

# 2023年高三各科计划和总结 高三生必看 理综各科寒假学习计划(优秀5篇)

在现代社会中，人们面临着各种各样的任务和目标，如学习、工作、生活等。为了更好地实现这些目标，我们需要制定计划。我们该怎么拟定计划呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来了解一下吧。

## 高三各科计划和总结篇一

学习化学要做到三抓，即抓基础、抓思路、抓规律。重视基础知识的学习是提高能力的保证。学好化学用语如元素符号、化学式、化学方程式等基本概念及元素、化合物的性质。在做题中要善于总结归纳题型及解题思路。化学知识之间是有内在规律的，掌握了规律就能驾驭知识，记忆知识。如化合价的一般规律，金属元素通常显正价，非金属元素通常显负价，单质元素的化合价为零，许多元素有变价，条件不同价态不同。

关于化学有一种说法就是化学是理科中的文科，因为化学要记要背的东西很多，而且化学是一门实验性很强的学科，因此在化学的学习过程中要注意阅读与动手、动笔结合。要自己动手推演、计算、写结构式、写化学方程式，或者动手做实验，来验证、加深印象和帮理解，有时还要动手查找资料来核对、补充某些材料。同时在化学学习中，经过思考提出存在于化学事物内部或化学事物之间的矛盾，即化学问题，由自己来加以研究和解决，或者在自己解决不了时请求别人帮助解决，是化学学习的一种基本活动方法，也是提高化学学习效果的一种基本方法。

## 高三各科计划和总结篇二

寒假是将一轮复习中的漏点补齐，为高考二轮复习做好准备的重要节点。本文提供高三寒假复习指导，教考生怎样利用寒假自学好理综各科。

如何“诊断”自身存在的问题和不足？一是通过专题训练，检验知识体系是否完备；二是通过试做真题，了解重要“考点”的掌握情况；三是通过限时训练，体会在考试技能方面是否存在不足。

二轮复习的关键就是“整合”，打破章节界限，将一轮复习中用过的多种多样的解题方法归类整合，形成通识通法。杨艳玲建议考生，利用好“错题本”，将一轮复习中的漏点在二轮复习中补齐；用好“标准答案”，找到答案中的解题思路以及给分点。

二轮复习的主要形式是专题复习，除了复习教师确定的专题外，每个考生应针对自己的实际情况，确定好自己的薄弱点，并据此进行强化复习。要确定自己的薄弱点，方法一是梳理一轮复习时记录的问题，方法二是采用“结构脑图”的形式构建知识网络，寻找知识网络的断裂点。

二轮复习所选用习题，应尽量采用高考真题和规范的模拟题。历年高考试题都有按题型的分类汇编，对于某个薄弱点，可找到相关专题加以训练。需要注意的是，做题一定不要贪多嚼不烂，做完一定数目的习题后必须做好对此类问题的反思和总结。

随着复习的步步深入，学生往往越来越重视做题，而离课本越来越远，这是不可取的。“重视教材也要有一定方法，要阅读章节的前言和小结，要复读正文中的三类知识，描述事实性知识的术语、数字和符号，关注经典实验及其研究的方法，表述概念要素、原理要点、理论观点的主题词、短语或短句。要解析单元复习题，明确课本的10类题型和应用题与实验设计题的结构与功能，规范各类题型的解题要求。要浏

览课本中辅助学习资料，小资料强化单元知识点，图解深化对相关知识的理解。

语文学习是一个需要多加品味和感悟的过程，每天都进行一定量的阅读，可以对语感进行保鲜。

首先，每天自选一篇现当代作家的散文和杂文进行阅读，让自己在假期能够有时间赏析美文，而且也能够提高人文素养。其次，古诗文的背诵和默写也不是一日之功，同学们要充分利用寒假，有选择地读一些古代经典作品，并且每天选择其中一两段进行翻译。

由于语文高考题中的主观题占分越来越多，所以高三学生要通过训练来掌握一些答题的规范，在老师平时的讲解中，寻找到一种解答语文主观题的方法。

从数学这门学科看，学霸菌认为高三同学可以利用寒假时间做两件事情。

第一件事情是“查漏”。把上个学期复习过的内容进行整理，以自己做错的习题作为线索，来检查对基础知识和基本方法的掌握情况。可以专门准备一个笔记本，把经过查漏补缺找到的知识点，详细地记录下来，以便最后阶段复习时参考。

学霸菌认为同学们一定要珍惜“错误”，弄清错误的原因。因为只有牢固掌握基础知识、基本方法，才能获得数学学习的通解和通法。而在明确解题思路的错误后，才能真正巩固所学的知识。

第二件事情是“晨跑”。由于下个学期时间短，所以同学们在寒假里可以提前进行复习。而复习的方法和模式可以类比已经经历过的复习方法，这样的超前准备类似于晨跑，可以带来一个稳定的心态。当新学期开始，复习进入紧张状态，还可以有能力来关注自己最容易犯的错误。

对于学习能力较强的同学，可以通过做专题来提升对知识的综合能力。比如同学们可以结合寒假作业的每个大题，把整个章节的知识都进行融会贯通。

高三学生每天可以安排一个小时来复习数学，时间过长过短都不适合；而有的同学把家中整个写字台上都铺满课本、练习册，常常是做一题换一本书，这样的方法可并不利于循序渐进。

最后要提醒同学们，千万不要每晚弄到深更半夜，而第二天却一直睡到中午，结果精神萎靡不振。

有限的寒假内我们能做什么？首先还是要制订一个学习计划，包括一个可实现的目标。可以提供一个供参考的简单办法：每天学习英语一个半小时。

这一个半小时用来干三件事：

第一，多识字。词汇是英语的基础，新课改后，对学生英语的词汇量大增，寒假中这些词汇至少得默写两遍吧。

第三，勤背诵。这个寒假最好能背诵3-5篇经典范文，每天再朗读20分钟。中国有句古语：熟读唐诗三百首，不能做诗也会吟。朗读和背诵可以增强语感。其实很多英语学得好的学生并不是做每一道题目都是按照老师说的语法一条条对照着做，大多时候他们能凭语感迅速找到要填写的词汇，或者能迅速抓到一篇文章的中心意思。

此外，放假时娱乐总是需要的，如果能适当看一些英语原版电影或cctv9的电视节目，那就更好了。这和朗读背诵英语课文的道理一样。

## 高三各科计划和总结篇三

寒假是将一轮复习中的漏点补齐，为高考二轮复习做好准备的重要节点，本文提供高三寒假复习指导，教考生怎样利用寒假自学好理综各科。

理综之物理：始于“诊断”重在“整合”

如何“诊断”自身存在的问题和不足？一是通过专题训练，检验知识体系是否完备；二是通过试做真题，了解重要“考点”的掌握情况；三是通过限时训练，体会在考试技能方面是否存在不足。

二轮复习的关键就是“整合”，打破章节界限，将一轮复习中用过的多种多样的解题方法归类整合，形成通识通法。杨艳玲建议考生，利用好“错题本”，将一轮复习中的漏点在二轮复习中补齐；用好“标准答案”，找到答案中的解题思路以及给分点。

理综之化学：确定自己薄弱点做专题复习

二轮复习的主要形式是专题复习，除了复习教师确定的专题外，每个考生应针对自己的实际情况，确定好自己的薄弱点，并据此进行强化复习。要确定自己的薄弱点，方法一是梳理一轮复习时记录的问题，方法二是采用“结构脑图”的形式构建知识网络，寻找知识网络的断裂点。

二轮复习所选用习题，应尽量采用高考真题和规范的模拟题。历年高考试题都有按题型的分类汇编，对于某个薄弱点，可找到相关专题加以训练。需要注意的是，做题一定不要贪多嚼不烂，做完一定数目的习题后必须做好对此类问题的反思和总结。

理综之生物：精读教材重构知识

随着复习的步步深入，学生往往越来越重视做题，而离课本越来越远，这是不可取的。“重视教材也要有一定方法，要阅读章节的前言和小结，要复读正文中的三类知识，描述事实性知识的术语、数字和符号，关注经典实验及其研究的方法，表述概念要素、原理要点、理论观点的主题词、短语或短句。要解析单元复习题，明确课本的10类题型和应用题与实验设计题的结构与功能，规范各类题型的解题要求。要浏览课本中辅助学习资料，小资料强化单元知识点，图解深化对相关知识的理解。

## 【延伸阅读】

### 高三主科寒假复习计划

#### 1语文：每天阅读，语感保鲜

首先，每天自选一篇现当代作家的散文和杂文进行阅读，让自己在假期能够有时间赏析美文，而且也能够提高人文素养。其次，古诗文的背诵和默写也不是一日之功，同学们要充分利用寒假，有选择地读一些古代经典作品，并且每天选择其中一两段进行翻译。

由于语文高考题中的主观题占分越来越多，所以高三学生要通过训练来掌握一些答题的规范，在老师平时的讲解中，寻找到一种解答语文主观题的方法。

#### 2数学：“查漏”与“晨跑”

从数学这门学科看，学霸菌认为高三同学可以利用寒假时间做两件事情。

第一件事情是“查漏”。把上个学期复习过的内容进行整理，以自己做错的习题作为线索，来检查对基础知识和基本方法的掌握情况。可以专门准备一个笔记本，把经过查漏补缺找

到的知识点，详细地记录下来，以便最后阶段复习时参考。

学霸菌认为同学们一定要珍惜“错误”，弄清错误的原因。因为只有牢固掌握基础知识、基本方法，才能获得数学学习的通解和通法。而在明确解题思路的错误后，才能真正巩固所学的知识。

第二件事情是“晨跑”。由于下个学期时间短，所以同学们在寒假里可以提前进行复习。而复习的方法和模式可以类比已经经历过的复习方法，这样的超前准备类似于晨跑，可以带来一个稳定的心态。当新学期开始，复习进入紧张状态，还可以有能力来关注自己最容易犯的错误。

对于学习能力较强的同学，可以通过做专题来提升对知识的综合能力。比如同学们可以结合寒假作业的‘每个大题，把整个章节的知识都进行融会贯通。

高三学生每天可以安排一个小时来复习数学，时间过长过短都不适合；而有的同学把家中整个写字台上都铺满课本、练习册，常常是做一题换一本书，这样的方法可并不利于循序渐进。

最后要提醒同学们，千万不要每晚弄到深更半夜，而第二天却一直睡到中午，结果精神萎靡不振。

### 3英语：朗读，大声读出来

有限的寒假内我们能做什么？首先还是要制订一个学习计划，包括一个可实现的目标。可以提供一个供参考的简单办法：每天学习英语一个半小时。

这一个半小时用来干三件事：

第一，多识字。词汇是英语的基础，新课改后，对学生英语

的词汇量大增，寒假中这些词汇至少得默写两遍吧。

第三，勤背诵。这个寒假最好能背诵3-5篇经典范文，每天再朗读20分钟。中国有句古语：熟读唐诗三百首，不能做诗也会吟。朗读和背诵可以增强语感。其实很多英语学得好的学生并不是做每一道题目都是按照老师说的语法一条条对照着做，大多时候他们能凭语感迅速找到要填写的词汇，或者能迅速抓到一篇文章的中心意思。

此外，放假时娱乐总是需要的，如果能适当看一些英语原版电影或cctv9的电视节目，那就更好了。这和朗读背诵英语课文的道理一样。

## 高三各科计划和总结篇四

基础类的同学：

寒假期间针对基础没有你们扎实的同学们要更加注重体系的建立，在一轮复习中，我们可能有些知识还没有弄清楚，在寒假比较集中的时间段，要把这些漏洞找到并且填补好。并且在一轮复习中，我们更加注重的是知识点和具体概念的复习，从寒假开始我们要更加注重知识点之间的关联，不是简单的列出一个框架，着重掌握单元与单元之间的关系，概念与概念之间的区别与联系。加强客观题的训练，逐渐熟悉各种客观题的出题模式，加之知识体系的熟知，提高客观题的得分率。

瓶颈类的同学：

此类学生的特点可能是遇到的问题是有一定的知识体系，但学习方法不得当，重难点把握不好，分数停留在某一阶段涨不上去。这类同学需要构建完整知识体系，掌握主干知识，了解重点难点，培养良好的学习习惯和方法。



高分类的同学：

寒假是非常好的时间，整理自己的知识体系，找出自己的漏洞。无论自己在模拟考试中得到过多高的分数，肯定也还会有自己的知识死角，找到这些知识死角对于高分学生来说尤为重要。找到知识漏洞非常有效的办法是把高三所有的错题都保留，错题一定是我们存在的漏洞，要么是知识上的，要么是思维上的，尤其是思维上的总结更为重要，在每次考前都需要查看这些知识死角，对于突破分数有很大的帮助。另外对于高分的学生在寒假期间可以多看看些新闻类的文章，关注热点，增强政治背景的学习，这在寒假里也是非常好的安排。

## 高三各科计划和总结篇五

想要提高理综成绩，考生必须将基础理综综合题做顺，在平时不断的训练中，分析总结哪些知识点是理综综合题常用的题目，再结合具体的题型找到解决之道。例如：在高考中对电化学基础考察的话，其出题基本上就围绕这原电池原理、新型电池、电解池原理、金属防护和腐蚀以及电化学知识等的考察。

同时，很多考生已经掌握了基本理论综合题，且正确率很高。可是在考试中，总会出现这里扣分，那里扣分的情况，以致于在理综综合题处难以拿到满分。要想解决这一问题，首先考生要对自己提高要求，不要因为自己从总分20的综合题中拿到18分，就不把另外2分看上眼，而要对自己提出更高要求，既然做了题目就要尽量拿满分，才对得起自己的付出和努力。

其次，要在平时的训练及考试中不断的总结。在理综综合题中漏失1、2分，很可能就是某一知识点存在漏洞，发现这一问题时考生要及时进行改正，加强对这一知识的把握，或是用更标准、规范的话语来表述知识，以期拿下全部的分数。最后，平时的综合题训练不是机械的单纯做题，而是为了提

好成绩。不要将做题当做任务，每天纠结做几道题目，或是一头扎进“题海”中，重量不重质。这样的训练根本没有任何效果，因此考生在练习理综综合题时一定要注意技巧和方  
法。

## 提高理综成绩每天计划——解答题通解思维

解答题其实并不复杂，数学的解答题基本上思维起点和终点都趋于一致。虽然步骤不同，但是思想方法却有许多相近之处。数学解题的思想并不需要太多，常用的就是正向思维和逆向思维、求同存异思维。我们要善于抓住题目信息给出的关键点，也就是解题的题眼。通常题目中的具体数字、关系表达式、图形图像等都是做题的入手点。千万别拿以往做过的题型去套用，在高考考场上，你能遇到可以用以往做过的题型去套用的可能，是非常非常低下的。

像物理的解答题，几部不需要思考，只要把题目文字转化为公式，不管用得上用不上，一一罗列出来就能联立求解。