高考班学生培养计划

**一、主要措施：**

1、确定培养学生名单。按成绩结合实际情况分成若干互助小组，组内学生相互借脑，共同提高，发挥各自优势，提高学生的弱势学科，消化老师额外的学习任务。班主任要在方法、思维、心理、应试能力等方面加强辅导。

2、注意群体成绩的“稳定”工作。越临近高考，学生的压力就会越大，思想波动就会越大，灵敏度就会越高，这就要求班主任和科任老师要密切注意学生的思想、情绪的微妙变化可能带来的不良后果。

3、各类作业、周练、试卷等批改均要做到细致批改，面批面改、详批详改、快批快改。作业也要检查，老师们要把学生存在的问题，哪怕是一个标点、一个不合理的步骤、不合理的书写做到积极纠正，不留死角，不留后患。老师们要讲究作业、试卷评后思想态度、思维习惯、知识和方法的查漏工作，要做到考后有收获，考后满分。文科教学要注意加大阅读理解的量。要教会学生一分一分地争，寻找新的分数增长点，要注意积极指导学生设计错题本，保存试卷、补充试题，积累错题，便于日常反思与总结。

4、老师们要把对学生的高期望积极地或明或暗地转达给学生，让学生按自己期望的方向发展。科任老师要积极结合学生实际多谈心交流沟通，多挖掘学生内部的潜力，调动学生的积极性。老师们要通过高期望给学生以有效的动力，激发学生的学习热情，帮助学生学会自律，不断鞭策学生自己努力学习。在教育教学中各位任课教师要帮助学生们正确认识自己；激励学生超越自我；训练学生的耐挫心理；培养学生的创造能力；帮助学生夯实基础，开拓视野；有针对性地加强学法指导，克服不足，提高学习目标。

5、对班级学生的成长建立学习档案，做到每次考试均要有成绩分析。每次的考试后均要有每科和总体的情况分析，通过分析要求提出合理的整改措施，开专题的成绩分析会，便于班主任和科任教师掌握真实情况落实工作。每一位老师都要积极指导、帮助学生尽快进步。

6、培养学生要强调重细节、重过程、重积累的意识。一般学生要想在较短时期大幅提高成绩一般是不太可能的，但是只要各科都能从多提高1分入手，总成绩就会有大的进步，所以要积极要求学生解决如何多拿一分，多做对一题的问题；要使学生解决会而不对，对而不全的问题；解决答题不规范，不会用学科语言答题；不重视步骤，做题不严密的毛病；纠正审题不清的不良习惯，养成良好的读题、审题习惯；解决和反思粗心大意出错的地方；加强记忆，保证记忆题目的得分；提高书写质量和规范；注意提高做题速度，学会分配做题时间等。任课老师要加强学生审题的训练，增强题感的能力，避免出现审题不清、不到位、题感不强的毛病。要多进行定时定量定项训练即针对性训练，任课老师要积极主动与班主任多联系多交流，多与学生私下交流、私下沟通。多注意关注学生的学习细节、做题细节等。在考试中要教会学生要认真阅读题目，要看见、看懂每一句话，关键的每一处提示，可做简单的勾画。仔细审题时，要通过观察、对比、分析、推理、综合，弄清试题的考查意图。在做好会做的题的基础上，关键是处理好半会半不会的试题，尽量争取多拿分，哪怕只写一个方程式或公式。在高考中，有一部分学生由于粗心大意或书写不认真、文字表达不严谨，分子式书写不规范、解题步骤不完整、逻辑推理不严密、计算结果不准确、书写潦草、涂抹太多、不规范导致的失分不在少数。因此，在后期的训练中，教师要指导学生规范答题，解题步骤合理，数据分析处理得当，语言表述严密，逻辑性强，书写整齐清晰，给阅卷老师形成良好的印象。要培养学生冷静思考、沉着应试的良好心理素养，遇到容易题不产生大意的心理，遇到难题也不产生紧张心理，一步一步分析，达到解决问题的目的。

7、要加强对学生的管理，培养学生的自我约束力、自我性格的完善、自我情商的发展。对学生要进行积极地思想上的疏导。既要严格要求，也要避免强制性的、不讲道理的严管。要培养学生的耐挫能力，培养学生的严于律己的习惯，培养学生的积极向上的拼搏意识和敢于追求卓越的信念。

8、要引导各班老师要积极走进学生的心灵，感受其心理变化，适时鼓励和鞭策，及时提出阶段性目标，让学生体会到老师的关爱，让学生愿意与老师密切配合。

9、各班老师们均要积极帮助学生学会总结、学会探究和反思。要积极地帮助学生学会对课堂上知识和方法的归纳梳理；积极进行对例题、习题的探究；积极精选习题，进行一题多解和多题一解；学会常题常做，重题会做，会题做对，做对得满分的好习惯；使复习总结经常化、日常化等。使学生成长为会反思、会探究、会深入思考、会总结的人。老师把平时的纠错问题也要积累要总结，要积极利用试卷的形式二次或三次渗透，达到真正纠错的目的。要规范做题，要积极展示优秀生的作业和试卷，对问题答题、不规范答题要通过展示，让学生警醒。

10、班主任积极地教育学生佩服老师、欣赏老师，拉近师生心理距离，敢于与老师交流，为本班的教育教学的进一步提高奠定良好的人文环境。班级任课教师要辅导学习中存在的问题、关注其心理健康。班主任和任课教师经常交流反馈学生管理和学习情况，共同承担起班级学生的管理和教育工作。每次考后要开好学生成绩分析会，对各类学生进行积极地诊断，提出合理的改进建议和措施，班主任和科任教师要能够对问题学生展开积极地谈心交流，鼓足学生干劲，调节学生心理，解决学生存在的问题。

对学生不能唯分数论，要鼓励学生走出受挫阴影，克服不良的思想影响，鼓动高目标，激发学习动机，加强非智力因素的培养。教育学生要学会坐得住冷板凳，要学会寂寞。学生有时也会放松对自己的要求，所以要积极教育学生树立“时间＋汗水”的信念是学生成功的真谛。

11、加强营造良好的学生复习氛围。要积极做好师生的目标激励，鼓足师生干劲，办好班级励志墙报、标语和展示台。要树立学生高昂地斗志，树立良好地舆论导向，班级要树立一个家的温馨和团结昂扬向上的备考氛围。

12、加强月考的落实工作。考试后要快批快改，全收全改，重点详改，讲评得当，总结经验，消除问题。

13、老师要注意研究高考。注重高考研究：研究高考考什么？高考怎样考？（考主干、核心，考应用知识的能力）怎样去高考？研究适合我校学生的计划。

14、要分类召开学生经验交流会或座谈会，交流思想、取长补短。计划高考100天前一次，50天前一次。加强学生的思想、学习等情况的交流。

15、增加学生尤其是文科学生及时了解时事新闻，提高关注分析社会民生热点的能力。

16、引导老师和家长不要仅看学生的排名，唯分数论，更要看学生的考前思想、心里精神状态，寻求更好的学生人数和分数的增长点。每次考后分析不仅要看成绩更要看学生是不是集中精力全心身地投入了？是不是情绪比较激昂且比较稳定？是不是在考试时遇到难题及意外能冷静处理和对待？身体是不是健康的，睡眠是不是好的？食欲怎么样？同学关系及与老师的关系怎么样？排名不是最重要，只有学生的状态进入佳境，高考时才能处事不乱，才能遇惊不惊，正常发挥或超常出应有的水平。

17、加大落实综合科目的强化训练的实效。要求学生加大训练量与质的力度并注意分析反馈。要使综合成绩成为学生培养的亮点，成为学生人数和分数的有效增长点。

18、班主任也要强化常规管理，用常规管理促进高考成绩的提高。各班主任老师要在班风、班纪、课堂纪律、卫生、宿舍休息、仪容、迟到早退等方面下功夫，要确保班级的良好秩序和精神风貌，确保早晚读和自修自习的安定有序，要向常规管理要教学质量。

19、在训练方面，教师必须对学生的每次练习进行批改，掌握每个学生的薄弱环节，针对性讲评。要尊重学生的差异性，要注意因材施教，这是提高学生教学质量的重要方法。

20、学生复习备考大致可分为三个阶段：  
　　（1）**模块加综合练习即第一轮复习阶段。**以教材为本，注重基础，构建知识系统。各位教师要在一轮复习中加强基础知识和主干知识的复习。要做到“精、实、活”，精既是精讲、精练、精考；实即是讲课实在、训练实在、辅导实在；活即是讲课活、方法活、题型活。立足基础、稳扎稳打、步步为营、层层推进、追求实效。避免虚套，督促学生把练习、试卷题目做得落在实处，防止只讲不检查、只顾自己不顾学生的片面教学行为现象的发生，避免造成学生一看就会，一做就错，一看考后试卷就后悔现象的发生。

**（2）专题复习加综合练习即第二轮复习阶段。**以专题讲评和试卷为主，注重思维训练、方法点拨和知识点的梳理和归纳。

①采用专题模块形式。各科任教师必须对本学科的知识点、高考重难点、题型特点和答题的技巧、方法进行梳理和整理，使每个学生对每个学科的知识、技能形成一个系统的结构和网络，达到复习备考的最佳效率。  
　　②充分用好网上教学资源，设专职教师每天跟踪下载大量试题。然后由备课组进行试题分类、汇编，将多套试卷合成一套卷。抓题目的质量，就等于开拓学生视野和提高学生能力，尤其是知识迁移的能力。

**（3）查漏补缺加综合练习即第三轮复习阶段。**在以练为主的基础上再次回归教材，让学生巩固基础知识。好的做法：

①临考阶段模拟复习训练与高考在时间上保持一致，提前调节学生生物钟，适应高考。

②抓错题集的复习巩固。学生每人每科一本错题集，错题集因人而异，所汇集错题基本上是学生在某一学科中的知识盲点或答题误区。抓好错题的归纳、整理、分析，是提高学生能力，变知识能力为高考分数的有效办法。

③强化有效教学，向课堂要质量。教师要认真备好考前每一课。课堂上与高考无关的知识不教，与高考无关的东西不讲，提倡有效教学，加大课堂容量，让学生在有限的时间里，做更多的试卷，掌握更多的知识。

**二、心理辅导**  
　　良好的学习成绩来自良好的心理素质。没有良好的心理素质就不可能取得良好的学习成绩。整天处于激烈竞争中的学生，要承受比普通学生更大的心理压力。虽然说适当的压力是一种动力，可压力一旦超过了心理承受的极限，就会成为阻力和破坏力。所以，老师既要适度地给学生施加一定的压力，又要及时地帮助他们转移矛盾，释放压力，进行心理的辅导。

一个人要做到心理健康，首先要身体健康。健身是健心的基础。每个人都要根据自己的体质和爱好选择一种适合自己的健身方法，持之以恒地锻炼。动以健，静以养。运动和休息都是健身的方法。对于身体上的疾病，要及时治疗，尤其是影响睡眠的神经衰弱、失眠，要尽早根治。

除了健身，更重要的是健心。健心要以自我保健为主。在日常生活中，指导学生要注意以下几点：心常有求，不无所事事；知足常乐，不患得患失；与人为善，不结冤生怨；豁达大度，不斤斤计较；量力而行，不志大才疏；广结新友，不用情过专：自我安慰，不耿耿于怀。当遇到有暂时难解的心结、难除的痛苦时，不妨采用发泄的方法：写日记，找知己倾诉，到无人处喊叫、哭泣，以物代人击打想象中的“敌人”；也可采取转移的方法：听歌、看书、唱歌、下棋、写字、画画、聊天、散步、运动、静坐、睡觉，等，来转移烦恼，减轻痛苦，改善心情。但不宜提倡逛街、购物、喝酒、咒骂、吵架、赛车、爬高、骚扰他人等不文明的、带有损害性和破坏性的方法。当然，这些都是暂时性的办法。提高思想认识和道德修养，正确对待现实与理想的矛盾，才是解决心理问题的根本方法。

班主任和科任老师除了提高学生的思想认识，告知健心的方法外，还应帮助他们培养勇于承受失败和挫折、面对成功和荣誉的过硬心理，做到“胜不骄，败不馁”，荣辱不惊、悲喜不乱。如果是单纯的心理辅导，应以疏导为主、教导为辅，完成释放、转移、缓解、改善、平衡、放松等调节过程。如果学生的不良情绪不是由单纯的心理问题引起，班主任则要从多方面去了解其间原因，如生活的、学习的、人际关系的，然后对症下药，解决他们物质上的困难和其他问题。

**三、学生非智力因素素质培养**

**（一）帮助学生树立远大理想，确定人生目标**

1、经常找学生进行个别谈话，了解他们的思想动态，让他们知道学好本领干什么，为谁学习；

2、召开主题班会，教师要结合社会现实帮助同学分析和纠正他们的想法，让学生能够明确不同想法的好坏利弊；

3、充分发挥学生的主观能动性，在教师的引导下帮助他们形成正确的人生目标，从而使学生从要我学转变成我要学的状态；

4、给学生介绍伟人以及成功人士的人生目标，以增强学生建立自己理想和目标的方向感和自信心。  
 **（二）培养学生的坚忍不拔的意志力，形成学习耐力**

1、经常给学生讲一些励志学习的例子，培养学生如何做到坚持不懈地能力；

2、从学习和生活的各个方面培养和磨练学生的毅力，形成做事有始有终的性格；

3、帮助学生在学习过程中克服虎头蛇尾，雷声大雨点小的缺点；鼓励学生形成坚持到底的信心和决心。

**（三）培养学生进行创造性学习的能力**

形成苦学加巧学的学习习惯成绩好离不开学习，学得好离不开勤奋。可是只有勤奋是不够的，没有正确的学习方法就会事倍功半。所以在教学过程中，教师要提倡学生创造性学习，在学习过程中体会和寻找到适合自己的学习方法，同时要引导学生形成创造性学习的能力。

1、经常介绍一些成功的学习者的良好的学习方法，以及他们的学习方法的形成过程；

2、在课堂教学中，针对不同的知识，教师建议性地给出相应的学习方法供同学参考；

3、发挥学生的主观能动性，让学生对不同知识应该采取的方法各抒己见，让学生在讨论过程中各显所长，取长补短。

**（四）要对学生的学习进行适当评价，正确引导**

1、对学生的好的方面要及时地给与适当的表扬，以增强学生的自信心；

2、通过与学生谈心，在思想上进行沟通，以克服有些学生思想偏激的毛病；

3、采用潜移默化，和风细雨的方式帮助学生建立志存高远，心胸开阔的品质，鼓励学生勇于改正自己的缺点，使得他们从知识结构到人格培养方面得到全面发展。