

2023年高三地理高考备考方案(通用5篇)

为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

高三地理高考备考方案篇一

高考中的经验之谈是能够帮助到很多人备考的，想知道别人是怎么备考的吗？下面本站小编整理了高三备考心得体会，希望对你有帮助。

案例：无奈复读型，重拾信心最重要

“7次腰穿手术、1次抽脑积液手术，住院半年花了4万多元，在病床上捧着教材自学。”现在已是大二学生的筱雨回忆起第一次高考前的状态，已是一脸平静。据介绍，高二的第三个月，筱雨患上脑膜炎，住院后期甚至感染成为肺炎、胸膜炎和胸腔积水。个性好强的她不但没有休学还捧着高二的立体几何教材自学。并未痊愈的她进入高三以后，记忆力开始减退，一思考数学题头就疼，甚至抱着中药边喝边答题。她就这样拖着病体一直拼到高考，考完后，她二话不说开始复读。

经过一个暑假的休整，筱雨的身体和心态都有了较大的恢复。她不回忆不开心的往事，重拾信心。每天规划学习任务、认真听每一节课，最终考入云大。“虽然病痛让人煎熬，两次高考的复习阶段也很辛苦，但是我挺过来后才发现这些都是宝贵的人生经验。信心和努力是最重要的。”筱雨说。

案例：较有把握型，按自定计划攻“弱项”

刚刚结束了大学毕业论文答辩的小小，是在山东读的高中，直到高三下学期才回昆明一所重点高中准备高考。由于山东的教学质量较高，而且进度非常快，小小在高二下学期就完成了高考前的第一轮复习。回到昆明后，胸有成竹的小小在考前制订了宽松的复习计划，并把主要精力放在了自己喜欢的文综科目上。不过，妈妈却严格要求她每天拿出大部分时间学英语。而且言辞激烈地问她考不上怎么办。每次家长会后，还喜欢当着女儿的面到处打电话找人哭诉，说自己把女儿拉扯大却眼看着考不上大学。

小小无法忍受妈妈频繁干涉复习计划，母女之间爆发的一次次争吵一度破坏了备考心情。终于，小小在考前20多天“离家出走”，住进了奶奶家。没有了和妈妈的正面“交锋”，小小的心情逐渐恢复了平静，专心地按照原定计划按部就班地复习，最后顺利进入音乐学院。小小觉得，在重大考试前期，孩子很需要家长的鼓励和安慰。

一、时间安排

珍惜时间。高三的时间是有限的，我们的目标就是要用有限的时间，做出尽可能多的“有用工”。所以耗费时间的东西，一定要考虑清楚值不值得去做。

珍惜自己。时间无论怎样重要都是为人服务的，所以不要为了节约时间而做出伤害自己的事情。在此举出两个例子供大家参考：不吃早饭、晚上过度熬夜(超过12点)。

张弛有度。周末一定不要把时间安排得太紧，要给自己足够的休息时间，因为休息是为了更好地学习。

电视和电脑。完全拒绝电视和电脑也不太可能，虽然可以用，但是时间不能太长。另外切忌将看电视和用电脑规划进休息时间内，它们也是耗费人大量精力的事物。

时间表。最好有个时间表，虽然不是必需的，让自己保持一个规律的生活很重要。

二、学习的准备工作

心态调整(平静)，这一点是重中之重，可谓是高三最重要的几件事之一。学习前这一步是必需的，没有一个良好的心态意味着无法全身心投入到学习中，意味着效率的低下。关于心态调整每个人都有自己的方法，这里小编的建议：专注地先去做一些题(一般是物理题，因为喜欢)，一旦进入到了自己的做题节奏中，心态就会自动地调整好。

还是心态调整(别分心)，上一条中说的是学习前的心态调整。事实上平常生活中也要注意心态调整，身边不要放太多让自己分心的东西，也不要做那些让自己分精力太多的事情，例如谈恋爱。

继续心态调整(树立目标)，这一条说的是对自己高三心态的。学习要明确自己的目的，也就是“我学习到底是为了什么”。明确了目的，学习自然就有了动力。

焦虑是高三学生的头号大敌，所以家长还是不要太逼迫孩子，学生自己则要为自己创造一个相对放松的心境，焦虑会导致紧张，紧张则直接引向失败，学生要保持对自己心态状况的关注，以便于随时调整。

三、学习方法的宏观调控

学习策略。先提高一门课程的成绩，然后以点带面。如果比较喜欢物理，目标就是把物理成绩先提上去。经努力，物理达到了一定水平，再投入到其他科目的奋斗中，成绩自然而然就跟了上来。

家教与课外班。个人认为，到了高三，在外面补课是需要的，

因为有经验的老师会帮学生节省很多时间，少走很多弯路。一对一的家教针对性会更强。课外班会更系统。所以高三学生要早早想好，自己的哪一科需要什么样的课外辅助，这样才能事半功倍。

竞赛是提高学生能力的好机会，建议学有余力的学生去参加竞赛的。不过如果认为自己的基础还不太扎实，那还是不要去为竞赛花费太多的精力了。

成绩的提高需要一个过程，所以在这个过程中不要太着急给自己一个定位，而是要充满信心地去提高自己，充实自己。在高三的一年中，成绩大幅上升是完全可能的，所以不要害怕，要勇敢地去拼搏。

四、学习当中的几个具体问题

关于粗心大意，很多人在犯了错误后会用粗心这样的理由来为自己开脱，这种行为在高三是不可取的。因为考试中所暴露出来的问题，都是由于基础知识的不牢靠以及能力的缺乏造成的。所谓的粗心，其实只是基础的不扎实而已。所以在高三的学习中，一定要注重对基础的落实。

关于偏科：偏科不可怕，偏科也可以转化为一种学习策略。在高三里，全面发展的好学生固然很多，但因为某一两科很好而名列前茅的人也大有人在。虽然高考看的是总分，可是一科的优势，很有可能带来很大的心理优势，从而带动学习的积极性，也能提高总分。所以偏科不要紧，但一定要让自己的强项更强，最好达到顶尖的水平，为自己巩固心理优势。

回归课本很重要。很多人反映说回归课本没什么用，其实那是错的。课本上有很多琐碎的知识点，而这些点是辅导书中很难概括的一些东西，回归课本是对基础的巩固，是很重要的一个过程。

学习中的反思。反思是学习必经的一个过程，反思有助于掌握知识和总结缺漏。要善于对自己的错题进行反思总结。

题目中是有一定的规律性存在的，对于这种规律，要主动地去试着把握。对于老师总结的一些规律，也要善于归纳总结。

每个人都有自己的学习方法，要自己摸索出适合自己的方法(高效、低耗)，要多尝试一些不同的方法。

五、生活细节

与家长的沟通。高三是学生承受巨大压力的一年，此时与家长的沟通显得尤为重要，同学们要主动地和家长沟通心情与学习状况，以便让家长们更好地成为同学们助力。

逆反。逆反是青春期的特点，但到了高三，最好让自己的逆反情绪先平静下来，因为这段时间是关键时刻，此时的逆反很有可能会造成严重的后果。家长们则尽量要顺着孩子，不要太干扰他们的学习生活。

课外书可以看，但要少看，尤其是小说，能不看就不看(太耗费精力)。

手机如果使用不当，会是学习成绩的“第一杀手”。所以平时最好不要将手机带在身上，太耗费精力了。

睡眠很重要，所以要注意平常的熬夜时间，别太晚，周末还可以补觉。

恋爱，这是一件非常耗费精力的事情，对学习基本上是有弊无利，所以建议高三这段时间还是不要谈恋爱的好。

高考日益迫近，广大莘莘学子备考途中的压力可想而知，在此我校分享备考中的十个不可取的典型原因，望各位考生引

以为戒，并预祝高三学子在高考中取得理想成绩。

教训一：缺乏恒定、清晰、强力的高考奋斗目标

“我想考上大学”、“我想考上名牌大学”只不过是一种笼统的泛化的模糊的高考目标，对潜意识学习潜能的刺激力度不大，高三总复习中，更需要一个恒久、量化、清晰、明确、具体的高考目标牵引自我潜意识去努力，克服学习中的重重困难。建立强力的高考奋斗目标。

教训二：眼高手低，不愿意亲自动手进行各科复习内容的自我整理、自我归纳、自我梳理

许多同学总以参考资料上面已系统化整理好复习内容为借口，不愿意动手做扎实细致繁重的复习内容系统化的整理笔记。“纸上得来终觉浅，须知此事须躬行”。自己动手整理的系统化知识笔记是自己的脑力思维结晶，深扎在大脑深处，与大脑神经元记忆系统钩链成网，潜意识对其有感性的“亲切”熟知感，岂止是看参考书上他人代劳整理出来的内容所能与之相提并论的。

教训三：主线复习进度未能紧跟老师的复习战略

在高三总复习中，完全撇开老师的复习安排独立搞自己的复习计划是最容易多走弯路步入歧路的短视行为，这方面惨重失败的教训是屡见不鲜的。就连自学能力及强思维素质扎实全面的高考状元们以亲身的教训再三告诫同学们：自己的复习小计划一定要服从老师的大计划，千万不要甩开老师另搞自己的一套。

教训四：忽略基础，过于浮躁

片面强调复习效率和短期内追求总分大幅提高易使同学们心浮气躁，追求短线行为，一会儿翻这本参考书，一会儿看看

那本习题集，一晚做几十道题还嫌少…其实都是青蛙点水，流于表面。复习是一个潜移默化、厚积薄发的过程，成绩的提高和能力的形成不是一跳而成的。衡量复习效果的高低也不是以看书多少做题多少为标准。伤其十指不如断其一指，只要掌握“真谛”，精做一题胜过泛做十题，精透一页知识胜过粗翻一本书。

教训五：精力分散，未把精力长期十分专注于学习事务上

同学们的精力就像电灯光源。光源照得范围太广，则光线散乱，亮度暗淡。唯有把光线聚焦成光束，才能提高亮度，穿透黑暗。同学们把自己全部的精力像激光一样聚焦投注于学习中，可以钻透各科学习中阻碍成绩提高的任何“瓶颈口”，顺利完成差科弱科的复习升级。

教训六：不善于制订科学的小计划

时间安排不当，缺乏小计划，自我复习东一榔头西一锤，漫天撒网，没有阶段性复习目标。或者自我支配时间安排过紧，缺乏弹性、机动性，是小计划失败的通因。紧跟着老师走是“大锅烩”，自己的小计划是“小勺喂”、“大锅烩”要吃饱，“小灶菜”要喂好。制订一份留有时间弹性的小计划是每一位考生应切实考虑的。

科学家们做过这样一个实验：在演员大脑的特定部位贴上微电极，然后按内容不同要求演员们表演各种电影情节。当他们演出与灰色、无精打采、消极、沮丧、愤怒有关的情节时，实验监测仪显示脑啡肽的含量随之降低，当剧情进入欢乐、健康、愉快、喜悦、自信、爱情的内容时，脑啡肽的含量也随之上升。脑啡肽是调节学习心态的天然快乐剂。养成积极乐观的积极学习心态有利于大脑分泌脑啡肽的增加。

教训八：未能及时做好复习信息的反馈汇总

复习中的错题、疑问、焦点、疏漏、遗缺等反馈错源信息都是很宝贵的增分“矿源”。针对错源信息进行自我补救式强化复习，可以把时间、精力用在刀刃上，防止做过多的无用功。

教训九：忽视各科复习中的客观增分规律

成绩的提高也是有规律可循的，例如：各科记忆知识的梳理成网，分类解题收获的总结积累、文科复习注重知识的反刍，理科复习侧向思维迁移。遵循各科的增分规律去用功复习，就等于找到开启成功之门的钥匙。

教训十：自我设限，缺乏心灵上的周围激励力量

三分钟热度是同学们复习中常犯的通病，每天应该随时用自我想像、自我暗示、自我谈话、自我反省、自我激励、自我鞭策等多种激发方法突破心理上的学习高度极限，焕发出心灵的巨大潜能，使自己每时每刻处于心静如水激情似火的自信学习状态。潜意识的学习能力无法想像的，哪怕是平时激发出一点点，也能迅速优化你的学习状态。

高三地理高考备考方案篇二

思想对每个学生都起着很关键的作用，做通了学生的思想工作，就可以使他们由被动的学习变为主动地学习。首先，告诉他们复读不是一种失败后的重来，而是一次人生的重新规划，是一次目标理想的升华。告诉他们只有树立良好的心态或端正学习态度，我们就完全有能力有希望考上理想的大学。从而改变自己的人生轨迹。其次，我给他们播放有关大学的视频，以增加他们的认知面，开拓他们的视野，使他们对大学的生活充满憧憬，以调动他们的学习积极性。最后，给他们讲述当前的就业情况，告诉他们高考对于他们的重要性，高考虽然不是改变他们人生道路的唯一途径，但是是使他们走向更好人生道路的重要途径，并不时读一些优秀励志文章

来激励他们的斗志。同时还不断对他们进行学法指导，树立他们的竞争意识，让他们尽早进入高三复习备考状态。

高三地理高考备考方案篇三

一、东亚：

1、西部多大江大河：长江，黄河等；

2、东部河流短小；

二、东南亚：

2、伊洛瓦底江、萨尔温江注入印度洋；

三、南亚：

1、恒河(圣河)：喜马拉雅山南断，主要雨水补给，形成恒河平原(南亚冲积平原)；

2、布拉马普特拉河：上游在中国(雅鲁藏布江)喜马拉雅山北坡，雨水补给；

3、印度河：发源冈底斯山，冰川融水为主，沙漠地区的灌溉水源(外流河)；

四、中亚：

1、内陆河：锡尔河，阿姆河——咸海，高山冰雪融水；

2、外流河：额尔齐斯河——北冰洋水系；

3、湖泊：内陆湖：里海(世界)、伏尔加河(内陆河最长的)、乌拉尔河、咸海；

五、西亚和北非：

- 1、尼罗河：第一长河6600千米；
- 2、两河：幼发拉底河，底格里斯河；
- 3、苏伊士运河：1700千米
- 4、死海：-400米(世界最低点)；

六、撒哈拉以南非洲：

- 1、刚果河：流量世界第二，水利资源丰富；
- 2、维多利亚湖：世界第二大淡水湖；
- 3、坦噶尼喀湖：世界第二深；

七、西欧：

- 1、总括：河网稠密，河湖众多，水量达，利于航运；水位变化小；
- 2、莱茵河：发源于瑞士境内阿尔卑斯山，向北流入北海，流经鲁尔区；

八、欧洲东部和北亚：

- 1、俄罗斯：大河多，水量充沛(雪水补给)，封冻期长；
- 2、伏尔加河：内陆河，自北向南(注入里海)，黄金水道；
- 3、鄂毕河：外流河，北冰洋水系；
- 4、顿河、叶尼塞河、勒拿河(凌汛)；

5、贝加尔湖(最深)，世界第二大淡水湖；

九、北美：

1、密西西比河(世界第四河—长度，流量；灌溉水源)；

2、圣劳伦斯河；

十、拉丁美洲：

1、亚马孙河：水量第一，长度世界第二(6400km)；

2、拉普拉塔河；

3、的的喀喀湖(海拔的湖)；

十一、大洋洲：

1、墨累河：澳大利亚河流；

2、艾尔湖(-16m)

3、达令河：墨累河支流，灌溉水源，1月汛期，7月枯水期

高三地理高考备考方案篇四

高考已经结束，成绩已经公布，一切都已经尘埃落定。回顾一年高三教学和高考试题及学生考试结果，虽有得意之处，但也留有些许遗憾。

一、得

1、有一个较完整的复习计划。在复习过程中，有一些改变，但总体是按照计划执行。使得复习每一节课、每一阶段教师

和学生都很明确，容易达成统一的目标。

2、脚踏实地，走好每一步。把基础知识列成菜单，安排到天，每天都有任务，每天都要完成任务，加强落实，不放过一个知识点，不让一个学生掉队。在这个过程中，发挥学习小组的作用，组织学生进行小组布置任务，小组检查。坚持不懈。

3、课堂开展小组探究。高三学习要求有深度，有广度，小组探究可以开拓同学思维，相互借鉴。我的上课模式是，之前布置学习任务，小组检查；课堂提出问题，教师选择共性知识和易混点进行重点讲解；其他问题有小组探究解决；小组先合作探究，然后课堂展示，在展示过程中，鼓励学生大胆质疑；针对一些重要的知识点，教师进行引导，活动不断深入。探究之后布置针对性的练习进行课堂效果检测。最后布置下一节的学习任务。

4、注重一题多解。对于好的试题，精讲精练。在网上搜索一些经典题目及相关题目，对照课本知识点，步步深入，步步为营，把一些题型研究透彻。只有这样，学生才能举一反三，知识的迁移能力才能真正提高。

5、注重试题讲评。讲评要找到不足，还要给出相应的解决措施。一练中出现以下问题

(1)、综合分析问题的能力较弱 比如第27题从经纬度上不能定位学生就不会从图上所给的另一个信息——等降水量线的特征来分析问题第28题一看到表格中的西北部、东南部就简单地按思维定势想到我国的西北部、东南部以致于将答案错误答成温带大陆性气候和亚热带季风气候的不同不会综合利用经纬度和等高线的知识准确判断区域。另外利用 4 等高线数值判断地形类型的能力也欠佳。

(2)、不关注日常的生产、生活以及身边的地理知识 如不知道伊洛河在哪里第29题把日期等值线看做为油菜花开的天数

以题论题根本不考虑油菜花开的时间长短会相差那么多。

(3)、地理概念、地理规律和原理不能准确掌握并应用 如不知道什么是生态破坏农业类型与土地利用类型、农业地域类型分不清水文特征不知道从哪几方面进行描述农业区位因素分析不会反过来应用等。

(4)、区域定位仍然是弱势 如5-7、8-9、27、28题错误之处关键在于没有准确判断出图中所给的地区从而导致一系列的错误出现。

(5)、试题答完后不检查 在试卷答案中出现少字、多字、错字、别字、语言不通顺等问题较多如果答完后稍微浏览一遍就不会出现这些低级错误。

(6)、答案中知识点重复或不知道展开答题 如30题4小题有的同学围绕调整产业结构答了几点结果只能得一个要点的分数。29题2小题区位因素只答地形、气候、水源而不展开答地形、气候、水源怎么样导致不得分。

二、失

1、课堂容量保证不了。有时一节课只解决一个问题，只是原计划不能正常进行。所以课堂需要进一步细化，尽量安排得更合理，更科学，更有效。

2、培优补差不能很好坚持。培优补差对高三尤为重要，一定要有具体的时间安排，并且要坚持不懈。在实施过程中，因为没有具体的时间安排，所以培优补差常常因为开会或别的事情影响而被迫停止。这也直接造成考试优秀率偏低、尾巴较大的结果。教训深刻！

3、规范训练要求不够。规范答题很重要，只有规范答题，才能得分，才能少失分，才能得高分。尽管一练考试已经发现

了问题，但没有引起足够的重视，致使二练中这一问题依然存在。只是三练才做得较好。

总之，高三地理复习要有计划、要脚踏实地，不能急躁冒进；要研究试题，把重点知识讲透彻；要训练学生，使学生养成良好的学习习惯和答题习惯；最后要做好培优补差。

[点击下一页继续阅读高考地理教师工作总结](#)

高三地理高考备考方案篇五

1. 我班还有13人未上二本线，说明班主任没有真正掌握班级的实际学情，对学生的了解并不全面和深刻，对临界生的关心帮助不够。

2. 我班一本上线37人，尽管超额完成学校下达的一本29人的指标任务，但班级优秀生的成绩并不理想，这说明班主任在培优的工作上存在一定的问题，也建议学校今后采取更加有效的培优补差措施，加强对优秀生的培养。

3. 虽然自己对有些问题学生苦口婆心劝说过，但效果并不是很好。个别学生总是存在侥幸心理，同一个错误犯了又犯。班主任要不断提高班级管理艺术以加强对学生的教育管理，使学生形成良好的品质和习惯。

4. 即使是补习班班级内部分学生的吃苦精神和拼搏意志淡薄，主动发展和自主学习观念差，缺少人一之，我十之的艰苦拼搏精神，须学校和班级引起足够重视，制定可行的方案，扭转学生中的存在的这种风气。

5. 班级中一部分学生高二时成绩特别优秀，但一上高三成绩下滑明显，导致高考成绩不够理想，我也很自责，究其原因

和班主任对他们学法指导不到位有很大的关系，所以今后要更加注重对学生的学法指导；但我认为和高一、高二的月考试题的整体难度不大也有一定的关系，一部分学生认为高中和初中的学法基本一样，他们更加注重记忆，而忽略了理解，因为只要简单记忆就可以很好地应付我们的月考试题了，从而导致学习也只停留在表面上，不深入钻研，也对学生的学习方法和学习态度产生一定的误导，等上了高三对知识理解不深入的学生学习就有很大的问题了。建议学校更加重视高一、高二月考的形式和月考试题的质量。