# 2024江苏高考时间安排表\_江苏高考各科目安排时间表[大全]

来源：网络 作者：雪海孤独 更新时间：2024-08-28

*第一篇：2024江苏高考时间安排表\_江苏高考各科目安排时间表[大全]自从宣布高考延期后，很多江苏的高考生都在关心，“苏大强什么时间高考?”根据教育部2024年全国高考时间安排，为了方便考生备考，下面是小编为大家收集的关于2024江苏高考时...*

**第一篇：2024江苏高考时间安排表\_江苏高考各科目安排时间表[大全]**

自从宣布高考延期后，很多江苏的高考生都在关心，“苏大强什么时间高考?”根据教育部2024年全国高考时间安排，为了方便考生备考，下面是小编为大家收集的关于2024江苏高考时间安排表\_江苏高考各科目安排时间表。希望可以帮助大家。

2024江苏高考时间安排表

根据教育部2024年全国高考时间安排，2024年江苏省普通高校招生语文、数学、外语科目考试安排在7月7日至8日举行。

经省高校招生委员会研究，2024年江苏省普通高中学业水平测试选修科目考试,安排在7月9日举行。

具体时间如下:

看到了这个高考时间表以及具体科目安排的安排，相信大家可以安心备考了，今年的高考注定是一场难熬的战役，不仅要横向和其他学生比较，更是一场挑战自我的考试，总而言之，成功不是一时半会儿造就的，但也要相信：乾坤未定，你我皆是黑马。下面一起来看一下2024高考备考攻略吧。

2024备考要注意以下几个时间点：

1、距离高考80天左右(疫情后刚刚开学)

虽然上网课已经一段时间了，但是，进到学校，依然会有一种新学期新起点的感觉，这时，千万不要有任何放松的势头，因为虽然看起来是新学期，实则还是八十多天了，一定要抓住这个节点进行提高，可以计划上多安排一下薄弱板块、重点突破板块、难点板块的学习，当然，也不能有心急的情绪，毕竟距离七月份高考还有一段时间，集中力量解决重难点，一切还都来得及。

2、距离高考50天左右(进入最后的冲刺期)

这段时间，习题量适当加大，按照高考的时间来整块整块的做题，找到做题的感觉，并从题目中查缺补漏。这段时间切不可忽略语文的作文练习，因为作文一旦长时间不练习，“手生”了，捡回来就要花费更多的时间。从题目中稳中求进，再勤于总结，把自己之前的错题、难点回顾一下，一定能取得进步。

3、注意每次模拟考的时间点

每一次模拟考都是我们对这一段时间学习情况的反馈，及时查缺补漏很重要。我们应该根据考试情况，调整自己的学习计划，比如这次理综的物理大题没做好，那么就应该集中相关题型进行训练，把一种题目给吃透来。用模拟考作为一个跳板，促进自身的提高。

如果你此时还在幻想着理想大学，放飞自我，你放心，前途定会辜负，只有白日梦陪你演戏。

如果你此时一想到高考就惶惶不可终日，那对不起，这样的心态，只会让结果更坏。

只有把握住当下，做好每一个环节，最终的胜利天平一定会向你倾斜。

高考前紧张、焦虑，复习不进去怎么办?

目前高考进入冲刺阶段，有些考生逐渐出现紧张、焦虑情绪，甚至感到无从下手、复习不进去，一想到高考就有心悸的症状等现象，还有的考生身体出现了状况，比如：出现拉肚子、发烧感冒、多汗、乏力等躯体反应。

其实，这是考前焦虑的表现，包括头疼、失眠、注意力不集中、食欲不振、情绪低落等。但适度的焦虑对于高考复习是有促进作用的，会让大脑处于一种兴奋的状态，能提高学习的效率，而且思维也会更加的活跃。但有部分考生紧张过度，甚至是一想到“高考”就心悸，影响到了复习状态，这就需要采取一些措施了。

1、自我暗示法

首先，我们建立考试自信，距离高考只剩几十天的时候，要对自己说:“我很好，我很努力，我会考出理想的成绩”“保持我良好的状态，在考场上我一定能发挥好”“不求成绩有多好，发挥出正常水平就可以。”在自我暗示的同时，调整呼吸，闭上眼，放松身体，缓解自己紧张的情绪。具体动作：呼吸一般控制在一分钟六次，用鼻子吸气，用嘴巴呼气，每次吸气四秒，吐气六秒。每天做几个五分钟，坚持做。

2、饮食减压法

研究表明食物有直接减轻人的心理压力的作用，提高我们的接受能力和学习效率，使我们的思维更加敏捷，精力集中。如维生素C就具有减轻心理压力的作用，所以考生可以适当摄取如洋葱、菜花、菠菜、橙子等富含维生素C的蔬果。另外，少食多餐也有利于减轻考生紧张与疲劳。而过于油腻的食物则不适合考生，精神紧张必然影响肠胃的消化功能，这些食物会增加肠胃的负担，反过来会加剧考生的精神紧张。

3、兴趣调整。

对于临近高考的考生而言，兴趣不仅是最好的老师，更是最好的医生。因此，考生们在紧张的学习之余，可以多做一些感兴趣的事情，如，哼歌、画画、听音乐、打球等，不仅可以消除疲劳，化解烦恼，还可以远离考试焦虑情绪。此外，建议考生家长朋友们，在孩子学习感到异常疲劳的时候，不妨陪伴孩子暂时投入到兴趣爱好的怀抱，好好地开怀一番，这样调整心态，让他们在该战斗该竞争的时候信心满满，从而达到最佳状态。

**第二篇：2024年江苏高考时间安排\_江苏2024高考时间安排表及科目**

高考是我们中国学生都要经历的一个过程，这是决定了你未来要在哪里学习哪里工作。以下是小编整理了关于2024年江苏高考时间安排\_江苏2024高考时间安排表及科目，希望你喜欢。

2024年江苏高考时间安排

6月7日9:00至11:30语文;15:00至17:00数学。

6月8日9:00至11:30文科综合/理科综合;15:00至17:00外语,有外语听力测试内容的应安排在外语笔试考试开始前进行。

各省(区、市)考试科目名称与全国统考科目名称相同的必须与全国统考时间安排一致。具体考试科目时间安排报教育部考试中心备案后发布。

省级统考和高校的招生考试时间，分别由各省级招委会和高校按照教育部有关要求确定并发布。

江苏2024高考时间安排表及科目

时间6月7日6月8日上午语文

(09:00:00-11:30:00)文科综合/理科综合

(09:00:00-11:30:00)下午数学

(15:00:00-17:00:00)外语

(15:00:00-17:00:00)

进考场前要怎么调节心理

听舒缓的轻音乐

在进入考试场之前，最好不要和同学有过多的接触，以免其中有人把紧张的情绪传染给你，在考试考试前半个小时左右可以听听舒缓的轻音乐，放松一下。

调节情绪

有很多同学在高考之前选择突击复习，这样使自己的大脑过度疲劳，加上紧张的情绪，在高考的考场上很容易发挥失常，所以，只要我们在高考之前进行了系统的复习，高考之前就不需要过度的去复习了，这个时候要做的就是尽量放松自己，保持一个愉悦的心态，迎接高考。

要自信

在面临高考的时候，很多的同学会产生焦虑、紧张的情绪，其实完全不需要这样，放轻松，相信自己多年苦读的积累，用平常心去对待高考，高考并不一定会决定我们的人生，即使最不好的情况发生，我们还可以选择复读，所以我们要保持一个轻松的状态，稳定住自己的情绪，发挥出自己的水平就可以了。

**第三篇：2024年宁夏高考时间安排\_宁夏2024高考时间安排表及科目**

对于刚升上高三的学子们来说，2024年是非常重要的一年，因为考上一所好的大学影响着将来的发展，以下是小编整理了关于2024年宁夏高考时间安排\_宁夏2024高考时间安排表及科目，希望你喜欢。

2024年宁夏高考时间安排

2024年宁夏高考时间安排在6月7日开始举行，具体时间及考试科目安排为:

6月7日9:00至11:30语文;15:00至17:00数学。

6月8日9:00至11:30文科综合/理科综合;15:00至17:00外语,有外语听力测试内容的应安排在外语笔试考试开始前进行。

各省(区、市)考试科目名称与全国统考科目名称相同的必须与全国统考时间安排一致。具体考试科目时间安排报教育部考试中心备案后发布。

省级统考和高校的招生考试时间，分别由各省级招委会和高校按照教育部有关要求确定并发布。

宁夏2024高考时间安排表及科目

时间6月7日6月8日上午语文

(09:00:00-11:30:00)文科综合/理科综合

(09:00:00-11:30:00)下午数学

(15:00:00-17:00:00)外语

(15:00:00-17:00:00)

高考进考场前要怎么调节心理

听舒缓的轻音乐

在进入考试场之前，最好不要和同学有过多的接触，以免其中有人把紧张的情绪传染给你，在考试考试前半个小时左右可以听听舒缓的轻音乐，放松一下。

调节情绪

有很多同学在高考之前选择突击复习，这样使自己的大脑过度疲劳，加上紧张的情绪，在高考的考场上很容易发挥失常，所以，只要我们在高考之前进行了系统的复习，高考之前就不需要过度的去复习了，这个时候要做的就是尽量放松自己，保持一个愉悦的心态，迎接高考。

要自信

在面临高考的时候，很多的同学会产生焦虑、紧张的情绪，其实完全不需要这样，放轻松，相信自己多年苦读的积累，用平常心去对待高考，高考并不一定会决定我们的人生，即使最不好的情况发生，我们还可以选择复读，所以我们要保持一个轻松的状态，稳定住自己的情绪，发挥出自己的水平就可以了。

**第四篇：2024年贵州高考时间安排\_贵州2024高考时间安排表及科目**

高考的时间也是家长和学生关注的一大焦点，大家都知道在高考的战场上没能做好准备可能就有非常大的影响。以下是小编整理了关于2024年贵州高考时间安排\_贵州2024高考时间安排表及科目，希望你喜欢。

2024年贵州高考时间安排

2024年贵州高考时间安排在6月7日开始举行，具体时间及考试科目安排为:

6月7日9:00至11:30语文;15:00至17:00数学。

6月8日9:00至11:30文科综合/理科综合;15:00至17:00外语,有外语听力测试内容的应安排在外语笔试考试开始前进行。

各省(区、市)考试科目名称与全国统考科目名称相同的必须与全国统考时间安排一致。具体考试科目时间安排报教育部考试中心备案后发布。

省级统考和高校的招生考试时间，分别由各省级招委会和高校按照教育部有关要求确定并发布。

贵州2024高考时间安排表及科目

时间6月7日6月8日上午语文

(09:00:00-11:30:00)文科综合/理科综合

(09:00:00-11:30:00)下午数学

(15:00:00-17:00:00)外语

(15:00:00-17:00:00)

高考一日三餐食谱参考

早餐

1、红薯粥、油煎馅饼、花生什锦

2、玉米粥、鲜肉烧卖、香椿豆腐

3、火腿粥、豌豆包、什锦黄瓜

4、大豆粥、花生蛋糕、黄瓜丁

5、百合粥、炒面、什锦蛋丁

6、牛奶、葱麻饼干、火腿煎蛋

7、银耳羹、蛋炒饭、圆椒丝

午餐

1、主菜：海带肉丝 副菜：素什锦

2、主菜：糖醋带鱼 副菜：炒素丝

3、主菜：猪肝肉片 副菜：西芹虾仁

4、主菜：土豆牛肉片 副菜：菜花香菇

5、主菜：豆腐干肉丁 副菜：豌豆苗

6、主菜：肉末豆腐 副菜：香菇小白菜

7、主菜：胡萝卜肉排 副菜：荷兰豆

晚餐

1、主菜：萝卜丸子 副菜：白菜油豆腐

2、主菜：菠萝炒鸭片 副菜：什锦炒蛋

3、主菜：肉末豆腐 副菜：麻酱拌菜心

4、主菜：烩豆腐 副菜：炒菜心

5、主菜：白菜鱼肉片 副菜：土豆粉丝

6、主菜：狮子头 副菜：豌豆苗

7、主菜：清蒸带鱼 副菜：醋熘卷心菜

**第五篇：2024年湖南高考时间安排\_湖南2024高考时间安排表及科目**

高考伴随着夏天来临，满腔热血的高三学子即将随着炎炎夏日迎接高考，你知道高考的时间吗?以下是小编整理了关于2024年湖南高考时间安排\_湖南2024高考时间安排表及科目，希望你喜欢。

2024年湖南高考时间安排

2024年湖南高考时间安排在6月7日开始举行，具体时间及考试科目安排为:

6月7日9:00至11:30语文;15:00至17:00数学。

6月8日9:00至11:30文科综合/理科综合;15:00至17:00外语,有外语听力测试内容的应安排在外语笔试考试开始前进行。

各省(区、市)考试科目名称与全国统考科目名称相同的必须与全国统考时间安排一致。具体考试科目时间安排报教育部考试中心备案后发布。

省级统考和高校的招生考试时间，分别由各省级招委会和高校按照教育部有关要求确定并发布。

湖南2024高考时间安排表及科目

时间6月7日6月8日上午语文

(09:00:00-11:30:00)文科综合/理科综合

(09:00:00-11:30:00)下午数学

(15:00:00-17:00:00)外语

(15:00:00-17:00:00)

备好考试用品

提前一天要准备什么

准考证、身份证，根据当天的考试科目准备诸如2B铅笔、签字笔、橡皮、直尺、卷笔刀等文具，准备宽松、透气性好的衣服，备足在外饮食、交通的费用。高考期间还要注意天气变化，带些雨具避雨或遮阳。

丢失身份证怎么办

应立即到公安部门补办临时二代身份证。

准考证丢失怎么办

如果在考前丢失，本人应立即写申请，让中学或街道办事处开证明到市(区)县招办补办准考证。如果是考试当天丢失的话，应立即向考点老师、带队老师说明情况，先考一科，后补办。

考试文具、准考证或身份证忘带了

如果你已经到了考点或在去考场的路上突然发现忘带，不要自己回家拿，时间允许就电话通知父母送来，不行就在考点附近的商店购买。

如何识别真品2B铅笔

一看断面是否平整，笔芯是否居中完整，二看漆面是否光洁光亮，印字清晰、材质发红、色彩均匀充分才是真品，三看铅笔颜色是否暗淡，印字模糊缺损、材质发白、色彩不均匀为劣质品。

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