**傲视群雄战考场**

**一、教学目标**

1、引导学生回顾和分析以往成绩的总体情况及各科成绩的情况

2、了解考前考中的调整方法

3、学习如何从容不迫上考场

**二、教学课时**

1课时

**三、教学过程**

说到中考，每个人脑中想象的场景都不一样，带给我们的感觉也不一样。今天，我们一起来讨论中考的心理调整方法。

（一）记忆中的考试

小学＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿次

中学＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿次

合计＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿次

其中考得春风得意的有＿＿＿次

其中考得焦头烂额的有＿＿＿次

1、师问：请同学们估算一下，在你的记忆中，小学和初中分别经历了多少次考试？包括单元测试和期未考试，能想起多少是多少。

2、学生回忆，填写，并做简单交流。

3、师：不回忆不知道，一回忆不得了，原来自己经历了这么多次考试！

其实自己也算是久经考场之人，并拥有丰富的考试经历和经验。现在请大家回忆一下，自己考得春风得意的大约有＿＿＿次，考得焦头烂额的大概有＿＿次 ？

4、学生回忆，填写。

5、师指导学生分析春风得意的多还是焦头烂额的多，这些数据意味着什么？

6、师问：一提到考试，你想到了什么？将你所想到的情景写在纸上（可以是一个具体的事物，也可以是一种景象，或是一个有象征意思的符号）。

一提到考试，我想到了＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

7、小结：你自己经历了这么多次考试，也算是久经考场之人，并拥有丰富的考试经历与经验。

（二）画岀名次曲线

1、师：从小学到初中，你觉得自己在班上所处的名次和位置如何？请用一张的纸把你的以往成绩画成曲线图作详细图表分析。

说明：横坐标代表从小学一年级开始一直到初中九年级，纵坐标代表你在班里的大致名次，从1到80名。用不同的颜色代表不同科目的成绩，如红色代表语文，黄色代表英语，绿色代表数学等。

2、学生画各门功课的曲线。

3、师问：你喜欢这些曲线吗？最喜欢哪一条？它下正是你喜欢的科目吗？最讨厌哪一条？它正是你最讨厌的科目吗？

4、学生思考、回答。

5、小结：学得好跟自己对这门功课的喜好程度有很大关联，越喜欢学得越好，越学得好越喜欢，形成一个良性循环。

（三）成绩的顶峰与低谷

1、师问：你的成绩通常保持在怎样的水平？你的顶峰成绩是多少？低谷成绩又是多少？那一次，你取得顶峰成绩是因为什么？成绩落到低谷又因为什么？请你在仔细思考后写在纸上。

2、学生回忆、填写。

我的顶峰成绩是＿＿＿＿＿＿＿＿ 我的低谷成绩是＿＿＿＿＿＿＿＿

那一次，我取得顶峰成绩是因为＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

那一次，我取得低谷成绩是因为＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

3、小结：突然考得好或考砸了对我们来说都是一种压力，事实上，它常常不代表你的真实的学习水平，但反映你真实的心理素质。

（四）考试秘籍

1、师：在学习新的秘籍之前，请同学们先回忆一下，自己最为得意的“独门秘籍”是什么？把它写在纸上。

面对考试，我最为得意的“独门秘籍”是＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

2、学生交流讨论。

3、小结：适合自己的独门秘籍是自身宝贵的财富。

（五）考试之前的准备

师：在整理了自己的秘籍宝库之后，我们要为宝库充实更多的宝藏了。首先让我们看看在考试之前需要注意什么。

1）作息定时，切戒临时抱佛脚，疲劳作战会降低大脑的灵敏度。

2）均衡膳食，无须大补特补，否则引起不适；如有必要，考前喝杯糖水。

（六）“考试秘籍”四招

1、师：假如现在就是中考，你在到达考场后、拿到试卷后、作题过程、面对难题你需要注意哪些事项？

2、学生讨论并填写：

1）宁神安心

预先到达考场，不要＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿，不妨＿＿＿＿＿＿，在心中将＿＿＿＿＿＿＿默念一遍，把注意力集中在试场之内。

师：到达考场，不要与别人高谈阔论。闭目养神将注意力集中在试场之内，做到宁神安心，为从容上考场开了一个好头。

2）快速浏览

拿到试卷，将其从头到尾浏览一遍，留意：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿， 目的是了解试卷的整体情况，有助于分配答题时间。

师：浏览试卷，看看试卷的说明、例题、答题要求和形式、分数比例、较难和较易的题目，可以帮助自己安排好整场考试的时间。

3）从易入手

如果你面对一强二弱的敌人，你的最佳战斗策略是什么？ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

师：先将弱的解决，再来对付强的，不失为一个好办法。同样的，题目必定有难有易，考试时千万不可为了难题耽误了其他题目的作答，应先解答容易的和较有把握的题目。这样做的好处是什么呢？既不会浪费时间，也又可以使自己从容不迫。

4）不要放弃

在考试结束之前不要提前放弃，有空余的时间可以：

A）＿＿＿＿＿＿＿，看看有没有错误。

B）有些题目你可能只会做一小部分，＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

师：在考试结束之前不要放弃，仔细检查，能答多少算多少，能得得分的好诀窍。

3、考试中适当的紧张可以提高成绩，但过度的紧张反而严重影响你的正常发挥。当你感到非常紧张时，可以做深呼吸，或将全身肌肉逐渐收紧再慢慢放松。

每一科考试结束后都不要与同学讨论或核对答案。考完一科丢一科。

（七）总结

考试的成败，不但与学习因素有关，而且在很大程度上受心理因素的影响。但愿我们同学保持良好的心态，学得好，考得更好。