

# 最新初一作息时间表(通用9篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 初一作息时间表篇一

- 1、上课认真听讲，积极思考老师提出问题并敢于说出自己的想法，做好笔记，如有不懂的知识点，要及时问老师，做到当天的知识当天融会贯通。
- 2、作业认真完成，不准有一丝的马虎，如有不对的题，看看自己是不认真还是不会，如果是不认真，则下不为例；如果是不会，则即使询问老师。
- 3、每天要及时复习当天学完的知识，预习第二天要学的内容。
- 4、每周的休息日，在完成作业的情况下，要把一周学习的知识，全部总结一遍，再巩固一遍，并写出自己一周的学习心得。
- 5、每天要听30分钟英语，训练自己的听力。
- 6、像数学、语文、英语这样的主课，课上一定要仔细倾听老师的解析，每天都要做几道练习题，提高做题水平，找出自己不足的地方，该背的内容要及时背熟，直到全部都会为止。
- 7、像历史、地理、生物、政治这样的副课，每学完1课后，要及时复习并背熟重点，再做练习，并找出不足，直到没有不会的地方为止。
- 8、每次测验之后，自己卷子上若有错误，老师在解析试卷时，要认真听，找出自己出错的理由，并进一步的加深理解，找

出不足，增强巩固。

9、若有自己的一些想法，要及时和老师讨论。

10、利用课余时间，看一些有用的课外书，开阔眼界。

1、学习态度端正，认真改正自身的不良学习习惯，对待大小考试的成绩要有正确的认识，深刻的自省，不骄不躁。

2、积极参加学校和班集体组织的各种活动，团结同学，乐于助人。

3、与同学和谐相处，能体谅、尊重老师，热爱自己的学校，遵守学校的一切规章制度。

4、上学不准迟到，不准早退。

5、不受坏学生的诱导，能控制好自己，不与坏学生有密切的来往。

6、不贪慕虚荣，做最真实，最朴素的自己。

无论哪次考试，都要保持班级前10名，年级前50名。

最后，我要科学安排时间。随着学习科目的增多，难度加深，科学的安排学习时间显得十分重要。每一科的学习时间都要平均，一定不能出现偏科。在做着某一个科目的作业的时候，不能想着另一科。正所谓劳逸结合，留出不分时间，不能只是盲目的学习，要懂得适当的放松自己。

学会自主学习，提高学习效率，科学安排时间，这些方法和策略，能使我们在学习中游刃有余，事半功倍。

## 初一作息时间表篇二

- 1、每天早上6：20起床，用10分钟将头天要背的课文温习1—2遍，6：40从家出发。
- 2、上课认真听讲，积极发言，做好笔记。
- 3、认真仔细写作业，不对答案，认真对待每一门课。
- 4、写完作业后，复习当天的内容并预习第二天上课的内容。
- 5、对于副课及历史、地理、生物每学完一课后，要用心去作自己买的课外习题书，作的时候要做到不抄答案，不看书，凭借自己所学的去做。如果遇到不会的题，也不能马上看答案或看书，要等到全部做完后，再去找答案，并及时背过。
- 6、对于主课及数学（代数、几何）、语文、英语、物理和政治，每学完一单元或一课时，要对比《优化设计》的讲解部分进行进一步的加深理解和巩固，并要做练习题，写时仍不能抄答案，写完后可交老师批改或对照答案，找出错误及时纠正。
- 7、遇到不懂得要及时问老师或问同学，弄明白。
- 8、每天晚上听30分钟英语，训练自己的听力。

我们每天都在学习，可能有的同学没有想过我是怎样学习的这个问题，因此制订计划前首先进行自我分析。

- 1、分析自己的学习特点，同学们可以仔细回顾一下自己的学习情况，找出学习特点。各人的学习特点不一样：有的记忆力强，学过知识不易忘记；有的理解力好，老师说一遍就能听懂；有的动作快但经常错；有的动作慢却很仔细。如在数学学习中有的理解力强、应用题学习好；有的善于进行口算，

算得比较快，有的记忆力好，公式定义记得比较牢；有的想象力丰富，善于在图形变换中找出规律。所以几何学习比较好……你可以全面分析。

2、分析自己的学习现状，一是和全班同学比，确定看自己数学成绩在班级中的位置，还常用“好、较好、中、较差、差”来评价。二是和自己数学成绩的过去情况比，看它的发展趋势，通常用“进步大、有进步、照常、有退步、退步大”来评价。

学习目标是学生学习的努力方向，正确的学习目标能催人奋进，从而产生为实现这一目标去奋斗的力量。没有学习目标，就象漫步在街头不知走向何处的流浪汉一样，是对学习时光的极大浪费。

确定学习目标首先应体现学生德智体全面发展的教育方针，其次要按照学校的教育要求，此外还要根据自己的学习特点和现状。当然还可考虑一些社会因素家庭情况。

学习目标要具有适当、明确、具体的特点。

适当就是指目标不能定得过高或过低，过高了，最终无法实现，容易丧失信心，使计划成为一纸空文；过低了，无需努力就能达到，不利于进步。要根据自己的实际情况提出经过努力能够达到的目标。

明确就是指学习目标要便于对照和检查。如：“今后要努力学习，争取更大进步”这一目标就不明确，怎样努力呢？哪些方面要有进步？如果必为：“数学课语文课都要认真预习。数学成绩要在班级达到中上水平。”这样就明确了，以后是否达到就可以检查了。

具体就是目标要便于实现，如怎样才能达到“数学中上水平”这一目标呢？可以具体化为：每天做10道计算题，5道应用题，

每个数学公式都要准确无疑地背出来，等等。

确定了学习目标之后，就要通过科学地安排。使用时间来达到这些目标。要符合“全面、合理、高效”的要求。

全面在安排时间时，既要考虑学习，也要考虑休息和娱乐，既要考虑课内学习，还要考虑课外学习，还要考虑不同学科的时间搭配。

合理要找出每天学习的最佳时间，如有的同学早晨头脑清醒，最适合于记忆和思考；有的则晚上学习效果更好，要在最佳时间里完成较重要的学习任务，此外注意文理交叉安排，如复习一会语文，就做几道算术题，然后再复习自然常识外语待。

高效要根据事情的轻重缓急来安排时间，一般来说，把重要的或困难的学习任务放在前面来完成，因为这时候精力充沛，思维活跃，而把比较容易的放稍后去做。此外，较小的任务可以放在零星时间去完成，以充分做到见缝插针。

### 初一作息时间表篇三

新学期开始了，熟悉的铃声铃铃……响起来，咦！当我的脚刚迈进学校的大门口时，敏锐的鼻子嗅到了一股清香的油漆味，还有花香的味道，原来我们的学校也“整容”了，给我们一个漂白漂亮而美丽的面孔，给我们大家一个焕然一新的面貌。

我们学校的每一个角落都被粉刷过，好像每个建筑都穿着自己合适的新衣裳，比一比谁的衣裳更漂亮。先来说一说大门口的那座雕塑——奋飞。它是那么雄伟、壮观、漂亮。它是由两只大雁缠绕在一起的，昂首挺胸，扇动着翅膀，用眼神传递着信息，好像告诉我：“迈进知识的殿堂，就要勇往直前，向自己的目标努力奋斗。”这座雕塑被一个圆形的大草

坪围在中间，碧绿的草坪衬托着银白色的雕塑，真是好看极了！花香伴着目标，我们要努力奋斗人生的目标。

走进操场这儿更是一个避暑盛地。大杪的树叶把天空掩住了，整个蔚蓝的天空一下子变成了深绿色的天空，同学们都来到操场上看书、追逐、玩耍……操场上有了同学们的身影变的更加朝气蓬勃，每上完一堂课我们都会到操场上轻松一下，操场也是我们的一个“游戏大厅”。

我们再去欣赏教学楼的一道风景，教学楼被重新粉刷了一遍，雪白的墙壁，蓝色的栏杆，还有深红色的窗户也被油漆重新刷了一遍，像那熟透的山楂一样；每一座教学楼旁都栽有一棵海棠树，上面开满了红色的花，那么耀眼，那么迷人，就像一个含情脉脉的少女。

不知不觉我的脚步停留在我的教室旁边，看着那整整齐齐的桌椅，干干净净的黑板、漂漂亮亮的板报，阳光穿透窗户照射在课桌上，看到这么优越的学习条件，我没有理由不认真听讲。学校、教室都焕然一新，给我们创造一个良好的学习环境。

在新的学期我也要有新的计划：俗话说：“一年之计在于春，一日之计在于晨。”新的学期，新的起点，我要利用晨诵的时间，恶补英语，我要六点钟起床，将老师学的单词和句子要熟记、大声朗读，因为大声朗读也可以锻炼口语，增强记忆力，还要多听一些录音，这样可以提高自己的听力部分。

数学方面只要上课聚精会神地听老师讲课，独立完成家庭作业，课下也要积极做一些妈妈准备的卷纸，来巩固自己课堂上的不足，另外，这学期一定要建立一个“错题本”。这样，我就可以减少错题的发生，改掉粗心的毛病。

在语文方面，我也要利用晨诵的时间，熟读课文，背诵自己喜欢的句子。我会做到课前预习，认识本课生字生词，查找

与课文相关的资料，并认真作批注。上课要积极举手回答问题，锻炼自己的口语能力，我也要积极参与到上堂讲成语故事的行列中去，阅读课堂上，也要多阅读，多做笔记，将好的词句都摘抄下来，运用到自己的文章里，每周也要抽出一定时间，精心写博文，只有坚持再坚持，这样能很快提高自己的写作水平。

我要勤奋的努力，坚持不懈的按照计划执行，争取能让自己的分数大增，迅速提高各科的成绩，我也要勤奋努力、认真端正学习崭新的一面展现给大家。

## 初一作息时间表篇四

开学时，同学们最熟悉的事情莫过于制定新学期计划了吧！从每日计划、每周计划到每月计划，我们在纸上精心描绘着自己的未来。下面小编为大家带来初一新学期计划范文5篇的内容，希望大家喜欢。

舒适而兴奋的暑假快竣事了，新的一学期将要入手下手，我们要进入进修的状况。古话说的好：“一个好的开首，是成功的一半。”所以我要在新的学期里有一个精良的开首。三年级时我有一些不足的地方，影响了我的进修成就，是以，我决不克不及把它们带进新的一学期里。

在新学期里，我筹办做到以下几点：

第一，学会更多的常识，为长年夜做有效之才贮备能量。

第二，练出一手好字，包管写功课既快，又大度！

第三，上课认真听讲，我的功课准确率就会进一步提高，测验成就天然就提高。

第四，天天更当真的拉二胡，才能经由过程来岁的九级测验。  
第五，学会本身清算房间，使我的糊口、进修情况时刻连结清洁、整洁。

第六，注重磨炼身体。

凡事预则立，不预则废。新的学期我确立了新的目标，“学习成绩进位争先，能力素质全面发展”，为此，我制定了新学期计划。

在文化课学习上，坚持课前预习、课后复习，按时完成老师布置的作业，上课认真听讲，积极思考，踊跃发言，平时遇到学习上的问题及时请教，多与同学交流，不让问题过夜。在语文学习方面，侧重多读，关心国家大事，养成每天读报的习惯，坚持每周安排半天课外阅读，一个月看一本中外名著，一学期看一集中学生范文选，扩大知识面，提高作文水平；在数学学习方面，侧重多练，每天晚上坚持一小时数学练习，每周坚持半天奥数学习，及时巩固和深化课堂学习，拓宽解题思路，提高解题速度；在英语学习方面，侧重“三多”，即多听、多说、多背，坚持每天早上英语朗读背诵半小时，每天听英语录音半小时，平时多练习用英语交流，熟练掌握所学语法、句型、生词，全面提高英语读、听、说能力。

在文体发展上，坚持认真上好文体课，培养广泛兴趣，发展一两项专长。在体育锻炼方面，坚持每天半小时跑步，练习打好羽毛球、乒乓球，认真上好体育课，做好课间操，提高体育成绩，增强体质；在文艺和兴趣爱好方面，主要是在学习之余，练练琴、学学电脑等，尽量控制玩电脑游戏的时间，做到不影响学习，张弛有度，劳逸结合。

在集体生活上，增强集体荣誉感，遵守纪律，积极参加各项班集体活动，多参加社会实践活动，主动做好各项班集体工作，为同学服务，在实践中锻炼各方面能力，提高综合素质。



盐中的学习竞争压力是很大的，稍不努力成绩就会掉下来，大家都想变强，你懈怠了就只有做班级的“吊车尾”，所以努力提高学习成绩是我在新学期的第一要务。

计划定好了，关键在执行。我将把我的新学期计划打印张贴在床头，每天第一时间提醒自己按计划朝着新目标迈进。但愿我的计划经过努力后能取得预期效果，努力过了，就不会后悔。

新的学校，新的气象，我作为一名转学生，我的新学期计划，分为三方面：

1：遵守纪律，和同学互相学习；比你追我赶；不疯狂打闹。不迟到早退，遵守校规和课堂纪律。

2：在语文是我的弱项，我会在新的学期里认真批注。课文中不懂的词会提前查字典。多阅读课文，多复习，来提升自己。

3：数学是我的强项了，但我不会骄傲，还会和同学互相学习，争取更上一层楼。

这就是我的新学期计划，希望能给我带来无限的动力。

一个月的暑假已向我们挥手说“再见”了，我们又迎来了新的学期。现在的我们正面临着很大的压力，紧张的学习氛围让我们更加努力学习。

新的学期一开始有很多人都确定了自己在新学期的新打算，我也不例外。

在上一个学期的考试中，我没有达到老师给我的目标。在做一些古诗，文言文的时候有一些看不懂的，只是根据以前的知识勉强答对，分数也会扣掉很多。所以我以后会多做一些关于这方面的题目，加强一些。一些基础的东西回去记牢，

不该错的题目不让他出错。我还会找一些有趣，新鲜的题材去写作文，希望能够加一些分数。在做题目的时候我会认真，仔细的审题。平时认真完成老师布置的作业。

老师您教的知识我一定不会忘记的，我一定不会让老师您失望的，我一定会加油的。

马上就要开学了，我就要是初一年级的学生了，我非常高兴。我给自己制定了一个新的学习计划□

## 一、学习方面

- 1、老师布置的作业要按时完成。
- 2、每门功课的考试成绩都要在98分以上(争取吧)
- 3、仔细、认真的听老师讲课
- 4、老师上课提问时，要积极、大胆的举手发言，哪怕是发言错了，老师也不会怪你。
- 5、学习新课的时候，要做到课前预习，课后复习。

## 二、纪律方面

- 1、上课坐端正
- 2、上课不开小差，不说话，不打闹
- 3、老师在讲课时，不要乱发言

## 三、读书方面

- 1、这个学期我要在闲暇时间多读书，读好书

## 2、每天写日记、争取多写博文

### 四、其他方面

跟同学之间要互相帮助，团结友爱。多向那些学习好的同学学习，学习他们的优点。体育方面：我每天要争取锻炼半个小时，在体育各方面都要达标。

新学期新的我，我会按照新计划执行，我相信初一会有一个崭新的我展现在大家面前。

## 初一作息时间表篇五

我带着新年的喜悦，跨进了新的学期，这是我读初中后第二个学期，在上一学期里，我们班成绩喜人，我也考得不错，这个年过得可舒坦啦。

在新的一学期里，我要更加努力，争取更进一步，具体说来，我要在以下几个方面做得更好。

语文要保持现在的优势，经过分析，我基础知识比较好，但在语言运用和文言文方面还可以提高，这一学期要多练习语言运用和文言文方面的习题，争取期末考试中在这两方面不再丢分。

数学欠缺面比较大，虽然基础知识也还可以，但综合运用能力欠佳，请老师帮我分析一下，我将对症下药，进行有针对性的练习。

英语这一学科很有趣，我学得也很轻松，这次考试得了个满分，但我不会骄傲，还是会一如继往的认真学习，坚持好的学习方法，坚持进行口语练习。

其它学科我也将认真学习，寻找每一学科的学习规律，进行科学的学习。

为给自己一个明确的目标，我计划本学期各科成绩如下：

在体育方面，新学期里我要改变自己不爱运动的习惯，积极参加学校组织各项体育运动，体育课也不再偷懒，做操时把每一个动作做到位；另外，我还要坚持每天早晨跑步20分钟，每天下午运动30分钟。

本学期体育成绩争取70分，各项体能达标。

□

本学期，我要积极参加各项课外活动，发展自己的特长，参加学校组织的美术、音乐和书法兴趣小组。

在新的学期里，我要探索好的学习方法，全面发展自己，争取各方面都有更好的发展，为学校、父母，也为自己争光，为将来为国作贡献打下坚实的基础。

## 初一作息时间表篇六

早上6.30分起床，洗刷完，吃完早餐大概7点。。

7.00-7.30读语文课文，把该背的都背了，但我不希望你读书想个开机关枪似的，希望你能带着感情色彩投入到课文中，要明白作者想表达的是什么。一日之计在于晨！

接着是上课了。在上课的时候希望你能完成好笔记，这个时候重要，但是很多人都不很重视。好记性不如烂笔头，动动手更能加深自己的记忆！许多人的成绩不好的根本原因是在上课期间不认真学习，所以这非常重要！另外如何有效的完成好笔记也是有技巧的，要把老师所说的重点完成好笔记，如何

才是老师所说的重点呢，这一般自己都会都体会，感觉老师所说的很重要就要记下来！

上午一般4节课，除去第4节课放学，也就是有3节课间休息，我建议不必全拿来学习，一般只要拿出1节课间休息学习就好，建议是第3节课下课为好，把之前3节课所学的复习下就好。。

上午的课结束后，大概下午2.30才上课吧！

中午就建议只拿出1个小时出来学习，具体时间你自己拿好，12.30到2.30有2个钟，你自己完成决定好了。中午的时候可以拿来复习和预习！这很重要！

下午开课了，计划不变，上课的时候好好学习，下午3节课照样拿出1节课来学习。

下午放学后，好好的把老师布置的作业完成，不懂的问老师。大概5点放学，我算你9.30分睡觉！中间的时间很充分！希望你拿出1个半钟出来学习！

在初一的时候，课门大概有语文，数学，英语，历史，地理，政治！（物理初二学，化学初三学）

在这里对于英语有个建议，建议不要完成哑巴英语！中国教育的悲哀，许多中国的孩子学了那么多年的英语都只会写，不会说！那还学什么英语了嘛，根本是啥折腾！去买的复读机，好好的把英语学好，把英语学好了非常有用，本人也在重新学习中。。初一的英语课文是从音标开始教起，希望你要重视！！最好跟着磁带读，有时候老师发的不怎么样！

数学就一个字，完成！把习题全完成了，全懂了！只要你完成到了我可以说你的数学是顶呱呱的了。。

用自己的文字把内容描述出来，对于比较经典的句子可以记

下来!对于放假时候的学习，我只建议你老师布置的作业完成完的前提下，每天拿出3个钟的时候用来学习，学英语，完成数学习题，复习预习。把一个星期所学的东西好好整理!

## 初一作息时间表篇七

思想品德目标：在语文教学过程中，进一步培养学生的爱国主义精神，激发学生热爱祖国语言文字的感情，培养学生社会主义的思想品质，努力开拓学生的视野，注重培养创新精神和创造能力，发展学生的智力，培养学生健康高深的审美情趣，提高学生的文化品位。

知识目标：了解课文中出现的有关重要作家作品的常识，了解描写方法和修辞方法和词类的有关知识，熟记课文中出现的生字生词的音形义。在小学语文的基础上，指导学生正确理解和运用祖国语言文字，使他们具有基本的阅读听话说话的能力，养成学习语文的良好习惯。

人文素质目标：初步学会在日常生活中能正确运用语言文字来进行交流表达，把课本中感受学习到的有关人的语文素质的东西灵活运用到生活中，从而提高自己的文化品位，例如待人接物的仪态，为人处事的心理，读书看报看电视的习惯等。

根据学生的情况和我校的实际，本学期拟采用以下措施：

- 1、从语文学科的特点出发，使学生在潜移默化的过程中，提高思想认识，陶冶道德情操，培养审美情趣。
- 2、要重视学生思维能力的发展。在语文教学的过程中，指导学生运用比较、分析、归纳等方法，发展他们的观察、记忆、思考、联想和想象的能力，尤其要重视培养学生的创造性思维。
- 3、教学过程应突出学生的实践活动，指导学生主动地获取知

识，科学地训练技能，全面提高语文能力。要提倡灵活多样的教学方式，尤其是启发式和讨论式，鼓励运用探究性的学习方式。要避免繁琐的分析和琐碎机械的练习。

4、重视创设语文学习的环境，沟通课本内外、课堂内外、学校内外的联系，拓宽学习渠道，增加学生语文实践的机会。

5、实行分层目标教学，根据教学内容对不同层次的学生进行分层教学。

## 第一单元：单元分析

新学期开始了，又一阶段的语文学习之旅启程了。第一单元以人生为主题，五篇课文都是抒写人生感悟的精彩篇章。

本单元的选文，注意题材、体裁、风格的多样性。《在山的那一边》是一首抒情诗，作者借一个山里孩子追求理想的经历，说明不懈努力就能达到目的。《走一步，再走一步》是一篇美国作家的作品，文章通过作者少年时的一次经历，启示我们遇到困难要努力去面对。《短文两篇》通篇洋溢着作者对生命的敬畏和赞美。《紫藤萝瀑布》是一篇语言十分精美的散文，文章借景抒情，表达了作者的人生感悟。《童趣》是古代散文，表现了作者小时候的生活乐趣，全文想象丰富奇特，充满童真童趣。

这五篇课文，既涉及理想，有涉及理想之路；既弘扬奋斗精神，又有个人的经验之谈；既说到事业上的困难，有讲到命运的遭遇；既讲苦斗，又讲乐趣，给人多方面的启示。为我们日后的人生之路点亮了一盏心灯。

## 第二单元：单元分析

本单元继续学习有关人生的课文。上一单元侧重回答在人生道路上遇到困难、不幸怎么办，这一单元侧重引导我们应该

怎样树立理想，实现理想。本单元的选文，同样注意题材、体裁、风格的多样性。《理想》是一首意象丰富、满含哲理的抒情诗，告诉我们树立理想的意义。《短文两篇》用诗化的语言说明了奉献的意义和珍惜生命中的第一次的重要性。

《人生寓言》讲述了两则现代寓言故事，告诉我们人生应有的智慧。《我的信念》是居里夫人的随笔，从中展示了她丰富而崇高的精神世界。《〈论语〉十则》是关于求知、关于为学、关于修身做人的格言。这些课文从不同侧面给我们以启迪，引领我们去实现理想，丰富自己的人生体验，为漫长的人生打下精神的底色。

### 第三单元：单元分析

本单元的诗文都是文情并茂的优美篇章，多数出自名家之手，以精美的语言为我们展现了色彩斑斓的大自然。

### 第四单元：单元分析

本单元选编了五篇课文，分别是《化石吟》、《看云识天气》、《绿色蝈蝈》、《月亮上的足迹》、《山市》。这些课文古今中外，天上地下，文言白话，诗歌散文，内容丰富多彩，都与自然?科学?人文密切相关。本单元的课文集中反映的是对自然世界进行科学探索的内容。这些文章将科学精神和人文精神互相融合渗透，既注重情感态度和价值观的培养，又兼顾知识和能力的提高。

### 第五单元：单元分析

亲情是人类最美好的感情之一，家庭是一个人成长的摇篮。浓浓亲情，动人心弦。天伦之乐，其乐融融。本单元以家庭、亲情为主题，选选了五篇课文，分别是《风筝》、《羚羊木雕》、《散步》、《诗两首》、《〈世说新语〉两则》。单元整体精心构建，选文兼顾诗文，兼顾古今，兼顾中外。所选的五篇课文，作者努力用心灵捕捉生命的灵感，捕捉对亲



情的体会与赞美，让读者产生感情的共鸣。

## 第六单元：单元分析

本单元所选的课文体裁多样，有童话、神话、寓言和诗歌。它们都借助丰富的联想和想像，虚构形象、故事情节及景象，曲折地反映现实，表达一定的思想感情。

同为童话，《皇帝的新装》塑造了一个穷奢极欲、昏庸无能、愚蠢可笑的皇帝形象，揭露鞭挞现实生活中的丑恶；而《盲孩子和他的影子》则赞美呼唤人间真情，营造了一个纯真、友好的美丽世界。诗歌《天上的街市》和《静夜》带有浓厚想像色彩，表达了对美好生活的向往。神话《女娲造人》人性化地丰富和扩展女娲造人的经过，想像丰富奇特。《寓言四则》将深刻的思想寄寓在含蓄的短小故事里，给人以启迪。

总之，本单元将引领大家走入亦真亦幻的想像世界，去领略由想像创造出来的别样魅力。

## 初一作息时间表篇八

一、做好预习。预习是学好各科的第一个环节，所以预习应做到：

- 1、粗读教材，找出这节与哪些旧知识有联系，并复习这些知识；
- 2、列写出这节的内容提要；
- 3、找出这节的重点与难点；
- 4、找出课堂上应解决的重点问题。

二、听课。学习每门功课，一个很重要的环节就是要听好课，

听课应做到：

1、要有明确的学习目的；

2、听课要特别注重“理解”。

三、做课堂笔记。做笔记对复习、作业有好处，做课堂笔记应：

1、笔记要简明扼要；

2、课堂上做好笔记后，还要学会课后及时整理笔记。

四、做作业。

2、认真审题，弄清题设条件和做题要求；

3、明确解题思路，确定解题方法步骤；

4、认真仔细做题，不可马虎从事，做完后还要认真检查；

5、及时总结经验教训，积累解题技巧，提高解题能力；

五、晚修

1、做当日所学的有关练习

2、预习物理、数学

3、默写文段、单词、诗词

4、复习其他科目

5、看课外书

## 6、作文、随笔

### 六、临睡前 听录音带

#### 制定学习计划的技巧

一、计划要尽量全面学习计划是指学习的具体安排。要想真正完成好学习计划，在考虑计划的时候，一定要对自己的学习生活做出全面的安排。应包括社会工作时间、为集体服务时间、锻炼时间、睡眠时间及娱乐活动时间等。这样，在学习时间内才可能精力充沛地学习。

二、安排好常规学习时间和自由学习时间学习时间可以分为两部分：一是常规学习时间，主要用来完成当天老师布置的学习任务，消化当天所学的知识。二是自由学习时间，是指完成了老师布置的学习任务后所剩下的时间。这部分时间一般可以用来补课或提高深造。学习较差的同学，随着学习水平的提高，应经历常规学习时间逐渐减少，自由时间逐渐增加的过程。凡是体会到因为抓住了自由学习时间而给学习的全局带来好处的同学，就会努力去提高常规学习时间内的学习效率，以便增加自由学习时间，使学习的主动权越来越大。

三、长计划和短安排长计划和短安排是指在一个比较长的时间内，应有个大致计划。由于实际的学习生活往往无法预测，所以，长计划不可能太具体，不可能把每天干什么都列出来。但是，在学习上计划要解决哪些问题，心中应当有数。应把一个在短期内无法完成的学习任务分到每周、每天去。这样，在每天学习时，就会明白今天的学习在学习全局中的地位。有了具体的短安排计划，长计划中的任务可以逐步得到实现；有了长计划，就可以在完成具体学习任务时具有明确的学习目的。

四、从实际出发来制订计划在订计划的时候，不要脱离了学习的实际情况。主要指以下几方面： 1. 自己知识和能力

2. 每个阶段的学习时间 3. 学习上的缺欠和漏洞 4. 老师教学的实际进度 从实际出发还要注意的一点是不要平均使用力量，要抓住重点。

五、计划要留有余地 计划终归不是现实，而只是一种可能性。要想把计划完成现实，还要经过一段很久的努力过程，在这个过程中自己的思想会发生变化，学习的各种条件也会发生变化，计划订得再实际，也不免出现估计不到的情况。所以，为了保证计划的实现，订计划时就不要太满、太死、太紧，要留出机动时间。

六、提高时间的利用率 早晨和晚上，或者说一天学习的开头和结尾部分的时间，可以安排着重看记忆的科目，如外语等；当心情比较愉快，注意力比较集中，时间又比较长，这时候可安排比较枯燥，或自己又不太喜欢的科目；零星的时间，注意力不容易集中的时间，可以安排做习题或去学习自己最感兴趣的学科。除此以外，还要注意学习时间和体育活动要交替安排，文科和理科要交替安排，相近的学习内容不要集中在一起学习，等等。这样安排，在同样多的时间内，由于安排了合适的内容，就会收到较好的效果。

七、注重效果，不断调整 在计划执行到一个阶段之后，就应当检查一下效果如何，如效果不好，应找到原因，及时调整。

## 初一作息时间表篇九

初一学生在上学期学习的基础上，已有了自己的学习习惯，学习兴趣和态度也有了明显的转变，语文的综合能力也在原来的基础上有了一定的提高，为此，经备课组共同研究，计划如下：

1、语文教学要坚持工具性和人文性的统一，即在培养学生语文运用能力，突出实践性的同时，重视人文因素对学生思想

感情的熏陶感染。

2、树立以学生为本的思想，尊重学生，建立平等民主的师生关系，营造积极、健康、和谐、宽松的'教学氛围，给学生以人文关怀，热情鼓励，使学生产生积极的情感体验，在轻松的氛围中吸取知识。

3、改变学生的学习方式，教师的授课方式，根据语文学习规律，淡化繁琐的讲解分析，给学生以足够的时空和学习的主动权，让学生在教师的引导下独立地提出问题、分析问题、解决问题，在主动实践的过程中积累、感悟，形成个性化的学习方式，倡导小组合作学习，确保课内信息交流面达100%。

4、教学中，要突出学生的主体地位，注意培养学生的探索、创新精神，鼓励学生大胆质疑，鼓励学生从不同的角度看问题，鼓励学生有创见的表达，将阅读教学过程看成是老师、学生、文本间平等对话的过程，要珍视学生的独特感受、体验和思维方式，培养良好的学习习惯。

5、“语文学习的外延与生活的外延相等”，要树立大语文教学观，重视创设语文学习环境，沟通课本内外、课堂内外、学习内外的联系，拓宽学习渠道，让学生积极参与社会实践活动，在实践中认识社会、认识环境。增加语文实践机会，使语文学习与广泛的社会生活紧密结合起来，让语文充满生机和活力。

6、重视审视教师的角色，加强自身学习，丰厚文化底蕴，不断更新知识，厚实内功，随着信息化社会的到来，教师的知识储备不一定多于学生。古人亦云：师不必贤于弟子，弟子不必不如师。课堂上，应与学生共同讨论研究，教学相长，与学生共同成长。

为提高教学质量，我们备课组提出了教学常规工作“十字”方针，即：备课要“深”，上课要“实”，作业要“精”，

教法要“活”，手段要“新”，活动要“勤”，考核要“严”，辅导要“细”，负担要“轻”，质量要“高”。

语文教学阅读与写作是中心，具体措施如下：

(一) 阅读，尽快学完统编教材，将课外阅读引入课堂。优秀文章印发给学生，共同学习探讨。课堂尽量少讲，加强诵读，培养语感。生字词有作业，会注音、默写。

关于语感培养的设想：

引导学生有感情有语调有节奏地全心投入地去诵读，出于口，入于耳，了然于心，直接迅速感知语言的优美，领略文章的韵味，得到语意正误感受、语言形象感受、情感色彩感受，形成语言的分寸感、畅达感、情味感等感触感应能力。

途径：

1. 示范美读，移情动容
  2. 理解朗读，体会鉴赏
  3. 指导诵读，心口合一。达到“与我为化，不知是人之文，我之文也”的逼真传神的感受境界。
  4. 比赛竞读，巩固记忆。
1. 依据语境，推敲言语内涵。语境确定了语意，只要依据语境，进入角色，就能解读语言蕴藉极深的隐含意义。
  2. 激活经验，类推言语意蕴。
  3. 驱遣想象，意会言语境界。
1. 把握关键词，体味其作用。关键词指那些思想深刻、含义

丰富、能体现文章主旨、凸现人物形象、揭示人物心理的词语。

2. 借助语法修辞知识领会语句意义作用。

3. 分析关键句，循文探旨意。统领句、中心句、终结句，指导学生瞻前顾后，索其联系，探其旨意。

4. 联系作者作品，理解言语内蕴。此外还有尝试替换、比照参读、探本溯源等。

语感是言语对象对人们语言器官长期雕琢的结果，是学习规范语言长期积淀的结晶，只有强化听说读写，四驾齐驱，持之以恒，养成习惯，才能形成对文章组织规则和表达形式的感受能力。所以必须将学生置于训练的主体地位，以“思”“悟”为起点和归宿，着力“听说”，突出“读写”。听读多了，就能感悟规律，听前句而晓后句，读前事而推想后事，自然把握语言规则、文章思路、表达方式。说写多了，多种“套路”烂熟于心，在特定因素触发下，便发挥出潜在的语感势能，各种词汇和表现手法蜂拥而至，信手拈来即达意尽情。