

☑早晨流程

6:00	起床开灯	6:20	早餐（包子/面包+鸡蛋+牛奶，必须吃！）	6:40	出发	7:15	到考场→卫生间→进场	8:45	深呼吸3次，默念"正常发挥就行"
------	------	------	----------------------	------	----	------	------------	------	------------------

☑语文

9:00-11:30 · 150分钟 · 150分

阶段	时间	内容	⚠注意
答题	9:00-10:30	现代文阅读 → 文言文 → 古诗文默写（6分必拿！）	默写逐字核对，错1字整空0分
答题	10:30-11:20	语言文字运用 → 作文	☑先写标题！每年有人忘写扣2分
检查	11:20-11:30	查漏填 → 查错别字 → 查作文标题	作文留≥50分钟

☑关键提醒

- 作文结构：破题引论100字 → 让步反驳200字 → 分层论证300字 → 升华收束100字
- 诗歌鉴赏公式：手法 + 内容 + 效果/情感，三缺一不可
- 文言翻译六字诀：留 → 删 → 换 → 调 → 补 → 选

☑中午 11:30-14:00

11:30-12:00	☑离场→不对答案！绝不讨论考题！
12:00-12:30	午餐（七分饱，清淡）
12:30-13:10	午休（闭眼躺着就行，设闹钟13:15）
13:15-13:45	翻数学公式卡（只看练）
14:00	出发

☑数学

15:00-17:00 · 120分钟 · 150分

阶段	时间	内容	⚠注意
选填	15:00-15:45	8单选+3多选+3填空=73分	做完立即涂卡！核对题号
大题	15:45-16:50	5道大题逐题攻，先写"解："	不会也写公式拿步骤分
检查	16:50-17:00	查涂卡 → 查计算	涂卡涂串行=丢十几分

☑考完数学是心态最危险时刻！

难=大家难！对家长说"还行"就行。今晚是整个高考最关键的夜晚，绝对不对答案！

☑晚上

17:00-18:00	回家+休息（不讨论数学！）	18:00-18:30	晚餐（清淡）
18:30-19:30	翻物理速查+英语模板	19:30-20:30	英语作文模板+听力热身
20:30-21:00	洗澡放松	22:00	入睡（最关键夜晚）

☑早晨流程

6:00	起床	6:20	早餐（同昨天，不换花样）	6:40	出发	7:15	到考场
------	----	------	--------------	------	----	------	-----

☑物理

9:00-10:15 · 75分钟 · 100分

阶段	时间	内容	⚠注意
选择	9:00-9:22	7单选+2-3多选	☑多选宁缺毋滥！错选0分
实验	9:22-9:37	力学+电学实验	读数规则：游标/螺旋
计算1	9:37-9:47	力学计算	写原始公式拿步骤分
计算2	9:47-10:07	电磁计算	画草图→列方程→计算
检查	10:07-10:15	查公式→查单位→查多选	矢量必须标方向

☑关键提醒

- 力学三把斧： $F=ma$ / $W=\Delta E_k$ / $m_1v_1+m_2v_2=m_1v_1'+m_2v_2'$
- 电磁三板斧： $f=qvB$ (左手) / $F=BIL$ / $E=n\Delta\Phi/\Delta t$
- 时间到了没做完→正常，物理平均分才50左右

☑中午 10:15-14:00（午餐提前！）

10:15-11:00	休息 + ☑不对答案！
11:00-11:30	提前午餐（物理10:15结束，早吃早休）
11:30-12:30	午休（设闹钟）
12:30-13:30	翻英语作文模板+应用文格式
14:00	出发（外语开考前15分钟禁入！提前到！）

☑英语

15:00-17:00 · 120分钟 · 150分

阶段	时间	内容	⚠注意
听力	15:00-15:20	20分钟，开考即播	☑错过不能补！走神看下一题
阅读	15:20-15:50	4篇阅读理解	先看题再看文章
七选五	15:50-15:58	七选五	—
完形	15:58-16:13	完形填空	上下文关联
语法	16:13-16:21	语法填空	有谓语句看非谓语句
应用文	16:21-16:33	应用文写作	套模板，注意格式！
续写	16:33-16:55	读后续写	先列提纲，字迹工整+2-3分
检查	16:55-17:00	查涂卡→查作文	a/o/u/e写清楚

☑关键提醒

- 应用文4大开头：I'm writing to invite/offer advice/apply for/take action to...
- 续写情感公式：A wave/surge of + 情感 + washed over sb
- ☑主科全部结束！考完不对答案

☑晚上

17:00-18:30	放松+晚餐	18:30-19:30	化学速查卡
-------------	-------	-------------	-------

19:30-20:30	生物速查卡+术语	20:30-21:00	整理明天物品
		21:30	考前终极行动卡 陕西2026新高考3+1+2物理类 入睡（明天8:30开考！）

⚠ 今天8:30开考！比前两天早30分钟！

5:45起床 → 6:00早餐（包子+鸡蛋+牛奶+香蕉）→ 6:45出发 → 8:00到考场

🧪 化学

8:30-9:45 · 75分钟 · 100分（等级赋分）

阶段	时间	内容	⚠ 注意
选择	8:30-8:45	14道选择题42分	🚫命脉！赋分放大3倍，错1道差9分
流程	8:45-9:00	工艺流程题	套万能句拿稳分
实验	9:00-9:15	实验题	规范句式+气密性模板
原理	9:15-9:30	反应原理综合	平衡常数+图像分析
有机	9:30-9:40	有机推断+合成	卡壳跳过，写一步是一步
检查	9:40-9:45	方程式7项查	配平→条件→箭头→状态→ ΔH

📝方程式7项必查

• ①配平 ②条件（高温≠加热≠点燃）③气体↑/沉淀↓ ④可逆⇌还是→ ⑤状态标注(s/l/g/aq) ⑥ ΔH 正负号 ⑦有机别漏H₂O

📅超长午间 9:45-16:30（7小时！精细管理）

9:45-10:30	休息 + 🚫不对答案！
10:30-12:00	自由放松（看电影/散步/聊天）
12:00-12:30	午餐
12:30-13:30	午休（必须睡！设闹钟）
13:30-15:00	翻生物速查+术语（最后一科了）
15:00	加餐：酸奶+香蕉（防傍晚低血糖！）
15:30-16:00	整理状态+深呼吸
16:00	出发

🧪生物

17:00-18:15 · 75分钟 · 100分（等级赋分）

阶段	时间	内容	⚠ 注意
选择	17:00-17:20	12单选+4不定项	🚫不定项宁缺毋滥！有选错=0分
代谢	17:20-17:32	细胞代谢	课本原话填空
调节	17:32-17:44	稳态调节	术语不能有错别字！
遗传	17:44-17:58	遗传推导	推导写清楚，概率算错不影响步骤分
实验	17:58-18:10	实验设计	四步模板，对照组必须写！
检查	18:10-18:15	查术语→查涂卡	光合作用≠光和作用

📝关键提醒

- 17:00开考，下午犯困！前20分钟集中注意力（用冷水洗脸）
- 术语高频错字：斐林≠菲林 / 双缩脲≠尿 / 噬菌体≠筮 / 丙酮酸≠铜
- 实验四步：随机均分 → 等量处理 → 观察记录 → 得出结论

📅18:15 高考结束！出去吃好的！

6月25日左右出分，之前可以了解志愿填报。

✎ 考前终极行动卡 · 陕西2026新高考3+1+2物理类

6大致命禁忌

1	考完对答案 → 心态崩影响下一科 → 考完立即走，不对不讨论
2	迟到 → 15分钟后禁入 → 每科提前45分钟到
3	忘带证件 → 进不了考场 → 透明文件袋+出发前检查
4	多选/不定项乱选 → 错选0分 → 不确定就不选，漏选保底
5	作文忘标题/超区域 → 扣2-5分 → 先写标题，注意答题区边界
6	考前熬夜/换食谱 → 影响状态 → 保持日常节奏不变

答题卡红线

涂卡	"满深匀": 涂满方框 + 颜色深到盖住字母 + 深浅一致。改错用塑料橡皮轻擦
非选	0.5mm黑笔在答题区内写，超区域=无效，改错划掉重写
禁区	超出答题区域 / 修改题号 / 涂改液修正带 / 条形码定位点周围涂写 → 全无效
禁带	手机/智能手表/耳机/涂改液 → 带进=作弊，全科归零
时间	开考15分钟后禁入 外语开考前15分钟禁入 铃响立即停笔

考场应急（1分钟处理）

大脑空白	闭眼+478呼吸法（4吸7憋8呼）×3次	低血糖	举手→取出小糖果含嘴里→3-5分钟缓解
准考证丢	找考点老师办临时证明+家长送备用复印件	想上厕所	举手→老师陪同→快去快回
空调冷	穿薄外套，举手申请调高	打翻水杯	举手→老师处理→别慌

等级赋分速查（化学·生物专用）

A	前15% → 100-86分	B	15%-50% → 85-71分	C	50%-85% → 70-56分
D	85%-98% → 55-41分	E	后2% → 40-30分	错1道选择题=原始分差3分→赋分可能差9分（放大3倍）！	

饮食铁律

☑	三餐定时定量 + 七分饱 + 清淡为主 + 每科开考前30分钟吃1根香蕉
☑	生冷/油腻/新食材/补品/浓咖啡/功能饮料/榴莲
☑	6月9日15:00必须加餐（酸奶+香蕉），7小时时间隔耗能大

家长一句话

☑ 说	"正常发挥就行" / "辛苦了，走吧" / "闭眼躺着就是休息"
-----	----------------------------------

☒ 不说

"考得怎样？" / "别人说挺简单" / "你怎么这题都做不出" / "加油考好！"

☒透明文件袋 · 出发前核对

- | | | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|--|------------------------------------|
| ☐ 准考证×3份（每天1份） | ☐ 身份证 | ☐ 2B铅笔×2 | ☐ 0.5mm黑笔×3 |
| ☐ 橡皮 | ☐ 直尺+圆规+三角板 | ☐ 薄外套 | ☐ 小糖果3-5颗 |
| ☐ 纸巾 | ☐ 透明水杯 | ☒ 手机/智能手表/耳机/涂改液/修正带 | |

正常发挥就是超常发挥 · 不犯错 > 超常发挥 · 稳住，你能赢 ☒
✧ 陕西2026新高考3+1+2物理类专版