

高中生物暑期学习资料总目录

第一部分 八大核心大概念知识梳理

1. 大概念(一) 细胞是生物体结构与生命活动的基本单位
2. 大概念(二) 细胞的生存需要能量和营养物质
3. 大概念(三) 细胞通过分裂实现增殖并经历分化、衰老和死亡等生命进程
4. 大概念(四) 基因分离和重组产生多种多样的基因组合
5. 大概念(五) 遗传信息控制生物性状并代代相传, 生物的多样性和适应性是进化的结果
6. 大概念(六) 生物个体通过一定的调节机制保持稳态
7. 大概念(七) 生态系统通过自我调节保持结构和功能的相对稳定
8. 大概念(八) 利用生物技术与工程生产对人类有用的产品

第二部分 高中生物实验总结填空

第三部分 教材基础实验选择题专项

第四部分 暑假综合套题练习 (共 8 套)

1. 深圳外国语学校高中部 2027 届暑假生物综合练习卷 (1)
2. 深圳外国语学校高中部 2027 届暑假生物综合练习卷 (2)
3. 深圳外国语学校高中部 2027 届暑假生物综合练习卷 (3)
4. 深圳外国语学校高中部 2027 届暑假生物综合练习卷 (4)
5. 深圳外国语学校高中部 2027 届暑假生物综合练习卷 (5)
7. 深圳外国语学校高中部 2027 届暑假生物综合训练 (6)
6. 深圳外国语学校高中部 2027 届暑假生物综合训练 (7)
8. 深圳外国语学校高中部 2027 届暑假生物综合练习卷 (8)

第五部分 专项练习 (选做)

深圳外国语学校高中部 2027 届生物暑假 7 周学习进度规划

放假周期：7 月 10 日—8 月 31 日，共 7 周完整学习周期

学习四大模块：①八大概念通读梳理 ②实验填空基础 ③教材实验选择题 ④8 套综合套卷
整体任务总量梳理

1. 大概念：8 个核心大概念通读理解
2. 实验基础：全套高中生物实验总结填空
3. 实验选择：教材基础实验选择题专题
4. 综合套卷：8 套综合练习卷（卷 1/2/3/4/5/6/7/8）

复习指导要求：套卷以限时训练方式完成，其中选择题的话限时 25~30 分钟，主观题限时 45 分钟。主观题严格遵循考试要求作答，完整书写出答案，不偷工减料。做好试卷订正，包括整理错题、复盘答题思路。课本与笔记仔细研读回顾，重点理解教材正文部分，不放过任何旁栏信息和隐藏知识点。

每周计划安排：

第 1 周（7.13 - 7.19）入门夯实·大概念基础

每日任务：30 分钟大概念精读 + 少量实验填空

周核心任务：

1. 完成大概念（一）（二）通读、勾画笔记
2. 完成实验总结填空：细胞基础相关实验填空
3. 配套：教材基础实验选择题——细胞结构类小题

本周不安排整套综合卷，侧重课本概念打底

第 2 周（7.20 - 7.26）细胞模块进阶

周核心任务：

1. 精读大概念（三），整理细胞增殖、分化、衰老笔记
2. 完成实验填空：代谢、酶、细胞分裂相关实验填空
3. 完成一半教材实验选择题（代谢、细胞实验题型）
4. 完成综合套卷（1），订正错题并标注对应大概念

第 3 周（7.27 - 8.2）遗传基因专题

周核心任务：

1. 精读大概念（四）（五），梳理遗传、进化思维导图
2. 完成实验填空：遗传杂交、物质鉴定类实验填空
3. 收尾剩余全部教材实验选择题，整理错题本
4. 完成综合套卷（2）、（3），两套分两天完成

第 4 周（8.3 - 8.9）稳态与生态模块

周核心任务：

1. 精读大概念（六）（七），梳理个体调节、生态调节逻辑
2. 复盘全部实验填空错题，二刷易错填空
3. 复盘实验选择题错题，归类实验变量、操作类陷阱
4. 完成综合套卷（4）、（5）

第 5 周（8.10 - 8.16）生物技术+套卷中段复盘

周核心任务：

1. 精读最后一个大概念（八）生物技术工程，八大概念全部过完一轮，整体通读回顾一遍
2. 全套实验填空完整复盘一遍，标记记忆关键点
3. 综合套卷（6）、（7）限时完成，训练做题速度

4. 梳理前 5 套套卷错题，按大概念分类整理

第 6 周（8.17 - 8.23）整套限时训练+查漏补缺

周核心任务：

1. 八大概念快速二轮翻阅，重点复习遗忘模块
2. 全套实验填空、实验选择题错题二刷
3. 完成最后一套综合套卷（8），8 套卷子全部完成
4. 整合 8 套套卷全部错题，区分概念漏洞/实验漏洞

第 7 周（8.24 - 8.30）开学冲刺·选做专项巩固

周核心任务：

1. 每日快速回顾 2 个大概念，循环理解记忆
2. 全套实验填空、实验选择错题三刷，攻克实验薄弱点
3. 自主完成《专项练习（选做）》，针对性补强短板
4. 翻看 8 套综合卷错题本，不再刷新题，巩固已有错题，平稳衔接开学