

2023年高考学校计划(优质7篇)

计划是人们在面对各种挑战和任务时，为了更好地组织和管理自己的时间、资源和能力而制定的一种指导性工具。通过制定计划，我们可以将时间、有限的资源分配给不同的任务，并设定合理的限制。这样，我们就能够提高工作效率。以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

高考学校计划篇一

高考复习的一个基本点是夯实解题基本功，解题的效益取决于多种因素，其中最基本的有：解题的知识因素、能力因素、经验因素、非智力因素。学生在答卷中除了知识性错误之外，还有逻辑性错误和策略性错误和心理性错误。

“会而不对，对而不全”是一个老大难问题。“会而不对”是拿到一道题目不是束手无策，而是在正确的思路上，或考虑不周，或推理不严，或书写不准，最后答案是错的。“对而不全”是思想大体正确，最终结论也出来了，但丢三落四，或缺欠重大步骤，中间某一步逻辑点过不去；或遗漏某一极端情况，讨论不够完备；或是潜在假设；或是以偏概全等，这个老大难问题应该认真重视，并综合治理加以解决。

□

(1) 速度。考试的时间紧，是争分夺秒，复习一定要有速度意识，加强速度训练，用时多即使对了也是“潜在丢分”，要避免“小题大做”。

(2) 计算。数学高考历来重视运算能力，虽近年试题计算量略有降低，但并未削弱对计算能力的要求。运算要熟练、准确，运算要简捷、迅速，运算要与推理相结合，要合理。

(3) 表达。在以中低档题为主体的高考中，获得正确的思路相对容易，如何准确而规范地表达就变得重要了，因此，复习中要有书写要求，模拟考试后要求交“满分卷”。

高考复习要结合高考的实际，也要结合学生的实际，要了解学生的全面情况，实行综合指导。可能有的学生应专攻薄弱环节，而另一些学生则应扬长避短。了解学生要加强量的分析，建立档案。了解学生，才有利于个别辅导，因材施教，对于好的学生，重在提高；对于差的学生，重在补缺。要让每一个学生都有提高。

因为它是基本能力的高层次的反映，而这又需要从运算准确、表达清楚、推理严密等基本功的强化着手，通过严格训练学生从审题、解答到反思，独立完成解题全过程来实现。复习的重点应放在研究、研讨上，而不是灌输，重在通过复习提高学生的悟性，启发引导学生自己去感悟、提高。

重视基础，立足双基，着眼于能力的提高。随着高校招生并轨政策的实施，分数线下降，“踩线生”“边缘生”的界定也随之变化，在一般学校中，中等程度的学生都应该划归此列，中等生的提高意味着上线率的提高，对此应引起充分注意。同时要注意突出学生的整体优势，对总分高、而数学较差的学生应采取相应措施。

教师应对学生出现的各种心理问题及时给予有针对性的辅导、咨询，帮助他们解决心理困扰，以平常心对待高考，提高学生面对高考的心理应变能力。还应结合实际教给学生应试的一些基本策略和临场发挥的技巧、经验，要加强考试的常规要求训练。

- 1、原核细胞与真核细胞相比最主要特点：没有核膜包围的典型细胞核。
- 2、细胞分裂间期最主要变化□dna的复制和有关蛋白质的合成。

3、构成蛋白质的氨基酸的主要特点是：（氨基酸）都至少含有一个氨基和一个羧基，并且都有一氨基酸和一个羧基连在同一碳原子上。

4、核酸的主要功能：一切生物的遗传物质，对生物的遗传、变异及蛋白质的生物合成有重要意义。

5、细胞膜的主要成分是蛋白质分子和磷脂分子。

6、选择透过性膜主要特点是水分子可自由通过，被选择吸收的小分子、离子可以通过，而其他小分子、离子、大分子却不能通过。

7、线粒体功能：细胞进行有氧呼吸的主要场所。

8、叶绿体色素的功能：吸收、传递和转化光能。

9、细胞核的主要功能：遗传物质的储存和复制场所，是细胞遗传性和代谢活动的控制中心。

10、新陈代谢主要场所：细胞质基质。

11、细胞有丝分裂的意义：使亲代和子代细胞之间保持遗传性状的稳定性。

的功能：生物体生命活动所需能量的直接来源。

13、与分泌蛋白形成有关的细胞器：核糖体、内质网、高尔基体、线粒体。

14、能产生atp的细胞器（结构）：线粒体、叶绿体、（细胞质基质（结构））。能产生水的细胞器（结构）：线粒体、叶绿体、核糖体（细胞核（结构））。能碱基互补配对的细胞器（结构）：线粒体、叶绿体、核糖体、（细胞核（结

构)) 。

15、渗透作用必备的条件是：一是半透膜；二是半透膜两侧要有浓度差。

16、内环境稳态的生理意义：机体进行正常生命活动的必要条件。

17、呼吸作用的意义是：(1)提供生命活动所需能量；(2)为体内其他化合物的合成提供原料。

18、减数分裂和受精作用的意义是：对维持生物体前后代体细胞染色体数目的恒定性，对生物的遗传和变异有重要意义。

是主要遗传物质的理由是：绝大多数生物的遗传物质是dna□
仅少数病毒遗传物质是rna□

。结构的特点是：稳定性——dna两单链有氢键等作用力；多样性——dna碱基对的排列顺序千变万化；特异性——特定的dna分子有特定的碱基排列顺序。

22、遗传信息□dna□基因)的脱氧核苷酸排列顺序。遗传密码或密码子□mrna上决定一个氨基酸的三个相邻的碱基。

复制的意义：使遗传信息从亲代传给子代，从而保持了遗传信息的连续性□dna复制的特点：半保留复制，边解旋边复制。

24、基因是指控制生物性状的遗传物质的基本单位，是有遗传效应的dna片段。

25、基因的表达是指基因使遗传信息以一定的方式反映到蛋白质的分子结构上，从而使后代表现出与亲代相同的性状。包括转录和翻译两阶段。

26、遗传信息的传递过程：中心法则。

27、基因自由组合定律的实质：位于非同源染色体上的非等位基因的分离或组合是互不干扰的。在进行减数分裂形成配子的过程中，同源染色体上的等位基因彼此分离，同时，非同源染色体上非等位基因自由组合。

28、基因突变是指由于dna分子发生碱基对的增添，缺失或改变，而引起的基因结构的改变。发生时间：有丝分裂间期或减数第一次分裂间期的dna复制时。意义：生物变异的根本来源，为生物进化提供了最初原材料。

29、基因重组是指在生物体进行有性生殖的过程中，控制不同性状的基因的重新组合。发生时间：减数第一次分裂前期或后期。意义：为生物变异提供了极其丰富的来源。这是形成生物多样性的重要原因之一，对生物的进化有重要意义。

在高三阶段，复习课程的时间和内容应灵活安排，因为每个人的学习习惯和方法等方面都有所不同，学习时间和课程内容应因人而异。根据你自己的情况，你可以制订一个短期或长期的学习计划时间安排表。若某一科目是你的劣势你可以多花些时间去学习，优势科应继续拔高。总之，要根据你自己的实际情况制订计划，不要好高骛远和固步自封。

温瑞安说过“真正的高手会把精，气，神集中于一击。”而在生活中，集中精力更是一种明智，注意力更是一种资源。因为在一定的时期内，一个人的资源和能量是有限的，你无法同时做好数件同等重要，难度又都很大的事情。因此，你在学习和上课时注意力集中尤为显得很重要。车到山前必有路，对于注意力不集中，身心疲倦是有办法可以解决的。

汽车不是加过一次油后就可以永远跑下去的。同样，我们在学习时也需要给自己加油。特别是注意力不太集中时，这种自己加油能使人增强毅力和信心。

□

高三的学习生活无疑是紧张的，是战前的大演习，但在这种紧张的生活中能过各种富于强烈情绪体验的活动来充实自己的生活，放松一下是有可能的。如打球、听音乐、看电影、读一些杂志、下棋等，这样可以调节因学习而造成的心理疲倦。

人在精神良好的状态下工作、学习、做事，效率和效果都会最佳，而适当地加快做事节奏，可以有效地刺激大脑，振奋人的精神。在一个小时内应完成的学习任务，不应拖拖拉拉利用两个小时去完成。在学习时，加以时间限制以使自己有一个紧迫的时间观念，防止拖沓。同时，做事节奏一加快，就可以把节省下来的时间做一些文体活动和休息调整，充实活跃自己的生活，从而更加有效地清除心理上疲感和注意力更容易集中。

体育锻炼能让人产生一种驾驭感、超越感。因此在体育活动后，人会心情愉快，精神饱满地投入工作和学习。

任何不利情况都是可以克服的。虽然爱迪生只接受过三个月的正规教育，但他是最伟大的发明家。这样你可能是悬崖勒马，注意力很快集中。

在十分疲倦时，应趴在课桌上或躺在床上睡一会儿。

因为人不可能像机器那样一直动转下去。在十分疲倦时，人脑已处于混沌状态，如果强打精神支撑着学习不但没有效果反而浪费了时间。应休息一下，人就会精神焕发，学习效率就会大大提高，不要舍不得时间去休息。一旦你休息好了，学习时注意力也集中了，那么，你的很多功课就可以复习了。

至于琐碎的时间如何学习。这就看你是学的文科或理科了。你若是文科的，可以背单词、政治、历史或是学习语文。不可能在很琐碎的时间内做一道数学难题吧。你若是学理科的，

也可以学习英语、与语文相关的东西、或者重点理解一些物理或数学定理类的。总之，你要自己去把握，把很零碎的时间利用起来并取得其利用的效果和价值。

选修本的编排是分专题进行的，不像必修本的各章节之间有着内在的联系，所以系统性不明显。但其每一章都可在必修本中找到相关联的知识点，它是对必修本知识的延伸和拓展。同学们做好预习工作，一方面可以了解该章节的学习目标、重点、难点以及与必修本相关知识点的联系，另一方面可以对必修本进行复习。例如：第一章人体生命活动的调节和免疫，涉及到必修本第一章“蛋白质的功能”、第三章“人和动物体内三大营养物质的代谢”、第四章“人和高等动物生命活动的调节”等内容，如能在预习新课时复习这些内容，对新课的学习将起到事半功倍的效果。

在生物学考试的各种题型中，都贯穿着对概念的考查，包括对单个概念的理解、应用，对不同概念之间的相互关系的理解及应用等。这就要求同学们做到认真听讲、细致读书、仔细做题、及时反馈。因为学习主要是由知识的输入、贮存与输出三个过程组成的。知识输入包括听课、阅读和理解，知识的贮存靠记忆实现，知识的输出是指知识的再现和运用。平时的习题训练和考试就是知识输出的体现，要提高考试成绩，必须加强听课、阅读、理解和记忆。同学们可以根据自己的学习习惯，采取适合自己的方法，以提高答题的准确率。切记要重质不重量，不必强求书读了多少遍，题做了多少本，关键在于通过这些形式，达到掌握概念的目的。

选修本中有许多与生物科学技术新进展相关的内容，比如：生物固氮、杂交水稻、基因工程、酶工程、蛋白质工程、植物组织培养技术、核移植技术、发酵工程等，这体现了生物教学不是囿于教材与大纲，而是与社会、生产、生活相联系的特点。同学们对这些知识要加强关注，从中找出相关生物学原理，这样既拓宽了知识面，又能够对知识应用的情况加以检验。

玻璃仪器洗净的标准是：内壁上附着的水膜均匀，既不聚成水滴，也不成股流下。

常用的有红色石蕊试纸、蓝色石蕊试纸、pH试纸、淀粉碘化钾试纸和品红试纸等。

(1) 在使用试纸检验溶液的性质时，一般先把一小块试纸放在表面皿或玻璃片上，用蘸有待测溶液的玻璃棒点试纸的中部，观察试纸颜色的变化，判断溶液的性质。

(2) 在使用试纸检验气体的性质时，一般先用蒸馏水把试纸润湿，粘在玻璃棒的一端，用玻璃棒把试纸放到盛有待测气体的导管口或集气瓶口（注意不要接触），观察试纸颜色的变化情况来判断气体的性质。

注意：使用pH试纸不能用蒸馏水润湿。

(1) 实验室里所用的药品，很多是易燃、易爆、有腐蚀性或有毒的。因此在使用时一定要严格遵照有关规定，保证安全。不能用手接触药品，不要把鼻孔凑到容器口去闻药品（特别是气体）的气味，不得尝任何药品的味道。注意节约药品，严格按照实验规定的用量取用药品。如果没有说明用量，一般应按最少量取用：液体1~2ml，固体只需要盖满试管底部。实验剩余的药品既不能放回原瓶，也不要随意丢弃，更不要拿出实验室，要放入指定的容器内或交由老师处理。

(2) 固体药品的取用

取用固体药品一般用药匙。往试管里装入固体粉末时，为避免药品沾在管口和管壁上，先使试管倾斜，用盛有药品的药匙（或用小纸条折叠成的纸槽）小心地送入试管底部，然后使试管直立起来，让药品全部落到底部。有些块状的药品可用镊子夹取。

(3) 液体药品的取用

取用很少量液体时可用胶头滴管吸取；取用较多量液体时可用直接倾注法。取用细口瓶里的药液时，先拿下瓶塞，倒放在桌上，然后拿起瓶子（标签对着手心），瓶口要紧挨着试管口，使液体缓缓地倒入试管。注意防止残留在瓶口的药液流下来，腐蚀标签。一般往大口容器或容量瓶、漏斗里倾注液体时，应用玻璃棒引流。

(4) 几种特殊试剂的存放

(a)钾、钙、钠在空气中极易氧化，遇水发生剧烈反应，应放在盛有煤油的广口瓶中以隔绝空气。

□b)白磷着火点低(40℃)，在空气中能缓慢氧化而自燃，通常保存在冷水中。

(c)液溴有毒且易挥发，需盛放在磨口的细口瓶里，并加些水（水覆盖在液溴上面），起水封作用。

(d)碘易升华且具有强烈刺激性气味，盛放在磨口的广口瓶里。

(e)浓硝酸、硝酸银见光易分解，应保存在棕色瓶中，贮放在阴凉处。

(p)氢氧化钠固体易潮解且易在空气中变质，应密封保存；其溶液盛放在无色细口瓶里，瓶口用橡皮塞塞紧，不能用玻璃塞。

过滤是除去溶液里混有不溶于溶剂的杂质的方法。

过滤时应注意：

(1) 一贴：将滤纸折叠好放入漏斗，加少量蒸馏水润湿，使

滤纸紧贴漏斗内壁。

(2) 二低：滤纸边缘应略低于漏斗边缘，加入漏斗中液体的液面应略低于滤纸的边缘。

(3) 三靠：向漏斗中倾倒液体时，烧杯的尖嘴应与玻璃棒紧靠；玻璃棒的底端应和过滤器有三层滤纸处轻靠；漏斗颈的下端出口应与接受器的内壁紧靠。

蒸发是将溶液浓缩，溶剂气体或使溶质以晶体析出的方法。结晶是溶质从溶液中析出晶体的过程，可以用来分离和提纯几种可溶性固体的混合物。结晶的原理是根据混合物中各成分在某种溶剂里的溶解度的不同，通过蒸发溶剂或降低温度使溶解度变小，从而析出晶体。加热蒸发皿使溶液蒸发时，要用玻璃棒不断搅动溶液，防止由于局部温度过高，造成液滴外溅。当蒸发皿中出现较多的固体时，即停止加热，例如用结晶的方法分离 NaCl 和 KNO_3 混合物。

蒸馏是提纯或分离沸点不同的液体混合物的方法。用蒸馏原理进行多种混合液体的分离，叫分馏。如用分馏的方法进行石油的分馏。

操作时要注意：

(1) 液体混合物蒸馏时，应在蒸馏烧瓶中放少量碎瓷片，防止液体暴沸。

(2) 温度计水银球的位置应与支管口下缘位于同一水平线上。

(3) 蒸馏烧瓶中所盛放液体不能超过其容积的 $\frac{2}{3}$ ，也不能少于 $\frac{1}{3}$ 。

(4) 冷凝管中冷却水从下口进，从上口出，使之与被冷却物质形成逆流冷却效果才好。

(5) 加热温度不能超过混合物中沸点最高物质的沸点。

升华是指固态物质吸热后不经过液态直接变成气态的过程。利用某些物质具有升华的特性，可以将这种物质和其它受热不升华的物质分离开来，例如加热使碘升华，来分解 I_2 和 SiO_2 的混合物。

分液是把两种互不相溶、密度也不相同的液体分离开的方法。萃取是利用溶质在互不相溶的溶剂里的溶解度不同，用一种溶剂把溶质从它与另一种溶剂所组成的溶液中提取出来的方法。选择的萃取剂应符合下列要求：和原溶液中的溶剂互不相溶；对溶质的溶解度要远大于原溶剂，并且溶剂易挥发。

在萃取过程中要注意：

(2) 振荡时右手捏住漏斗上口的颈部，并用食指根部压紧塞子，以左手握住旋塞，同时用手指控制活塞，将漏斗倒转过来用力振荡，同时要注意不时地打开活旋塞放气。

(3) 将分液漏斗静置，待液体分层后进行分液，分液时下层液体从漏斗口放出，上层液体从上口倒出。例如用四氯化碳萃取溴水里的溴。

利用半透膜（如膀胱膜、羊皮纸、玻璃纸等）使胶体跟混在其中的分子、离子分离的方法。常用渗析的方法来提纯、精制胶体。

高考学校计划篇二

此处本无路，走的人多了便成一条路了。同样，条条大路通罗马，冷静分析下，总有一条适合自己的宽广大道。家马克思告诉我们高中英语，面对问题，应该具体问题具体分析。学习计划，对旁人而言，也许只不过是毫无意义的四个字。但对于时间宝贵的你而言，是多么明智的选择。好的计划，

亦代表好的开始。

制定一个好的学习计划，应该从以下几个方面考虑

1. 做到一科，甚至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。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。

2. 成绩中等的，作业基本能够完成的科目，就应该多花点时间，进行提升。

3. 成绩靠后的科目，抓重点，认真听分析。

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，两门课程，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，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。

努力吧，高三的你们。天道酬勤，努力终会有收获。

高考学校计划篇三

苦海有涯，而学无涯，志者战高考，惰者畏高考，你的高考学习计划制定了吗？下面是本站小编收集整理关于高三高考学习计划的资料，希望大家喜欢。

一、总体原则

由整体推进到专题突破，重积累，重感悟，练思维，练规范，促升格。

二、训练构想

1、强化上格，规范为上

高三的作文复习应该首先在“格”上下功夫，“先死后活”：一是文体规范，写什么象什么。我们重点安排记叙文与议论文的基础等级的训练，然后再进行文体自选的写作练习，让学生根据自己的写作长处，确定某一文体进行强化训练。二是行文规范，结构合理，思路清晰。然后再去考虑如何将文章写得精彩，有深度，有新意。

2、注重审题，提升立意

在审题立意过程中，将话题多做几种解说，然后从中选出最有分量的一条去写作。深入分析，寻求最佳立意。

3、大作、小作齐头并进

我们计划实行大作文、小作文齐头并进的方式强化高三的写作训练。

大作文侧重以文体、题型为序，从记叙文训练到议论文训练；从新命题作文到新材料作文的训练。大作文主要是在规范练习中训练，以多讲精练为原则。小作文意在让学生多练笔，同时可以配合大作文进行局部的强化训练，以寻求专项突破。小作每周一练，以多练精讲为原则。

4、力求训练序列化

次序 体裁 内容 训练点要求

1 记叙文 审题与立意 符合题意与文体要求，思想健康，中心明确。

(新命题作文、新材料作文、话题作文)

2 记叙文 构思与表达 学会选材并运用多种表达方式来充实内容。

3 记叙文 几种实用技巧

(化大为小、化虚为实、化显为隐、化理为形、化情为物、化平为奇)

4 记叙文 开头、结尾训练、作文提纲训练

5 议论文 审题与立意 符合题意与文体要求，思想健康，中心明确。

6 议论文 结构 掌握议论文的各种结构方式，使结构完整。

7 议论文 论证的方法 运用多种论证方法使议论文内容充实。

8 议论文 开头、结尾训练、作文提纲训练

9 (自选) 深刻透彻 学会透过现象看本质，写出文章的深度与内涵。

10 (自选) 生动形象、有文采 学会运用各种手法使形象生动、意境深远、文句有意蕴。

5、范文引路，升格训练

每次训练之后，都要将高分复印或作文打印出来，并注上详细的评析，或让学生自己写评析，教师再做点评。还要对中等作文进行提升训练，让学生真正明确“好作文”的标准到

底是什么。较差的作文必须反复写。

6、注重积累，美句识记

1. 有计划地把课本复习三至五遍。最好的资料是课本。课本内容连贯，知识的重复率高，这对英语学习非常重要。记住课本上的单词，认真研读句型和习题，做到见疑就查，见疑就问，并对课本知识的复习做到合理计划。

2. 看一本高质量的高中语法书。语法是英语学习的骨架，是英语学习的体系，所以不能过于淡化。现在课本上的语法总结较为零碎，学生最好选择一本书，如spark英语所出版的“高中英语语法全解”一书就比较好。

3. 选择一份较好的英语报纸，通过阅读提高英语学习效果。《21世纪学生英文报》、《学生双语报》等既适合学生拓展阅读，也利于学生巩固基础知识。课外阅读是课本内容的延伸和强化，强化阅读，潜移默化中会使英语水平有长足进展。

4. 准备一本《牛津/朗文高阶英汉双解词典》。常翻常看，因为近年的高考题，不少都是从词典里的句子“变异”出来的。

5. 做高考题，积累词汇、短语及句型，加强知识的总结。最好的模拟题是高考题。学习贵在积累，特别是词汇、短语和句型，如能通过做高考试题和平时的学习结合起来，效果会更好。

6. 每天进行三十分钟的大声朗读。不仅能增强语感，培养英语学习的积极性，而且还能强化巩固基础知识。

7. 每天坚持听力训练十五——二十分钟。内容不需要多，二百到五百词的短文或对话均可。要反复听上五至十几遍，做到能默写。

8. 学会做笔记。在做笔记中感悟学习的快乐，体验到获取知识的方法。会做笔记的人就是一个会思考的人。

9. 持之以恒。

为迎接20xx年高考，实现高考既定目标，结合本届高三年级的具体情况，力求做到复习的规范性、针对性、实效性，特拟订以下计划。

一、指导思想

认真落实《课程标准》要求，透彻把握《20xx年江苏省高考语文考试说明》的精神，全面提高学生的语文素养，使语文高考成绩稳步上升。

二、复习理念

夯实考点，厚实积累，拓宽视野，发展智能，提高素养。

三、复习时间安排

共2页，当前第1页12

高考学校计划篇四

- 1， 苦累都不算事，有效的计划时间和学习态度；
- 2， 把握“弯道时间”（假期收心，脚踏实地）；
- 3， 鼓励和自信以及高效的学习方法是垫脚石；
- 4， 时间分配+错题本；
- 5， 低谷怎么办？心态最重要；

02、学习态度论

有人说“青春就是用来奋斗的”，有人说“青春就是用来挥霍的”，现在回想青葱岁月，更觉青春是为了找寻自我的，追寻无悔。

9年前的我，初入高中，只知道一个字“学”，在炼狱般地衡中，没有一顿饭不是跑步前去食堂，没有一天不是跑操背书，没有一天的生活不是被规划和自我规划。

有人说“衡中”生活太苦，衡中就是个监狱，没错，是监狱，没有一丝闲暇和自我时间，但就是在这里，几千学子奋笔疾书，起早贪黑的学习，要说智力水平，在我看来差别并没有太大，因为一切都被规定了，更重要的是学习方法和学习态度。

在这里，你知道“比你聪明的学生比你还刻苦，”“笨鸟先飞”“勤能补拙”，“付出就有回报”，体现的淋漓尽致。

天天有测，周周小测，月月大考，这样的节奏，让你连哀伤的时间都没有，考试成绩下滑了，没关系，马上还有证明自己的机会，就是这样一环一环，一步一步，没有喘息的生活，督促着我们一点点进步，一点点向前。

就拿我自己说吧，高一分到的是普通班，学号是十几，不算差，自己也满足，但当数理化文史政，同时让你应付的时候，我第一次考试就滑到四十多名，心情很是压抑，对自己产生了怀疑，我也同样这么刻苦，时间没比别人少花，可成效并不大。

其实最初没有意识到是学习效率和理解力的问题。我确实不是个聪明的孩子，但在老师眼里也算的上刻苦和努力里。当把自己作为学习的机器，被考试分数奴役时，你做再多的努力也收效甚微。

但如果端正自己的位置和态度，做学习的主人，由自己支配自己的学习时间和学习方法时，你会有横扫千军的感觉。

03、改变不了环境，那就适应它

没办法，逼着自己去适应，去调节，如果不逼一下自己，你永远不知道自己的潜力有多大。

04、建立自信心

记得文理分班的时候我的学号仍然是三十几，但此后的学号却一直在变化，二十几到十几再到几号，这一路除去自己不放弃自己外，踏踏实实听课，认认真真做题，每一个自己都安排的很满，每周自我反省，错题整理，题型回顾，周周必做的学习方式帮了很大的忙。

其实更重要的一点是自信心的建立，从小数学就不好，属于勉强及格的一类，但对于文科生而言，得数学者的天下，所以数学是左右总成绩的重要科目。

高一一年的数学并没有太大起色，但是感恩的是遇到一个很好的数学老师，他近花甲，要退休，他操着一口衡水地方方言。

虽然总是嘲笑他的口音，但不得不敬佩老人家的敬业，是他每次考试鼓励说又进步了，哪怕进步一点点，是他提问我的次数增多了，是他旁敲侧击的夸我聪明，没错。

就这样，我学数学的自信心上来了，就更愿意花时间和精力在上面，数学课对我来说就是享受，攻克数学题对我来说就是战胜的快感。就这样，一次次的数学从及格线，到百分以上，进而一百一，一百二，最后一路到高三的模拟考，数学得满分。

高考学校计划篇五

20xx年高考的脚步愈发逼近。各位高三学生在总体规划的基础上，一定要合理安排好每日学习时间。一份科学合理的学习计划，不仅能够学习变得井井有条。如果你还不知如何制定的话，今天就为你们分享一下。

一、学习目标要明确

很多人都说，高考就是挤独木桥，然而在我看来，并不完全这样。高考只是我们的一个起点，而最终走向何方，掌握在我们自己的手里。为了打赢这场战役，首先，你要明确自己的目标，规定自己的终点在哪里，这样在以后的学习中，你才能朝着这个方向，越来越靠近。

高一和高二的时候，每天的学习任务大多由老师布置，你只要跟着老师的步调按部就班的学习就可以了。一步入高三，所有的课程都要重新学习一遍，知识量瞬间加大，自主学习的时间增多，面对漫天盖地的习题和考试，常常让我感到茫然不知所措，经常是做着数学题又想着英语卷子还没有做，看着语文阅读又想着考试题目还没有改。每天都很忙碌，却看不到实际的学习成果。一段时间的学习后，我并不清楚哪些知识是掌握的，哪些是不清楚的，几门学科摆在面前，整个人都要崩溃。高三第一次期中考试，我的成绩就很不理想，这给之前考试成绩都不错的我很严重的打击，让我对高考更加的没有信心。于是，我决定让自己暂停，客观冷静的去分析这段时间的学习情况。

经过一段时间的反思，我发现了问题所在。高三的学习和高一高二是完全不同的，所以对应的方法也要有所改变。面对全面的复习，最重要的就是要有学习目标，这是你能够充分高效利用时间的有力保障。如果在全面复习当中没有目标，像个无头苍蝇一样乱撞当然不会做到心中有数。由此，我才

发现，明确学习目标是多么的重要。

那么如何确定自己的学习目标呢？我的经验是，要有大目标，也要有分阶段的小目标。只有大目标你会看不到阶段性的成绩，很容易放弃，只有小目标到了后来会很茫然。大目标的作用是给我们的学习指明一个整体的方向，可以是你最后要考上的大学，也可以是一个学期一个学年要达到的目标，总之，大目标一定是方向性的，需要较长时间和毅力才能够达到的目标。小目标则是具体的实施计划，可以细化到一个礼拜，甚至是每天。小目标也不是一成不变的，它随着你的复习状态而定，只要是有利于大目标的达成，可以根据具体的学习需要去调整。

比如说，我的大目标是北大，那么首先我要清楚北大历年的分数线是多少，以此作为总体目标分数，然后结合自身的情况，确定每科的目标分数。每一个分数，都一定是我们“跳一跳就够得着”的分数，一定是自己经过努力可以达到的分数，不要脱离自己的实际情况，盲目的定一个高目标，这样会让自己非常挫败。每个人擅长的学科不一样，千万不要求平均，针对自己的优势学科和劣势学科，确定合理的适合自己的目标。当你确定了大目标时，就觉得每天都在朝成功更近一步，学习起来也充满了动力。

高考是一场马拉松，如果说大目标是我们成功的终点，那么小目标就是我们走向成功的里程碑。确定小目标，就是让我们每一步都走的更加清晰，让我们每一天的学习目标明确且高效，你能从完成目标的喜悦感里获得强大的动力，也能够及时的发现自己的不足并弥补。在定小目标的时候，不要太急功近利，要一步一步踏实的走，最好是每天都能完成，每天都能给你带来成就感的目标。

第一阶段：整体全面复习阶段。

这一阶段的主要任务是回归课本，把握基础知识，掌握知识

脉络。重读课本的时候，不要放过每一个细节，不仅要把主要的知识点吃透，还要关注那些平时没有注意的小知识点，并配合做些基础题进行巩固。不仅如此，我们在一段时间的复习之后，一定要对所有的知识点进行梳理，深度发掘各个知识点之间内在的关系，只有做到这一步才算任务完成。有些题目似曾相识又一时之间摸不着头脑，看了答案又恍然大悟、频繁的马虎犯些小错误，或者是做选择题的时候即使做对了也不知道正确的解题思路，这些都是因为我们对基本的知识点不明确。高考题万变不离其宗，只有基础知识掌握牢固，才能融会贯通。第一阶段是非常消耗时间的，我们一定要耐心，戒骄戒躁，为以后的学习打好基础。

第二阶段：大量做题，重点复习。

有了第一阶段做基础，这一阶段我们要做的就是抓住重点，巩固提高。我们在保持优势学科的同时，要重点看我们不足的学科，争取给这些学科的分数的提上来。大量做题能够帮助我们更灵活的运用所学的知识，帮助我们吧遗忘的知识点再捡起来。这里一定要注意，大量做题并不代表着做题数越多效果越好，也不意味着什么题目都要做。高三争分夺秒，海量的习题册你根本就做不完，对于题目也要进行筛选。熟悉的题目头脑里过一遍解题思路就可以了，没见过的题型或者是不熟悉的地方一定要认真做，这样不仅保证了做题的数量也保证了质量。除此之外，做高考题也必不可少，你能通过高考题去抓住重要考点，更加明确重点复习的方向。在做高考题的时候，不要三心二意，尽可能的一气呵成，就像自己在考场一样，通过一次次的模拟来增强手感和题感。

第三阶段：查缺补漏，总结错题。

在经历大量做题的阶段后，总结错题非常有价值。把这些题目再挑出来重新做一遍，考察自己是否真正掌握了，碰到相同类型的题目是否能够做对。我们都有这样的经历，看到一个题目貌似做过，有印象，但是却怎么都想不起来，一看答

案又瞬间都记起来了，这种断片的现象要是出现在考场上不是追悔莫及吗？所以，我们要查缺补漏，重视错题，不要屡次犯同一个错误。

高考学校计划篇六

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。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，把每一科在范围内的每个点都逐章逐节、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。这次十分重要，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”。这次还有一层特殊的涵义：它是招生中保送、推荐、评选市级三好的重要依据。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。

第二阶段从至第一次模拟考试前，时间大约四个月。这个阶段是复习中的最宝贵的时期，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，可以使自己信心倍增，但不要沾沾自喜；一模受挫，也不要灰心丧气，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。我在高三每天晚上复习时，周一定为日，周二定为日，周三定为日，周四定为日，周五定为日，每晚集中精力复习一门功课，长期坚持，效果不错。

以下是一些注意事项：

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. 学习计划。每个周末都要把这周的知识，哪怕是草草的，也要过一遍。

高考学校计划篇七

注重策略，狠抓落实，重点突出，全面提高。加强阅读，全面提高审题写作能力。

1. 考纲第一

吃透弄熟。各项知识构成一个前后紧密联系的有机整体，要通过点线面结合，记忆、分析、比较等多管齐下的方式，吃透弄熟考纲网络结构和高考试卷之间的联结点。

抓好重点。第二轮复习没有必要每点平均用力，教师要根据考纲的考查范围和要求以及学生的程度对复习内容进行衡量，抓住每一个考查范围中的重点知识。

2. 效率至上

计划性强。师生对复习的内容要作全盘考虑和分解，针对各知识点制订短期计划。做到方法灵活，如利用早自习全面彻底地过一遍“必背篇目”。

精选试题。概括说，就是多关注江浙沪一带的试题，精选试题是关键。

采用资料：《金太阳考案》。