

最新高中总结计划 高中生的学习方法总结计划(优质8篇)

当我们有一个明确的目标时，我们可以更好地了解自己想要达到的结果，并为之制定相应的计划。计划为我们提供了一个清晰的方向，帮助我们更好地组织和管理时间、资源和任务。以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

高中总结计划篇一

孔子曰：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”这句话是非常有道理的，它深刻地阐释了学习兴趣对于学习的作用。

之所以把兴趣放在首位，也是因为兴趣是十分重要的。兴趣能够调度人的更多的精力在某一方面。如果你把兴趣调整到学习上，那你就比别人多了许多精力，胜算也就大一些。

经常向一个学习很好的人学习，3年来，最大的发现也莫过于：她对任何一个科目都充满了兴趣。这种兴趣，使它比别人多了一份求知欲。这种求知欲，使他不会放过每一个从她身边划过的知识。这也使她有了别人都难以做到的对于学习的一种韧劲，所以她能过做出许多别人做不出的难题，也使她可以把自己的基本功培养得十分强大。这足以体现兴趣的力量之大了。

培养兴趣也并非一件难事。在这里我只介绍两种方法。

可以利用人的条件反射，如果一个人总是疲劳时候读书学习，他一学习就想睡觉，长此以往，学习和睡觉建立了条件反射，学习的时候就总是无精打采的。这就是有些人上课总爱睡觉的缘故了。你可以在学习前做一些使自己身心愉悦的事情，

学习的时候保持这种愉悦的心情。以后，愉快与学习就形成了条件反射，一学习就高兴，一高兴就学习。这样就做到了培养学习的兴趣。不过学习，其他方面也可以这样做。

兴趣需要别人的赞扬和鼓励。当你需要针对某一方面的兴趣时，你先硬着头皮做这种并不愿意做的事情，并投以很大的热情，争取做得好一点。得到别人的夸奖和鼓励，自然就更愿意做了，这样也可以培养兴趣。我初三的下半学期，有一个阶段政治很差，又没有什么兴趣。但我觉得必须提高政治的成绩了。于是我每天回家先写最难办的政治作业，经常主动地找政治老师探讨问题。就这两条措施，十天之内使我的成绩大有长进。

可以说：兴趣是学习中最活跃的因素，是影响学习成绩的主导因素，决定着学习中的一切其他方面。必须重视兴趣。

二、务学与求道

还是要引用孔子的一段话：“学而不思则罔；思而不学则殆。”这句话可不是随便说说，是有着深刻内涵的。它揭示了务学与求道的基本关系。

务学就是学知识学本领，掌握技能；而求道是通过学习进一步思考得来的有关事物一般规律的普遍真理（在这里可以认为是那些有实践意义的理论）。务学与求道又可以理解为理论和实践之间的关系。

务学与求道必须协调发展，保证二者同步实施，同步发展。

务学和求道结合的好处很多，如果你感兴趣，可以找出苏轼的《日喻》来读读，那里已经叙述得很清楚了。

搞好务学与求道之间的关系，包括两方面的内容。一是在思考和实干结合上，二是在研究学习方法和实践学习方法上。

二是在研究学习方法和实践学习方法上。

思考和实干必须结合：在学习中应该善于思考，从学到的每一点经过思考能够扩展出许多知识，这样就丰富了你学习的内容。这里仅举一例。初二物理学习压强时涉及了连通器原理。书上是这样写的：“上端开口、下部连通的容器叫连通器，连通器里的水不流动时，各容器中的水面总保持相平。”（人教版物理第一册3月第一版156页）那么就可以这样思考上端不开口的是什么样子的（托利拆里管），思考下部不连通改为上部连通是什么（虹吸现象），思考连通器中不装水而装了两种不同的液体会怎样（液体压强的计算），思考连通器中的水如果流动会怎么样（液体流速对压强的影响），思考连通器有哪些应用（船闸的原理），思考在一个水面施加压力，另一个水面产生向上的压力是多少（帕斯卡定律，千斤顶的原理），思考如何证明水面会相平（平衡力）。一个定义，引出了7个思考。这样你的知识就大大地丰富了。

三、自信是成功的第一秘诀

爱迪生说过：“自信是成功的第一秘诀。”自信在学习中是十分重要的，而且自信是学习的过程中容易忽视的部分之一。

有时候学习成绩不好，人们往往归结于自己的不够努力，或者不够聪明，往往忽视心理上对学习成绩的巨大影响。可以说：心理上的调整是要重于学习方法、学习态度（努力与否）的。在学习中，心里安静，就能够踏下心来认真学习，做题；心理积极就能够不断地将压力转化为动力，促进自己的前进；同样的，心里信任自己，总并不盲目地认为自己是错的，就能够不胡乱猜忌自己已经做出来的答案。这点看似很小，但起到了至关重要的作用，一是考试的时候，你会省下时间去检查那些自己确信正确的题目，二是考试以后你心里会变得有根。其实自信是一种生活态度，是一个成功者必备的素质。自信心不是无端地建立起来的，而是自己要有过硬的本领扎实的基础。这些会在下文中写到的。

做理科题应该能够做到：做完之后自己就知道正确与否。其实自信就是相信自己有能力解对题。它所起到的作用是将你已有的能力极大的发挥出来。他在你学习的过程中处处有所体现，所以它的作用的确是很大的可以说：我是自信造就的成功者，我的每一步成长都伴随着自信的更加成熟。

高中总结计划篇二

转眼间，一学期的工作又结束了。本学期理科教研组认真学习和贯彻落实上级教育领导部门精神，在学校教导处的指导下，组织教师搞好各项教育教学工作，积极参加学校教学研究，以推进新教学经验的实施为重点，以提高教学质量为核心，全面提高理科的教育教学质量。现将本学期来的主要工作总结如下：

一、作好计划，加强教学理论学习和业务学习。

开校初，结合学校行事历制定了切实可行的计划。为使本组的课改工作进展平衡，提高教师们对课改的认识及落实程度，要求全体理科老师都要抽出业余时间学习新理论，以先进的教育理念指导自己的教育教学实践。通过学习，真正确立教育新理念，实现课程标准和教学方法由旧到新的根本转变。改进评价内容和评价方法。

根据学校工作的整体要求，要求教师抓好“备课”、“上课”、“课后辅导”“培优辅导”等主要环节，积极有效地开展集体备课，鼓励教师充分发挥个人的教学特长，有效地提高教学效率。认真做好新教材的分析、研究和教学研讨活动，用好教材。对理科教研组教学的日常管理和教师的“三型课”也提出了具体要求。

二、抓好落实，注重教研组的环节和细节管理。

1、理论是行动的基础，“洋思”经验的推广是一个漫长的过程，教师在个人学习的同时，教研组利用教研活动时间集体学习有关课改和有关经验的理论文章，本学期中安排多次业务学习或专题讨论。选取学习和讨论了江苏省泰州市推广的“洋思经验”，了解了“先学后教，当堂训练”的教学模式。并在本学期组织进行“教师如何做研究”的专题学习，教研组确立了《如何提高初中数学小组合作学习的实效性》的校级教研课题，由担任课题组组长，从而保证了教研工作的顺利进行，为教学研究打下理论基础。

二、学习促进教育观念转变，关注每一个学生的发展

教育的根本目的是为了每个学生的发展，提高学生全面的素质。所以，我组要求教师无论是安排教学内容，设计教学过程，还是选择教学方法，都应从学生实际出发，培养学生自觉学习的愿望和能力，本学期12月份学区自查和教委检查指导中提出的，在教学中，要改变过于注重知识传授的倾向，既要关注“知识与技能”，也要关注“过程与方法”，更要关注学生的“情感、态度、价值观”，注重教学方法的选择，使教学方法和内容，和教学过程相统一。帮助学生形成积极主动的学习态度，帮助学生形成积极主动的学习态度在获得知识与技能的过程中，学会学习，形成正确的价值观，实现学生的全面发展。本备课组教师都能逐步树立以学生发展为本的理念、学生主体的理念、师生自主平等的观念。

四、强化课程资源意识，使课堂从封闭走向开放

我们提倡教师跳出封闭的教材，贴近学生生活，贴近社会，对教材作符合学情的处理，创造性地用教材，利用校内校外的课程资源，开展丰富多彩的数学兴趣小组活动，促进学生个性和特长的多样化发展。以提高学生学习兴趣为研究目的。

五、今后工作设想。

1) 努力克服困难，组织形式多样的教研活动，保证教研组的活动正常开展。

2) 继续加强理论业务的学习，通过实践活跃课堂气氛，激发学生的学习兴趣，努力提高课堂效率。

3) 落实好教学研究，通过科研促学科质量。做到教研有专题，分级落实到专人负责，做好详细记录。

共2页，当前第2页12

高中总结计划篇三

11月中旬的广州，温暖如春花团锦簇，让我们这些来自寒冷的北方，身着厚重的秋冬装的“国培”学员，真正领悟到了：什么是“早穿棉袄午穿纱”冰火两重天，什么是“大阴大阳”恍若隔世。来到华南师大几天来，让我们感受到比广州的天气更给力的是主人的热情，他们张开温暖宽阔的臂膀，迎接我们这些来自全国各地的“国培”学员。接待工作安排周到细致温馨，让学员们感到宾至如归。我拿到《学员研修手册》，看到了众多的知名专家和日程非常紧张的课程表时，我就意识这次是名副其实的“国字号”培训，一定会不虚此行！十几天来，先后有22位专家给我们讲课，包括通识课（主要是教育教学理论）和专业课，学员之间的交流有通识教育沙龙，又有课题研究沙龙，听课、评课和辨课，另外还有广州一日文化考察等等，总之是很紧张、很辛苦、很充实、很快乐。

我来华南师大参加国培班的学习之前就有一种期盼和愿望：我希望通过“国培”班的学习，在各方面专家的指导下，学习一些教育教学前沿性的理论和知识，使我在教育理论和教学理念上有较大的提升，实现授课方式和教育思想方面的进一步转变和提升，同时消除一些平时教学中的模糊认识。另外，期待通过这次难得的机会，能够与来自全国的高中化学

界精英们行一起交流和提高。十几天来，我带着一些问题和期望来到了华南师范大学，如今又带着沉甸甸的收获、反思以及反思与冲动回到亲爱的学校和学生中。临行之前，把我十几天来的主要的收获和体会小结如下：

收获体会：中国的教育注重培养学生扎实的“知识体系”，强调的是“学会”，而美国的基础教育注重的是培养学生的学习兴趣、好奇心、质疑能力和探究能力的“能力体系”，强调的是“会学”。中国这种“知识导向性教育”教学模式，侧重于让学生学到更多更难的知识，忽略了“能力导向性目标”教学目标下所注重培养的兴趣、好奇心和探究能力，不利于培养学生的持续学习能力和思维创新能力。基础教育的定位应该是为将来学生的发展奠定基础，追求可持续去“异化”的教育，着重培养学生的思维能力、动手能力、分析问题解决问题的能力，让学生“会学”而不仅是“学会”，为学生的未来发展奠定基础。这与我们青岛二中的“造就终生发展之生命主题的”的教育理念是一致的。

收获体会：王红教授在讲课中提出的绿色教育的理念，让我们感觉眼前一亮，绿色教育的涵义是：追求教育生态平衡、可持续的教学模式。强调净化学习内容并侧重培养可持续发展的人才。通过分析目前学生的知识结构，真正对学生有用的是知识结构中最核心关键的知识，目前学生所学的大多数知识是将来没有用的垃圾知识（约80%），通过净化精简知识体系，有效地减轻学生的负担，在教学实践中我们要有绿色教育的理念，特别是不能忽视净化教学内容，创造教育的绿色环境。我们期望“绿色教育”能为中国的基础教育改革带来一股清新的空气。

收获体会：罗秀玲老师的《问卷调查法》、肖常磊老师的《化学学科基本观念研究的内容和方法》、李南萍老师的《中学化学教学目标的研究与反思》、刘良华教授的《教师行动研究》、张俊洪教授的《有效教学的理论与实践》等课程，吴颖民教授的《关于当前教师专业发展的几个问题》。

是教学第一线的教师很实用很需要的教育教学教研理论，他们站在理论与实践的高度辅以生动的实例，分析透彻，高屋建瓴，让我们真真切切得到了高端引领。

吴颖民教授的《关于当前教师专业发展的几个问题》讲座，从以下几个方面论述了教师的专业发展：

1、《中国教育未来二十年发展纲要》的核心内容是：促进教育公平、提高教师质量、实施素质教育。教师专业发展是实现以上目标的关键和前提。

2、教师专业发展的内涵包括专业知识、专业技能、专业精神，专业精神是教师专业发展的核心内涵；教师不仅要有扎实的专业知识和技能，更要有良好的职业态度和高尚的职业精神。

3、教师专业发展要通过对自己的现状进行分析，然后制定发展目标和规划以及具体的保障措施。

4、教师的专业发展有利于教师自我完善和人生价值的实现，有利于提高教师的专业地位和社会地位，也是实现教育公平和实施素质教育的保证。因此，作为教师应该自觉的进行专业发展，为基础教育的改革和发展贡献自己的力量。

张俊洪教授的《有效教学的理论与实践》是目前系统研究有效教学的前沿理论，张教授潜心研究有效教学十几年，长时间在中学教学一线进行有效教学的课题研究，理论水平高，实践经验丰富，对中学教学很有指导意义，他的教学录像很值得一看。

收获体会：

1、“教师是离幸福最近的职业”，因为教师面对的是天真活泼，灵动可爱的学生。教师幸福的表现：一是满意，即对自己满意、对工作满意、对生活满意；二是享受，即享受生

命，享受工作，享受生活。

2、教师的表现对学生的影响很大，因此教师本身也是隐性的课程资源。“幸福的教师才能教出幸福的学生”，因此教师的生存状态和对待学生的态度对学生造成的影响巨大。“泰迪的故事”启示我们：建立和谐的师生关系是教育成功的前提和关键，新的师生观认为：关系重于传授，心态重于知识，身教重于言教。

3、中国的社会环境过分注重人际关系，四书五经的儒家文化就是人际关系，谋人之术，教人如何做官，“学而优则仕”，因此，要想在中国做成事，必须首先学会与人搞好关系。由于中国文化的单一性和不够宽容，对于性格怪癖情商较低的人在中国就很难立足和发展。而“天才”不是“全才”，“天才”往往是一些除了他擅长和喜欢的方面有过人之处外，在其它方面往往有缺陷的人，由于其它方面的“熄火”，才能够让他们把更多的兴趣和精力集中在感兴趣事情上，他们是上帝造人时只开了一部分窗户的人。牛顿、爱迪生、乔布斯就是这样的人。而一个七情六欲兼备，兴趣爱好广泛的人很难成为真正的天才。西方文化对人的个性的宽容成就了牛顿等一批科学巨人和怪人。这就启示我们：做一个教师对学生不要狂妄和求全责备，要对学生的天赋和个性满怀敬畏之心和宽容仁爱之心，保护学生的天性、灵性、求知欲、好奇心，激发学生的学习兴趣，培养学生的问题意识和敢于挑战权威的批判精神。若如此，则是教育幸甚民族幸甚也！

4、在中国传统文化里，学习知识是一件苦差事和功利性的事，为了学习枯燥的知识要苦思冥想，为了学习要“头悬梁锥刺股”，有道是“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”，“不受苦中苦难为人上人”，而学习的目的是“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉，书中自有田中粟”。显而易见，这种传统的观念对我们今天的教育的影响是消极的，成为我们当下的教育“挥之不去的梦魇”。中国青少年研究中心的调查显示，

54。7%的父母要求孩子读到博士，83。6%要求孩子考试考前15名。同时相对应的是，中国青少年研究中心对全国6岁—14岁儿童进行了题为“你如何看待学习”的调查表明，仅30。3%的儿童愿意“读书学习”，而“愿意”的动机也是将学习作为老师要求、将来有个好工作、让父母满意和让同学看得起等的手段。剩余69。7%“厌学”！令人痛心疾首！华南师大的校长刘鸣教授说：“当下孩子们的幸福在于教育改革的成败，中国教育改革成功之时就是孩子们幸福成长之时”，他还说“一个教师教学的最高境界是让学生乐此不疲的学习”，而要做到这一点，就是让孩子愉快的做有意义的事情。西方教育家认为，孩子的好奇心求知欲是与生俱来的，热爱学习是孩子的天性，成功的教育就是保护学生的天性和灵性，让学生充满兴趣的学习。因此教师的使命首先是尊重生命，其次是呵护生命，然后是培育生命。

在半个月的学习中，华南师大化学与环境工程学院的近十位专家为我们开设了讲座，先后开设了《纳米化学与超分子化学》、《环境友好高分子材料新进展》、《分子反应的奥秘—从手性分子谈起》、《数字化手持技术在中学化学实验教学中的应用》、《论分析化学与现代色谱分析技术》、《神奇的稀土》等新知识，从不同的方面介绍了当前化学科学的最新发展动态，并预测将来化学的发展趋势，并在中学化学教学中学生了解化学的今天和明天，激励学生热爱科学，从而树立科学的理想和志向。通过这次学习，不仅在教育理论和教育理念上有了较大的提高，在专业知识上的“充电”也很给力，收获颇丰。

面对举国上下应试教育仍然大行其道，面对社会家长的急功近利和教育评价机制的不合理，教师 and 学校的处境很尴尬，学校和教师生存在素质教育和应试教育“夹缝”中，虽然山东省已不把高考成绩作为评价学校的指标，但谁又能否认高考成绩对学校的影响不是最大的。在在平日的教学中看到我的学生学的很辛苦不快乐甚至厌学时，自己也很压抑和纠结，但为了赶进度和提高成绩，又经常做一些急功近利有违素质

教育的事。这一次国培后，在倾听高广芳研究员《做一个幸福的教师》讲座之后，我经过反思后终于有了必须有所行动的冲动，正像福山一中的于丽老师所说：“为了让孩子心里中种下阳光，在学习中也有些许快乐，我愿意做夹缝中的阳光，一己之力，尽己之分，做学生生命中的“贵人”。

“教师不幸福，学生也不会幸福”，同样，如果学生不幸福，老师又怎会幸福呢，幸福是相互的，为了共同的幸福，也为了救赎自己纠结的灵魂，做一个保护学生天性和灵性，让学生充满兴趣自主学习、主动思考的老师。“最高的智慧是道德”，孩子好奇心求知欲是与生俱来的，热爱学习是孩子的天性，一个保护学生的天性和灵性，让学生充满兴趣自主学习、主动思考的老师，才是一个成功且幸福的教师。

最后，真心的感谢领导给了我这次学习的机会，感谢华南师大和各位专家在学习和生活上的帮助和支持，我一定把这一次所领悟到的和所学到的应用到教学实际中，在新课程的教学改革中发挥“国培”学员的引领和示范作用！

高中总结计划篇四

(一)、目前我校高中有体育教师5人，主要一线教师4人，教师中有高级2人，一级教师三人，二级教师1人。教学周课时都在16节以上。

(二)、学校本期才高、初中分校。高中体育备课组刚开始实施，很多东西都要从头开始，教研活动的经验还很欠缺，需要全组教师共同努力、共同提高。目前高中有三个年级，一个备课组，备课肯定有难度。所以我想每个年级指定一位负责人，然后三个年级进行协调、统一管理，特别是在体育教学、训练场地器材的运用和安排上各年级要充分协调！同时我希望学校给予大力支持！

二、指导思想

三、工作目标

- (一)、抓好体育教师的师德建设。
- (二)、提高教师的体育教学常规工作能力，提高课堂教学质量。
- (三)、重视课堂教学的安全教育。
- (四)、关注每个学生，充分利用体育课进行思想教育。
- (五)、以小运会为契机，提高我校运动队水平。
- (六)、切实抓好高二、高三的体育冬训，有效提高学生的运动成绩。

四、工作内容与措施

- (一)、抓好体育教师的备课、上课、说课的基本常规工作，把学生的课堂安全放在首位，提高体育活动设计的科学性，把提高学生的体质健康作为目标。
- (二)、以今年运会的召开为契机，提高全体教师的体育意识，抓好全民健身运动，保证三课两活动，坚持每天锻炼一小时，树立“生命在于运动”的观念。
- (三)、加强每周一次的备课组活动，组织成员加强理论学习，更新教学观念，提高课堂教学质量。加强说课能力，及课后反思的小结，切实抓好每一堂课的质量，保证学生身心健康的发展。

高中总结计划篇五

作为一名高一新生，进入一个新的环境，紧张的高中生活可

能会让你感到不太适应。首先希望大家能尽快适应新环境、新同学、新老师，尽快适应高中学习。接下来让我们一起探讨一下高中英语学习方法。高一英语在整个高中英语学习中有着举足轻重的地位。它具有承上启下的作用，既要巩固复习初中英语所学内容，也为接下来的高二高三的英语学习打下坚实的基础。作为高一新生，你需要有适应新环境的能力，同时应该有承受压力的能力。要学会调整自己，相信大家会以饱满的精神状态，充分的心理准备，顺利适应高中英语学习。达尔文曾说过“关于方法的知识是最重要的知识”，不管我们学习什么，掌握正确的方法是最重要的。

在多年的英语教学实践中，我们发现刚从初三升入高一的新同学中，有些人升学成绩并不差，但经过半学期或一个学期的学习，考试成绩明显退步，与别人的差距越来越大，不少人开始感到学习英语很费劲，渐渐失去了学习英语的兴趣，有的甚至萌发了厌学的念头。产生这种现象有以下几方面的原因：

1、教材内容不同。初中英语教材比较简单，句子较短，几乎没有长句和较难理解、结构复杂的复合句，语言难点少，语法内容少，学生比较容易理解和记忆，因而学习不是太吃力。而高中英语教材篇幅长、信息量大，句子结构复杂不容易理解；语法多而碎，同义词，易混淆词难以区分辨别，不易理解和记忆。所以部分学生开始觉得学英语吃力，甚至掉队。

2、教学方法与学习方法不同。由于部分初中学校条件差，英语教师没有必要的教学设施(如多媒体、幻灯，甚至没有录音机、磁带等)，几乎或根本不进行听说训练，因而造成学生听力和口语极差，听不懂高中教师的英语授课，更怕老师在课堂上提问自己。再者，大部分初中教师和学生把教学目标定位于中考。由于过分强调应试，使得一些学校的教学陷入题海之中。在这种情况下，学生只需按老师说的去做，完成老师布置的练习量，中考便能考好。这使得学生的学习自主性较差，自学能力较弱。进入高中后，课本中出现了很多新词

汇、新句法及惯用语，也就加大了学习量，同时读写的比重有了明显的增加。有些学生仍然沿用初中时的学习方法，教师说什么才做什么，缺乏有效的学习方法，就会导致英语成绩急剧下降。这就要求学生要善于学习，学会学习，要有一定的发现问题、分析问题、解决问题的自学能力。

如何使自己顺利地完 成由初中英语学习到高中英语学习的过渡，是每一位高一新生都面临而且应重视的问题。我认为要搞好高中起始阶段的英语学习，阅读是关键。高中英语教学大纲对阅读提到了较高的层次。如何使初中初级阶段的阅读水平过渡到较高的层次是每一位高中起始阶段学生必须面对的一个重大问题。为此，高中起始阶段学生掌握如何进行阅读是十分必要的。中学生阅读能力的培养显得越来越重要。那么怎样才能做到这些呢？高一学生的学习习惯至关重要。高一学生对初中阶段学习习惯有继承性，但应更有发展性、完善性。我个人认为可以从以下几方面去努力，尽快适应高中英语学习：

- 1、提前预习，有的放矢。作为学生，在每次上课前，都要对将要学的课文提前预习。首先在音标的帮助下试着拼读单词，也可以借助配套磁带反复听，对比一下，把握不准的要标出来，上课时注意老师的发音，还要记一下单词的汉语意思和词性。借助课文的注释或辅导材料，预习一遍课文，找出不明白的地方，做到心中有数，在教师讲课时注意听这些地方。预习的目的是熟悉要学的内容，找出不明白的地方，带着问题有针对性的听课，做到有的放矢。课堂上尽力去解决自己不懂的问题，如仍不懂，课后应马上问老师。预习既是学习方法问题，也是学习习惯的问题。

- 2、认真听课，积极配合。课堂是老师与学生一起学习、掌握、运用知识的主要场所。作为起主导作用的老师一方引导学生搞好课堂教学是很必要的，但也需要学习者的积极配合。上课要专心听讲、作好笔记、认真操练、积极思考。预习时出现的问题在课堂上教师没有讲到的，要向老师提出，把问题

搞清楚，老师讲授的问题，先注意听，并快速记好笔记要点，下课后整理一下笔记，反复思考一下这些问题，抓住老师所讲的重点，难点和考点。上课时要做到耳听、眼观、嘴动、脑想，调动起多个感官来。听课是学习过程中最重要的环节，听课效率高的学生往往能够在课堂上掌握老师讲授的大部分内容。听课要做到：紧跟各个教学环节，如复习、导入、呈现、练习和巩固等；要集中精力，听懂教师的讲解，并做好笔记，积极参与课堂活动。

3、完成作业，找出问题。学完每一课，要认真完成课后作业。做作业时一定不要看参考书上题的答案，做完后再对答案，对于作业中所出现的不明白的问题，应该记下来，等下次上课时提出来。做作业是英语学习的很重要的环节，它是消化知识和巩固知识的过程，一定要认真完成规定的作业，笔头作业要动笔，口头作业要动嘴，提高听力要练耳，课文在听和读的基础上，最好背诵某些精彩段落。对语言学习来说，朗读、记忆、背诵等课后作业十分重要。要做大量的练习，英语是练出来的，一定不要偷懒。

4、及时复习，巩固知识。学会的东西随着时间的流逝会逐渐遗忘，但学语言有遗忘现象是正常的。更不必因为有遗忘现象而影响自己学好英语的信心与决心。问题在于如何来减轻遗忘的程度。这就要求大家要善于类比，总结知识，把新学的知识同过去学的有关的知识进行横向和纵向比较和联系。建立错误档案记录，也就是做好你的错题本，以加深印象，以避免再犯同样错误。我们大部分知识和技能是靠重复获得的，及时复习对于记忆非常必要，学英语就是要坚持不断的练习，不断地重复基本句型，常用词汇和基本语法等。学习英语的过程也是同遗忘做斗争的过程。作为一名高中生，你必须要有笔记，精题本和错题本或者叫做纠错笔记。课后要进一步理解课上所学的内容，如整理笔记、复习重点和难点；熟读或背诵重要句子；通过归纳、分析和比较，使知识条理化；根据个人情况有针对性地进行复习，纠错。

5、自备一本词典。对于重点词汇或易混词要勤查词典，学会用简单的英语去解释生词，其目的在于培养你的自学能力，以便今后能正确使用英语词典等工具书，准确地理解词义。

6、抓阅读，赢高考。阅读能力是一切能力之本，也是高考要求的重中之重。在有了一定的听、说能力之后，培养阅读能力也是高一阶段的重要步骤。

阅读能力的培养要从兴趣入手，课外时间尽量多看些课外读物或英语报刊杂志，多读故事类、幽默笑话类材料，以便提高学习英语的兴趣。另外，可以积累一些英语谚语、警句等(如□*practicemakesperfect*.熟能生巧;*wherethereisawill,thereisaway*.有志者，事竟成)。这样在扩大自己知识面的同时激励自己发奋学习。阅读数量标准。每天应坚持阅读两篇文章，每篇300—500字。可集中时间读，也可利用零散时间读。精读、泛读相结合。精读是指认真处理生词、难句，对句子成份认真分析等，既学语言又学语法。泛读则是指重视了解文章大意，可采取略读、跳读等方法。不论是精读还是泛读都切忌边读边查字典，这样会打断阅读的整体思路不利于语言能力的提高。

7、多说多背英语，培养语感。多写英语，锻炼自己的组词造句能力;课余时间要多与老师交流，解决遗留问题，坚持勤学好问。

根据语言学习的规律，预习和复习是良好的学习习惯中不可缺的环节。课前的预习是上好课的基本前提和必要准备;复习是进一步消化理解，巩固记忆，把所学的内容条理化、系统化的过程，复习应及时，复习的方式应多样化。有人认为多做题就能解决问题。人们常说：量的积累可达到质的飞跃。但是盲目地追求数量而忽视质量是不可取也是无效的。死扣语法不重视在一定的语境中体会、运用知识也是不正确的。

对于整个高中阶段的学习，英语始终占据着重要位置。很多

人错误的认为高考是高三的事情，殊不知“冰冻三尺，非一日之寒；为山九仞，岂一日之功。”学习是一个循序渐进的过程，英语的学习更是如此。若想在起跑线上领先一步，最终赢得高考，就不能等到高三再准备高考，更不能等到高三再学习英语。

高中是英语学习的分水岭，是真正进行英语学习的关键时期。在初中阶段，同学们学习了英语语法的部分基本框架，同时积累了一定量的基本词汇。而进入高中后，则需要掌握英语语法的全部基本框架，同时需要从单纯的单词记忆转化为系统的语言学习。

为了能在开学后尽快适应高中阶段的英语学习，我们的英语学习可以规划为三个方面：

1、打牢学习基础——总结初中英语内容，了解和把握高中英语内容。步入高中后，同学们应该对高中所要学习的内容有大致的了解，若大家能在进入新的学习阶段之前对整个初中阶段所学的英语知识进行认真细致的梳理，同时对高中内容做到提前知晓，无疑会对高中英语的学习起到事半功倍的效果。这就需要大家掌握一定数量的英语单词。对于学习者来说掌握英语词汇是一难关，学习单词要从单词的形、音、义这三方面去掌握，要注意单词的一词多义，一词多类的用法，要学会一些构词法的知识，来扩展词汇量。学习单词要在语言材料中去学，要结合词组，通过句子，阅读文章来活记单词，死记的单词是记不牢的。坚持在读、说前，先反复听，听的时候回想单词、句子的意思，想一下单词的拼法、句子结构。并要同学习语法规则有机结合起来进行。

同时还要掌握好基本语法。语法在学习英语中也是很重要的，它能帮助我们把握英语学习的基本规律，死的语法规则要记住，活的规则要通过做大量的练习掌握。学习英语要通过听、说、读、写来进行操练，不但要注意数量，更重要的是要注意质量，尤其是基本知识要掌握的准确，熟练。只有经过大

量的实践，才能做到熟能生巧，运用自如。

2、保持学习兴趣——突破高中学习难点，建立英语学习自信。

“兴趣是最好的老师”，英语的学习更是如此。以单词为例，很多同学对于英语的兴趣是源于单词，同时也是毁于单词，“一边背一边忘”是很多同学的通病。高考英语考试大纲要求考生的词汇量达到3500个，因此进入高中后，单词的记忆便成为英语学习的难点。若能利用暑假突破这一难点(可以通过学习衔接教材进行)，定会使学生建立起英语学习的自信，同时保持学习兴趣。

3、培养学习习惯——是学会最为有效的英语学习方法。众所周知，英语的学习需要相对较长的过程去积累，如果不能养成良好的学习习惯，断断续续的学习难以有满意的成效。而学习习惯的养成很大程度上取决于学习方法是否行之有效。就英语而言，无论是语法的学习，还是单词的记忆，都是有法，且有良法的。如：合理地投入时间与精力；对各语法点进行有机地梳理与串联；掌握好的单词记忆方法等。英语学习最怕“三天打鱼，两天晒网”。高兴了学一阵儿，进步了就停下。走走停停只能导致成绩的起伏不定，最终导致兴趣降低，自信心丧失，造成恶性循环。也有人只会做或者是只做老师要求做的事。进入高中阶段，走向成熟的表现在于学会自己学习，要学会安排自己的学习内容，要学会支配自己的学习时间。

总之，只要你能做到下定决心去学习，注意学习方法，在学习基础，学习兴趣以及学习习惯等三方面做好学习规划，踏踏实实的做好课前预习，认真听课，完成作业，及时复习这些环节，我相信你一定能在英语学习上有所突破，并最终赢得高考！

高中总结计划篇六

第一轮复习应将教材中大量的数学概念、定理、公式等陈述

性知识，让学生在主动参与、积极构建的基础上，进行梳理、归纳，按教材中每章小结的知识网络图形成本章的知识结构；将教材中章与章之间的知识网络按知识的内在联系和规律，形成中学数学学科越来越有层次的知识体系和网络，以便应用时能迅速、准确地提取相关知识，解决数学问题。

这样，学生在整个学习过程中会体会到教材所蕴涵的数学思想、数学方法，从而形成解决问题的方式。比如，对于“函数”这一章的复习，学生在教师指导下首先将高中所学的函数知识(函数的定义域、值域、单调性、奇偶性、周期性等)进行系统梳理，并用简明的图表形式把基础知识进行串联，以便找出自己的缺漏，明确复习的重点，合理安排复习计划。否则，学生在梳理知识的过程中过于被动、机械，只是将课本或是参考书中的内容抄在本子上，就会将知识与方法隔裂开来，整理的东西自然就没什么用。

注重基础，立足教材

第一轮复习要注重基础、立足教材。即要认真阅读、梳理教材，挖掘教材中概念、定理、公式和习题的可变因素进行深入的理解、应用，夯实教材的基础知识、基本技能、基本方法和基本题型。比如，“数列”这一章中的等差数列和等比数列的前 n 项求和公式的推导过程分别使用了“倒序相加法”和“错位相减法”，而这两种方法又是数列求和的重要方法。

因此，在复习中我们要紧扣课本，对课本中的例题、知识点加以概括和延伸，达到举一反三、触类旁通的效果；要通过师生共同挖掘一些辐射作用强的知识点，以点连成线，以线连成面，构成一个严格有序的知识体系；要通过分析综合、比较归类、抽象概括、归纳演绎等思维方法，把长期学习的各部分知识“组装”起来，融会贯通，透彻理解，使之形成系统化知识。

高中总结计划篇七

作为一名人民教师为了今后的工作能顺利的进行，使自己快速的成长起来，特制定了20xx高中教师工作总结计划。

一、加强师德修养

我始终认为一名优秀的教师应该把“师德”放在一个极其重要的位置上，因为它是教师的立身之本。“学高为师，身正为范”，这个道理古今皆然。从踏上讲台的第一天，我就时刻严格要求自己，力争做一个有崇高师德的人。我希望从我这走出去的都是合格的学生，都是一个个大写的“人”。为了给自己的学生一个好的表率，同时也加强自身修养，课余时间我阅读了大量的书籍，不断提高自己水平。今后我将继续加强师德方面的修养，力争在这一方面有更大的提高。

二、教学工作严格要求，虚心求教

对于一名教师来说，加强自身业务水平，提高教学质量无疑是至关重要的。随着岁月的流逝，伴着我教学天数的增加，我越来越感到我知识的匮乏，经验的缺少。面对讲台下那一双双渴望的眼睛，每次上课我都感到自己责任之重大。为了尽快充实自己，使自己教学水平有一个质的飞跃，我从以下几个方面对自身进行了强化。

首先是从教学理论和教学知识上。我不但自己订阅了三四种中学语文教学杂志进行教学参考，而且还借阅大量有关中学语文教学理论和教学方法的书籍，对于里面各种教学理论和教学方法尽量做到博采众家之长为己所用。在让先进的理论指导自己的教学实践的同时，我也在一次次的教学实践中来验证和发展这种理论。

其次是从教学经验上。由于自己教学经验不足，有时还会在

教学过程中碰到这样或那样的问题而不知如何处理。因而我虚心向老教师学习，力争从他们那里尽快增加一些宝贵的教学经验。我个人应付和处理课堂各式各样问题的能力大大增强。

最后是做到虚心求教，从另一个角度来说，学生也是老师的“教师”。由于学生接受新知识快，接受信息多，因此我从和他们的交流中亦能丰富我的教学知识。

我第一年带高三毕业班，我深感责任之重大。为了不辜负领导的信任和同学的希望，我决心尽我最大所能去提高自身水平，争取较出色的完成高三语文教学。为此，我一方面下苦功完善自身知识体系，打牢语文基础知识，使自己能够比较自如的进行教学；另一方面，继续向老教师学习，抽出业余时间向杨远大老、王喜刚、曹秋菊等具有丰富高三教学经验的老师学习。对待课程，虚心听取他们意见备好每一节课；仔细听课，认真学习他们上课的安排和技巧。这一年来，通过认真学习教学理论，刻苦钻研教学，虚心向老教师学习，我自己感到我比前两年的我在教学方面有了较大的提高。学生的语文成绩也证实了这一点，我教的班级在历次语文考试当中都取的了较好的成绩，名次一般保持在年级前三四名。接手这两个外语实验班的教学，我更是一点不敢放松，每备一节课我都向老教师年轻教师虚心的求教力争尽善尽美。一学期的工夫没有白费，这两个班语文成绩都比较优异。

三、全心全意，尽职尽责的工作

我踏上教师岗位第一年就担任班主任。从担任班主任第一天开始，我就兢兢业业，把自己大部分时间和精力放在班级和学生上面，甚至不惜牺牲自己大量业余时间。古人云：“其身正，不令则从。其身不正，虽令不从。”在管理班级、教育学生的过程中，我始终坚持这一原则，要求学生做到的，我首先做到；反对学生做的，我也坚决不做。经过一年多的言传身教，我班学生基本做到令行止禁，班级风气正，同学关

系融洽。

由于我处理班级事务坚持“对事不对人”，从不歧视任何一个学生，因此学生和我关系非常融洽，班级工作开展的有声有色，取得大量成绩。不谦虚的说本班级在学校开展的各项工作取得的成绩都名列前茅，先后获得：学期学习成绩第一，校运动会团体总分第一，校篮球赛第一，校辩论赛冠军，校日常工作评比第二，卫生流动红旗数次等等荣誉称号。

随着升入高三，我把班级工作的重心转到学习上来。如果说高一高二我是在培养学生全方面发展，给他们打好一个良好的素质基础，那么现在高三我的班主任的工作任务就是在学生各方面能力大幅提高的基础之上使他们专注于他们的学业完成和实现他们自己的大学梦。我希望从我带的班走出去的学生都是“合格品”，都是有用之才。

一、积极参加党支部的各项活动，积极提高思想觉悟

本学期我能积极参加党支部开展的各项活动，认真学习党的xx大报告精神和有关文件，努力提高思想素质、理论水平和执行党的各项政策的自觉性。积极寻找自身缺点，进行批评与自我批评，并以实际行动努力改进。

二、认真贯彻和执行《教师教学常规工作细则》要求，规范教学常规管理

开学初，在黄校长的指导下，组织教师对《教师教学常规工作细则》进行了认真的学习，并要求各教师对照细则严格执行工作。

1、认真组织备课

我们将个人备课和集体备课相结合。期初，教导处规定了教师应有提前一周的备课量，并组织分管领导及教研组长进行

了检查，并从中挑选出优秀的备课，开展“教师优秀备课展”，给全体教师特别是新上岗教师提供了参考。

2、认真组织上课

3、认真组织作业检查

教导处多次组织对各科作业进行仔细地检查，对作业布置及批改认真的教师及时给予肯定，同时对不足之处提出较为详细的整改意见。

4、认真组织考核

组织学科单元检测，认真组织好期中调研，并及时做好了数据的整理汇总工作，利用业务学习时间组织教师做好期中反思工作，针对调研中出现的问题提出了整改方案并付诸于行动。

另外，在“组织好课外活动”及“辅导学生”方面也做了大量的工作。

三、有效开展教学研究活动，努力提升教研水平

在本学期中，协助教导处组织好“数学教师优课评比之教案设计比赛”，每周四4：10以后的时间为教师业务学习时间，有计划地将集体学习与分组学习相结合，学习形式与内容也日趋规范化，收到了良好的成效。

与此同时，为了提高全体师生的写字基本功水平，教导处和省书协会员徐勤生老师共同组织开展了“关于再掀师生共练书法之风的倡议”系列活动，评选出一批优秀的师生书法作品，并准备外出参展。

高中总结计划篇八

一、学情分析：

经过五个学期的学习锻炼，学生体质有了一定的提高，但是很多

同学还是不能顺利通过健康标准的考核，所以本学期在完成模块教学的同时，继续加强身体素质的练习，重点是男生的“引体向上”、女生的“仰卧起坐”和耐力跑两个方面的内容。以学校工作目标为准绳确立个人工作目标和工作方案，具体如下。

二、工作目标：

- 1、加强教学大纲的钻研，努力完成教学目标，更好的拓展教材内容，提高教学质量。
- 2、加强自身的专业修养，提高教研能力、学习掌握先进的教学策略、教学方法和评价方案，更好的提高课堂效率。
- 3、编制一堂高质量的优质课或一篇原创论文。
- 4、组织好“两操一课”和校内外（包括市区两级）体育活动，教研活动。
- 5、组织好体质健康的测试和统计工作，写出统计报告和工作总结。
- 6、搞好体育课和体育活动的安全预案和应急预案。

三、具体措施：

- 1、认真学习教学大纲和教材，根据学校、学生实际情况制定

选择针对性强的教材内容，高三主要是排球战术和体操双杠和支撑跳跃两个模块的学习。这两个模块对身体素质的要求都较高，所以，每节课添加课课练的素质练习，以便保证模块学习的质量和 student 体质健康水平的提高。

2、加强集体备课，充分发挥团队的力量，克服教学的重点和难点，特别是学生对体育活动兴趣培养的问题。学生的兴趣是体育课锻炼效果的关键，也是学生自主锻炼和自发参与的关键因素，对于该问题，要通过调查和研究，选择学生感兴趣的练习形式，评价方式以及认同学生自主创新的有价值的练习方式、方法和评价方式。

3、通过外出学习和网络资源，互相交流成功的经验，学习先进性强的教学理念和教学方法。积极参加市区组织的培训活动和教研活动，不断提高教研水平、教学水平，更好的驾驭课堂，灵活的处理教学难点和突发情况，增加课堂的流畅性、生动性、活泼性。

4、加强双基教学，提高学生对运动常识的掌握和运用，掌握相关体育竞赛的规则和竞赛方法，培养学生参与的乐趣，调动学生的积极性。同时，让学生了解相关运动项目易发生的运动创伤和运动损伤，教育学生比赛前做好热身活动，尽量避免运动中出现的意外创伤，做到安全运动，快乐运动。

5、组建业余训练队和兴趣小组，积极开展有意义的体育活动，参加市区举办的各种体育竞赛，力争取得优异的成绩，充分展示学生体质的健康水平和对体育技能的掌握。

四、教学进度：

1、排球模块

1) 第2周一第5周进攻战术的学习。3号位近体快球、4号位的进攻、2号位的背飞；

2) 第6周一第9周防守战术的学习。中1—2、边1—2、心跟进；

2、体操模块

2) 第15周一第18周支撑跳跃侧腾跃；蹲腾跃（屈腿腾跃）；分腿腾跃；

3、第19—20周体能考核和技能考核；