都称生物是理科中的文科，背诵、记忆是必不可少的。同学们不要死记硬背，把生物学成“死物”，而要在理解的基础上记忆，掌握其规律。可根据知识特点、个人情况采取不同的记忆方法，如简化记忆法、对比记忆法、归纳记忆法等等。另外，还有很重要的一点，就是要养成良好的学习习惯。拥有良好的学习习惯，是学好生物知识的重要保证。还有，就是要认真做好学习过程中的几个步骤，包括预习、听讲、复习和做作业、总结、习题改错等步骤，具体做法如下：

1、预习。

预习使自己的听讲更加有的放矢，听讲时就可以对自己已经弄懂的或重点知识重新加深印象。所以，预习时应做到：会发现问题、会听重点、会记笔记、会提问题。

2、听讲。

即功夫应下在课堂上。懂得听什么、怎么听。

①听什么?课堂上要做到“三听”，即听思路、听联系、听重难点。

(1).是听思路。

听课时要注意听老师是怎样引出新课题的，又是怎样把新课题展开的，怎样讲解的，怎样归纳小结的。老师的思路，也就是我们掌握知识的思路。

(2).是听联系。

老师讲课时，一定会联系许多过去学过的旧知识，使学过的旧知识成为学习新知识的基础。上课时注意听这种联系，不但可以复习巩固旧知识，而且对于学习新知识有重要的促进作用。

(3).是听重难点。

重点内容老师在讲解的过程中会反复强调，一定要用心听，准确地记在心里。难点内容，老师讲解时一定会放慢速度，这时候要跟紧老师的思路，不要遗漏掉一个细节，不然有些难点也会成为我们学习过程中的拦路虎。而对于那些既是重点又是难点的知识，我们更要弄个一清二楚，丝毫不可以马虎。

②怎么听?

(1).前面提到的预习步骤要认真落实，使听课能有的放矢。

(2).听讲时要开动“思维机器”，通过听、看、写等方面，随着老师讲课的思路要多思考，特别是围绕上面提到的“三听”来思考问题，在头脑中多问几个为什么。

(3).多提问题。无论是课上想到的问题，还是课下遇到的问题，都应及时向老师提出，要有“刨根问底”的劲头儿。

课上没时间问，可以在课下问，最终要把自己的问题解决。

(4).认真记好笔记。

课堂笔记，应该说是课本知识内容的高度浓缩，是本节课的重点所在，也是精华所在，也可以认为是知识内容的纲要，所以要认真记好笔记。

3.复习和做作业

每天的复习一定要避免机械的重复，而应抓住老师讲课的重点、知识的联系和老师讲课的思路，将讲课内容按照自己的理解，用语言表述一番。

通过复习，加强了对知识的理解和记忆，然后再来做作业，可以大大提高做作业的效率，作业中的困难、疑问多可迎刃而解，而且通过做作业又可进一步运用所学的知识，加深对于以前的知识的理解和掌握。

4、总结

总结，是指在完成某一章节知识的学习后，对此章节知识进行整理、重组，总结出该章节知识的联系、知识的系统或知识的结构，以便我们能从整体上把握知识，从而加深对于知识的理解和灵活掌握。

5、习题改错

最后，我还要强调一下习题改错。在学习过程中，可能会有不少老师要求同学们进行改错。千万不要认为改错是在为老师完成一项任务，而要把它作为学习中的一个重要环节。通过改错，我们可以使知识得到进一步的升华，如果少了这一环节，你的学习过程也就不会完美了。

上述的预习、听讲、复习和做作业、总结、习题改错等步骤的学习常规，要坚持下来，并在学习实践中形成习惯。开始时，坚持常规可能会令你们感到有一定的难度，但只要坚持下去就会收到非常明显的成效。如果这一旦成为你们的学习习惯，那么你们就会从这些常规中尝到甜头，就像人们常说的：没有好习惯，成功不容易;有了好习惯，失败不容易。

高一生物常用的记忆方法

1.掌握基本知识要点，“先记忆，后理解”

与学习其它理科一样，生物学的知识也要在理解的基础上进行记忆，但是，高中阶段的生物学还有着与其它理科不一样的特点。

对于大家学习了许多年的数学、物理、化学来说，这些学科的一些基本思维要素同学们已经一清二楚，比如：数学中的未知数 X、化学中的原子、电子以及物理中的力、光等等。而对于生物学来说，同学们要思考的对象即思维元素却是陌生的细胞、组织、各种有机物和无机物以及他们之间奇特的逻辑关系。因此同学们只有在记住了这些名词、术语之后才有可能掌握生物学的逻辑规律，既所谓“先记忆，后理解”。

2.弄清知识内在联系，“瞻前顾后”、“左顾右盼”

在记住了基本的名词、术语和概念之后，同学们就要把主要精力放在学习生物学规律上来了。这时大家要着重理解生物体各种结构、群体之间的联系，也就是注意知识体系中纵向和横向两个方面的线索。

如：关于DNA，我们会分别在“绪论”、“组成生物体的化合物”和“生物的遗传和变异”这三个地方学到，但教材中在三个地方的论述各有侧重，同学们要前后联系起来思考，既所谓“瞻前顾后”。又如：在学习细胞的结构时，我们会学习许多细胞器，那么这些细胞器的结构和功能有何异同呢?这需要大家做了比较才能知道，既所谓“左顾右盼”。

3.深刻理解重点知识，读书做到“六个W”

对于一些重点和难点知识，大家要深刻理解。如何才能深刻理解呢?大家读书时要时时思考“六个W”。这六个W分别是：

Who —→ 谁或什么结构

What —→ 发生了什么变化或有什么

How —→ 怎样发生的When —→ 什么时间或什么顺序

Where —→ 在什么场所或结构中发生的Why —→ 为什么会发生这样的变化

大家在思考中经常将这六个W连起来思考肯定会有不小的收获。除了上述三点以外，同学们还要坚持在学习中不断探索适合自己的学习方法。用辛勤的汗水和科学的方法一定可以换回优异的生物学习成绩!

高一生物的学习重点有什么

1、重视概念，重视对名词的定义尽量背诵。阅读课本时应当注意限定词，这会对理解一个名词及判断从属关系有非常大的帮助。

2、重视概念细节辨析：对付概念细节类题，需要做好概念之间的辨析。

3、重视实验：课本中出现的实验虽然不会在考试中直接出现，但是考试时出现的实验原理与课本中的是一样的。

生物并不是靠单纯的刷题就可以提升分数的，想要提升生物成绩就要持之以恒的进行坚持，只有坚持才会有回报。

**第四篇：高一学习生物的学习方法**

学好高中生物需要循循渐进，有步骤有方法才好。建立良好的学习方法，是学好生物学知识的重要保证，我们所说的学习常规，下面给大家分享一些关于高一学习生物的学习方法，希望对大家有所帮助。

高一学习生物的学习方法

实验法。生物科学是一门以实验为基础的学科，学生应认真掌握实验的理论和技巧，对大纲和课本中规定的实验、实习应逐一过关;每次实验后认真绘图，写实验报告，以巩固所学知识。课本上的实验示意图，是实验过程的形象表示，集中体现了实验的要求、步骤和目的，具有很高的认知价值。考生可以实验示意图为中心线索，把实验的相关知识串联起来。这样学习，知识不仅记忆牢固，而且便于应用，不会混淆。

观察法。观察是有目的、有计划的主动知觉。学习生物要从观察开始，因为观察是获得感性知识的一个主要途径。如果你仔细观察周围的世界就会发现许多奇特的生命现象。例如，绿色植物的叶子为什么昌绿色的?为什么有的树木叶子一到深秋主不变成黄色或红色?等等，如果你能运用学过的生物学知识作出科学的解释，那样知识就学活了。

比较法。有些生物概念和生物现象很相近，容易混淆，可列成表格，分门别类地进行比较，找出它们的异同点，使知识精确地分化。例如，对五门脊椎动物——原生动物门、腔肠动物门、扁形动物门、线形动物门和环节动物门，可以各门的代表动物的生活环境、构造和生理(包括运动、消化、呼吸、排泄、循环、神经和生殖)以及本门动物的主要特征，画成棋盘式表格逐一进行比较。

归纳法。知识的概括性越强，越便于迁移。知识越系统，越便于记忆和应用。在总复习中，对知识进行梳理归纳，使之条理化，对于记忆和应用知识是十分重要的。例如，学完了花、果、种子形成的知识后，可归纳成图表式的知识系统。

高一如何打好高中生物的基础

一、落实考试说明要求正确处理好说明与课本之间的关系

考试说明(下称“说明”)是高考生物命题的基本依据，也是指导高考复习的纲领性文件。每年的“说明”都清楚地阐明了当年考试性质、内容、形式及试卷结构和题型示例。因此，考生必须认真学习，深入研究。以高考说明中要求的能力层次为依据，以考试说明所列出的知识点条目为线索，对照课本中的有关知识点和内容逐条复习，以明确考试目的、能力要求和考查内容。根据近几年高考生物试题的特点，生物命题的思路是：“遵纲不循本”，即知识点的考查一般遵循说明不超越课本，但能力要求不一定是课本涉及的，可能会超越课本。也就是要求考生在复习时对知识点的处理应源于课本，但对能力的要求应高于课本。

力求抓住五点：①知识点，②考试点，③能力点，④应用点(联系工农业生产、国防科技、日常生活、环保知识的实际)，⑤结合点(各章节的结合)，要正确处理好“说明”与“课本”的关系。

二、重视课本，夯实双基、突出主干知识，抓好学科内综合夯实“双基”，立足点首先放在课本上，课本是生物知识的载体，是学生学习生物学基础知识、形成基本技能的“蓝本”，应该重视课本的基础作用和示范作用。如课本中生物术语、概念、定律都具有规范性、权威性，抓住课本的知识点，把握好知识点的内涵和外延，按照高考的能力要求，对相关知识进行横向拓宽、纵向加深。

纵向着重在“理解”，应有层次、有序，横向着重的是“渗透”，应有意识、有机。对课本中的知识点要进行提炼、梳理、归类、对比，将隐藏在纷繁内容中的最重要的要领、规律、原理、知识间的联系整理出来，使知识系统化，构建知识网络体系;同时对以往学习中的薄弱环节或未掌握的知识进行补缺强化。

立足课本，可以用专题形式进行复习，抓好学科内综合，构建知识网络体系，特别是那些反映生物学科主干知识内容、反映学科思想的内容和能够与高等教育相衔接的内容，要稳扎稳打、脚踏实地。要理清知识的发生和本原，在教师帮助及自己的努力下通过分类、整理、综合，形成一个完整的知识体系。这样有了牢固的基础，就可以从容应对高考，以不变应万变。

三、掌握方法，提升能力

①复习时要突出主干知识、重点内容

主干知识内容不仅包括学习的重点，同时是高考试题中出现频率较高的考点内容。如细胞的结构与功能、有丝分裂、减数分裂、光合作用、呼吸作用、细胞内的物质代谢、动植物生命活动的调节、遗传的基本定律、伴性遗传、基因突变、染色体变异、遗传育种、生态系统、免疫、克隆技术、基因工程、细胞工程、胚胎工程、生态工程等等。对这些主干知识内容的理解要有一定的深度和广度，才能以此去分析和解决新情景的问题。要力求做到知识点、能力点、薄弱点、应用点和考查点心中有数，那种不分主次泛泛复习以及题海战术，无疑都是有害的。

②重视实验能力培养

生物学是一门实验科学。其培养目标与学生学习方式、能力、技能和态度有着紧密的联系，与研究性学习的培养目标和学习方式是相辅相成、交互作用的。因此，我们在复习时要重视实验知识的产生过程，重视科学方法的训练，掌握好与生物实验有关的知识和技能。

③要讲究科学的思维方法

思维方法指导着学习方法，学习方法是思维方法在学习中的具体表现。现阶段是掌握方法、提升能力的关键性复习阶段，讲究科学的思维方法很有必要。正确的思维方法，对于知识的掌握和知识的运用，起到很大的促进作用。特别是分析、综合、比较、抽象、概括、分类、系统化、具体化、归纳、演绎推理等基本思维方法，一定要掌握好，并且牢牢抓住。

④强化训练、多思善问

能力考查是近年来高考的“主旋律”，现阶段能力提高可以通过强化训练，以潜移默化的方式，实现知识向能力的转化，达到及时检查复习的效率。现阶段强化能力的训练，老师认为应该以做中等难度题为主，在保证准确的情况下，力求提高解题速度。应当检查自己是否具备适应高考的题型和题量，还有适应高考的审题、题意分析等各种能力。

考生应当接触新情景的习题，加强识读图表能力的训练，善于从图、表提供数据的处理过程中理解试题，作出正确结论，以提高解题质量。善于归纳总结，想一想该题运用了哪些概念、原理?解题的基本思路和方法属于哪一类，彼此之间有什么相似之处?又有什么不同之处?经过比较，以少胜多，抓住了代表性，就可以以一当十。这就要求考生找出题目原型，摸索解题规律，以后再做类似习题就可以运用规律性方法解题。

另外，现阶段的训练试题涉及的知识面广，有时要用到整本书，甚至跨课本。解这类试题，必须站在知识的全局和整体的高度来思考问题。对一些一时想不通的问题，一定要问，问老师、问同学，千万不要轻易放过。

四、分析失误、查漏补缺

现阶段还应该把复习重点放在分析失误、查漏补缺上。查漏补缺的目的是找出自己的薄弱环节，及时补救。方法是，对照自己平时练习中发现的问题，以及自己在知识、思维、能力方面存在的缺陷，有针对性地练习，进行查漏补缺。特别要重视在“双基”知识方面存在的缺漏，增加知识的覆盖面。

还应该把自己做过的各类试卷中错误的部分装订成差错本，复习时仔细看看，边看边思考，找出易错知识和易错原因;检查是否能够活用知识，有无临场应变的能力。检查自己对前期所犯的错误有没有真正弄懂，错误有没有重犯。只有这样做，才能提高复习效率

高一生物学习方法

1、首先要培养起对生物的浓厚的兴趣，在此基础上反复的看书。其他的理科或许看书还起不到特大的作用，惟有生物，是一定要看课本的，包括大字，小字，注释等等，反复看，画上不同的重点，比如主干知识，第一遍看了没记住的，第二遍看了没记住的，做题时提到的等等。并且生物是理科中和生活联系最紧密的。

2、作对比。比如自由扩散和主动运输，C3和C4植物，酶合成调节和酶活性调节，有氧呼吸和无氧呼吸等。

3、注意总结。学到一定程度就要注意总结，比如提高农作物光合作用效率的方法，各种育种方法等等。

4、流程图和背诵结合。上课认真听讲，就会发现其实很多生物过程老师讲的很细致，结合课本，在脑中反复想动态的画面和流程，比如有丝和减数分裂，有氧呼吸三个过程，三大生物工程。

5、有效做题。对于选择题，每个选项都要弄明白，不懂立刻查书，我高三时就是做题时课本就在手边，作错了立刻翻书找依据，还不懂画出来问老师。大题一定先自己思考和写，再对答案，力求表述标准。

**第五篇：高一物理高效率复习方法**

高一物理是高考的基础，掌握物理知识点将对高考复习起到重要作用，为方便同学们复习高一物理知识点，下面给大家分享一些关于高一物理高效率复习方法，希望对大家有所帮助。

高一物理高效率复习方法

一、复习时分清重点和非重点

期中期末考对于高一的同学来说是最重要的考试，大家都不敢掉以轻心，可能甚至准备了很多的复习资料来复习。但从以往的经验来看，花费了很多时间复习的高一学生，成绩不一定会很好。你不能说这样的同学不认真吧，那为什么考不出理想的成绩呢?实际上是时间的分配不合理，复习之前没有分清楚哪些是考试的重难点，导致在对非重点考查部分浪费时间较多，而对重点考查部分相对用的时间又较少。

那么有些同学就要问了，那么哪些内容是考试的重点?高分网小编告诉大家，有几个方法判断哪些是考试的重点：平时安排课时比较多的那一章内容;作业布置得比较多的内容;单元测试得分比较低的内容;当然也有老师平时上课直接告知大家的重点难点内容。

二、一定要注重基础知识的复习

好了，分清哪些是重点内容之后，就要进入到实质复习阶段。复习课本到底要怎样进行?

从以往的试卷来看，考察到的内容基础知识部分会占到70%左右。一般来说，考试分数比较高的同学主要是基础知识不丢分。那我们应该怎么样做，才能掌握好基础知识呢?

1.回归课本是必须的，高中物理的学习与考查都是以课本为为依据的。

我们回归课本不是走马观花的看一遍，对不同的内容要有区别的对待，如对于概念性的内容我们则应该在阅读的过程中积极的思考;面对熟悉的内容我们可以快速的阅读过去，而对于不熟悉的内容我们要认真的阅读。

2.多做一些基础性的习题，练习在复习中是举足轻重的一环，通过练习可达到巩固知识、提高能力的目的。

做题要注意规范性和完整性。如你在用牛顿第二定律解题的过程中，研究对象的选取，受力分析的顺序，直角坐标系的建立，公式的选取，必要的文字说明。每一步都蕴含着物理知识，把每一步都做好了，必然会加深对规律的理解并在能力上有一个提升。

三、要把知识体系化、专题化

好多同学经过一个学期的学习，虽然知道学了很多很多的东西，但是在实际应用上老是感到有劲使不上。对于知识在应用的时候能够迅速的提取，在考场上这就是实力的体现。我们学了很多的东西，做了很多的练习如果不加以总结，脑子里就像一个杂乱无章的仓库，装得东西越多就越难找到。要提高在考场上调取知识的能力就要做到知识的分类管理、找出知识之间的联系、对题型的归纳总结。如牛顿第二定律下面的板块、斜面、弹簧、传送带等实物模型;还要注重情景分析模型，与这些实物模型的结合，如单体、多体、临界、极值等。

四、提高分析问题的能力、养成良好的思维习惯

物理解答题几乎都有一个特点，只要你会分析，审题方向没有错误，基本上能按照题目顺序罗列出表达式，即可联立求解。因此物理的难点在审题与分析上。高中对物理的考查不以计算能力考查为主，而是知识点的理解、分析、图形图表读图能力、模型转化能力为主。特别是高中的物理大题部分，大多数难题都是图形化试题或多过程问题。因此分析问题的过程中，我们一定要抓住关键状态，界定和分析物理过程，选择物理规律。(①逐字逐句，仔细审题。②想象情景，建立模型。③分析过程，画示意图，找到特征。④寻找规律，列出方程。⑤推导结果，讨论意义。)

五、注重实验复习

将课本上的学生实验及演示实验认真的看一遍，物理是以实验为基础的学科，离开实验考查的试卷是不完整的。实验能帮助我们理解物理概念和规律，促进我们更好的学习。在复习实验时要注重实验原理、实验过程、实验方法、数据分析等方面的内容。如在验证牛顿第二定律的实验中要注意分析为什么要平衡摩擦?不平衡的话对实验有什么影响?。小车的质量为什么要比钩码的质量大?要是相差不多的话对实验有什么影响?

初二历史复习方法

一、知识回顾整体感知

上课伊始，教师首先向学生说明复习的范围，让学生明确复习目标，之后学生根据课文进行知识回顾，从整体上感知本课的复习内容。

二、构建网络形成体系

这一环节需要师生共同参与，可采用师生互动、生生互动等多种形式，其目的在于将知识系统化、条理化，以形成清晰的知识体系。在这一过程中，应注意以下几点：

1、讲准重点：抓住关键，切记眉毛胡子一把抓。

2、讲透难点：采取抽象的问题具体化，复杂的问题简单化，易混知识相对照等方法。

3、讲明疑点：采取“设疑、质疑、释疑”的程序和方法解决学生的疑难问题。

4、讲出知识的规律：重在讲出知识间的内在联系。

三、依线巩固内化知识

学生根据构建的知识网络，进行巩固，可根据具体情况采用自主学习、合作学习等多种形式，使学生达到将课本知识内化为自己的知识之目的，从而加深对知识的再认识。

四、题例剖析培养能力

典型题例的选择要有代表性，能突出教材的重、难点。这一环节重在教师通过对题例的剖析，培养学生分析问题、解决问题的能力，掌握学科学习基本功和解答问题的方法与技巧。

五、拓展训练提高能力

练习题的设置应具有一定的梯度性，题型应多样化，题量应控制在十分钟以内。重在考察学生对知识的掌握程度以及运用基础知识解决问题的能力，提高回答问题的技巧。

小学各科期末复习方法很重要

语文——重阅读

低年级的语文学习以字词为主，在复习阶段要做到：会注音，会组词，会区别同音字，会分清形近字。这样任何题型你都能够得心应手。另外，课文的熟练背诵，重点句子的正确默写也很重要!

中年级的复习阶段，我们除了掌握基本的字词、课文以外，要针对性地进行一些句子的练习：如造句、写比喻、拟人句、修改病句等。对于同学们比较“头疼”的短文阅读，可以每天练习一小篇。作文建议大家以语文书上练习过的状物类习作为主!

高年级的语文平时的积累是关键，在复习阶段，建议大家进行“网络式”的梳理与整合。以语文书的“目录”为复习的经线，注意单元板块的特点;以每一篇课文的主题思想、重点语句、内容拓展为纬线，编织出整册语文书的复习网络，这样的复习方式同样适用于中学阶段!

数学——重错题

小学数学期末复习的基本任务是抓住双基串成线，沟通联系连成片，温故知新补缺漏，融会贯通更熟练。复习的特点之一是理，对所学的知识要进行系统整理，;特点之二是通，融会贯通，理清知识的来龙去脉、前因后果。由于期末复习是对本学期所学过知识进行再学习的过程，复习面广量大，时间紧，内容多，为使复习更贴近实际，从而用较少时间达到较好的复习效果，为此提出以下几点复习建议：

1.错题与难题：

①把你做错的题目摘抄到本子上，先改错，再进行分类整理，找到自己的不足，针对错题的错因对症下药。千万不要认为订正麻烦，要养成习惯，学习成绩优秀稳定的同学，往往很重视订正和收集错题。如果针对错题一定能很好地做到查漏补缺，那复习的效果会更好!

②整理老师发下的复习试卷，记录其中错题，难题，并重新做一遍，考前再看一遍。这些复习卷很重要，你还可以找来去年或前年的考试卷给做。重复做卷子里容易出错的和难度较大的综合题目，越熟练越好。

2.书本和笔记：

①把书本通透一遍，并整理课堂笔记。可以先尝试回忆课堂笔记内容，再来看笔记。

②要学会在原有知识的基础上，进行归类整理，理清每一个单元的重点是什么，形成知识网络体系。可充分利用小学奥数发的知识要点及老师发的试卷和平时在课堂上作的听课笔记。还要学会分析每次单元考试的题型，一般的来讲是这样几个方面：一是概念题，二是计算题，三是实践应用题，四是操作题四个方面。复习的作用就是要：熟能生巧。所以复习阶段，可能要多做一些题型，当然也不是说要搞题海战术，但数学方面不做题又不行，要把握一个度。做一份题目要有一份题目的收获。题无非是就哪几种类型，做完一份题目以后要反思，多问几个为什么?

3.公式烂在心：再次理解一遍公式，熟烂在脑海，在平常的学习中，我是不建议记公式的，但考试不一样，要利用公式最快速算的做出题目，所以，公式错不得一个符号。

4.综合试卷，临阵磨枪：临阵磨枪，有两件事：①错题必须过一遍;②考试前一周必须模拟两套综合试卷，好处多多。综合模拟试卷可以让你提前适应考试，合理分配答题方式，找到时间控制的感觉，还能将各个模块知识点和题型熟练一遍，必不可少。

有了以上几点，你有足够的信心完胜考试，此法我在学生时代一直用，现在做老师，也逼着我的学生用，事实是，不仅成功应对了考试，关键还帮助很多孩子找到了自信。

英语——重归纳

低年级英语考试中听力占的比例较多，所以在复习阶段要坚持每天读10-20分钟的英语。

中高年级英语复习建议分以下几个阶段：首先，单词按形近的、音近的、意思相同或相反的放在一起，句型按单元课文内容归类复习。接着，进行横向复习，做到点面结合，根据各知识点的前后联系将散落于本学期的语言点进行整体归纳，如特殊疑问句与一般疑问句的不同回答等。

最后，对平时经常出错的题目进行记录，在考试之前，拿出错题本，浏览一遍，强化记忆，避免同一个错误犯两次订正错误。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找