

高三学生计划表做 高三生学习计划(通用5篇)

计划是一种为了实现特定目标而制定的有条理的行动方案。那关于计划格式是怎样的呢？而个人计划又该怎么写呢？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

高三学生计划表做篇一

首先，是要有好的身体，不要熬夜，每一天至少保证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，五彩斑斓的能够增加你看书的兴趣，并且在涂颜色的过程中也无形中把书看了一遍。
- 2、在做题的时候能够和自我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、复习的时候能够讲给爸爸，妈妈或其他人听。
- 5、每一天上课时明白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、每堂课的笔记必须要记好，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！
- 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

在那里强调一点：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。合理的能够自我试试，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、调整自我

9、学习别人

高三学生计划表做篇二

转眼高考已落下大幕，的高考离你还遥远吗?准高三生们，你们知道吗，距离20的高考只有327天!一年365天，不知不觉就已经悄咪咪地走过了38天!

对于高三生来说，奋斗高考的这一年，最为宝贵的东西就是时间了!所以，还不赶紧拿起你的笔和复习资料，趁这个暑假来一场逆袭吧!

暑期逆袭第一步

暑期逆袭第一步一吃住行向高三靠拢

放弃“最后的狂欢”，把疯狂留给明年吧。

准高三的小伙伴们，要首先做好吃苦的心理准备，有两种思想“误区”可要不得：暑假就是好好放松，刻苦学习就留到开学再说吧;别人高考前3个月拼一下提高50分，我也可以，所以到后再努力吧。

假期自由支配的时间很多，所以准高三们可以给自己制定一个实践性强的合理作息时间表。还可以针对自己的“短板”科目，请家教或者上辅导班来弥补自己的“短板”。

锻炼身体很重要

都说“身体革命是本钱”，高三也不例外。虽说高三很多时候都在拼知识，但也是在拼每个学生的毅力和体力。

每年高三时，总会有同学因身体原因坚持不到最后，即使靠着毅力带病参加了高考，考出来的成绩自己也不是很满意。

所以，锻炼身体是很重要的。准高三们要利用好暑假这段时间，在努力学习的同时，还要加强身体锻炼，做到劳逸结合。锻炼身体可以选择打球、跑步、游泳、跳绳等方式。

制定好高三食谱

因为高三学生在体力和脑力上消耗都比较大，所以在饮食营养上要跟得上。但是饮食营养要跟得上不代表每天就要大鱼大肉或者盲目地吃各种补品，这样反而会适得其反。最重要的是要学会均衡搭配，所以准高三们可以开始跟爸妈一起制定一个适合你的营养食谱。

父母和“准高三”齐转型

面对即将到来需要全力奋斗的一年，父母和准高三们在物质上和精神上都要时刻做好准备，跟经历过高考或者正在经历高考的人进行交流，对于备战高三是有很大帮助的。

暑期逆袭第二步

暑期逆袭第二步一学习从准备“用具”开始

俗话说的好“工欲善其事，必先利其器”，打好高考这场战，可不能临阵磨枪的。所以准高三们可要从小细节上开始转变，改掉“马大哈”、丢三落四的坏习惯。

爱惜课本，准备好学习用具

掌握好基础知识才能更好地对付各种考试，而基础知识大多来自于我们的课本。所以我们要好好爱惜我们的课本，避免丢失，而且用惯了的课本能让我们很快就能找到我们所需要

的知识点、重点、笔记。

笔记本是每个学生所必不可少的，最好每个学科准备两个笔记本。一个用来记录老师讲的重点内容，另一个用来整理考试错题。整理错题能够帮助我们反复揣摩、改正错误、巩固知识，为的是努力做到不再犯第二次错误。

在用笔上是因人而异的，可以准备荧光笔等，把重点勾画出来加以区别。还要准备高考答题要求的笔，在平时要多练习熟悉，这样在高考上就更容易适应了。

调整好生物钟很关键

很多同学暑假都会活脱脱成为一个“夜猫子”，喜欢在家熬夜看剧、玩游戏，到了白天就总是昏昏欲睡了。

我们都知道人的生物钟是有惯性的，所以在暑假我们最好要把生物钟调到与高考同步，把自己学习的兴奋点渐渐调整到白天。可以在上午9点到11点，下午3点到5点，安排强度较大的题目训练。

高考变化须提前了解

准高三们可利用暑假时间，了解以往考试的基本情况，比如：试题特点、考卷结构等，这样能够让我们对高考形成一个基本认识。同时我们还要了解一下今年的考试情况，包括题型、内容、题量、分值等，这样才能把握高考趋势，明确复习重点。只有对高考有较全面的了解，复习时才心中有数。

做好吃苦的心理准备

备战高考是需要有一颗能够承受巨大压力的钢铁心，所以准高三们要利用好暑假将心理调整到最好状态。

第一步要做好温故而知新的准备。其实在学习新知识的时候，我们也要常常复习以前学过的知识，不然到了高三一开始就会焦头烂额。

第二步要做好打持久战的准备。准高三最重要的是要克服三分钟热度的坏毛病，刚开始都会下决心拼一把，但是遇到瓶颈或者感觉到累了，就会渐渐松懈下来，这样就会影响到学习效果。

第三步要得到家人的支持。准高三们在备战高三时，往往因为压力大，就会出现脾气暴躁的情况，首先受到伤害的便是家人了。多与父母心平气和地交流，能够从家人身上得到巨大的支持，是一件很有益的事情。

暑期逆袭第三步

暑期逆袭第三步—高三长短期需不同计划

制定计划对备战高考来说是无比重要的，而且是要制定一个适合高三一学年的长期目标，细细罗列出每个时间段的目标，还可以根据每门学科制定出一个学习时间表。

学会制定长短期不同的目标

在暑假可以先制定出一份计划，就是关于这一年的统筹规划。可以将每个月需要完成的事情罗列出来，标注好时间、方法、标准等。

以一些阶段目标为节点来进行分段计划是一个不错的选择，比如在一模前要将数学成绩提高20分。可以不用详细将计划制定出来，但要考虑每个学科特点，合理安排好。

准高三生要给自己设置一个具体、清晰、合适的目标。我们可以根据各院校公布了录取分数线，要客观评估自己高中两

年的学习情况以及在年级中的成绩排名，了解自己每个学科能够提升多少，从而来制定目标。

另外，可以根据学习内容进行分类，比如从前遗留的欠缺，要努力去弥补，列出自主支配时间以及自己总是失分的知识点，越具体越好，将这些需要填补的“短板”逐一分配到先前列出的时间，要注意时间与内容的合理搭配，保证计划的可实施性。

针对高三特点，抓基础复习

调整学习方法和策略这个时候就可以开始做了，但要针对高三学习的特点。

高三学习必须抓好基础，将知识网络化、系统化，接着在基础上学以致用，将它应用到日常生活中。因为现在的高考正由知识型向能力型转化。有的同学喜欢陷入题海战术，觉得自己做题越多越好，却忽视了最基本的课本知识。其实高考考的是学生对知识的整体把握和驾驭，所以巩固好基础知识是很有必要的。

要学会不断积累，学会分类

高三开始阶段是重视知识积累的阶段，倘若这时候不好好积累，后面就很难有大的突破。除了积累知识，高三还要学会及时分类。高三学习，是对原有知识的强化、深化、拓展和应用的训练，下学期更是如此，前面的复习知识归类越有序，应用起来就会越顺手，解题的速度就会越快，准确度就越高。归类、积累必不可少，分析总结对高三学生来说也是不可缺少的。

掌握好这三步，小车相信准高三们在这个暑假能够得到完美逆袭，以更好的姿态迎接高考！

高三学生计划表做篇三

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，这是同学们比较易犯的毛病。实际上，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，避免纸上谈兵的状况出现。复习的东西都是以前学过的，一般脑子里都是有印象的。我经常碰到有的同学，看到这个知识要点，认为真简单；看到那个知识要点，觉得已经掌握了。于是飞快地跳过去。殊不知很多东西，看似简单，真正运用起来就不是那么回事了。有许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，进入备战时期。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。由于高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。同时，还要提醒大伙注意，不要忽视生理的调节。许多同学都习惯于夜间学习，甚至通宵奋战，因此晚上精神比较好，效率也比较高。但高考是在白天开展的，所以要有意识地调节生物钟，使兴奋点处于上、下午。这样，高考时才能处于合适状态。这段时间，因为高考的临近，很多同学会由于复习内容多，时间短。产生急躁情绪。若有这种状况出现，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，因此不宜多看书，应以调整心情为主，另外为考试做准备。如前往看考场，熟悉环境和交通路线，的各种各样证件、学习用具和防暑用品，以免考试时临时慌乱，影响情绪。因为每个人的条件不同，通过上述的经验，作为参考，结合你自己的条件来给自身制定一个合适的学习时间表，这样才会使自身充分的发挥自己潜能，在考试中得

到成功！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。衷心期待你都能脚踏实地，渐入佳境，稳稳地驾驭好自身的生命之舟！

高三学生计划表做篇四

1. 把高一、高二的期中、期末试卷以及其他重要试卷进行汇总、分析了解自己的长处，找出欠缺或不足，这样，实施下一步学习计划才会“有的放矢”。

2. 利用暑假补缺、补漏。先补容易补的知识，后补有难度的知识。只有循序渐进、由浅入深，才会做到“事半功倍”。

3. 制订长期有效的暑期、高三学习计划。

根据自身实际知识和智力水平以及身体条件，制订长期、合理的学习计划，并且要持之以恒，避免“三天打鱼，两天晒网”。

4. 将学科知识“类化、细化、系统化”，作全面复习安排。要高屋建瓴，将各科知识分门别类；先宏观调控，再精耕细作；对各科知识如此梳理，学习才会有章法，解题思路才会更为清晰。切忌“眉毛胡子一把抓”。

5. 严格合理安排作息时间。根据自身生物钟以及对各学科的吸取程度，制订合理的作息计划。根据上下午时间段对文理科的接受情况进行科学安排；每一次的学习时间不宜过长，感到疲倦时就适当休息，不要打“疲劳战”。 6. 配合家长做身体检查，进行修养计划实施。处于青春期的中学生，应根据身体状况注意适当调节，身心都要保持健康。身体是本钱，所以要确保健康，定期做一些身体检查。

7. 劳逸结合，适当放松，注意体育锻炼。要注重学习效率，

学会学习，把主要精力用在刀刃上。因此，要学会放松，适当进行体育锻炼，以增强体质，保证长时、高效的学习。8. 合理制订学习计划安排，进行必要的补课。根据自身情况和学习计划，对较为薄弱的学科进行及时的补缺补漏，以便迎头赶上。 专家的建议 1. 在日常生活中，适当关注社会重大事件或热点话题，同时搜集相关信息或材料，以备高考时所用。 2. 组建学习小组。在可能的情况下，最好能与成绩优异、积极上进的同学组建一个学习小组，这样可以取长补短，互相促进，共同提高。 3. 准备学科“集错本”。专门准备几个小册子，把各门学科中经常出现的典型错误、有代表性的重点、难点问题集中起来，反复研究演练，这样有利于加深印象，纠正错误，避免再犯类似错误。

4. 列一些知识性、趣味性较强的必读书目，以便拓展视野，增长知识。 5. 抓住一切机会，争取听一些高质量的讲座，多方位、多层面了解社会，提高思辨能力。 6. 适当寻找打工实践机会，在锻炼并提高独立生存能力的同时，对社会做进一步了解。

1. 尽可能全面了解与高考相关的各类信息、择校标准以及专业方面的信息。如果能够提前了解这些信息，便可以做到心中有数，给孩子提供更现实、更有价值的参考或指导。

2. “他山之石，可以攻玉。”了解上一届毕业生的学习信息，进行适当的高考体验。总结他人成功经验，吸取他人失误教训，为我所用，可以让孩子少走弯路。 3. 与老师联系，了解孩子学习现状。通过与老师交流，全面了解孩子的真实情况，从而帮助孩子认清并把握学习方向。不要过于自负，也不要毫无根据地悲观失望。“知彼知己”才能“百战不殆”。

4. 应考辅助准备。通过调查，了解相关可行性信息，帮助孩子挑选合适的复习资料。

5. 科学制订食谱，营养均衡。健康的身体是学习的保证，因

此，要注意给孩子提供卫生而且富有营养的食品，既注重荤素科学搭配，又注意营养的合理摄取。

高三学生计划表做篇五

准高三要学会制订计划：

案例：

开学都两周多了，高三(十二)班的走读生田嘉禾的学习和生活还是没能进入正轨。几乎每天早上，他都是在妈妈的反复催促下，才睡眼惺忪地从床上爬起来，然后扒两口饭亦或是干脆不吃，就匆匆忙忙地跑去学校上课了，而且还隔三差五地迟到。进入教室后，他还是一副没精打采、睡意浓浓的样子，拿起课本就发呆。听讲时注意力难以集中。上自习的时候，也是东翻翻、西翻翻，忙活了半天，到头来却发现自己啥都没复习好。

最让田嘉禾郁闷的是，他又没坐在教室里玩，跟那些自暴自弃、干脆把高考这档子事甩到一边的同学相比，他不过是心不在焉而已，可复习的效果比那些不好好学的同学也好不到哪里去。田嘉禾一想到马上要高考了，一分钟也不敢耽误，可又无法专心致志地学习。他常常情不自禁地回忆起寒假暑假里的美好生活：睡觉睡到自然醒，打游戏打到手抽筋；想打球就去打球，想干啥就干啥，貌似只要不是犯罪的事情，他都可以去做一做。

分析：

对策做好学习计划：

首先，开学后高三生应对寒假暑假生活做一个了断。寒假暑假既然已经过去，你就要告诉自己，必须和寒假暑假说再见了。当然，可以将自己的寒假暑假体验用一段文字记录下来，

作为寒假暑假生活的总结，就像游戏里的封印一样，封起来；也可以向好朋友说出自己的寒假暑假感悟，倾诉完后，在心里给新学期的学习挪出足够的空间。

其次，制定一个学习计划。俗话说，凡事预则立，不预则废。学习也是如此，也需要计划，尤其是在高考的脚步逐渐走近的时候。因此，你现在就应该根据自己的学习情况做一个详细的学习计划。包含的内容有：一是制定好作息表，并想方设法地保证自己能按照该表作息，比如用闹钟、请家长或者同学监督等方式来提醒自己；二是制定自己的学习目标，并尽可能地细化自己每天、每周、每月的复习内容和复习进度；三是明确自己的复习方法，找出每个科目最适合自己的复习方法，提高学习效率，从而起到事半功倍的作用；四是保证休息时间和娱乐时间，以便保持良好的精力，从而保证自己的课堂听课效率，远离熬夜学习导致的上课精神涣散和走神频发。