

高中各科目预科学习重点与方法

科目	预科核心重点	学习方法	资料推荐	学习时长建议
语文	1. 必修一重点文言文篇目实词虚词梳理；2. 现代文阅读答题思路与方法；3. 高中作文审题立意与结构搭建；4. 古诗文必背篇目预习	1. 先通读教材，梳理文言知识点；2. 每篇文言文完成逐字翻译；3. 每周完成1篇作文写作；4. 积累作文素材	高中语文必修一教材、文言文全解、作文素材大全	每天1.5小时
数学	1. 集合与逻辑用语；2. 函数的概念与基本性质；3. 基本初等函数；4. 三角函数与解三角形	1. 先理解概念定义，再推导公式；2. 每学完一个知识点完成对应基础习题；3. 整理错题，总结解题方法；4. 注重逻辑思维训练	高中数学必修一教材、同步练习册、公式手册	每天2小时
英语	1. 必修一核心词汇与短语；2. 高中英语语法体系（时态、非谓语、从句）；3. 阅读理解与完形填空解题方法；4. 书面表达基础句式	1. 每天固定背诵单词；2. 系统梳理语法知识点；3. 每周完成2-3篇阅读训练；4. 积累高级句式与写作模板	高中英语必修一教材、词汇手册、语法书	每天1.5小时
物理	1. 运动的描述；2. 匀变速直线运动；3. 相互作用；4. 牛顿运动定律	1. 先理解物理概念与规律，再结合生活实例理解；2. 重视公式的推导与适用条件；3. 完成基础习题，注重受力分析与过程分析；4. 整理物理模型	高中物理必修一教材、同步练习册、物理模型手册	每天1.5小时
化学	1. 物质的量与化学计量；2. 物质的分类与离子反应；3. 氧化还原反应；4. 金属及其化合物、非金属及其化合物	1. 先梳理化学基本概念，再理解反应规律；2. 重视化学方程式的书写与配平；3. 结合实验理解反应原理；4. 整理元素化合物知识体系	高中化学必修一教材、同步练习册、化学方程式手册	每天1小时
生物	1. 细胞的基本结构；2. 细胞的物质输入和输出；3. 细胞的能量供应和利用；4. 细胞的生命历程	1. 先构建细胞相关的知识体系；2. 重视概念的理解与辨析；3. 结合结构图理解细胞结构与功能；4. 整理知识点思维导图	高中生物必修一教材、同步练习册、思维导图手册	每天1小时
政治	1. 中国特色社会主义；2. 经济生活核心概念；3. 政治生活基础框架；4. 哲学生活入门	1. 先梳理教材知识框架，理解核心概念；2. 结合时事热点理解知识点；3. 整理知识点思维导图；4. 每周进行知识点复盘	高中政治必修一教材、时事热点汇总	每天0.5小时
历史	1. 中国古代史核心脉络；2. 中国近代史重要事件；3. 世界古代史与世界近代史入门；4. 历史时间线与核心事件梳理	1. 先梳理历史时间线，构建时空观念；2. 理解历史事件的背景、经过与影响；3. 整理历史思维导图；4. 结合史料分析历史问题	高中历史必修一教材、历史时间轴手册	每天0.5小时
地理	1. 地球与地图基础；2. 宇宙中的地球；3. 地球上的大气；4. 地球上的水与地表形态	1. 先理解地理概念与原理，结合地图学习；2. 重视图表的判读与分析；3. 整理地理原理思维导图；4. 结合生活实例理解地理现象	高中地理必修一教材、地图册、同步练习册	每天0.5小时