# 最新初中生每日安排计划表 初中学霸每天一日计划表(九篇)

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-07-22

*做任何工作都应改有个计划，以明确目的，避免盲目性，使工作循序渐进，有条不紊。计划怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢!初中生每日安排计划表 初中学霸每天一日计划表篇一在此外，在新学期开学之前，要好好的...*

做任何工作都应改有个计划，以明确目的，避免盲目性，使工作循序渐进，有条不紊。计划怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢!

**初中生每日安排计划表 初中学霸每天一日计划表篇一**

在此外，在新学期开学之前，要好好的梳理一下上个学期学习的东西，为学习新知识做好准备。当然能够提前预习一下新学期的内容更好，但如果时间不充裕，复习比预习更重要。因为毕竟新内容老师会在课堂上讲，而上个学期的东西，可能要一直等到毕业总复习的时候才会再讲了。

然后接下来寒假计划栏目为大家详细介绍一下要如何安排寒假的学习计划：

进行分析与定向，攻克薄弱环节

寒假毕竟不长，目标不宜太大、复习范围不宜太广。如果想真正有收获，一定不要贪多哟！适宜重点攻克薄弱学科、或某学科中的重点内容。重点夯实基础知识，查漏补缺，为考试打好坚实的基础！

在制定寒假复习计划之前要科学、准确地自我解剖、自我分析这一学年的学习状态即考试成绩，包括平时系列测试、期中考试成绩、期末考试成绩，其中以期末考试成绩为主，因为期末考试的信度比较高。

自我分析的目标包括两个方面，一是定位，二是定向。所谓定位，就是说期末考试后，全区有一个成绩统计，每个学生都可以知道自己总分的位置，你处在一个什么位置上？心里要十分清楚，这基本反映了你的实力。所谓定向，就是说你的优势学科是什么？你的弱势学科是什么？薄弱环节在哪儿？优势学科的优势原因是什么？

具体建议：没有舍弃就没收获！基础薄弱考生要记住：弱就弱在基础上！所以寒假的学习要抓基础知识、基本技能、基本方法。要抓非智力因素、信心、目标、意志、毅力、方法、心态。要多练，特别是中低档试题，要看、要想更要练。

合理规划时间，制定学习计划

放假后的第一件事，应该是整理出可利用的时间，做出时间安排表，以每一天为单位；接下来梳理自身学习情况，找出最需要提高或最想做的事，合理分配复习和预习时间，有针对性地制定假期学习计划。

在每天有效学习时间最好保持在5—6个小时。可以根据自己的情况合理的规划一下，例如：早上2个半小时，中午2个半小时，晚上1个小时。学习时间最好固定在：上午8：30—11：30，下午14：30—17：30；晚上19：30—21：30。习惯比聪明更重要！只要你按照计划来，每天坚持，你的成绩不会没有进步的！相信你的假期一定会有意想不到的收获。

1、早晨合理安排30分钟读一读英语

2、利用上午2节课的时间分别独立完成2科寒假作业

3、中午适当午休，既不要睡懒觉，也不要开夜车。

4、和上午一样，利用下午的时间做些寒假作业，但不可一下子贪多。要均衡、科学安排。

5、自由时间可以干一些喜欢的事情，但要控制在半小时的时间里。

6、晚饭之前是自由活动的时间，可以看电视等，但要看看新闻。

7、读一些好的小文章，写日记或是读后感，或是精彩的摘抄

8、制定学习计划，主要是以保证每科的学习时间为主。若在规定的时间内无法完成作业，应赶快根据计划更换到其他的学习科目。千万不要总出现计划总是赶不上变化的局面。

9、晚上学习的最后一个小时为机动，目的是把白天没有解决的问题或没有完成的任务再找补一下。

10、每天至少进行三科的`复习，文理分开，擅长/喜欢和厌恶的科目交叉进行。不要前赶或后补作业。完成作业不是目的，根据作业查缺补漏，或翻书再复习一下薄弱环节才是根本。

11、一定要预留出锻炼身体和休闲活动的时间。

12、若有自己解决不了的问题，千万不要死抠或置之不理，可以打电话请教一下老师或同学，或者上网进行提问。

努力就一定有收获。我们并不孤独，在这关键时刻，你有梦想，有和你并肩作战的同学，还有老师和家长的关心更有我们的鼓励和陪伴。所以，奔跑吧骚年。

**初中生每日安排计划表 初中学霸每天一日计划表篇二**

新学期打算作文马上就要开学了，开学后我就是初二的学生了。初二的到来，自己慢慢地有一点危机感了，害怕同学超越自己。为了能在初二学的好一点，我决定现在就想好新学期的打算。

第一，我决定学会放弃。在前两个学期里，我经常去上网、看小说、睡觉，对于老师布置的作业也不认真完成。对于这些流失的时间，我不能挽回，我一定要把握。但是我不怕，放弃了会让我更认真点。那些东西以后来做也一样，何必就要现在呢?我对自己说。

第二，我决定抓不足。在我的成绩中是不平均的，分数高的和分数低的相差几十分。以前的两个学期我的思想还不够成熟，想法还比较简单。现在我不以前那想法简单的自己了，我有了自己的目标，自己的想法，我的记忆也更好了。为了自己的成绩能在平均中上等，我决定在自己擅长的科目不放过，对于自己不懂的向别人学习。

第三，我决定在每一次周测后都会认真去反思我之前的错误。每一个人都会有不同的错误，而且也不会没有错误。在以前，每一次周测下来我都会有许多错误。那些错误的地方看起来我我都知道，但还是做错了。过去我不认真去反思，去发现自己的错误，去改正它。但是在这个学期，我会去认真改正，我会以最还得状态去面对新的学期。

还有，在初一我发现有许多人比我努力。在我们班上有一个人，她在初一的时候英语很不好，比我还差。但是后来她努力了，现在已经在中上了。她现在还是默默无闻地认真学习，她不懂感认真像我们请教。老师您多次叫我向她学习，这回我认识到了，你是对的，我早都有向她学习了。我有许多的坏习惯了，骄傲是我最大的弱点，我会改的——在这个学期。英语我一定会跟上去，相信我。

新的学期，我会有新的改变。老师请你相信，我会给您带来惊喜!

1.每天早上6：20起床，用10分钟将头天要背的课文温习1—2遍，6：40从家出发。

2.上课认真听讲，积极发言，做好笔记。

3.认真仔细写作业，不对答案，认真对待每一门课。

4.写完作业后，复习当天的内容并预习第二天上课的内容。

5.对于副课及思政(历史、地理、生物)每学完一课后，要用心去作自己买的课外习题书，作的时候要做到不抄答案，不看书，凭借自己所学的去做。如果遇到不会的题，也不能马上看答案或看书，要等到全部做完后，再去找答案，并及时背过。

6.对于主课及数学(代数、几何)、语文、英语、科学和政治，每学完一单元或一课时，要对比《优化设计》的讲解部分进行进一步的加深理解和巩固，并要做练习题，写时仍不能抄答案，写完后可交老师批改或对照答案，找出错误及时纠正。

7.遇到不懂得要及时问老师或问同学，弄明白。

8.每天晚上听30分钟英语，训练自己的听力。

以上的学习计划一定100%实施，成功始于足下，过一段时间要仔细分析检查现状，与制定的计划。

**初中生每日安排计划表 初中学霸每天一日计划表篇三**

第一个学期已经过去了，新的学期已经到来，从现在起，我要把全部精力都放在学习，认真学习，努力学习。所以，从现在起，我要有一份好的计划书来辅导我学习，那就是：

学习前先预习。在认真投入学习之前，先把要学习的内容快速浏览一遍，了解学习的大致内容及结构，以便能及时理解和消化学习内容。在重要的地方，稍微放慢学习进程。

充分利用课堂时间。课堂上要及时配合老师，做好笔记来帮助自己记住老师讲授的内容，尤其重要的是要积极地独立思考，跟得上老师的思维与节奏。

课堂上做的笔记要在课后及时复习，不仅要复习老师在课堂上讲授的重要内容，还要复习那些仍感模糊的认识。坚持定期复习笔记和课本，并做一些相关的题目。

找一个安静的、舒适的地方学习。图书馆，安静而没有干扰。开始学习时，应该全神贯注于功课，千万不能“身在曹营心在汉”。

养成良好的学习习惯。改掉以往学习的粗心、边看电视边写作业、边写边问、不独立思考等学习恶习。制定可行的学习计划并严格遵守。

严格按照学校的作息时间和安排自己的学习生活，除了上课时间外，晚自习时间做完各科作业，记5个英语单词，预习下一章的数学课本，复习本章内容，做适量习题，加以巩固.背诵所有科目必背的课文。

利用课外时间多阅读中外名著，加强写作，开阔视野。

上课前预习，找不懂的地方，上课时学习，解决不懂的地方，上课后复习，温故而知新。认真上每一节课。集中注意力，思考老师讲的每一个问题，没有听懂的地方课后向老师提问，做到当天的知识当天融会贯通。

学习态度端正，认真改正自身的不良学习习惯，对待大小考试的成绩要有正确的认识，深刻的自省，不骄不躁。

积极参加学校和班集体组织的各种活动，团结同学，乐于助人。以优异的成绩考上理想的中学。这就是我的学习计划书，希望我按照计划书中的去做，期末考试可以取的优异的成

绩。

**初中生每日安排计划表 初中学霸每天一日计划表篇四**

(1)计划是实现学习目标的蓝图。每一个同学都应该有自己的学习目标，而目标实现，要脚踏实地、有步骤地完成。这样时间和任务的科学结合，就诞生了计划。为了实现学习目的，制订计划努力去实现它，就可以使自己离目标越来越近，使自己每一个行动都具有明确的目的。

(2)实施计划，可以磨炼意志。有了计划，把自己的行为置于计划之中，具有了明确的目的。而学习生活是千变万化的，总要千方百计地冲击你的学习计划，总要千方百计地引诱你离开计划，这就是理想的计划和实际学习生活之间的矛盾。矛盾出现后，为了实现自己的学习计划，就要排除一切困难和干扰，在这过程中，意志品质受到了磨炼，动机受到考验。一般讲，意志品质越好，计划越容易实现，学习上的收获、进步就会与日俱增。看到这些进步，不仅心情愉快，而且可以不断增加实现计划的信心。

(3)有利于学习习惯的形成。按照科学的学习计划行事，可以使自己的学习生活节奏分明，一旦形成了条件反射，到时候睡觉，该学习时能安心学习，该锻炼时能自觉去锻炼，所有这些都成了自觉行动，日久天长，良好学习习惯就形成了。

(4)能减少时间的浪费，提高学习效率。由于计划的科学性，计划里要办的事，应当说都是有益的。一个有计划的同学知道他如果多玩一小时，多聊一个小时将会使计划的哪项任务完不成，而这项任务没完成又将会给整个学习带来什么影响。有了计划，每一步干什么都明确，不用白费时间去想下一步干什么，也不用为决定下一步干什么而游移不定。

(5)提高计划观念和计划能力，使自己成为能够有条理地安排学习，生活、工作的人。这种计划观念和计划能力，学生都应该学习和具备，这对一生都有好处。

有的学生认为，学校有教育计划，老师有教学计划，跟着老师走，按照学校要求办就行了。何必自己再定计划，这种想法不对。学校和老师的计划是针对全体学生的，每个学生还应该按照老师要求针对自己的学习情况制定具体的个人学习计划，特别是修学以后的自学部分，更要有自己的计划。

由于学习计划有必要又大有好处，所以有计划地学习成为优秀生的共同特点。学习好和学习不好的差别当中有一条就是有没有学习计划。这一点越是高年级越明显。

**初中生每日安排计划表 初中学霸每天一日计划表篇五**

早上8：00起床，中午11：00-13：30午休，晚上21：00睡觉.

上午打羽毛球、看书学习方法，下午写字、画画

上午做题，下午写字

上午看书，下午学

上午做数学题，下午休息，晚上画画

上午画画，下午看书，晚上画画

上午写字，下午学英语

帮妈妈做家务事安排愉快的到了，为了使女儿的假期生活过得充实，欢乐而有意义，我们和她特别制定了如下的计划：

6：30起床

7：00游泳

7：40早餐

8：00看报纸

8：40家务

9：00休息

9：30旧

11：30午餐

12：45玩游戏13：00午休14：00数学作业15：00围棋16：00看课外书并完成作业16：30户外运动(学骑自行车或打球等)17：00休息

18：00晚餐19：00收看联播19：30休息20：00学习英语20：40听英语磁带21：00

1、随父母出去旅游

2、去乡下亲戚家体验生活

3、其他：根据具体情况，灵活安排

**初中生每日安排计划表 初中学霸每天一日计划表篇六**

一、根据自我的身体状态，确定每一天学习时间。

根据自我的身体状态，确定每一天学习时间

有一次，赵凝润感到身体极端疲惫，于是就躺在床上，想透过睡觉恢复身体活力，但是想起自我务必完成的学习计划，躺在床上怎样也睡不着。于是他对自我说，“管它什么学习计划，以后不学习了！”于是，他就睡着了。睡足之后，他身体活力恢复了，又能够全力以赴学习了。

制定学习计划，首先要从自我的身体状态出发：

身体状态差时，少学习；

身体状态太差时，就不学习；

身体状态好，就要提高学习状态、超越“极点”。这样，才能把身体的潜力充分发掘到学习中。

提高学习状态、超越“极点”

只有提高学习状态，你每一天有效学习时间才能更长、每次最长学习时间才能更长、学习强度才能更大、大脑才能更清晰，你才能更好得完成学习计划。

只有超越“极点”，你才能最好得完成学习计划。

超越“极点”，是指超越心理的“极点”，而不是超出身体的极限，超负荷学习。

只要你足够“狠”，就没有完不成的学习计划。

提高“狠劲”

这天能做到的事情，绝不能拖到明天。

能干好的事情，就必须要干好。

做事情，贵精不贵多。做题，就把能做出来的题目做精；看书，就要把能掌握的知识点搞清楚。

总结考试，制定中、长期（每周、每月）学习计划

根据考试中出现的某些现象，找出平时心态、身体、学习状态上的缺点和漏洞，然后，找出解决这些漏洞的方法，确定解决这些漏洞需要的时间，制订出每周、每个月要解决的学习漏洞。

透过分析考试试卷，找出学习上的漏洞和弱点，你就明白下一步该学习什么。如果分析考试试卷之后，你找出的漏洞不够多，你要自我做模拟考试题，找出学习上的漏洞。

透过分析考试试卷，你就明白哪门课程学习好、哪门课程学习不好；每门课程哪部分学习好、哪部分不好；试卷上做错的题目，是因为某些知识点没有记住、还是思考潜力不行、没有构成知识体系，还是考试技巧不行。

这样，你就明白如何选取学习方法，然后才能确定每一天学习时间的比例。

根据自我学习上的漏洞，制定学习计划

补弱项还是增强项？

一般的，弥补弱项（学得差的课程，某课程学得不好的部分）比起强化强项，更容易进步。

原因之一是使用在强项中总结出的好的学习方法往往能够用于弱项的学习。例如，如果你的英语处于中级阶段，语文处于初级阶段，那么，你就能够把已经证明有效的英语的学习方法用于语文，如把英语背单词方法用于背语文字词，把英语阅读的解题技巧用于语文阅读题等。

其次，学习差的课程，使用相对低级的学习方法就能取得进步，而越低级的学习方法越容易掌握。

**初中生每日安排计划表 初中学霸每天一日计划表篇七**

准确找出自己 的长处和短处，以便明确自己学习的特点、发展的方向，发现自己在学习中可以发挥的最佳才能。

订计划时，不要脱离学习的实际，目标不能定得太高或过低，要依据：（1）知识、能力的实际；（2）“缺欠”的实际；（3）时间的实际；（4）教学进度的实际，确定目标，以通过自己的努力能达到为宜。

要在时间上确定学习的远期目标、中期目标和近期目标。在内容上确定各门功课和各项学习活动的具体目标。学习目标可分为：（1）掌握知识目标；（2）培养能力目标；（3）掌握方法目标；（4）达到成绩（分数）目标。

长计划是指明确学习目标，确定学习的内容、专题，大致规划投入的时间；短安排是指具体的行动计划，即每周每天的具体安排和行动落实。

所谓重点：一是指自己学习中的弱科或成绩不理想的课程或某些薄弱点；二是指知识体系中的重点内容。订计划时，一定要集中时间，集中精力保证重点。

计划里除了有学习的时间外，还要有进行社会工作、为集体服务的时间；有保证睡眠的时间；有文体活动的时间。时间安排上不能和班级、家庭的正常活动、生活相冲突。

常规学习时间（即基本学习时间）：指的是用来完成老师当天布置的学习任务，“消化”当天所学知识的时间。

自由学习时间：指的是完成了老师布置的学习任务之后，所剩下的归自己支配的学习时间。在自由学习时间内一般可做两件事：补课和提高。补课是指弥补自己学习上的缺欠；提高是指深入钻研，发展自己的学习优势或特长。不管是补课还是提高，最好要围绕一个专题进行，这样做，学习比较容易见效果。

自由学习时间内所取得的学习效果，对改变学习现状具有重大的作用，因此这一时间的安排，应当成为制订学习计划的重点之一。

在安排计划时，不要长时间地从事单一活动。（1）学习和体育活动要交替安排。比如，学习了一下午，就应当去锻炼一会儿，再回来学习；（2）安排科目时，文科、理科的学习要错开，相近的学习内容不要集中在一起学习；（3）同一学科的材料，用不同的方法学习。

时间是宝贵的，自觉提高时间利用效率，是每个中学生学习上进行自我修养的重要内容。（1）早晨或晚上，一天学习的开头和结尾时间，可安排着重记忆的科目，如英语科等；（2）心情比较愉快，注意力比较集中，时间较完整时，可安排比较枯燥的内容或自己不太喜欢的科目；（3）零星的或注意力不易集中的时间，可安排学习自己最感兴趣的学科或做习题。这样可以提高时间的利用率。

检查内容：（1）计划中的学习任务是否完成？（2）是否基本按计划去做？（3）学习效果如何？（4）总结得失，找出偏差，分析原因，以利改进。从而实现自我管理，自我控制，自我激励、自我调整。

**初中生每日安排计划表 初中学霸每天一日计划表篇八**

六年的小学生活已划上了圆满的句号，我进入了中学。

开学第一天，老师告诫同学们说，即使你拥有再辉煌的过去，也并不代表你会在接下来的中学生活中依旧会活得潇洒。是的，进入初中我们即将面临的是一个全新的起点，未来充满未知。凡事预则立，不预则废。新的学期我确立了新的目标，“学习成绩进位争先，能力素质全面发展”，为此，我制定了新学期计划。

在文化课学习上，坚持课前预习、课后复习，按时完成老师布置的作业，上课认真听讲，积极思考，踊跃发言，平时遇到学习上的问题及时请教，多与同学交流，不让问题过夜。在语文学习方面，侧重多读，关心国家大事，养成每天读报的习惯，坚持每周安排半天课外阅读，一个月看一本中外名著，一学期看一集中学生范文选，扩大知识面，提高作文水平。

在数学学习方面，侧重多练，每天晚上坚持一小时数学练习，每周坚持半天奥数学习，及时巩固和深化课堂学习，拓宽解题思路，提高解题速度。

在英语学习方面，侧重“三多”，即多听、多说、多背，坚持每天早上英语朗读背诵半小时，每天听英语录音半小时，平时多练习用英语交流，熟练掌握所学语法、句型、生词，全面提高英语读、听、说能力。

在文体发展上，坚持认真上好文体课，培养广泛兴趣，发展一两项专长。

在体育锻炼方面，坚持每天半小时跑步，练习打好羽毛球、乒乓球，认真上好体育课，做好课间操，提高体育成绩，增强体质。

在文艺和兴趣爱好方面，主要是在学习之余，练练琴、学学电脑等，尽量控制玩电脑游戏的时间，做到不影响学习，张驰有度，劳逸结合。在集体生活上，增强集体荣誉感，遵守纪律，积极参加各项班集体活动，多参加社会实践活动，主动做好各项班集体工作，为同学服务，在实践中锻练各方面能力，提高综合素质。

xx中学的学习竞争压力是很大的，稍不努力成绩就会掉下来，大家都想变强，你懈怠了就只有做班级的“吊车尾”，所以努力提高学习成绩是我在新学期的\'第一要务。

计划定好了，关键在执行。我将把我的新学期计划打印张贴在床头，每天第一时间提醒自己按计划朝着新目标迈进。但愿我的计划经过努力后能取得预期效果，努力过了，就不会后悔。

**初中生每日安排计划表 初中学霸每天一日计划表篇九**

时光匆匆，岁月如梭，伴着金秋的到来，我成为了一名初二的学生。初二是初一和初三之间的跳板，其重要程度可见一斑。为了能在初二的学习更进一步，我决定制定自己的学习计划。

首先，合理安排时间。以前很少在学习前确定明确的目标，学习常常没有固定的时间安排。常拖延时间以至于作业都无法按时完成，时间也不能充分利用，可谓事半而功倍。 其次，在课后认真复习、预习，自主面对学习上的困难，尽量举一反三，不要不懂装懂。 第三，“吾日三省吾身”。对于自己在学习中的问题和错误进行反省，并尽量下次避免。许多错误的地方看起来我都知道，但还是做错了。过去的我往往不认真去反思，改正它，导致一错再错，重蹈覆辙。现在这些我都要避免，我要学会反思。

初二的学习意味着新的开始，新的冲刺。因此，我应该努力拼搏，相信自己，把握住成功的关键所在，俗语曰：“世上无难事，只要肯攀登”，勤能补拙才是打开胜利之门的钥匙，我应当把握住它。

新的学期，我会有新的改变。老师请你相信，我会给您带来惊喜！

升入初二已近两个月了，不知不觉中学习更紧张了，学业负担也更重了。但是这并不意味着应该松懈，相反，初二是初中生活最重要的一年，有承上启下的作用的作用，初二这一年的用功与否，直接关系着初三的学习，高中的升入，以至于人生的道路，因此我应该扎扎实实，为初三打好基础。

总结上半学期，总的来说，能够做到主动学习，尽自己的努力把大部分学科学透。部分学科在各位老师的帮助下有所进步，这些学科能够保持良好的状态是由于我分配时间学习各科科目，每天为自己定下目标，并尽量完成。在另一方面，语文的学习成绩不稳定，基础知识方面做得不够完善。数学的题目做的太少，被动学习。

另外，我对目标不能只有三分钟热度，不能三天打鱼两天晒网，而要有一种持续的热情，。在考试前，要提前复习，千万不能浮躁，这样会使得复习不到位，技巧不成熟，做题不够认真，然而时间分配不够合理，平时练习不足，做题的时间不足，也会导致考试成绩下降。同时，在人际交往方面，我不够大胆，不太善于表达、交往，下学期需要继续努力。

“天才是百分之一的灵感和百分之九十九的汗水”， 在新学期到来之际，我一定要努力改正自己的不足，争取取得进一步的成功！我相信，我能行，我的今天定会赛过昨天！

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找