

2023年高三增分计划 高三学习计划(优质8篇)

时间过得真快，总在不经意间流逝，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。通过制定计划，我们可以更加有条理地进行工作和生活，提高效率和质量。下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

高三增分计划篇一

为赢得明年高考，历史学科取得好的成绩，经历史学科老师共同讨论，特制订20xx年高三备考计划如下：

本届我校高三文科9个班，600多人，大部分学生基础较差。所以复习的时候应该充分考虑到这个现实，低起点，严要求，夯实知识基础，构建、完善学科知识体系，重点培养历史思维能力，培养高考意识和考试能力。

基本 目标

掌握基本史实、基本线索、阶段特征等；培养学生理解、分析、比较、评价历史现象等多种学科能力；培养学生史论结合、辩证地看待问题等历史学科基本素养。

能力 目标

- 1、获取和解读信息的能力：强调解读题中信息；
- 2、调动和应用知识的能力：强调链接课本知识；
- 3、描述和阐释事物的能力：强调阐释历史的能力；

4、论证和探讨问题的能力：强调解决新情景问题的能力。

第一轮 复习

主要是系统复习，本轮复习从20xx年7月初到20xx年2月底结束，主要目的是夯实基础。

第二轮 复习

主要是专题复习，本轮复习从20xx年3月初到20xx年5月初结束，主要目的是提高能力。

第三轮 复习

主要是查漏补缺重点训练，本轮复习到20xx年5月中旬结束，主要目的是进行重点训练。

第四轮 复习

主要是综合演练、信息讲析，本轮复习到20xx年6月初结束，主要目的是拔高能力。

第一轮 复习

本轮系统复习至关重要，可以说直接关系到高考的成败，因此必须长时间大力度进行。

基本思路：

从纵向角度认识和把握历史知识，引导学生吃透教材，建立一个符合教材及课标要求的知识系统。同时，尽量利用历史细节进行课堂教学，做到用“小细节”注解“大历史”。另外，尽可能的学会利用新材料，创设新情境探究历史问题。扎实有效的夯实基础。

具体做法：

依据六步一循环(提前预习、课堂讲述、跟踪训练、针对讲解、单元小结、阶段评估)模式进行课时复习，提高课堂效益；优化训练过程及讲评模式，提高学生解题能力；加强规范化训练，做好考试技能的引导，保证不因规范化问题而无谓失分。

第二轮 复习

专题复习是培养学科能力的关键阶段。

基本思路：

从横向角度认识和把握历史知识，在一轮复习基础上建立起一个立体化网络化知识体系。同时，强化通史类知识的纵横复习，做好基础知识储备和基本历史概念的落实。重视用文明史观、现代史观、社会史观、全球史观等梳理分析问题。注重学科能力的提高。

具体做法：

从宏观入手，高起点，打破教材原有体系，体现思维的梯度，逐渐向高、新、深方向发展；做专题时，师生互动，关注学术前沿，构建新观念专题；选题宜精不宜细，不要面面俱到；关注社会现实，构建热点专题；选择各地高考试题和统考试题，提高学生应试能力。

第三轮 复习

这一阶段是前两轮复习的巩固阶段。

基本思路：

查缺补漏，重点训练，进行知识的回顾与总结。同时，注重学科间综合能力的提升。

具体做法：为防止“回生”现象出现，教师带领学生回归教材，认真将教材所有内容熟悉一遍，提高应试信心，同时做好两个工作，一是模拟试题的演练，二是回归教材，教材的重难点知识、核心知识点要认真过。同时，关注热点(现实、社会、课改)，并把他们融入历史学习之中，培养学生多角度思考解决问题的能力。

第四轮 复习

信息讲析是本轮复习的重点，这也是高考前的最后冲刺阶段。

基本思路：通过讲评各地信息卷，以拔高学生应试能力。

具体做法：征集全国各地含金量高的信息卷，加强对学生的解题能力，应试能力的训练，同时利用合适的时机对学生进行心理调节，使其能以最好的状态进入高考。

20xx年7月初至九月初，完成必修1的一轮复习。

20xx年九月初至11月初，完成必修2的一轮复习。

20xx年11月初至20xx年1月初，完成必修3的一轮复习。

20xx年1月初至20xx年2月底，完成选修三册的一轮复习。

20xx年3月初至20xx年5月初，完成选修必修六册的二轮复习。

20xx年5月初至20xx年6月初，完成选修必修六册的三、四轮复习。

高三增分计划篇二

不要过分在乎身边的人，也不要刻意去在意他人的事。在这世上，总会有人让你悲伤、让你嫉妒、让你咬牙切齿。并不

是他们有多坏，而是因为你很在乎。所以想心安，首先就要不在乎。你对事不在乎，它就伤害不到你；你对人不在乎，他就不会令你生气。在乎了，你就已经输了。什么都不在乎的人，才是无敌的。

高三由于时间紧、任务重，物理学习涉及面广，许多学生觉得有些吃力。本文给出高三物理学习计划，使学生们学习起来更顺利。

（一）三个基本。基本概念要清楚，基本规律要熟悉，基本方法要熟练。关于基本概念、基本规律要熟悉它们是怎么来的？为什么要引入？它有什么用？它的物理意义是什么？和那些其他物理量相似或类同？与谁有联系？怎样记忆它？等等。再谈一个问题，属于三个基本之外的问题。就是我们在学习物理的过程中，总结出一些简练易记实用的推论或论断，对帮助解题和学好物理是非常有用的。如，“沿着电场线的方向电势降低”；“同一根绳上张力相等”；“加速度为零时速度最大”；“洛仑兹力不做功”等等。

（二）独立做题。要独立地（指不依赖他人），保质保量地做一些题。题目要有一定的数量，不能太少，更要有一定的质量，就是说要有一定的难度。任何人学习数理化不经过这一关是学不好的。独立解题，可能有时慢一些，有时要走弯路，有时甚至解不出来，但这些都是正常的，是任何一个初学者走向成功的必由之路。

（三）物理过程。要对物理过程一清二楚，物理过程不清必然存在解题的隐患。题目不论难易都要尽量画图，有的画草图就可以了，有的要画精确图，要动用圆规、三角板、量角器等，以显示几何关系。画图能够变抽象思维为形象思维，更精确地掌握物理过程。有了图就能作状态分析和动态分析，状态分析是固定的、死的、间断的，而动态分析是活的、连续的。

（四）上课。上课要认真听讲，不走思或尽量少走思。不要自以为是，要虚心向老师学习。不要以为老师讲得简单而放弃听讲，如果真出现这种情况可以当成是复习、巩固。尽量与老师保持一致、同步，不能自搞一套，否则就等于是完全自学了。入门以后，有了一定的基础，则允许有自己一定的活动空间，也就是说允许有一些自己的东西，学得越多，自己的东西越多。

（五）笔记本。上课以听讲为主，还要有一个笔记本，有些东西要记下来。知识结构，好的解题方法，好的例题，听不太懂的地方等等都要记下来。课后还要整理笔记，一方面是为了“消化好”，另一方面还要对笔记作好补充。笔记本不只是记上课老师讲的，还要作一些读书摘记，自己在作业中发现的好题、好的解法也要记在笔记本上，就是同学们常说的“好题本”。辛辛苦苦建立起来的笔记本要进行编号，以后要经学看，要能做到爱不释手，终生保存。

（六）学习资料。学习资料要保存好，作好分类工作，还要作好记号。学习资料的分类包括练习题、试卷、实验报告等等。作记号是指，比方说对练习题吧，一般题不作记号，好题、有价值的题、易错的题，分别作不同的记号，以备今后阅读，作记号可以节省不少时间。

（七）时间。时间是宝贵的，没有了时间就什么也来不及做了，所以要注意充分利用时间，而利用时间是一门非常高超的艺术。比方说，可以利用“回忆”的学习方法以节省时间，睡觉前、等车时、走在路上等这些时间，我们可以把当天讲的课一节一节地回忆，这样重复地再学一次，能达到强化的目的。物理题有的比较难，有的题可能是在散步时想到它的解法的。学习物理的人脑子里会经常有几道做不出来的题贮存着，念念不忘，不知何时会有所突破，找到问题的答案。

（八）向别人学习。要虚心向别人学习，向同学们学习，向周围的人学习，看人家是怎样学习的，经常与他们进行“学

术上”的交流，互教互学，共同提高，千万不能自以为是。也不能保守，有了好方法要告诉别人，这样别人有了好方法也会告诉你。在学习方面要有几个好朋友。

（九）知识结构。要重视知识结构，要系统地掌握好知识结构，这样才能把零散的知识系统起来。大到整个物理的知识结构，小到力学的知识结构，甚至具体到章，如静力学的知识结构等等。

（十）物理。物理的计算要依靠物理，对学物理来说物理太重要了。没有物理这个计算工具物理学是步难行的。大学里物理系的物理课与物理课是并重的。要学好物理，利用好物理这个强有力的工具。

高三增分计划篇三

班级现有45人，其中女生17人，男生28人。在未来的整个学期中，这45个人应是一个团结战斗、刻苦学习、力争上游的奋发向上的班集体。在未来的高考中，力争有3-5人有信心、有实力向清华、北大做有力的冲击！全班力争有10人左右考上重点院校，有20人以上考上本二以上院校，超30人考上本三线，力争100%的学生都能考上大专线，实现特优生上重点、资助生上本二、缴费生100%上大专的学校领导制定的目标。

二、指导思想

以人为本、以多元智能理论指导自己的教学实践，关注每一位学生的成长，引导、扶持、帮助每位学生的每一步成长过程，建立一个积极向上的班集体，创建一种团结、奋进、友爱、有为的班级氛围，引导形成诚实自重的班级舆论。以严格的纪律和班级管理制度约束学生的不良行为，以坦诚相待、实事求是、求精求细的工作方法做好学生的思想工作，以良好的班级文化引导学生上进。团结全体任课教师，协调学科矛盾，集中学校家庭的各种力量，形成合力，使每位学生在

身心、思想、才识都能得到最大的发展。

三、本学期班级管理要解决的问题

要达到预定的目标，本学期在班级管理上要努力解决以下问题：1、学生基础知识、基本能力悬殊很大，如何协调的问题；2、部分学生学习目的不明确、学习动力不足的问题；3、部分学生作风散漫、行为不轨的问题；4、部分学生自卑、自信不强的问题；5、部分学生的自我为中心、集体意识不强的问题；6、大部分学生学习方法不当、学习习惯不良的问题。

四、主要工作措施与设想

a)在开学后三天内建立一套切实可行、操作简便的班级日常事务管理制度，加强检查落实，在一周内规范。

b)在开学后二天内建立班干集体，明确分工、职责到人，并加强检查监督落实。

c)加强每天的巡视，发现问题，及时解决。

d)在开学后二周内召开一次家长会，调查了解学生在家表现情况提出班级要求，与家长形成共识。

e)在开学一个月内在每位学生谈心一到二次，了解学生需求，加强师长沟通，做好个体思想工作。

f)强制要求学生确定奋斗目标、制定奋斗计划，并加强检查落实。

g)主动了解每日每个学科的学业完成情况，发现问题，及时解决。

h)在短期内分阶段引导学生掌握科学的学习方法。

i)每天及时表彰有阶段性进步的学生，鼓励先进，引导后进。

j)充分利用多样化的主题班会，引导班级舆论。

k)用电访、走访、信访方式，加强与家长的联系。

l)加强与生管区的联系，经常检查学生在生活区的表现情况。

m)利用各种集体活动，纠正部分学生的散漫习性。

n)抓住每日早、中、晚几个关键时间点，严格要求、规范学生的行为，以中学生日常行为规范的要求规范学生每日的行为。

o)关注每个学生每天的各种细微表现，将种种可能出现的问题扼杀在萌芽状态。

p)关注学生出勤、出操、升旗、卫生、穿着举止、情绪、言谈等细微表现，发现问题，及时解决。

q)充分利用月考、期中考、模拟考的各种数据，引导学生及时总结阶段性学习情况，及时调整学生进步的步伐。

r)加强与任课老师的沟通联系，协同作战。

t)充分利用学生相互鼓励的巨大作用，利用好学生做后进生的思想工作，以好学生的行为思想引导后进生。

总体而言，今年高三(5)班的班级工作，应从大处着眼，小处入手，全程监控，深入灵魂，引导帮助，用纪律作约束，用制度为框架，用舆论为导向，以氛围为重心，以合力为关键。一个月初见成效，半年内大见成效，最终实现人人发展，人人成材的目标。

高三增分计划篇四

文科生的功底，更在于细水长流，厚积薄发。还有，更重要的是对知识的吸收与消化。食而不化，对一个学生来说，其实是一种致命的弱点。

一、“悟”非常重要。很多读文科的同学往往会否认悟的存在，更缺少悟的过程。其实文科科目的学习，也远不是靠死记硬背就可以解决的。有些同学书背得很熟，可是考试成绩却很不理想。个中缘由，很可能是因为领悟不够。记忆的过程是学的过程，而领悟的过程就是思的过程。学而不思则罔，思而不学则殆。从这个道理来说，山不在高，有仙则名；题不在多，有悟则灵，从而真正达到事半功倍的效果。

二、注意“效率”。所有的老师在高中都会反反复复地说到它。是的，效率是通往成功的捷径。所谓效率不是比谁熬夜熬得晚，而是比谁在相同时间内的收获更大。与其心猿意马地开夜车，求个心理安慰，倒不如全神贯注地抓紧课堂与晚自习，这样才是应付高三超强度学习的长宜之计。最后的冲刺阶段则不必各门科目平均用力，而应注重策略，有取有舍，有进有退，以短期内提高分数为原则。这也是抓效率的一种方式。

三、注意心情及心态。所有的人都能想象出高三学生的艰苦，如果没有过迷惘与忧伤，那便不是高中。但是要告诉自己：一切都会有的，一切都会好的，一切也都会过去的。同时也要告诉自己，如果一切都不拥有，但也不要放弃笑容。

四、擅用适合的辅导资料。在高三时，老师或者家长都会给考生购买很多的学习资料，让学生被浩瀚的“考题”所淹没。所以选择对于考生本身适合的学习资料尤为重要，在这里给大家可以了解一下《模型解题法》这本学习资料，值得推荐。

好的东西一贯被众多人模仿，网上盗版产品很多，为防止受

骗，大家一定要去“慧之光教育”的模型解题法官网购买正版。“慧之光教育”，10年来，专注教育、专注高考，以出版高品质优质教辅为己。10年来，我们已帮数百万中高考学子圆了“上重点，考名牌”梦想，一直被模仿，从未被超越。

五、应该尽早进入临战状态，时不我与，在精神上要有紧迫却又奋进的感觉，并充斥着对自己的愤恨：为什么不抓紧过去的时间呢！所以请大家切记复习要先紧后松，千万不要等待明天，有一句俗话说得很实在：先紧后松，早做早歇。

六、希望大家做自己的主人。这包含二个方面意思。其一，了解自我。必须清楚自己的成绩状况、学习状态。其二，规划自我，若一度疏懒于拟订学习计划，抱着船到桥头自然直的侥幸心理，但是很快就觉得心里发慌：对学习状况心中无数，对学习目标心中无底，有迷失方向，浑浑噩噩之感。而这绝对是学习大忌。所以提醒大家，特别是在各种重大考试接踵而至的时候，不要忽视自我状况的及时审视，以及中、短期计划的制定。

高三增分计划篇五

在素质教育理念指导下，深化课堂教学改革，全面提高教师素质，促进教师教学方法转变，优化学生的学习方法，大面积提高我市数学学科的教学质量。

1. 深刻领会高考考试大纲的基本精神，准确把握考试大纲的整体要求，把对高考考试大纲的理解转化为教师的教学行为，切实提高学生的数学素养和能力。
2. 深化课堂教学改革，提高教学质量。在全市推广优质高效的教学方法，变教师的教学生知识为教学生学习方法，变学生的被动学习为主动学习。
3. 教研组活动有明显成效。对高三教研活动，要有课题、有

方向，统一教学进度，尤其是对高考方向的把握一定要做到心中有数。

4. 研究历年高考试题，把握高考命题方向。对资料上的题要有取舍的做，不让学生陷入题海战术中去。

5. 狠抓学生知识落实。把课堂做为知识落实的主渠道，“四清”活动常抓不懈。

6. 学生的学科成绩在优生率、平均成绩、合格率上有明显提升。

数学学科高考在以能力立意命题的指导思想下不仅注重基础知识的考察，更注重能力的考察，因此我们数学教学在注重基础的前提下还要将知识、能力与素质融为一体，全面提高学生的数学能力和数学素养。纵观全市多年数学教学，我们发现其中的主要问题是：

1. 在教学上存在盲目性和随意性。

相当一部分教师尤其是初上高三教师不注意分析近年高考命题常考考点和新动向，甚至今年哪些考点考和考到什么程度都不清楚。主要表现在以下几个方面：

(1) 教学目标不清，忽视对大纲考纲的研究。大纲要求学科知识的四个层次是：认识、了解、理解、掌握。有些教师根本没有认真研究大纲，从而给学生学习造成盲目导向：高考仅需要了解的内容学生却在那里深挖狠挖，而需要掌握的内容却只了解一点皮毛。

(2) 盲目按照本学科资料配置教学，不去分析资料的实用程度。有的资料只在包装上、印刷上下功夫，在内容上缺乏新意，照抄上年资料，粗制滥造，缺乏对今年高考的导向作用。而我们有些教师不认真分析考纲，认为资料肯定是对的，从

而浪费学生宝贵的时间与精力。

(3) 对学生不负责任，自己不愿意下功夫钻研，就课本论课本，不对课本内容进行深化、归纳。

(4) 就题论题，就题教题。在高三复习甚至是第一轮复习中，有些教师就抛开课本，盲目采用几套，现成题，现成的答案，不注意试题的质量如何、重复性如何、实用性如何，浪费学生的宝贵时光，导致教学效果低下。

(5) 文、理学科要求不清，盲目教学。在高考中，数学文、理虽然在教材上高一二相同，但高考对高一二要求有所不同，高三内容更是迥异。但我们有的教师不仔细分析这些区别，心中没底，浪费学生的宝贵时间。

2. 在课堂教学上，教师的教与学生的学相脱离。主要表现在以下几个方面：

(1) 课堂教学效率低下。现在教师尤其是高三教师大都代课较多，一部分教师是对教学缺乏激情，在课堂上为完成教学任务而教学。有的教师是在讲台上演独角戏，根本不去考虑或者是没有时间考虑学生的反应和接受能力。学生学习完全不是自主的，而是被动的。这样的课堂教学效果从何谈起。

(2) 自主学习放任自流。教学是教与学的统一，而现在的高中课堂，却出现两个极端：一是满堂灌，二是脱离教师的指导，学生盲目独立。第二种情况会造成学生在课堂上的放任自流，其主要原因是教师经验不足盲目课改，忽视教与学的和谐统一。忽视了学生的自主学习应该是在教师指导下进行。

3. 学生知识落实不到位，教师教学事倍功半。主要表现在以下几个方面：

(1) 对学生要求过高，估计过高。我们应该清楚学生每天要

面对的是六门课程，我们不能只从自己一门课去考虑，给学生布置作业过多过滥，让学生望而却步。造成教师、学生时间的浪费。

(2) 缺乏监督检查环节，使学生产生惰性心理。学生是心智尚不太成熟的群体，没有监督检查学生就会产生侥幸心理，长此以往，形成习惯，导致教学效果不佳。

(3) 高三内容安排时间太少，学生在知识上有“夹生饭”现象。为了赶进度，大部分学校对高三知识教学都安排在暑假补课，由于各方面原因，这部分内容学生用时少，落实差，但在高考中高三内容又是重点，导致高考数学高三基础题失分现象严重。

4. 教研组活动流于形式。

年级教研组主要负责本年级的教学统一安排，但是现在各个学校教研组起不到应有作用，教师各自为战，老教师起不到传帮带作用，新教师又不虚心请教，造成教学效果不佳。

5. 二、三轮复习混淆不清，必要的专题讲座不能可有可无。

高三二轮复习专题训练是必不可少的。但有些学校因为各方面原因，专题训练与模拟训练混为一谈，学生对高考重点训练不够，造成高考成绩下降。

根据以上所述我市高中数学教学中存在的主要问题和教研室的工作目标，在今年的全市教研活动中，特制定如下措施：

1. 扎扎实实开展教学大纲和考试大纲学习与研究。

各校教研组要把研读活动列入教研活动的议事日程，要有翔实的学习安排和考核机制，单独学习和集中学习相结合，个人讲解与相互讨论相结合，教研成果要体现在教育教学的具

体过程中。市县教研室要针对各校大纲和考纲的学习效果进行评估，要在平时的听课活动中，把教学大纲和考纲的学习做为一项专门的考查内容，考查科任教师对大纲和考纲掌握运用情况，考查大纲和考纲有关内容的重点、难点、热点和相关题型的发展趋势。

2. 重视复习阶段的长短性安排-----分层要求、科学合理、夯实基础、发展能力。

总复习的长短安排，应落实到“每节”、“每周”的细处。具体详尽，周密严实。总复习的长计划和短安排应互相结合，因材施教，合理安排课时数、测试时间等，合理区分“代数、立几、解几”这三大内容的考试比重和时间安排，并具体问题具体分析，并适时反馈调整。一般分为三个阶段：

第一阶段为复习的主要阶段，直接对复习的质量起基础性作用。复习的原则是“全面性，基础性”。要求“抓本务实、夯实三基、全面复习、单元过关。

第二阶段为专题复习阶段，复习的原则是“重点复习、发展能力”。要求“构造网络、重点复习、归纳迁移、发展能力”。一般以重点板块为主，分专题复习。选定的专题可从“重点知识板块”、“学习薄弱环节”、“热点问题”、“数学思想方法”中选定。

第三阶段为综合训练强化阶段，要求“纵横联系、整合综合、强化训练、全面提高”。以强化数学思想和解题方法为主，强化适应考试，并充分发挥考试的目的和功能。

3. 改变教师的复习教学方法。

改变高三复习“满堂灌，满堂练”的特点，充分发挥学生的主体性作用。教师应根据学生的认知水平，针对学生的不同复习阶段，针对不同层次学生，具体问题具体分析，适时调

控。重视教学的应用价值，在“问题情境”中组织教学和复习。我们应提前给学生出示下一节课的任务，让学生以小组形式自主学习讨论，解决不了的问题带到课堂上老师解决。

4. 明确练习与考试的目的和作用。

练习应有针对性、时效性和使能力得以发展的可持续性。对资料上的不切实际的练习应大胆删减，不浪费时间在大量机械、重复、烦琐、无效的运算上。注重练习的创新和实践意义。

明确考试的目的和用意。要明确强化什么、淡化什么、达到什么、回避什么，明确考试的激励效应，明确考试的有效性，对来自全国模拟题，信息卷，不能拿来就考就练，要经再分析加工，教师预做，吸取有用的、合适的，进行重组改造，然后再考。

5. 重视信息交流和应试技巧的训练。

研究高考命题趋势，“稳中求变、变中求新”，抓住其不变性，探究其可变性，多到外校听课教研交流，走出去，多联络，多听信息反馈，并吸取分析为我所用。多关注报刊杂志上考试命题中心或其它专家的意见建议。

6. 脚踏实地抓落实。

当日内容，当日消化，加强每天必要的练习督促。学完一周后，个人总结归纳，小组互相检查，以“兵教兵、兵管兵”的形式进行四清。教师可以采用周练、章练、月考形式对学生落实情况进行检查。

7. 教学中要注重文理学科的差异。

文理学科对学生要求不同，在教学中我们要目标明确，难易

适中。对于高一高二知识，虽然所学课本相同，但高考对文科理科要求是不同的，所以我们教师在教学中就要注意这方面的差异，做到心中有数，目标明确。

高三增分计划篇六

高三的寒假时间短、压力大，寒假的到来意味着离高考只有四个月的时间，此时的考生心中正在倒记时。这样的情况下，寒假有必要很好规划，避免考生忙乱中，收获甚少，这里讲一些要点，希望对考生和家长有所提示。

不会休息就不能很好的学习，几天的春节，考生一定要放松。高考之前，春节是考生唯一放大假的理由，家长要充分理解和配合，让考生从书本和试卷中完全走出来，好好的休息。

寒假里没有周考、月考的压力，学生可以适度放松，但也不要忘记分析期末考试成绩。期末考试是进入高考复习以来最接近高考的模拟测试，期末成绩存在的差距有必要很好的利用，以便从差距中找到考试成绩不理想的真正原因。

计划是取胜的前提。第一阶段复习完成后，考生一定要结合学校的复习计划制定符合自己的学习计划。考生制定计划时，对于长线科目中自己存在的弱点要尽早安排补习。

细节决定成败，细节就是学习过程中的方法。很多考生非常努力，但成绩并不理想，其根本原因就是没有找到适合自己的学习方法。

和时势挂钩，考察学生灵活应用课本知识是高考出题的改革方向，每科大分值的题更是如此。学生要关注时事新闻，开拓视野，在休息时还要注意积累和储备知识。

高三增分计划篇七

理科学习具有渐进性，逻辑性，技能性和自学性，因此我想：想学好理科，就应既有敏捷的思维，又有认真的态度与适合的方法，当然还要有良好的身体。

敏捷的思维，我想这点能够透过上竞赛课来很好的培养，从高一齐，我坚持学习化学竞赛，到了高二发现数学已经变成拖后腿的一科，于是决定参加数学竞赛。暑假上了半个月的竞赛课，的确体会到它的难度，但也感到了其中思维的巧妙。我想高二我会尽可能坚持这两科竞赛的学习，尽量开发智力，学习多种解题的思维方法。

认真的态度。我想这个一指学习态度，二指心态。高二高三的学习中，我要尽可能再多勤奋一点，克服爱说话的毛病，多挤出时间来学习。学起来心无旁骛，平时不去多关注与己无关又好处不大的别人的私事。而在平时的生活中，要以用心友好的心态与同学老师相处，并且以用心的心态追求学习的过程，以平和的态度看待结果，以享受的心态体验学习的乐趣。

适宜的方法。学习要注意良好的预习习惯，听课习惯和反思总结回顾习惯。预习这一环节我一向做的不好。预习能够提高自学潜力和理解潜力。听课是我认为学习中最重要的一环，要用心主动理解老师讲的知识，善于思考分析，同时高二我要注意认真记下老师讲的每道例题，课余慢慢地理解吸收，这是我高一做的不够的地方。听课后的总结回顾也很重要，先回想老师讲的知识再做习题，做题时对于不会的题必须要仔细琢磨或请教直到弄明白为止。

良好的身体。身体是革命的本钱，想要有充沛的精力去学习，一个病病歪歪的身体是不行的，我会用心参加跑操做操，上好体育课，闲暇时打打羽毛球做做运动，少生病，有一个良好的体魄。

上面谈到的，好像主要适用于数理化生。关于学习语文和外语，我想再记住两点：注意积累，注意背诵。多积累背诵名人名言，优秀素材，唐诗宋词，课外知识，能够提升文学素养，同时在写作时也有很大帮忙。而扩大英语的生词库，短语库，对于英语的学习，自然是绝对必要的。另外，要多与同学老师沟通，学习他人优秀的学习方法来充实自己，争取更大的进步。

先写到那里，当学到更优秀的方法时再往里补充。我必须尽可能按照计划去做，让自己的学习少走弯路，争取考上我最心仪的大学。

高三增分计划篇八

高三学生如何制定一份切实可行的学习计划古人说：凡事预则立，不预则废。兵法上讲：谋动而后行。意思是做事情要成功，必须要有计划性，否则就会失败。同学们，在你们树立了一个远大的高考目标后，接着就应该制定一份详实的计划来保证目标的实现。下面我想谈几点意见供大家参考：

1、依据学校特别是高三年级组和本班的教学计划来制定。因为我们的学习不能独立于学校、年级和班级教学的工作之外。所以个人的计划必须考虑学校、年级、班上的安排。

2、根据个人的实际情况来制定。要考虑两个方面因素：

一是现有的学习状况、身体状况、心理状况等，

二是可能达到的发展状况，即心理学上所说的最近发展区。这样制定的计划就能避免不切实际，半途而废。

3、考虑客观存在的条件。如学习的环境条件、父母能够提供的帮助、教师的辅导机会、家庭的经济条件、可供自由支配的时间等等。

1、有学习目标。可分为总体目标和分科目标。

2、要采取的主要措施和办法。譬如如何预习、怎样听课、怎样做笔记、怎样完成作业、怎样安排复习、怎样做好错题集和典型题集、什么时间安排分析总结等等。

3、订一份学习时间表。以本班课表和学校作息时间表为依据，系统地、有重点地、巧妙地安排周一至周日的学习、休息、锻炼身体和其它事务。

4、保证和监督措施。用什么作保证按计划行事，怎样监督计划的执行，没做到怎么办。

1、标题。写明时间和计划名称。

2、引言。说明制定计划的缘由目的。

3、正文。可以将一学期按照月考时间做学段，分为四至五个学段，分别列出每一学段的目标、措施和办法；也可以把一期分为半期和期末两段，分别制定两段的目標、措施和办法，总之，要从计划中看出进步，看出提高，而且是循序渐进，逼近最后目标。

4、监督 and 保证措施。

5、附表。计划后附一份精心研究制作的时间表。

1、要留有余地。俗话说，计划赶不上变化。制定计划时要充分估计可能出现的变化，要有应急措施，以免计划经常被打乱，无法正常执行。

2、安排上最好前紧后松。俗语云；一早三光，一迟三慌。抓得早抓得紧，往往会主动赢得时间，回旋余地大；抓得晚抓得松，常常处于被动，处处受掣，时间使用上会捉襟见肘。

3、张弛有度。计划安排上要讲文武之道，文理搭配，脑体兼顾，劳逸结合十分重要。

4、重视时间的边角余料。古人有利用“三余”学习的佳话，今人有“我从不忽视五分钟”的名言，都说明零碎的时间具有极大的利用价值。实践证明，大块时间的学习容易导致疲劳，而零碎时间的学习则能保持大脑的兴奋，两者的学习效果大不一样。

5、重视薄弱学科的时间倾斜。

特别是高三上期和下期前半段时间，正是补“跛”和扶“弱”的大好机会，安排上实行倾斜政策不能不考虑。五、计划的执行和调整制定好计划就要执行，否则就成了摆设，就是一纸空文。然而，实际生活中执行计划是很难的。要与懒惰作斗争，要与习惯作斗争，要与贪玩作斗争，要有毅力，要有坚强的意志，要耐得住寂寞，要淡泊宁静，才能严守规定，坚守时间，不为自己找借口，不允许例外。但是世界上的事情总是变化的，我们要根据变化了的情况和学习的需要调整自己的计划和策略，包括目标的调整，方法的调整，措施的充实完善等。所以在计划执行过程中，既要坚守不变，又要适时而变。同学们，能够制订一份计划是一件了不起的事情，它会让你走向成功；而执行计划则是更加了不起的行动，它将使你获得成功。我祝愿大家制定出切实可行的计划，用行动实践计划，一步步走向成功的彼岸。