

# 最新高中初步规划 高中学习计划表(汇总5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 高中初步规划篇一

复习：

1. 语文的病句、成语类型题。语文的阅读题型。
2. 数学必修一，给自己一点总结，花点时间弄回弄懂。
3. 英语必修一二，单词词组自己总结。查找英语阅读与完形的答题方法。
4. 物理方面，着重复习牛顿运动定律的一部分。
5. 化学没什么注意的，要求熟记方程式，学会几种计算的方法。
6. 文科注意复习的，但是不能忘了预习新的。(理解)

要求：把寒假作业本能做的做了，做点网上下载得题。

预习：

1. 数学必修四第一章。(基本)
2. 化学必修二第一二章。

要求：导学案，学案认真完成。

内容：制定每天的学习任务与生活任务。现当日完成。

以上为假期计划的所有内容，高中生活的1.2版本(限于寒假)。

高中生寒假必读书目

(一)高中生课外阅读书目种类比例表

书籍类型29 • 3%

经典名著16 • 1%

传记类14 • 6%

科学文化类39%

其他

(二)高中生课外阅读时间分配

阅读时间：寒暑假周日100%

睡觉前24%

课间零碎时间19%

自习5%

其他时间1%

(三)高学生课外阅读热点书目

经典名著：

论语孟子庄子汉书史记易经三国志古文观止

资治通鉴唐诗三百首宋词三百首元曲三百首

红楼梦三国演义西游记水浒传儒林外史

呐喊鲁迅杂文精选子夜繁星春水朱自清散文选家围城边城青春之歌雷雨百年中国散文精选

小王子童年牛虻简爱茶花女哈姆雷特傲慢与偏见

复活安娜卡列尼娜堂吉诃德鲁滨逊漂流记

格列佛游记老人与海名人传圣经故事飘呼啸山庄小妇人高老头毆也妮葛朗台巴黎圣母院

欧亨利短篇小说选伟大的书

传记类、做人经验：

比尔盖兹给青年的11条标准科学类

科学类：

三十六计孙子兵法时间简史中国文学史谈美书简

神秘之地数学游戏新编数学的奥秘清十二帝遗案

当代作品：

余秋雨系列刘墉系列郭敬明系列韩寒系列

余杰系列周国平系列小故事大智慧系列

学生阅读经典系列时文选粹智慧背囊金庸系列

## 努力让经典走向生活

春节看蒋子龙的《过年》，二月看柔石的《早春二月》，五月母亲节可以读高尔基的《母亲》，六月看《童年》，八月阅读与中秋节有关的诗文名篇……年年岁岁花相似，岁岁年年书相伴，当学生意识到阅读已成为生活不可缺少的一部分时。海格特的那句名言就生效了；阅读是为了活着。

## 高中初步规划篇二

高三一年是冲刺的一年，要学习新内容、复习旧知识，要兼顾各科提高自己的能力，一年的时间显得十分的短暂而忙碌，如何在有限的时间内，尽可能多的提高自己的成绩？把最大部分的经历放在哪里能得到最高效的回报？大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。对阅读，依\*自己较强的阅读功底，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勢科目上。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，下面就谈谈我的一些复习经验。

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，苦思冥想，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。

## 高中初步规划篇三

再有一个多月的时间就要放寒假了，考生应该注意做好寒假期间的学习计划。下面一起来看一下学大的. 专家精心的为大家准备的关于高考高三学生寒假学习计划的一些资料，帮助同学们更好的做好高三寒假的复习备考工作。

1. 每天足量学习6小时, 内容包括: 寒假各科作业: 语文阅读、数学练习、英语听力等
2. 每日英语听力或口语30分钟
3. 中午保证一小时休息, 下午学习或外出体育活动
4. 每天做中考数学最后一题、两天做一题物理竞赛、化学竞赛题(轮流)

1月26日

7: 00起床

7: 20洗漱完毕

7: 20---7: 50: 跑步

8: 00吃饭

8: 20---9: 10做作业(语文阅读一篇和摘抄)

9: 25---11: 25数学试卷一份

11: 25---11: 45看报课外书

11: 45--13: 00吃饭午休

13: 10---14: 10化学

14: 25--15: 25英语

15: 40—16: 40物理

16: 40---吃晚饭前free包括体育运动

吃完饭后：看英语节目，每天一门学科复习(或做数学题，物理，化学题)

21:00—21: 30电视，电脑，课外书□free

21: 30睡觉

1月27日

7: 00起床

7: 20洗漱完毕

7: 20----7: 50: 跑步

8: 00吃饭

8: 20---9: 00做作业(英语)

9: 15—10: 55物理试卷一份

11: 00---11: 45历史

11: 45--13: 00吃饭午休

13: 10---14: 10语文(可写作文，或文言文)



14: 25--15: 25数学

15: 40—16: 40化学

16: 40---5: 30摘抄, 阅读包括体育运动

吃完饭后: 看英语节目, 每天一门学科复习(或做数学题, 物理, 化学题)

21:00—21: 30电视, 电脑, 课外书□free

21: 30睡觉

1月28日

7: 00起床

7: 20洗漱完毕

7: 20---7: 50: 跑步

8: 00吃饭

8: 20---9: 00做作业(数学)

9: 15—10: 55化学试卷一份

11: 00---11: 45英语

11: 45--13: 00吃饭午休

13: 10---14: 10语文(阅读一篇和摘抄)

14: 25--15: 25物理

15: 40—16: 40政治

16: 40—吃晚饭前free包括体育运动

吃完饭后：看英语节目，每天一门学科复习(或做数学题，物理，化学题)

21:00—21: 30电视，电脑，课外书□free

21: 30睡觉

注意：可以根据自己的具体情况进行调整。

## 高中初步规划篇四

学习计划，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。

### 高中暑假学习

要正确估计自己的知识和能力、估计能够自己支配的时间，了解自己学习上的缺欠和漏洞。目标既不能定得过高，也不能过低，“跳一跳就能摘到果子”，便是最佳目标。第二、要合理安排常规学习时间和自由学习时间。常规学习时间主要是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。自由学习时间是指完成老师布置的学习任务后归自己支配的时间，这一时间可用来预习、复习功课，查缺补漏和进行课外阅读、训练等。

第三、计划要全面，要符合素质教育的基本要求。中学生不能成天只讲读书，智育只是人追求全面发展的一个方面，除此，还有德、体、美、劳等。因此，在制定计划时还要安排锻炼身体的时间、娱乐的时间以及充足的睡眠时间等。

第四、要做到“长计划，短安排”。在一段较长时间内应当有个大致安排，每星期、每天干什么，也应有个具体计划，长远计划可以使具体计划有明确的实现目标；短安排，则可以使长计划的任务逐步落实。

第五、计划要留有余地，不要定得太死，太满，太紧，要留出机动时间，可作必要的补充和安排。

另外，需提醒同学们的是，学习计划不是制定给老师或家长看的，更不是用来装璜门面的，而是指导自己学习行为的准则。计划一旦制定，就要严格执行。计划执行一段时间后，一定要检查计划内的任务是否完成，没有完成计划的原因是什么.....通过检查，立即采取相应措施，调整补充计划或排除干扰计划执行的因素等。

### 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。

## 高中初步规划篇五

高中新学期数学学习计划表是现在大家比较关注的问题，数学网高中频道的编辑就为您准备了相关内容，希望能帮助高中生做好开学计划表，规划好自己的学习时间！

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。在每一门课的复习中，不同阶段以不同内容为主，多看课本或多做习题，要掌握好。

总之，在总体计划的基础上，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！