

2026高考三天全攻略

【陕西省·物化生组合版】

考前一天准备 + 高考三日逐科实战指南

6/6 看考场 → 6/7 语文/数学 → 6/8 物理/英语 → 6/9 化学/生物

百宾老师 | 高考助力王者

www.baibin.teci.cn

严禁携带：手机、智能手表、手环、耳机等任何电子设备
不穿有金属装饰和英文字母的衣服

第一天：6月6日（考前一天）

下午：看考场 + 英语听力试听（15:00-17:00）

关键时间

14:45前必须进入考场（听力试听迟到禁止入场！）

15:00-17:00 看考场、试听英语听力

迟到后果：考前15分钟（14:45分）禁止迟到考生进入考场！

必带物品

类别	清单
证件类	准考证（打印2份备用）、身份证
文具类	2B铅笔×2、0.5mm签字笔×3、橡皮、直尺、三角板、圆规
其他	透明水杯（撕标签）、薄外套、雨伞

看考场流程

1. 严格按照高考流程，体验两次安检
2. 智能安检门→身份验证→金属探测仪
3. 找到考场、座位号
4. 确认厕所、医务室位置
5. 确认从校门到考场步行时间
6. 试听英语听力设备

严禁事项

严禁手机、智能手表/手环等电子设备

不能佩戴金属饰品

不穿金属装饰或英文字母衣服

晚上：考前准备

19:00前 清淡晚餐

19:00-20:30 简单回顾语文/数学框架（不刷新题）

20:30-21:30 准备明天物品入透明袋

21:30-22:00 洗澡放松

22:00 上床（睡不着闭目养神=休息）

不要吃安眠药！不要熬夜！不要刷手机！

第二天：6月7日（周六）· 语文 + 数学

上午：语文（9:00-11:30）

时间	行动
06:30	起床、洗漱
07:00	清淡早餐（粥+鸡蛋+面包，七分饱）
07:30	出门，预留充足时间
08:00	到达考点，排队安检
09:00-11:30	语文考试（150分钟）

语文抢分要点

现代文阅读：先看题目再看文章，关键词定位，分点作答

古诗文阅读：先看注释和作者，不会写的字用同义词

默写：想不起来的先空着，做后面时回忆

作文（重中之重）：剩50分钟以上→审题5min+提纲5min+写作35min+检查5min

剩40分钟→直接开写，先保证写完；剩30分钟→快速列提纲立即写

开头100字内亮观点，段首即分论点

中午

11:30考完→不对答案不讨论→午餐七分饱→12:30-13:30午休（定闹钟）→14:00出门

下午：数学（15:00-17:00）

时间段	行动
13:30	醒来准备
14:00	出门
15:00-17:00	数学考试（120分钟）

数学抢分要点

选填题（80分）：每题1-2分钟，做完一片涂一片。不会先跳过。

前三大题（36分）：三角/数列/统计→尽量拿满分

解析几何/导数（24分）：第一问必做。第二问不会也写：联立消元+韦达定理=4-5分

步骤分：公式+步骤=分数。不会算到底也要写思路

时间：选填40min→前三题30min→后三题40min→检查10min

考后

17:00考完→不对答案→晚餐→18:30-20:00简单回顾物化生框架→22:00睡觉

数学考完容易心态波动。你觉得难别人也难，立刻转向下一科！

第三天：6月8日（周日）· 物理 + 英语

【陕西新高考"3+1+2"模式：6月8日上午考首选科目，你的选择：物理】

上午：物理（9:00-10:15）——仅75分钟！

时间	行动
06:30	起床、早餐
07:30	出门
08:00	到达考点
09:00-10:15	物理考试（75分钟）

物理抢分要点（物化生版）

时间紧迫！75分钟决定命运！

选择题（7-8题）：25分钟内完成，多选题不确定只选1个保底分

实验题（2题）：15分钟，重点打表格填写和图像分析

计算题（3-4题）：30分钟，第一问必做，列原始公式 $F=ma$ / $E=mv^2/2$ 等

不会做的题：写已知+相关公式+设未知数=2-4步骤分

最后5分钟：检查选填涂卡！涂卡是第一优先级

物理时间短节奏快，拿到卷子先看一遍全卷把握难易

10:15-15:00 五大时段安排（长达4小时45分钟）

时间段	做什么
10:15-11:00	离开考场→回家，不对答案！
11:00-12:00	午餐（清淡七分饱）+ 听音乐/散步放松
12:00-13:00	午休（定闹钟13:00！）
13:00-14:00	清醒+喝水+简单回顾英语作文模板
14:00-14:30	出门前往考点

英语14:45最后入场，请务必14:00前出发！

下午：英语（15:00-17:00）

时间段	行动
14:15	到达考点

14:45	最后入场时间！
15:00-17:00	英语考试（含听力）

英语抢分要点

听力（30分）：没听清不要纠结，选一个立即看下一题

阅读理解（50分）：先看题再看文，选项二选一选第一个直觉

完形填空（30分）：上下文线索优先，注意逻辑关系

书面表达（25分）：应用文模板+字迹工整=隐性加分

语法填空+改错（25分）：注意时态/语态/非谓语/从句

考后

17:00 考完英语

晚餐+放松

20:00 简单回顾化学+生物

22:00 睡觉（明天还要考两科！）

第四天：6月9日（周一）· 化学 + 生物

【陕西新高考再选科目：你的选择是化学+生物】

上午：化学（8:30-9:45）——75分钟

时间	行动
06:30	起床、早餐
07:00	出门
07:30	到达考点
08:30-09:45	化学考试（75分钟）

化学抢分要点

- 选择题（约14题）：30分钟，排除法快准狠
- 非选择题（大题）：40分钟
- 方程式配平：先写完物质再配系数，物质对就有分
- 实验题：试剂+装置+现象+结论，按步骤写
- 有机推断：从特征反应（银镜/酯化/消去等）反推结构
- 最后5分钟：检查涂卡是否完整

9:45-17:00 长待机时间——7小时15分钟！

时间段	做什么
09:45-11:00	离开考场→回家，不对答案！
11:00-12:00	午餐（清淡）
12:00-13:30	午休（定闹钟）
13:30-15:00	复习生物重点：遗传+调节+生态（只看框架和错题）
15:00-16:00	休息、喝水、洗漱清醒
16:00-16:30	出门前往考点

生物考试在17:00，但建议16:00前到达考点附近，避免赶时间焦虑！
下午6点多才考，中间时间长，建议饭后小睡，不要全天刷题消耗精力。

傍晚：生物（17:00-18:15）——75分钟

时间	行动
16:00	到达考点附近候考
16:30	入场安检
17:00-18:15	生物考试（75分钟）

生物抢分要点

选择题（约16题）：25分钟，注意审题陷阱（"不正确""不包括"等）

非选择题（大题）：45分钟

按点给分！写专业术语：基因突变/负反馈/主动运输等

遗传题：写遗传图解（基因型+表现型+比例）=步骤分

实验设计：分组→处理→观测→结论，四步法

最后5分钟：涂卡检查+基本信息确认

最后一科！考完就是胜利！坚持到底！

百宾老师寄语

亲爱的同学，从6月6日踏入考场的那一刻，到6月9日傍晚交上生物试卷——

你已经完成了高中三年最壮丽的征程。

会做的不丢分，不会的争取分，心态稳如磐石。

最后一天漫长的待机时间，恰恰是他人崩溃你翻盘的机会。

祝金榜题名，前程似锦！

百宾老师 | 高考助力王者 | www.baibin.teci.cn

2026年6月 | 陕西·物化生组合版

附录

附录一：考前物品自查清单

物品	检查
准考证（打印2份）	
身份证	
2B铅笔×2	
0.5mm签字笔×3	
橡皮	
直尺/三角板/圆规	
透明水杯	
薄外套	
巧克力/糖果	
雨伞	

附录二：5大突发应急预案

忘带准考证

→ 联系带队老师/考务办，先考试后补证

路上堵车

→ 找交警或打110求助

想上厕所

→ 举手报告，由陪同人员陪同

大脑空白

→ 闭眼深呼吸4-4-4→重新读题→做简单题热身

身体不适

→ 举手报告监考员，考场有医务人员

附录三：陕西物化生考试时间速查

日期	时间	科目	时长
6/6(周五)	15:00-17:00	看考场+听力试听	120min
6/7(周六)上午	9:00-11:30	语文	150min
6/7(周六)下午	15:00-17:00	数学	120min
6/8(周日)上午	9:00-10:15	物理	75min
6/8(周日)下午	15:00-17:00	英语(含听力)	120min
6/9(周一)上午	8:30-9:45	化学	75min
6/9(周一)傍晚	17:00-18:15	生物	75min

附录四：家长守则

三不：不追问、不改变、不比较

三要：要准时、要安静、要信任

"饿了吗?" "考得怎么样?"

6月9日：孩子从早到晚有7小时待机，家长需要提供舒适环境

附录五：各科隐性抢分技巧

物理：75分钟节奏快，拿到卷子先浏览难易分布。多选题不确定只选1个有把握的，得3分>得0分。

化学：实验题必有一空是"操作+现象+结论"，三步完整写。有机题从特征反应反推结构。

生物：遗传题先确定显隐性关系，不会算也写遗传图解。调节题注意"分级调节"和"反馈调节"关键词。

语文：作文首段亮观点，段首即分论点。字迹工整就是分。

数学：选填不会就特殊值法/排除法/量角器法。大题写"解"+"相关公式"就有分。

英语：听力前几题最紧张，没听出就猜。完形填空上下文线索优先于单词本身。