# 最新高三学期计划书(15篇)

来源：网络 作者：浅唱梦痕 更新时间：2024-06-27

*时间流逝得如此之快，前方等待着我们的是新的机遇和挑战，是时候开始写计划了。那关于计划格式是怎样的呢？而个人计划又该怎么写呢？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢!高三学期计划书篇一1.把课本看熟，基础打牢。注意，是用心看熟，而不要...*

时间流逝得如此之快，前方等待着我们的是新的机遇和挑战，是时候开始写计划了。那关于计划格式是怎样的呢？而个人计划又该怎么写呢？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢!

**高三学期计划书篇一**

1.把课本看熟，基础打牢。注意，是用心看熟，而不要死记硬背—这是强化提升的基础。

2. 为什么要背目录呢，因为无论是政治、历史还是地理，都是按观点给分，比如一道题目12分，要答4个观点，每个观点3分，可能你写了很长一段但只有一个观点，那么你只能拿到一个观点的分数也就是3分;但如果你短小精悍地写了4句话，每句话却都踩着一个点，那么你的分数肯定要比你只答一个观点更高。

3. 这个问题的解决就需要我们在平时多训练，在做一道主观题前，先不要看答案——假如你每做一道题都没有先思考过而是直接看答案的话，那你很难学会自己应对各类题目，你的思路会只局限在这一道题，这对文科来说弊端尤其明显——自己一点一点地回想目录，第一次、第二次也许会花费很长的时间，但如果坚持这么训练，你会发现在考场上你的速度会快很多，我解答一道政治大题回想目录的时间只需要十到十五秒钟，但回想完之后，我要答些什么，早已经成竹在胸了。

4.心中默念六个字：“教材、材料、热点” 。

教材——就是让你根据目录回想、发散;

材料——就是让你联系材料上的具体事例，一些观点甚至可以直接从材料搬下来用，这点

是很多同学都会忽略的，大家都会觉得，材料里怎么会有答案呢，事实上，很多答案都用的是材料里的语句;

热点——就是刚刚说过的，联系上几个热门词语，别小看了这些热门词语，别觉得它们已

经重复了千次万次，很可能高考里某一个三分就是你不愿意写的“科学发展观”

5.每科弄一个错题本，但并不是每个错题都记录，你认为你会的，但做错的，可以不改，不会的记录在上面。

备战三原则，三环节，备战法宝

●复习时切忌东抓一下地理，西抓一把历史、政治，结果是拆东墙补西墙，墙墙都漏。

●思维不活跃、能力不强是得不了高分的关键因素。

一是完整性原则，即每一天的复习、每一个时段的复习都要保证学科的完整性，按计划复习完一个学科再进行另外一个学科的复习，切忌东抓一下地理，西抓一下历史，结果是拆东墙补西墙，墙墙都漏;

二是同步性原则，即同学们的复习计划一定要和学校教师的复习安排同步进行，切不可另起炉灶;

三是适度原则，即练题要以过去几年高考试题为蓝本，不是越多越好。 注意事项：

第一，上课不要开小差，专心听老师讲课，认真记好笔记，毕竟记笔记可以集中注意力

第二，认真完成老师布置的作业，不要为了玩而抄袭他人的作业

第三，不要认为自己有多能，不要见到题不细看就认为自己会了，要真正的弄懂 第四，学习时要注意身体，反对挑灯夜战

**高三学期计划书篇二**

1.计划的时间不能定的太紧，否则有些意外就不能完成了。比如说，周一晚 8：00-10：00学习英语;10：00-11：00学习语文;11：00-11：30准备睡觉，不如改成8：00-9：30 学习英语，这样如果有些内容到9：30没有完成，可以延长15分钟,如果进展顺利，学生可以自由利用这些空闲时间。

2.为意外留出时间。每周的计划要为意外留出时间。比如周二晚上学校占用了，需要安排出时间来补周二这一天的计划。本来这个月的计划已经做好，考试的时候又发现新的内容，更基础的问题需要时间补。这些都是需要预留时间的。

3.每周留出总结的时间。检查这个星期计划完成的时间。不要想计划做完了，就没有我们家长什么事了。我们的工作中，不是也要计划-执行-检查吗?

4.计划要具体。比如我们确定了这个月重点补习的科目是历史，那么每周完成哪些部分必须明确。不要让学生花时间去想“今天晚上学什么”。

1.做到一科，二科功课考前不用复习。要认识到，到了实际高考的时候，你是没有时间去复习每一门功课的。坚持做到有一到两门课程每次考试前不复习，如果每次考试成绩都不错，考生在高考的时候就会对这几门功课特别有信心。

2.没有特别弱的课程，也就是没有拉分的课程。

首先，我们把学生目前的水平做一个判断，我暂且分了四档：

1.入门-不能够完成老师作业的;

2.初级-刚刚能够完成老师作业的;

3.中级-能够完成老师作业的，有一定的自由时间;

4.高级-大部分作业比较容易，多数难题能够解决。

这里讲的是学生在本学校的总体水平，暂时不要和别的学校的学生比，只考虑你在本校的学习情况。

1.班里成绩比较好的，能够进入前十名的科目。这些科目考生比较有信心，学习起来也比较有兴趣，也可以从完成作业的时间看。作业能较快做完的，也就是学的比较好的课程。我们称为a类课程。

2.成绩中等的，作业基本能够完成。这些学科考生认为多花些时间就可以提高成绩。我们称为b类课程。

3.成绩靠后的。这些学科考生可能缺乏信心，不爱学习这些学科，完成作业也有一定困难，我们称为c类课程。

当然，是否有信心也不完全取决于学习成绩。

短期：力争每个月改变一门功课的状态。比如把一门功课(c类课程)从成绩靠后变成成绩中等(b类课程)。要想把一科功课学精，一个月是很难的。但是提高到一定程度，还是非常有可能的。这样，考生看见努力的结果，也会更有干劲。

长期：考生的目标院校应该有一个计划。目前的目标院校是什么?最终希望进入的目标院校是什么?可以把这个学校的过去几年的录取分数拿来。比如，考生目前的考试成绩是450，考试总分是650分，按照100分计算，平均69分。目标院校的录取分数是580分，总分是750，按照100分计算，平均77分，也就是说你平均每科差8分。这个时候，能够达到77分的课程，算作合格课程，远远超过77分的课程，算作好的课程，低于77分的，算作需要努力的课程。这种计算不是十分科学的。但是比较简单，容易做。

通常来说，弱项补起来成绩比较容易提高。因为从考试试卷看，一定有考基础知识的题，有比较容易做的题，有很难做的题。把基础学好，就可以拿到一定的分数。补习课程应按照高考中成绩最大值为标准。比如，两科课程，一科占分80分，另一科占分120分，可以优先补120分的课程。这样，同样的学习时间可以帮助你得到更多的分数。同样，可以把一科课程细分。比如，数学中统计部分比较难学，占分又少，就先放弃，去补占分多，又比较容易学的部分。

每天在学校里，老师不会把六科功课都复习。制定计划的时候要根据白天上课的内容定。一种方法是白天学什么，晚上就复习什么。还有一种办法是为了补一门功课，每天无论上什么课，都要花一些时间学习这门功课。也就是说，其他科目只要把作业做了，知识点复习了，就可以了;而这门功课则需要安排时间学习自己计划的内容。如果白天有大课，晚上可以考虑少复习一些(当然，作业还是应该尽量完成的)。同样，如果晚上某一门功课的作业很多，也可以少看，或不看这门功课。

每次家长会，老师强调学生要跟学校的安排走，这个原则是正确的。原因是老师比任何人都清楚高考。现在学校也花时间研究每天给学生留多少作业合适。但是，每一科任课的老师并不清楚别的老师留了多少作业，有时就会出现今天作业多，明天作业少的情况。同时，由于一个班的学生的学业水平不同，同一份作业，对于好学生来说，完成可能很轻松。对于成绩差的学生，可以难以完成。对一个学生来说，有些科目的作业很容易完成，有些科目的作业要花费许多时间。如果每天晚上必须把所有的作业都完成，结果可能是按照老师的安排走了，但是，没有时间做自己计划的事情了。如果每天都在忙于完成学校的作业，学生已经没有任何自由支配的时间，也很难根据自己的情况来做更有效的学习了。

做作业前，花点时间想一想今天白天复习的知识点，作业的目的是帮助我们学习知识点。如果可能，让学生讲给家长听。能讲出来，可能就是学会了。

许多家长为学生学习比较差的科目请一个家教老师。对于自学能力不强的学生，有一个家教帮助掌握进度，讲习知识点，应该有帮助。更重要的是通过家教帮助考生提高信心。如果有家教，最好请家教安排学习计划，家教的作用不光是讲讲题。白天在学校上的课程学生已经听的挺多的了。如果能够通过家教，参加补习班，让学生更有兴趣学习，更有信心，这个家教就请对了。

注意学生每天回来学习的习惯。他首先做什么?是玩一会，看会电视?睡会觉?还是直接做作业?是先把今天老师讲的东西搞明白，还是等作业做不出来时再去翻书?作业先做哪科?白天上课后，都会有作业。学生回来是先做强项的作业?还是先做弱项的作业?上面说过，学生对成绩比较好的科目会比较有信心，也比较愿意学。学生回家后，常常是喜欢先做自己有兴趣的;而且有时还会多花一些时间。等有兴趣的科目做完了，人也累了。再做成绩不好的科目，就更费劲了。结果强的越来越强，弱的越来越弱。是否和学生商量，改变一下习惯，不妨先做弱项，再做强项。

每道题做完后，把这道题所用的知识点写一下，这样等于又复习了一遍基础。

如果一道题占用的时间太多，学会放弃。这道题对学生可能太难了。如果题做不出来，可以坐车的时候想(不要在睡前想，睡前应该回顾今天学习了什么)。有时，一道题就卡在一个地方。想明白了，难题就不是难题了。没有完成的作业，等老师讲完了，要把没有掌握的知识点写出来。千万不要因为一道难题，把今天的计划全盘打乱。

有些学生最近学习哪科，哪科的成绩就好。从一方面说明学生有实力能够学会这科功课。另一方面也说明学生基础不是很好。这些学生更需要计划好时间。尽量每两天照顾到一科功课。同时，在每一段时间内，花时间把一科，二科课程做到考前不复习。

学的时候认真学，学的时候不要分心。首先要效率。效率提高了，再考虑如何增加每日有效学习时间，克服心理疲劳。学生学习几个小时后，会感觉累了。有的是真累了。有的是心理疲劳。前面建议把没有兴趣的课程先学，有兴趣的课程后学，有助于在疲劳的时候延长时间。

最近看电视连续剧《解放》。在刚刚结束一个战役的时候，有的干部要求休整几天时间。粟裕大将说：“蒋让我们休息吗?”共产党就是凭借这种精神，用几十万条破枪打败了美式装备的国军。高考也一样，时间不等你。我一直相信，大部分学生都希望学好，但是一到需要努力的时候就放弃了。我们家长也一样，坚持每天读一篇文章的人并不多。所以，还是强调一下坚持。你坚持了吗

**高三学期计划书篇三**

对于高三的学习，时间是最宝贵的。因此，同学们应该充分利用时间，合理规划自己的高三时间。如何提高高三学习的效率?首先就要对每一天的时间进行规划，早上的预习及复习、中午的做题及午休、晚上的复习及做题。

对于高三学习来讲，要对高中所有知识进行一个统筹复习，必然要把复习的时间统筹安排一下，除此外合理安排每日的时间段，以最大的学习效率，得提高学习的复习效果尤为重要。以下每日学习计划安排，考生可以参考进行。

早上6点-8点：一日之计在于晨，对一般人来说，疲劳已消除，头脑最清醒，体力亦充沛，是学习的黄金时段。可安排对功课的全面复习。

早上8点-9点：据试验结果显示，此时人的耐力处于最佳状态，正是接受各种“考验”的好时间。可安排难度大的攻坚内容。

上午9点-11点：试验表明这段时间短期记忆效果很好。对“抢记”和马上要考核的东西进行“突击”，可事半功倍。

正午13点-14点：饭后人易疲劳，夏季尤其如此。休息调整一下，养精蓄锐，以利再战。但午休切莫过长，容易导致昏昏欲睡的感觉。

下午15点-16点：调整后精神又振，试验表明，此时长期记忆效果非常好。可合理安排那些需“永久记忆”的东西。

傍晚17点-18点：试验显示这是完成复杂计算和比较消耗脑力作业的好时间。这段时间适宜做复杂计算和费劲作业。

晚饭后：应根据各人情况妥善安排。可分两三段来学习，语、数、外等文理科交叉安排;也可作难易交替安排。

**高三学期计划书篇四**

我们讲制定计划，主要指制定学生个人的学习计划，例如，竞赛赶超计划、某科补课计划、假期自学计划、考前复习计划、课外阅读计划、社会调查计划、每天活动计划等等。有了这些计划，不仅有利于促进学习目标的实现，也有利于在实施学习计划的过程中磨炼自己的意志，养成良好的学习习惯。

1.计划要有明确的目的。

或者说按照目的制定计划。例如某人数学基础较差，他就制定数学复习计划，目的就在于加强数学基础，提高教学成绩。某人英语单词记不牢，他就要制定一个目的在于掌握单词的复习默写计划。计划的目的是根据各人自己的学习情况确定的。

2.要有学习内容和完成时间，也就是自己规定自己在某段时间内要做哪些事情。 例如某人在自己的数学复习计划中，规定自己在初一升初二的暑假中，把小学数学和初一数学全面复习一遍，于是他就要把复习的内容排成序列，假期的时间也排成序列，然后再把这两个序列合成一张复习进度表。

3.要有保证完成学习任务的方法和措施。

例如怎样保证时间和精力的使用，如何避免干扰和克服困难等等。要想订好计划，还应注意以下问题。

(1)个人学习计划应服从于学校、班级的大计划。

两个计划的目的是一致的，在时间安排上可能有矛盾，个人计划活动时间只能在集体活动以外的时间安排。

(2)坚决保证常规学习时间，充分利用自由时间。

常规学习时间主要用来完成老师当天布置的学习任务，“消化”当天所学的新知识，在这部分时的内，由于任务驱使，一般同学基本上是能保证完成任务的，自由学习时间是指完成了老师布置的学习任务后所剩下的归自己支配的学习时间。在自由学习时间内，一般可以做两件事：补课和提高。补课，指弥补自己学习中的不足;提高，指深入钻研，发展自己学习的优势和特长。对学习较差的学生来讲，开始自由学习时间几乎没有或很少，以后随着学习水平的提高，常规学习时间会逐渐减少，自由学习时间会逐渐增加。由于开始时自由学习时间比较少，同学们往往不容易抓住它，这也正是他们学习被动局面难以改变的原因。一旦抓住并体会到自由学习时间给学习带来的好处，他们就会努力提高常规学习时间的效率，来增加自由学习时间，使自己掌握学习的主动权。

(3)长计划和短安排。

由于实际的学习生活千变万化，往往不好预测，所以长远计划不能订得太具体，不可能这个月就把下个月每天干什么全都列出来。但是，下个月在学习上应解决哪几个主要问题，心中应当有数。而本月的第一个星期要解决什么问题，第一个星期每天干什么，就应当具体些。这样安排以后，在每天学习时，心中就会明白今天的学习任务在学习全局中的地位，有了具体的短安排，长远计划中的任务可以逐步得到实现;有了长远计划，又可以在完成具体学习任务时，具有明确的学习目的。

(4)制定计划要从实际出发。

在制定汁划时不要脱离学习的实际情况。不少学生在制定计划时满腔热情，往往忽略了实际情况，结果实行起来就感到紧张、困难。什么是学习的实际呢?首先是自己的知识基础。基础好，就要拓宽加深进一步提高，基础差，就要查漏补缺巩固基础。其次是自己的接受能力。能做到什么程度就订到什么程度，任务不能太多，要求不可太高，应做到量力而行。第三是时间的实际。每个阶段，能提供自由学习的时间有多少，应量时而订。第四还要结合老师的教学进度而订，很多学生个人学习计划的“破产”，就是因为不了解老师教学进度的实际，而使自己安排的学习任务不是过紧就是过松，还会出现自己安排的学习内容和老师的教学内容相脱节的现象。

(5)计划要留有余地。

计划的活动内容和时间安排往往与后来的实际不完全吻合。例如，某个阶段有的学科难度大，作业多，这样计划中的常规学习时间就会增加，而自由学习时间就会减少。计划中的学习任务就可能完不成。再如，有时集体活动比计划估计的多，占用了较多的时间，也会影响学习计划的落实等等。所以，为了保证计划的实现，在订计划时必须留有余地。否则，在实施过程中受到冲击时，会因没有办法调整而使计划落空。时间长了，就会对订计划的必要性产生怀疑而不订计划，成为无计划行事了。

(6)经常对照，及时调整。

计划订好之后，要贴在显眼的地方，经常对照，检查自己的执行情况。如果完成任务很轻松，余地较大，可以考虑进度加快一点。如果没有按计划完成任务，要分析是什么原因，对症下药，采取措施。必要时可调整计划，降低标准，减慢速度，使计划切实可行，为学习服务。

时间运筹的原则。

制订一份学习的时间表也有一些基本的原则。下面是所有的学习时间表都适用的一些总的原则：

消除无所事事的时间。

使每一小时都变成富有成效的时间单位，我们一生中有些最重要的功课往往是在不到一小时的时间内学到的。利用白天时间。研究结果证明，白天学习一个小时等于晚上学习一个半小时。

背诵型课程在课前要进行复习。

一门要求背诵或讨论的课程，在上课前复习会有很大的好处，这样做，可以使你对所学的材料记忆犹新。讲座型课程可在课后温习。对于一个讲座课来说，最后马上复习笔记，可以帮助你加深理解并记住讲课内容。

按事情的重要性排先后次序。

把首要的事排在首位，你就肯定可以把最重要的事准时做好。避免过多的细节。在一周的时间表中排入过多的细节是浪费时间。

有两个理由：

第一，制订这样一个时间表所花的时间不如用来直接学习一个科目;

第二，你要想按这份时间表来工作学习是不大可能的。

弄清楚自己在什么时候需要睡眠。

我们每天都有困倦和清醒的周期。如果你的工作、课程和情况允许的话，在困倦的时候就睡觉，在自然清醒时就学习。

弄清楚自己应该学习多长时间。

你上一小时课，就应该复习两小时，这个粗略的统计至多只在大体上有指导意义。学习时间实际上要根据不同的课程和不同的学生而有所变动。但是你可以从上课一小时复习两小时开始，在你搞清楚做完每门作业需要多少时间后，再根据你的实际情况来调整时间。 安排好时段。

每段安排一小时，你就会得到最高的效率;你可以用五十分钟来学习，用十分钟来休息。 要有足够的睡眠时间。

医学研究证实每人每天必须有八小时的睡眠。我们应该清楚这一点，即学习质量的好坏取决于是否有足够的睡眠。

要均衡进餐。三餐要吃得从容，吃得好。一般来说，大部分时间吃油腻的或其它低蛋白质的食物，对身体和大脑都是没有好处的。饮食不足会导致烦躁、疲倦以致没有干劲。 加倍估计时间，费时的事要提前做。

大多数人都会低估工作所需的时间。为了避免你在交作业的前一天晚上终于发觉在三小时内赶不出一篇一千五百字的文章，你就应尽可能早地着手写作，这样冰就会有更多的时间。 别把你的时间安排得太紧。

计算时间要精确，但你也得为在最后一分钟冒出来的问题留下解决的时间。制订一份生活计划，而不仅仅制订一份学习计划。生活是多方面的，你必须认清它的多面性。 节省时间的秘诀

坏习惯是不太容易改掉的，而新的习惯如果不是“自然而来”的话，也难以养成。但还是可以做到。下面是三条可以遵循的主要规则。

要有坚定的决心

为了克服或形成一个习惯，你必须有决心要有足够的力量去克服困难的处境。你每天所取得的成功会使你计划的成功更有保证。

千万不要允许有“例外”

你必须经常控制自己和自己的生活，不要心甘情愿地败下阵来。

抓住每一个机会来实践你的好习惯

换句话说，就是你想习惯成自然就要经常实践这些好习惯。这些规则能教你如何将下面节省时间的好办法变成你的好习惯：随身携带一本袖珍手册。这样，当你在排队或在某些地方坐下休息时，

以及其它空闲的时候，便可以拿出来念念。现实地排定次序。“首要的事先做”，立刻开始做。你已经做完一件事，这会使你做更多的事。

不要往后看。忘记一切不愉快的往事，要下决心马上开始更好地工作。不要仓促地作出判断或迅速地作出决定。总之，不要为过去的事情而浪费时间。

要提防四大时间的盗贼。

它们是：

惰性：“我就是不喜欢做这件事。”

转移话题：“噢，我还是先去见见朋友的好。”

拖延：“我过会儿再做。”

白日梦：“有朝一日，我自会一鸣惊人。”

要有勇气。

按照一份完善的时间表行事是要有足够的勇气的，因为这样你会将其他的同学甩在后面，甚至你的朋友也不例外。这么做，你会觉得孤独，但你必须随着自己的鼓声前进。 集中时间和精力。

有的学生在学习时，从一门课程跳到另一门课程，这样就分散和浪费了他们的时间和精力，最后，每件事都接触了一下，但都没有完成。

利用潜意识。

当大脑处于休息睡眠状态时，潜意识却开始了它的工作。如果在醒来时你想将这些想法或解决问题的办法记住，就必须立刻把它们写下来，否则就会忘记。具有创造才能的都懂得这一点，所以他们的床头都有纸和笔。

另外一种利用潜意识的好办法是在上床前把你感到困感的难题记在卡片上。当你的大脑进入睡眠状态时，你的潜意识会整夜地思考卡片上的内容。

消除困倦感。

学习时，如果规定的上床时间还未到，你觉得困倦了，不要马上躺下小睡片刻，相反，你把课本拿起来，站起来在房间里走走，大声地将课文内容念起来。一会儿困倦感便会过去，你赢了这场战斗，而你晚上也会睡得更好。

利用珍贵的空余时间来思考。

从教室里走出来时，你可以回忆一下你刚才听过的讲课的一切要点;你到教室去上课时，亦可以回忆一下上一堂课上老师讲的要点;别的时间(如散步等等)，可以思考作文的题目和标题。

学习时要有短暂的休息时间。

把一个长作业用休息的方式分隔开来更好一些，这是因为：

第一，小歇片刻能够使你避免疲倦和厌烦;

第二，在较短的时间内，你更易集中精力努力工作;

第三，五分钟的休息能激发你的学习热情;

第四，也是最重要的一点是你所学的东西在休息的时间内可能渗透到你脑子里去。 开始小歇片刻之前，先复习一下你划上线或草草记下的材料，这会有助于你把它们长久记住。或者在休息前将一个特别难的题目或段落重新读一遍，这样，当你人在休息时，脑子却会思考着这个问题。

准备一份月历。

购买或制作一份月历，重要的是要会用它。这份月历将整整的一个月都显示在一页纸上。

你为了精确地支配时间.需要瞥上一眼就可以知道哪门功课在何时做完。每周一页就不行，尤其不要每天用一页，在下周几页上的作业你既看不见，也就不会想到了。

服从闹钟的命令。

一旦你平静地考虑并决定何时该起床，那么闹钟一响就别再多想，赶快下床，五分钟后你便会为自己没耽误时间而感到高兴。

给自己写便条。

你晚上学习告一段落该休息时，给自己写便条说明下次学习时应该从何时开始，告诉你究竟应该做些什么工作，你坐下来学习时看到自己写的条子，就会惊讶地发现这将为你节省多少时间。这个条子对你的促进会使你感到高兴。

几种实用的时间表

1.总时间表

任何安排时间和活动的计划都必须以一个总时间表为核心——就是说，一份活动的固定时间表。一张总时间表一学期排一次就行了，除非基本的课程表有所变动。制作一份总时间表时，首先，把所有必须参加的学校活动，例如课程、上课以及实验时间都填上，其次，再填上其它固定的活动，如课业爱好、路上所花时间、锻炼、交往等等。第三，再加上家务杂活、睡眠及进餐时间。把固定活动的时间都填上了，表中的空白部分你就可填入每周及每天的活动规划了。你可以把这份主要活动时间表抄在一张大一点的卡片上，贴在桌子上或夹在笔记本里，这样你的脑子就不会乱成一团糟了。更重要的是，你还可以设想表中的空格就是你可以用来做其它必须做的事情的时段，这种表实际是根据教室里的课表来制作并要配合课表来使用。

有一张总时间表作为基础，你就可以设计一份任何类型的时间表，这份时间表能适应你的课业学习，与你独一无二的个性相结合。

2.详细的一周时间表

如果有一份一周时间表作指导，有些人会工作得更好。一周时间表是一张扩大的总时间表。假如你的时间紧，但可以预先估计的话，你会需要一份详细的一周时间表。这种时间表只要在每学期开始时安排一次就行了。下面是做这张样表所依据的原则一例：

星期一至星期五、星期六上午六点到七点。准时起床，可以避免狂奔乱冲和狼吞虎咽的早餐(或干脆不吃)。

下午十二点到一点。用十足的一小时来从容地吃午饭。五点到六点。晚饭前放松一下。你已经认真地学习了一天，这是应得的报偿。

七点到九点。通过系统地学习，你可以搞好当天的笔记，做完当天的作业。

九点到十点。为了防止考试前的“强记”，每天可花一定的时间复习以前的作业和到当时为止所学的课程内容。

晚上十点结束学习能够刺激你在白天和黄昏学得更努力。

特别安排

星期二下午两点到五点。去图书馆找作文所需资料。

星期日下午七点到九点。英语作文。

对一些作业来说，你得安排几个时段来进行研究，或者探究一些观点和思想。

星期六从中午起没作安排，可以利用这段时间去参加一些娱乐活动，从事需集中大片时间来做的特别的科研项目，做困难课程的额外作业，或全面复习。

星期日黄昏以前整个一天都是属于你的，上床前可以看看历史，因为它是星期一上午第一门课。

3.一周作业时间表

另外一种一周时间表主要是根据作业的情况而不是根据可用的时间来安排的，这是总时间表的补充，无论何时你遇到了非同寻常的或长期的作业，你都可以运用这种表。由于它是为特定的作业而制订的，所以只适用于这一特定的星期之中。根据作业制订一周时间表，格式很简单。在一张有线的纸上划一条横线，将它大约分成两半。上面一部分列入课目、作业、估计所需的时间及预定的完成日期。然后将预定完成日期和估计的所需时间作为主要因素，在总时间表里找出可用的时间，给每一项作业都找出足够的时间，写在一周作业时间表下半部适当的横线上面。遵守你的这张时间表。优先考虑学习时间，只要你这样做，剩下的空闲时间才真正是空闲的。

4.每日时间表

你可以会需要一张能随身携带的每日时间表，一张学生证大小的卡片正合适，你可以将它放在衬衣口袋或手提包里，这样，你需要的时候就可随时查看。

每晚离开书桌前，你看一下总时间表，了解一下第二天要去上哪些课，并且有多少空闲时间，然后在一张卡片上草草写上第二天的计划：准备学习的课目，要办的事，体育锻炼，娱乐及你想参加的其它活动，给每一项活动规定时间。这样花费五分钟是非常重要的。理由有两个。

第一，你把安排记在卡片上随时可查阅，这样可使你的脑子不会一片混乱。

第二，你能将未来的一天先在脑子里过一遍，好像这样就开动了一个心理钟，使你能按照预定的时间行动。

注意，每日时间表是以时段为基础组成的，不是由小片时间组成的。给每一个题目或活动规定一段时间将保证你学习的效率最高。

**高三学期计划书篇五**

首先，是要有好的身体，不要熬夜，每天至少保证6个小时的睡眠; 其次，发现每科的兴趣所在，兴趣是最重要的，也是学好此科目的第一步:

1.用彩笔把教科书或者参考书上重点部分都画上，五彩斑斓的可以增加你看书的兴趣，并且在涂颜色的过程中也无形中把书看了一遍。

2.在做题的时候可以和自己成绩相差不大的同学比着做。

3.找老师谈谈，哪怕只有一次，你也会受益匪浅，不信你试试吧!

4.复习的时候可以讲给爸爸，妈妈或其他人听。

5.每天上课时知道的新奇的东西回家给爸爸妈妈讲。

最后，就是要养成好的学习习惯：

1.每堂课的笔记一定要记好，回家再看一遍，你会发现一些老师没有讲到的，然后问老师，不信试试!

2.无论文科还是理科，概念都是很重要的，并且在脑海里形成一样自己想得东西，在做几道基本概念题，你就会找到自己哪里理解错了

3.背的东西，要当天背熟，不要等到考试时才背

学习方法有:

1.珍惜时间，合理安排学习时间.

2.独立思考，自主学习.

3.兼顾全面基础与学科特长.

4.从社会生活和社会实践中学习.

5.适合自几的方法就是最好的方法

在这里强调一点：学习不是苦差事，做好学习中的每一件事，你就会发现“学习，是一块馍，你能嚼出它的香味来。”(此句引自肖复兴肖铁的《我教儿子学作文》1996年4月第一版211页)

这一切都是我个人的一些想法、经验。我的思想也许比较独特。合理的可以自己试试，偏激的干脆掠过不读。我会从以下几个方面进行阐述。

1、 学习未动，兴趣先行

2、 务学与求道

3、 自信是成功的第一秘诀

4、 态度决定一切

5、 不强调进步

6、 练就过硬的本领是学习的根本目的

7、 会玩、会偷懒、然后会学

8、 考试、分析考试结果、做出下一步计划、调整自己

9、 学习别人

**高三学期计划书篇六**

制定一份切实可行的学习计划并严格遵守，会有很多好处：一是学习计划表可以帮助你克服惰性和倦怠，尤其是当它配合一个自我奖励制度时会更加有效;二是如果你能按部就班、循序渐进地完成你的学习，那么学习便不会给你带来太大的压力;三是学习计划表可以确保你不会浪费时间，使你有时间做其他该做的事;四是学习计划表可以使你了解自己的学习进度，让你清楚地知道哪些事等着做,又可以帮助自己对先前的学习做个评价。一份好的学习计划书大致包括以下三方面的内容：

一、进行自我分析：

我们每天都在学习，可能有的学生没有想过我是怎样学习的这个问题，因此制订计划前首先进行自我分析。

一要分析自己的学习特点。只要我们仔细观察就会发现，其实每个学生的学习特点是不一样的。比如有的记忆力强，学过的知识不易忘记;有的理解力好，老师说一遍就能明白;有的动作快但经常出错，有的动作慢却很仔细。再如在数学学习中有的理解力强、应用题做的好;有的善于进行口算，不仅算得快而且比较准;有的记忆力好，公式定义记得比较牢;有的想象力丰富，善于在图形变换中找出规律，所以几何学习比较好，等等。同学们可仔细回顾一下自己的学习情况，找出自身的学习特点。

二要分析自己的学习现状。一是和全班同学比，确定自己学习成绩在班级中的位置，常用\"好、较好、中、较差、差\"来评价;二是和自己成绩的过去情况比，看近来的发展趋势，通常用\"进步大、有进步、照常、有退步、退步大\"来评价，等等。

作战讲究“知己知彼，百战不殆”，学习也是一样。要制定出符合自己实际情况的学习计划，必须要“知己”。只有了解自己的学习情况，明确地估计自己的能力，才能为制定恰当的目标。

三轮复习的重点和要求第一轮高考复习计划，主要是以教材为主。所有的考试，无论难易程度如何，它都是从课本出发，以书上的内容作为基础并延伸一些知识点来区分考生的掌握程度。...

上课认真听讲，课后多练习。数学课本上讲的定理，你可以自己试着自己去推理。这样不但提高自己的证明能力，也加深对公式的理解。还有就是大量练习题目。基本上每课之后都要做课余练习的题目(不包括老师的作业)。

再有一周，我国部分高校就将开始放寒假了。据了解，这次寒假被称为史上最长的寒假，有的高校放假时间甚至超过了60天。如何合理安排假期就成了大学生们的首要任务。

暑假就要来了，忙碌了一个学期终于可以放松一下了，但放松的同时千万不能丢下学习，应该为你的暑假制定一个周密的学习计划，这样你的暑假才会过的充实。

马冬晗，清华大学精仪系81班本科生，于20xx年获得清华大学本科生特等奖学金。三年学分绩班级第一，连续两年素质测评第一。现任精仪系团委副书记，曾是精仪系学生会近些年来第一位女主席。

1·学习雷锋的钉子精神，学会“挤”和“钻”。2·在家中和学校把旧、废报纸杂志、空瓶子等回收，卖给垃圾站，所获钱捐给福利院等慈善机构。3·用自己的行动来演绎雷峰事迹。4.朗诵雷锋光辉事迹和精神。

一、复习的指导思想第一轮复习中我们坚持贯彻落实全面、系统、扎实、灵活、创新的总体指导思想,根据本校学生实际，立足基础，构建知识网络，形成完整的数学知识体系，面向低、中档题目抓训练，提高学生运用知识的能力，要突出抓思维教学，...

对于新初一学生来说，学生需要明白初中阶段的学习是一场长期的战役，初中三学年的学习是一个整体，既要对局部知识框架有所了解，也要对初中的知识体系有清晰的人事。学生进入初中后就应该明白，整个初中阶段的目标就是中考。

**高三学期计划书篇七**

把高三的复习计划分为三大阶段。每个阶段有不同的任务、不同的目标和不同的学习方法。第一阶段，是整个高三第一学期时间。这个阶段时间大约五个月，约占整个高三复习的一半时间左右。

一忌抛开考纲，盲目复习。高考各科都有《考试说明》，学生首先应该依据《考试说明》，明确高考的考查范围和重点内容，再有针对性地进行复习。

二忌急于求成，忽视小题。有些学生认为文科需要背诵的知识点太多，而在高考中基础知识题的分值不高，所以索性就放弃了。他们不知道解决好基础知识，正是提高文科成绩的关键所在。

三忌支离破碎，缺乏系统。有些学生认为与理科相比，文科知识缺乏系统性和逻辑性，可以随意捡章节进行复习。其实文科复习应兼顾知识、能力、方法三个层次。

四忌浮光掠影，只重皮毛。有些学生只重视知识的背诵，缺乏专题性反思，不知道自己的涨分点在哪里。

这个阶段可以称为基础复习阶段。学校里每一个科目都在逐册逐章节地进行复习，我们自己也应该和学校的教师步伐一致，进行各科的细致复习。我们要充分利用这五个月，把每一科在高考范围内的每个知识点都逐章逐节、逐篇逐段，甚至农字逐句地复习到，应做到毫无遗漏。这个阶段，复习中切忌急躁、浮躁，要知道“万丈高楼增地起”，只有这时候循序渐进、查缺被漏、巩固基础，才能在高考中取得好成绩;只有这时候把边边沿沿、枝枝杈杈的地方都复习到，才能在今后更多的时间去攻克一些综合性、高难度的题目。

这个阶段，还有一项重要任务，这就是高三第一学期的期末考试。这次考试十分重要，它既可以检验自己一学期来的复习效果，又可以查找自己急待解决的问题漏洞，还可以向你提出新的挑战。这次考试还有一层特殊的涵义：它是高校招生中保送、推荐、评选市级三好学生的重要依据。我这里，特别提醒学习较好的高三同学，要格外重视这次考试。

第二阶段从寒假至四月份模拟考试前，时间大约四个月。这个阶段是复习工作中的最宝贵的时期，堪称复习的“黄金期”。之所以这样说，是因为这个时期复习任务最重，也最应该达到高效率的复习。也可以将这个阶段称为全面复习阶段。我们的任务是把前一个阶段中较为零乱、繁杂的知识系统化、条理化，找到每科中的一条宏观的线索，提纲挈领，全面复习。这个阶段的复习，直接目的就是四月模拟考试。它是高考前最重要的一次学习检验和阅兵。考试成功，可以使自己信心倍增，但不要沾沾自喜;如果受挫，也不要恢心丧气，妄自菲薄。应该恰当定位，在战略上藐视它，在战术上重视它。

第三阶段从四月考试结束至高考前，时间大约两个月。这是高考前最后的一段复习时间，也可以称为综合复习阶段。随着高考的日益迫近，有些同学可能心理压力会越来越重。因此，这个时期应当以卸包袱为一个重要任务。要善于调节自己的学习和生活节奏，放松一下绷得紧紧的神经。古人云：“文武之道，一张一弛”，在此时，第天不必复习得太晚，要赶快调整高三一年紧张复习中形成的不当的生物钟，以保证充沛的精力。另外，这个时期不必再做过多的过量的习题，更不应死抠难题和偏题，应该做少而精的练习。比如，花些工夫研究研究历年高考的题目，因为这些题目既是经过千锤百炼的精品，又是高考命题人意志的直接体现，可谓字字珠玑。在复习中，我们中做题应先易后难，选择题拿不准也不要放弃，选一个最可能的空填上等等。

在高三一年的复习中，我们应该注意合理安排每一天的复习时间。在紧张的复习过程中，每天可供我们自己利用的时间并不多，其中最长的一段时间大约就是每天晚饭后至睡觉前的三个多小时时间。能否利用好这段时间，是高三复习成败的关键。在这方面，我的体会是不要在一个晚上把五科全复习到，这样做只会不分主次、自找麻烦。试想，仅仅是不足四小时的短短的一段宝贵时间，怎么能经得起五科的轮番轰炸呢?因此，我建议大家在一个晚上专攻一门到两门，抓住重点，集中精力，以争取达到较高的学习效率。我在高三每天晚上复习时，周一定为数学日，周二定为英语日，周三定为地理日，周四定为语文日，周五定历史日，周六定为政治日。每晚集中精力复习一门功课，长期坚持，效果不错。

**高三学期计划书篇八**

期末考试结束了，当同学们还来不及喜或悲的时候，寒假就要来临了。经过一个学期的努力，有些同学觉得很有收获，对于高考充满信心;也有同学会觉得对与上学期所学的知识还有欠缺，对于高考会有些许畏惧。

人的一生中有很多事情是我们依靠本人的力量不能实现的，我们也不可能改变所有的事，但高考的成败确是真真切切地把握在你手中。那就是努力就一定有收获。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学习方法网的鼓励和陪伴。这种感觉是无比幸福的，所以真的应该好好珍惜。

说了这么多，希望大家能够以愉快的心情迎接寒假的到来!

另外，为了让大家的寒假过得充实而有意义，给大家提几点建议，制定寒假学习计划:

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

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、每天学习时间最少保持在7-8小时(上课时间包括在内)

9、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。

10、既不要睡懒觉，也不要开夜车。

11、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。

12、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。

13、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。

14、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。

**高三学期计划书篇九**

一忌抛开考纲，盲目复习。高考各科都有《考试说明》，学生首先应该依据《考试说明》，明确高考的考查范围和重点内容，再有针对性地进行复习。

二忌急于求成，忽视小题。有些学生认为文科需要背诵的知识点太多，而在高考中基础知识题的分值不高，所以索性就放弃了。他们不知道解决好基础知识，正是提高文科成绩的关键所在。

三忌支离破碎，缺乏系统。有些学生认为与理科相比，文科知识缺乏系统性和逻辑性，可以随意捡章节进行复习。其实文科复习应兼顾知识、能力、方法三个层次。

四忌浮光掠影，只重皮毛。有些学生只重视知识的背诵，缺乏专题性反思，不知道自己的涨分点在哪里。

这个阶段，还有一项重要任务，这就是高三第一学期的期末考试。这次考试十分重要，它既可以检验自己一学期来的复习效果，又可以查找自己急待解决的问题漏洞，还可以向你提出新的挑战。因此，我们把它戏称为一次“小高考”。这次考试还有一层特殊的涵义：它是高校招生中保送、推荐、评选市级三好学生的重要依据。我这里，特别提醒学习较好的高三同学，要格外重视这次考试。

第二阶段从寒假至第一次模拟考试前，时间大约四个月。这个阶段是复习工作中的最宝贵的时期，堪称复习的“黄金期”。之所以这样说，是因为这个时期复习任务最重，也最应该达到高效率的复习。也可以将这个阶段称为全面复习阶段。 我们的任务是把前一个阶段中较为零乱、繁杂的知识系统化、条理化，找到每科中的一条宏观的线索，提纲挈领，全面复习。这个阶段的复习，直接目的就是第一次模拟考试。

第一次模拟教育是高考前最重要的一次学习检验和阅兵，是你选报志愿的重要依据。一模成功，可以使自己信心倍增，但不要沾沾自喜;一模受挫，也不要恢心丧气，妄自菲薄。应该为一模恰当定位，在战略上藐视它，在战术上重视它。

第三阶段从一模结束至高考前，时间大约两个月。这是高考前最后的一段复习时间，也可以称为综合复习阶段。随着高考的日益迫近，有些同学可能心理压力会越来越重。因此，这个时期应当以卸包袱为一个重要任务。要善于调节自己的学习和生活节奏，放松一下绷得紧紧的神经。不必复习得太晚，要赶快调整高三一年紧张复习中形成的不当的生物钟，以保证充沛的精力。另外，这个时期不必再做过多的过量的习题，更不应死抠难题和偏题，应该做少而精的练习。比如，花些工夫研究研究历年高考的题目，因为这些题目既是经过千锤百炼的精品，又是高考命题人意志的直接体现，可谓字字珠玑。在复习中，我们中做题应先易后难，选择题拿不准也不要放弃，选一个最可能的空填上。

我想，我们在复习中，更重要的是从一点一滴做起。“千里之行，始于足下”，我们也应该重视日常每天每周的复习安排。

在高三一年的复习中，我们应该注意合理安排每一天的复习时间。在紧张的复习过程中，每天可供我们自己利用的时间并不多，其中最长的一段时间大约就是每天晚饭后至睡觉前的三个多小时时间。能否利用好这段时间，是高三复习成败的关键。在这方面，我的体会是不要在一个晚上把五科全复习到，这样做只会不分主次、自找麻烦。

试想，仅仅是不足四小时的短短的一段宝贵时间，怎么能经得起五科的轮番轰炸呢?因此，我建议大家在一个晚上专攻一门到两门，抓住重点，集中精力，以争取达到较高的学习效率。我在高三每天晚上复习时，周一定为数学日，周二定为英语日，周三定为物理日，周四定为语文日，周五定为化学日，每晚集中精力复习一门功课，长期坚持，效果不错。

**高三学期计划书篇十**

8月初60天第一轮：梳理学习思路，回顾以前学习过的知识，做到“明白自己学过什么”

9月初

10月20天第一轮：梳理知识点和知识体系(一)梳理高中阶段所有知识点，按照前一阶段确定的学习思路落实每一个知识点

10月中

11月60天(自主招生)有意参加自主招生的同学，需要做好准备高三第一学期学期末之前，知识结构至少到达高考考查要求;检验复习效果

12月

1月30天第一轮：梳理知识点和知识体系(二)构成自己完整的知识体系

2月30天第一轮：高考压轴题提升难度的同时，巩固之前阶段的基本复习成果

3月60天，高考一模第二轮：强化训练熟悉经典的解题方法，从解一道题升华到解一类题，从解一类题到看穿命题意图

4月

5月，高考二模第三轮：调整训练全真、模拟题训练，找感觉的同时全面订正错题，做的万无一失

6月高考，准备充分，简单应对。

**高三学期计划书篇十一**

把最大部分的经历放在哪里能得到最高效的回报。多数同学都会有自己的“强势科目”和“弱势科目”，相对来说，掌握偏弱的科目会有更大的提高空间，将同样的时间和经历花费在强、弱科目上，“弱势科目”提高的幅度和效果通常都会更大。

备考不能过分“聚焦”

竞争中经常是光想赢的不能赢，不怕输的反而赢了。从求知出发看高考，就会少点浮躁，少点急功近利。一些同学，从高一起就把矛头对准高考，非高考科目不下工夫，非课本参考书不感兴趣，好像这样就能“聚焦”，就能赢得高考。这样成功的可能性并不大。

从语篇中学外语。学英语，有的人专攻单词、语法和习题。这种高效率的办法并不一定适合你，相信，也不易达到好效果。喜欢看“杂书”，这兴趣也可迁移到了学外语上，兴趣恰恰是学习外语的最大动力。另外，对于课本：从语篇中学习一切知识点，这样既掌握了知识点，又能培养整体理解能力，还利于在写作中用上地道的句式和结构。

语文的复习，应分块归纳。按基础知识、阅读、写作分块，采用不同方法。基础知识，按老师的要求从参考书上挑出的十几页知识点复习，强调在快速多次重复阅读中加深记忆痕。对于阅读，依据自己的阅读功底，主要把注意力集中在熟悉技巧、适应题型上。

轻重分明，全力补弱

在高三复习中执行的方针是：轻重分明，全力补弱。即：要对自己一向学得较好又学得轻松的课给予充分信任，少花时间，节省出大部分时间和精力放在弱势科目上。例如语文、数学、外语基础较好，所以复习重点放在课堂上，自己不另外加班，只对其中自己较突出的弱点予以额外训练;对历史、政治则是课上努力，自己适当超前一点进度。这样，强科中的弱点和弱科，就是复习重点。

数学重点应放在研究综合题上，但不必过滥;由于平常学习总是按章节进行，综合运用数学工具的能力就会不足，所以应重点弥补;外语，坚持语境中掌握知识的观点，熟读已陌生的课文，再做一定量习题，注意总结过去的错误;历史，应该“书必常看，题要精做”，不能扎到历史科学的汪洋中，而应安守课本。看课本不要钻牛角尖，不要抠得过细，也不要见木不见林。所以千万要在记忆知识点的基础上，抓联系：课本段篇章之间的联系，人物之间、事件之间、人物与事件之间的联系，弄清这些联系之间的联系。

学习阶段虽长，却易被忽视。因为真正的直面高考，当属高三。高三常常被人们认为是可能创造奇迹的一年。我要说的是，高三的奋斗确实能使你的知识产生质的变化，但任何妄想以前瞎混、仅\*高三苦拼的思想都是不现实的。如果你以前瞎混过，那就要付出比别人多若干倍的努力 ! 跨入高三，也就意味着复习的开始。复习是在以前学习的基础上进行的，是站在全局高度上的一种综合。复习很讲究方法:

第一，复习要根据老师的进度制定相应的复习计划，最好稍稍超前一点。这样上复习课时重点、难点、弱点了然于胸，就能收到很好的效果了。要注意不光是对所学内容进行温习，还要对相近、相反、相关知识点进行比较和辨析。

第二，要找到一套适合自己的复习方法。每个人都有自己的特点，适用的方法也各不相同。比如我在复习时，常使用“目录回忆法”，即根据目录来回忆章节的内容，遇到印象模糊或没有印象的，立刻翻到该页仔细阅读。对我来说，这个方法十分有效，既全面又省时，同学们不妨一试。

第三，复习阶段要进行查漏补缺工作。大家可以拿出以前的练习本、试卷，把不懂处、易错处、常错处、常考处一一归纳总结，使自己对自己的情况胸中有数，便于利用有限的时间弥补弱点。记得当时语文中的名言名句很令我头疼，内容多，分值低，要花大力气才能拿到。于是我把一些常见的名言警句都抄在一个小本子上，一有空就拿出来看。到后来就能倒背如流了，填空自然就不在话下了。我发现这个方法不错，就继续把一些自己常错的内容抄到了本子上，果然出错率就直线下降了。

第四，要注意锻炼培养良好的心理素质。心理素质的好坏直接影响到考场上水平能否正常发挥。高三期间有许多模拟考试，一是为了检查同学们的复习情况，二是为了模拟高考情景，锻炼考生的心理素质。同学们平时就要有意培养自己认真仔细、顽强坚韧的品格。有的同学题目难考不好，题目容易还是考不好，这就是心理素质不好的表现。面对难题，苦思真想，不得其解，心慌烦躁，知难而退;面对易题，得意忘形，粗心大意，白白丢分，这是同学们最易犯的毛病。其实，若能想到我难人难，我易人易，沉着应战，就能取得理想的成绩。

第五，要勤动手，避免纸上谈兵的情况出现。复习的东西都是以前学过的，一般脑子里都是有印象的。我常常碰到有的同学在复习时，看到这个知识点，觉得真简单;看到那个知识点，认为已经掌握了。于是飞快地 跳过去。殊不知许多东西，看似简单，真正运用起来就不是那么回事了。有很多细节问题都是你料想不及的，只有在实际做题过程中慢慢体会。而且，熟能生巧，为了达到“快、准、巧”的目标，做一定量的题目是十分必要的。

考前一个月，进入备战阶段。这时运用题海战术显然是不明智的，应该回归课本，把课本内容重新咀嚼一遍。因为高考题主要是围绕课本作文章，偏题、怪题不多。一味地花力气“啃硬骨头”是得不偿失的。这一期间还应放低高考调子，缓解紧张气氛。另外，还要提醒大家注意，不要忽视生理的调节。很多同学都习惯于夜间学习，甚至通宵奋战，所以晚上精神比较好，效率也比较高。但高考是在白天进行的，因此要有意识地调节生物钟，使兴奋点处于上、下午。这样，高考时才能处于好状态。这段时间，由于高考的临近，许多同学会因为复习内容多，时间短.产生急躁情绪。若有这种情况出现，一定要稳住情绪，增强自信，以平和的心态迎接高考。

考前的几天容易紧张，所以不宜多看书，应以调整心情为主，同时为考试做准备。如前往看考场，熟悉环境和交通路线，准备考试的各种证件、学习用具和防暑用品，以免考试时临时慌乱，影响情绪。

由于每个人的条件不同，根据以上的经验，作为参考，结合你自身的条件来给自己制定一个合适的学习时间表，这样才会使自己充分的发挥自身潜能，在考试中获得成功!现在回想起那段难忘的高考时光，辛劳与苦涩已渐渐散去，萦绕在心头的是向着目标前进的执着和坚韧。衷心希望你都能脚踏实地，渐入佳境，稳稳地驾驭好自己的生命之舟!

**高三学期计划书篇十二**

文综：

1。把课本看熟，基础打牢。注意，是用心看熟，而不要死记硬背—这是强化提升的基础。

2。为什么要背目录呢，因为无论是政治、历史还是地理，都是按观点给分，比如一道题目12分，要答4个观点，每个观点3分，可能你写了很长一段但只有一个观点，那么你只能拿到一个观点的分数也就是3分;但如果你短小精悍地写了4句话，每句话却都踩着一个点，那么你的分数肯定要比你只答一个观点更高。

3。这个问题的解决就需要我们在平时多训练，在做一道主观题前，先不要看答案——假如你每做一道题都没有先思考过而是直接看答案的话，那你很难学会自我应对各类题目，你的思路会只局限在这一道题，这对文科来说弊端尤其明显——自我一点一点地回想目录，第一次、第二次也许会花费很长的时间，但如果坚持这么训练，你会发此刻考场上你的速度会快很多，我解答一道政治大题回想目录的时间只需要十到十五秒钟，但回想完之后，我要答些什么，早已经成竹在胸了。

4。心中默念六个字：“教材、材料、热点”。

教材——就是让你根据目录回想、发散;

材料——就是让你联系材料上的具体事例，一些观点甚至能够直接从材料搬下来用，这点

是很多同学都会忽略的，大家都会觉得，材料里怎样会有答案呢，事实上，很多答案都用的是材料里的语句;

热点——就是刚刚说过的，联系上几个热门词语，别小看了这些热门词语，别觉得它们已

经重复了千次万次，很可能高考里某一个三分就是你不愿意写的“科学发展观”

5。每科弄一个错题本，但并不是每个错题都记录，你认为你会的，但做错的，能够不改，不会的记录在上方。

备战三原则，三环节，备战法宝

复习时切忌东抓一下地理，西抓一把历史、政治，结果是拆东墙补西墙，墙墙都漏。

思维不活跃、潜力不强是得不了高分的关键因素。

一是完整性原则，即每一天的复习、每一个时段的复习都要保证学科的完整性，按计划复习完一个学科再进行另外一个学科的复习，切忌东抓一下地理，西抓一下历史，结果是拆东墙补西墙，墙墙都漏;

二是同步性原则，即同学们的复习计划必须要和学校教师的复习安排同步进行，切不可另起炉灶;

三是适度原则，即练题要以过去几年高考试题为蓝本，不是越多越好。注意事项：

第一，上课不要开小差，专心听老师讲课，认真记好笔记，毕竟记笔记能够集中注意力

第二，认真完成老师布置的作业，不要为了玩而抄袭他人的作业

第三，不要认为自我有多能，不要见到题不细看就认为自我会了，要真正的弄懂第四，学习时要注意身体，反对挑灯夜战

**高三学期计划书篇十三**

(1)选择一个目标进行突破。经过对学习效率低的原因分析，找出自己的症结所在。首先选择其中较为可行的一项进行重点突破。某些学生在接受长辈一顿训斥后，立即制定一个宏大的学习计划，其实这种计划十有八九是执行不下去的，要根据自己的实际情况，从某一方面进行突破。

(2)实行新的学习程序。如果你的症结是行为拖拉，为克服这个缺点你就应该给自己订一个规则，每天不完成预订的任务不睡觉;如果原因是对英语不感兴趣，则首先努力去改变单调枯燥的学习方法，将英语学习与工作、娱乐、陶冶性情结合起来，坚持一段时间后，随着良好习惯的形成，学习兴趣就会逐渐浓厚。

要尽可能的形成如下学习习惯：

(1)养成提问的好习惯。它不仅有助于语言学习，也是个人成长的好习惯;(2)学习时要经常准备好学习的工具，如字典、软件、记录本等，将不明白的地方随时记录下来或者直接进行查阅(3)将经常出错的地方记录在一个小本上，不断温习巩固，并避免重复犯错;将朗读作为每天早晨起来以后的一个习惯动作(4)分阶段录下自己朗读的声音文件，保存起来，以后在不同的阶段放给自己听听，看看是不是有明显的进步。(5)挑选语言优美的经典名片作为背诵的对象。不要光为了背诵而背诵，将语音的练习、内容的欣赏、单词的记忆、句型的巩固、语感的培养有意无意地作为背诵的目的(6)将复习作为学习的一个重要过程，制定一些学习和复习的计划。

形成如下学习策略：

(1)在英语学习的过程中要树立自信(2)了解思维差异，即以英语为母语的人在思维方式上与我们中国人的差异。“思维差异”需要在平时的阅读中不断地感受、体会，积累英语中对各类事件的描绘和阐述方式，才能在自己的表达中运用自如(3)学习英语所承载的文化概念(4) 经常将英语和中文进行对照对比(5)要有文体意识。

每天必备的训练：(1)听磁带20分钟。要选高考听力模拟试题，有针对性的强化练习，并复述听到的内容提高口语表达能力 (2)理解并记忆10个左右新词汇，可以参考大学四级词汇 (3)阅读两篇400字左右的文章并完成相应的练习(限定时间：一般为5分钟一篇文章) (4)有目的的整理当天或者近期学习内容，做到举一反三

总结：英语学习是一个长期奋斗的过程，只有策略、技巧和方法是不够的，还必须有刻苦学习的恒心和毅力。如果没有奋斗的目标，没有坚持不懈的努力，我们很难获得成功。朋友们，一起努力吧!笑到最后，笑得最甜。

**高三学期计划书篇十四**

(一)三个基本。基本概念要清楚，基本规律要熟悉，基本方法要熟练。关于基本概念、基本规律要熟悉它们是怎么来的?为什么要引入?它有什么用?它的物理意义是什么?和那些其他物理量相似或类同?与谁有联系?怎样记忆它?等等。再谈一个问题，属于三个基本之外的问题。就是我们在学习物理的过程中，总结出一些简练易记实用的推论或论断，对帮助解题和学好物理是非常有用的。如，“沿着电场线的方向电势降低”;“同一根绳上张力相等”;“加速度为零时速度最大”;“洛仑兹力不做功”等等。

(二)独立做题。要独立地(指不依赖他人)，保质保量地做一些题。题目要有一定的数量，不能太少，更要有一定的质量，就是说要有一定的难度。任何人学习数理化不经过这一关是学不好的。独立解题，可能有时慢一些，有时要走弯路，有时甚至解不出来，但这些都是正常的，是任何一个初学者走向成功的必由之路。

(三)物理过程。要对物理过程一清二楚，物理过程弄不清必然存在解题的隐患。题目不论难易都要尽量画图，有的画草图就可以了，有的要画精确图，要动用圆规、三角板、量角器等，以显示几何关系。画图能够变抽象思维为形象思维，更精确地掌握物理过程。有了图就能作状态分析和动态分析，状态分析是固定的、死的、间断的，而动态分析是活的、连续的。

(四)上课。上课要认真听讲，不走思或尽量少走思。不要自以为是，要虚心向老师学习。不要以为老师讲得简单而放弃听讲，如果真出现这种情况可以当成是复习、巩固。尽量与老师保持一致、同步，不能自搞一套，否则就等于是完全自学了。入门以后，有了一定的基础，则允许有自己一定的活动空间，也就是说允许有一些自己的东西，学得越多，自己的东西越多。

(五)笔记本。上课以听讲为主，还要有一个笔记本，有些东西要记下来。知识结构，好的解题方法，好的例题，听不太懂的地方等等都要记下来。课后还要整理笔记，一方面是为了“消化好”，另一方面还要对笔记作好补充。笔记本不只是记上课老师讲的，还要作一些读书摘记，自己在作业中发现的好题、好的解法也要记在笔记本上，就是同学们常说的“好题本”。辛辛苦苦建立起来的笔记本要进行编号，以后要经学看，要能做到爱不释手，终生保存。

(六)学习资料。学习资料要保存好，作好分类工作，还要作好记号。学习资料的分类包括练习题、试卷、实验报告等等。作记号是指，比方说对练习题吧，一般题不作记号，好题、有价值的题、易错的题，分别作不同的记号，以备今后阅读，作记号可以节省不少时间。

(七)时间。时间是宝贵的，没有了时间就什么也来不及做了，所以要注意充分利用时间，而利用时间是一门非常高超的艺术。比方说，可以利用“回忆”的学习方法以节省时间，睡觉前、等车时、走在路上等这些时间，我们可以把当天讲的课一节一节地回忆，这样重复地再学一次，能达到强化的目的。物理题有的比较难，有的题可能是在散步时想到它的解法的。学习物理的人脑子里会经常有几道做不出来的题贮存着，念念不忘，不知何时会有所突破，找到问题的答案。

(八)向别人学习。要虚心向别人学习，向同学们学习，向周围的人学习，看人家是怎样学习的，经常与他们进行“学术上”的交流，互教互学，共同提高，千万不能自以为是。也不能保守，有了好方法要告诉别人，这样别人有了好方法也会告诉你。在学习方面要有几个好朋友。

(九)知识结构。要重视知识结构，要系统地掌握好知识结构，这样才能把零散的知识系统起来。大到整个物理的知识结构，小到力学的知识结构，甚至具体到章，如静力学的知识结构等等。

(十)数学。物理的计算要依靠数学，对学物理来说数学太重要了。没有数学这个计算工具物理学是步难行的。大学里物理系的数学课与物理课是并重的。要学好数学，利用好数学这个强有力的工具。

**高三学期计划书篇十五**

1.晚上一定要保证睡眠。

2.上课听好课(不要只顾着记笔记，听明白其实更重要)

3.哪不懂，这些就是今天自己要消化的东西。

4.晚上不用苦命的熬夜!

5.每个周末都要把这周的知识，哪怕是草草的，也要过一遍。

好的学习成绩，在于好的学习习惯。

要想分配好学习时间就要制定学习计划!这是相当重要的!

①学习计划主要是计划对空余时间的利用。这个时间一般规定两件事：补课和提高。

②列出具体任务，然后把学习任务具体分配到每一周、每一天去，再计算一下，每天可以有多少学习时间，每项内容大致需要花费多少时间。计划中一定要安排严格的、足够数量的基本功训练，力戒好高骛远。

③检查效果，及时调整：每个计划执行到结束或执行一个阶段后，就应当检查一下效果如何。如果效果不好，就要找原因，进行必要的调整。检查内容是：是不是基本按计划去做?计划任务是否完成?学习效果如何?没完成计划的原因是什么?什么地方安排太紧?哪些环节安排轻松?等等。通过检查后，再修订计划，改变不科学、不合理的地方。

④不要贪心，要注意留出空余时间。一张一弛，文武之道，计划制定时，也要考虑吃饭、睡觉、休息、娱乐、体育锻炼等活动时间。

⑤灵活调整学习计划：确定计划后，就应该严格执行，但在学习中，根据实际情况灵活安排，不可过于拘泥。注意和同学交流学习心得，向老师请教学习方法，及时充实调整学习计划。

一、学习篇

1. 每星期日以书面形式列出下一星期的具体周计划，总结上一周学习情况。

2. 严格按照周计划进行学习，周计划优先，其它事让行。

3. 每科2本：笔记本(课堂理论笔记)，类题本(总结各类题型及方法，错过一道，整理一类，双色)。

4. 上课不看课外书，不听歌，不玩游戏及其他老师认为不适宜的事情。

5. 杜绝任何形式的考试作弊。

6. 目标成绩，以标准高考难度题目为准。

7. 每次月考以上级别的考试后进行考试总结分析。

二、生活篇

1. 规律用餐。

2. 保证每天的夜间睡眠时间7小时。

3. 不与家长吵架，言谈不合3句内必须主动让步，可以选择沉默。

三、娱乐篇

1. 每星期上网时间原则上不超过2个小时，底限(突发事件下)每星期不超过3个小时。

2. 上网只限于写博客、查学习资料等，禁止玩一切游戏，高考之后有的是时间。

3. 不通宵上网、喝酒和其他一切娱乐活动。

高三开学进入高考复习第一个阶段，即基础复习阶段。学校里每一个科目都在逐册逐章节地进行复习，我们自己也应该和学校的教师步伐一致，进行各科的细致复习。我们要充分利用这五个月，把每一科在高考范围内的每个知识点都逐章逐节、逐篇逐段，甚至农字逐句地复习到，应做到毫无遗漏。这个阶段，复习中切忌急躁、浮躁，要知道“万丈高楼增地起”，只有这时候循序渐进、查缺被漏、巩固基础，才能在高考中取得好成绩;只有这时候把边边沿沿、枝枝杈杈的地方都复习到，才能在今后更多的时间去攻克一些综合性、高难度的题目。

早上6点-8点：一日之计在于晨，对一般人来说，疲劳已消除，头脑最清醒，体力亦充沛，是学习的黄金时段。可安排对功课的全面复习。

早上8点-9点：据试验结果显示，此时人的耐力处于最佳状态，正是接受各种“考验”的好时间。可安排难度大的攻坚内容。

上午9点-11点：试验表明这段时间短期记忆效果很好。对“抢记”和马上要考核的东西进行“突击”，可事半功倍。

正午13点-14点：饭后人易疲劳，夏季尤其如此。休息调整一下，养精蓄锐，以利再战。最好休息，也可听轻音乐。但午休切莫过长。

下午15点-16点：调整后精神又振，试验表明，此时长期记忆效果非常好。可合理安排那些需\"永久记忆\"的东西。

傍晚17点-18点：试验显示这是完成复杂计算和比较消耗脑力作业的好时间。这段时间适宜做复杂计算和费劲作业。

晚饭后：应根据各人情况妥善安排。可分两三段来学习，语、数、外等文理科交叉安排;也可作难易交替安排。

以下是一位高考优秀考生的每日作息时间表，可供参考：

每天6：00起床，6：30-7：30复习英语，7：40-9：40复习数学，9：50-11：50机动安排，中午午休，下午2：00-4：00复习化学，4：10 -6：10复习物理，晚上2个小时复习语文，其余时间机动。

注意小块的时间安排，既要抓紧时间，又该有张有弛，这样才能以一个较好、较正常的心态去参加高考，才能考好!

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