# 高三训练动员讲话稿

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2025-03-04

*高三训练动员讲话稿 各位同学： 晚上好！ \"三统\"成绩今天已经揭晓，首先我对同学们取得的成绩表示祝贺！这次统考，我校不论是重点绝对人数、升学率，还是平均分，都在孝感各县市一中名列前茅。重点上线 483 人，比\"二统\"增加了47人。理科平均...*

高三训练动员讲话稿

各位同学：

晚上好！

\"三统\"成绩今天已经揭晓，首先我对同学们取得的成绩表示祝贺！这次统考，我校不论是重点绝对人数、升学率，还是平均分，都在孝感各县市一中名列前茅。重点上线 483 人，比\"二统\"增加了47人。理科平均分，比第二名云梦一中高12分，比孝感一中高57分；文科平均分也是各县市一中最高的。这些成绩，是我们师生共同努力的结果，充分证明我们同学是有实力的，这更加坚定了我们高考成功的信心。

随着\"三统\"的结束，我们的高考备考进入了最后一个阶段，也就是第三轮复习阶段，从明天开始，我们将进行\"211\"训练。\"211\"训练，顾名思义，就是以四天为一个单元，其中两天模拟训练，一天讲解，一天内化。今年，我们总结前几届\"211\"训练的经验，计划进行七轮训练。\"211\"训练，是备战高考一个非常重要的环节，希望同学们高度重视，把每一次\"211\"训练当作高考。今天，我就\"211\"训练及后期复习，向大家提几点要求。

一、坚持到底，乐观自信

现在离高考还有六个星期，42天。后一阶段相当于田径比赛的终点冲刺，离成功仅有几步之遥。我们要憋足胜利前的最后一口气，以更快的速度，更强的劲头，向终点作最后的冲刺。\"行百里者半九十\",后面的复习可能更为艰难，但是，多一份坚持就多一份勇气，多一份坚持就多一份希望，谁能坚持到底，不言放弃，谁就能笑到最后。\"211\"训练时间紧，强度大，同学们不要为某次考试患得患失，要往前看，对每次考试要认真及时总结，肯定成绩，弥补不足，不断完善，坚持每天有一点收获，每天少一点失误，每天多一份自信，让过程更加完美，让结局不留遗憾。

有的同学总想着万一高考考不好怎么办？这是不明智的，这样的同学预支了他的担忧。只有六个星期了，考好考不好是以后的事，现在担忧有什么用呢？只会浪费你宝贵的复习时间。冲刺阶段能不能挑战极限，很大程度上取决于一个人是否有信心。同学们，在这最后冲刺的过程中，请你们记住：\"坚持到底，永不放弃，不到高考最后结束，一切皆有可能！\"

同学们，笑到最后的才是最美丽的，或许现在的你还在迷茫，或许你已是信心满满，但不管怎样，坚守住最后42天，你就会看到六月天空的绚丽彩虹。

二、把握当下，脚踏实地

有一次，马云、柳传志、牛根生、俞敏洪等国内目前最顶尖级的20名企业家齐聚一堂。有记者询问这些企业家们：一流的方案加三流的执行和三流的方案加一流的执行，你会选择哪一种？所有企业家的回答都是：后一种！有句话说得好：\"梦里飞越千山万水，醒来还是躺在床上。\"再好的计划、方案，如果执行不力，也会变成一纸空文，甚至让人眼高手低，对人有害无益。

同学们经过多年的学习，尤其是经过一、二轮复习，学习能力提高了，学习习惯变好了，知识容量增大了，但我们不能自满，一定要避免只想不做眼高手低的毛病，要反复告诫自己学无止境。我们要通过三轮复习，通过\"211\"训练，让自己视野更开阔，知识更丰富，思维更严谨，反应更灵活。六个星期，说短也短，说不短也不短，关键在于我们怎样有效利用。百层之台，起于垒土；千里之行，始于足下。我相信，只要我们一步一个脚印坚实走下去，我们就一定能到达成功的彼岸。

三、查漏补缺，严谨规范

最后阶段的复习更要讲究方法和策略。例如，要定期对复习计划的落实情况进行回顾反思，要注意兼顾好各学科，既要扬长又要补弱，要重视基础题、中等难度题的训练。后一阶段虽然测试较多，但同学们不能过分迷失在题海战术中，要重视基础，理性地回归书本，要重视教材与考纲。高考不管题目如何变化，考查的大多是课本中对应的知识点，所谓\"花在墙外，根在墙内\",只有掌握教材知识点，才能以不变应万变。每次训练，做到\"基础题得满分，中等难度题少失分，高难度题争取得分\",达到满意的效果。

三轮复习中，要做好两个方面的穿插与结合：一是三轮复习与基础回扣的穿插与结合，二是三轮复习与查漏补缺的穿插与结合。在教材重点、高考热点上加强，在知识盲点、解题弱点上查漏补缺，反思完善，不断提高成绩。

大家可以回顾一下这次\"三统\",失分的考题中，有多少是你真正不会做的？有多少是由于你没认真审题、粗心大意造成的？相信很多同学心有不甘，因为有一些不该失分的地方，结果却没有得到满意的分数。

大家要把握好每一次\"211\"训练，训练答题技巧，提高应试能力。特别要加强审题训练，审明题意，抓关键词、导向语，注意对关键词的理解，对隐含条件的挖掘，对干扰因素的排除，明确答题的指向性，读全、读懂题意再下笔，防止陷阱和误区。计算题和论述题，要注意步骤，表述要完整、规范，做到要点化、条理化。向规范和细节要分数，把规范修炼成一种习惯，把认真内化成一种性格，减少非智力因素失分。要纠正\"会而不对、对而不全、全而不快、快而不准\"的坏习惯，争取该得的分一分都不丢。

四、坚持锻炼，合理作息

后一阶段，虽然学习紧张，但我还是希望同学们能根据自己的情况，适度运动。身体健康是保证备考高效的根本，坚持锻炼，可以缓解紧张的神经，保持充沛的精力，提高学习效率，以最佳身体状态投入到最后冲刺中去。

现在，有的同学喜欢加班加点，昼夜苦战，这可以理解。但越是到最后，越是要按时作息。不过度开夜车，不打疲劳战，要打效率战。高考的时间是上午九点至十一点半，下午三点至五点。喜欢打疲劳战的同学一般在这段时间生物钟处于低谷，缺少兴奋点。大家要及早调整，保持最佳状态，高考时发挥最佳效果。

此外，还要注意饮食。要少吃、不吃油腻、油炸、糖类食物，这类食物，消化过程长，容易使人感到疲惫、昏昏欲睡，要适当多吃鱼、虾，鸡蛋、新鲜蔬菜和瓜果等，多喝牛奶，因为这些食物不仅含有丰富的维生素，而且易于消化。

同学们，高考冲锋的号角催人奋进，宁可辛苦一阵子，决不后悔一辈子！十二载寒窗苦读，42天决战高考。这42天对我们至关重要，所有同学在这一阶段大有可为。我们要以平和沉稳的心态，扎实、有序地投入到后一阶段的复习中。让我们在最后42天的日子里携手同行，并肩作战，在今年高考中再续辉煌！

最后，我用一句名言与大家共勉：\"尽最大的努力，留最小的遗憾。\"祝愿全体同学梦圆安陆一中，梦圆202\_.

谢谢大家！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！