

# 上海英才计划 中学生学习计划(实用10篇)

做任何工作都应改有个计划，以明确目的，避免盲目性，使工作循序渐进，有条不紊。我们在制定计划时需要考虑到各种因素的影响，并保持灵活性和适应性。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。

## 上海英才计划篇一

针对半期各科目测试情况及平时存在的`一些学习懒惰现象，要使我班在下学期各方面均有所改变，特拟定如下学习计划，仅供我班学生参考：

- 1.：每天6:30起床，洗漱吃早点。
- 2： 7:00---7.30到校后利用课前时间多看看今天要讲什么，回顾昨天的东西。3：
- 7.30--8.00熟记英语单词、句子。
- 4： 8.10—12.00充分利用好每一堂课，认真听讲，不懂就问，多和周围同学交流学习经验和解题方法。
- 5： 12.00---12.40吃饭。
- 6:12.45---1.25睡午睡。
- 7： 在校10分钟的课间里，最好不要再想着出去玩，要在这10分钟里好好理顺一下刚才老师所讲的自己懂了多少，有问题及时解决。
- 8： .放学不在外逗留，抓紧时间回家。20分钟内吃完饭，然后

就一心学习。9:

5.30---7.00巩固物理，数学和语文背诵上。

10: 7.00---8.00吃饭及自由活动。(篮球、羽毛球、乒乓球等) 11: 8.00---9.30做当天各科作业。

## 上海英才计划篇二

放假后的第一件事，应该是整理出可利用的时间，做出时间安排表，以每一天为单位；接下来，梳理自身学习情况，找出最需要提高或最想做 的事，合理分配复习和预习时间，有针对性地制定假期学习计划。

每天有效学习时间最好保持在5-6个小时。可以根据自己 的情况合理的规划一下，例如：

早上2个半小时，中午2个半小时，晚上1个小时

既不要睡懒觉，也不要开夜车。

习惯比聪明更重要！只要你按照计划来，每天坚持，你的成绩不会没有进步的！

呵呵，不要忘了，一定要预留出锻炼身体和休闲活动的.时间。一旦制定就应该严格遵守。相信你的假期一定会有意想不到的收获。

## 上海英才计划篇三

寒假已经临近，为了在寒假中丰富自己的知识面，按时学习生活，做事有规律，更好地度过一个快乐，充实，有意义的寒假，制定一个合理的寒假学习计划是非常有必要的。下面这个是一个初中生的假期计划。

- 1、每天足量学习6小时，内容包括：寒假各科作业：语文阅读、数学练习、英语听力等
- 2、每日英语听力或口语30分钟
- 3、中午保证一小时休息，下午学习或外出体育活动
- 4、每天做中考数学最后一题、两天做一题物理竞赛、化学竞赛题（轮流）

1月26日

7: 00起床

7: 20洗漱完毕

7: 20——7: 50: 跑步

8: 00吃饭

8: 20——9: 10做作业（语文阅读一篇和摘抄）

9: 25——11: 25数学试卷一份

11: 25——11: 45看报课外书

11: 45——13: 00吃饭

午休

13: 10——14: 10化学

14: 25——15: 25英语

15: 40——16: 40物理

16: 40——吃晚饭前[free]包括体育运动、吃完饭后：看英语节目，每天一门学科复习（或做数学题，物理，化学题）

21: 00—21: 30电视，电脑，课外书[free]

21: 30睡觉

1月27日

7: 00起床

7: 20洗漱完毕

7: 20——7: 50: 跑步

8: 00吃饭

8: 20——9: 00做作业（英语）

9: 15—10: 55物理试卷一份

11: 00——11: 45历史

11: 45——13: 00吃饭

午休

13: 10——14: 10语文（可写作文，或文言文）

14: 25——15: 25数学

15: 40——16: 40化学

16: 40——5: 30摘抄，阅读，包括体育运动，吃完饭后：看英语节目，每天一门学科复习（或做数学题，物理，化学

题)

21: 00——21: 30电视, 电脑, 课外书[]free

21: 30睡觉

1月28日

7: 00起床

7: 20洗漱完毕

7: 20——7: 50: 跑步

8: 00吃饭

8: 20——9: 00做作业 (数学)

9: 15—10: 55化学试卷一份

11: 00——11: 45英语

11: 45——13: 00吃饭

午休

13: 10——14: 10语文 (阅读一篇和摘抄)

14: 25——15: 25物理

15: 40—16: 40政治

16: 40——吃晚饭前[]free[]包括体育运动, 吃完饭后: 看英语节目, 每天一门学科复习 (或做数学题, 物理, 化学题)

21: 00—21: 30电视，电脑，课外书[]free

21: 30睡觉

以上计划，三天一循环，学习必须讲究方法，而改进学习方法的本质目的，就是为了提高学习效率。学习效率的高低，是一个学生综合学习能力的体现。在学生时代，学习效率的高低主要对学习成绩产生影响。当一个人进入社会之后，还要在工作中不断学习新的知识和技能，这时候，一个人学习效率的高低则会影响他（或她）的工作成绩，继而影响他的事业和前途。可见，在中学阶段就养成好的学习习惯，拥有较高的学习效率，对人一生的发展都大有益处。可以这样认为，学习效率很高的人，必定是学习成绩好的学生（言外之意，学习成绩好未必学习效率高）。

因此，对大部分学生而言，提高学习效率就是提高学习成绩的直接途径。提高学习效率并非一朝一夕之事，需要长期的探索和积累。前人的经验是可以借鉴的，但必须充分结合自己的特点。影响学习效率的因素，有学习之内的，但的因素在学习之外。首先要养成良好的学习习惯，合理利用时间，另外还要注意“专心、用心、恒心”等基本素质的培养，对于自身的优势、缺陷等更要有深刻的认识。

总之，“世上无难事，只怕有心人。”祝每位同学都能有个快乐的假期。

文档为doc格式

## 上海英才计划篇四

转眼之间，初三新学期已经来临了，新的学期，新的目标，我的'学习计划是：

一、进行自我分析

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，因此首先要自我分析。

- 1、分析自己学习的特点，可以仔细回顾一下自己的学习情况，找出特点。
- 2、分析自己的学习现状，一是和大家比，二是和自己以前过去比。

## 二、确定学习目标

- 1、每天每科各做10道练习题，并读书各15分钟。

## 三、科学安排时间

- 1、早上6点起床并快速预习当天要讲的课；
- 2、回到学校在早、午读之前也要读书、看书、预习；
- 3、课间尽量复习上堂课老师讲的内容；
- 4、放学后要尽快回家，在吃晚饭前要尽量做适量的作业；
- 5、晚饭后一会儿必须重新开始学习；
- 6、睡觉前读一次数或背一次书。

以上是我的学习计划，我相信坚持不懈地走下去，终有一天会成功的！“相信自己，你将赢得胜利创造奇迹。相信自己，梦想在你手中这是你的天地。”

## 上海英才计划篇五

一个学期紧张的学习结束，迎来了令人兴奋的寒假，为了使这个寒假过的'既快乐又有意义，我制定了“我的寒假计划”，

贴在书桌前，时刻提醒自己，督促自己。

- 1、每天坚持写日记。
- 2、复习以前学过的知识，做寒假作业（年前）。预习下学期将学习的知识（年后）
- 3、每天坚持看课外书。如《小猪唏哩呼噜》、《寓言故事》等。
- 4、每天坚持背一首古诗。
- 5、每天练习写字，把字写得更漂亮。

- 1、闲暇时让爸爸妈妈带我参观科技馆，了解科普知识。
- 2、看展览，认识大千世界。
- 3、去游乐场，放飞心情。
- 4、参观动物园，亲近自然。
- 5、有计划的看电视，玩游戏。

身体是革命的本钱，为了有个健康又苗条的身体，我决定和妈妈一起互相督促锻炼身体，每天跑步，跳绳，踢毽子，做运动。

我已经长大了，所以自己的事情自己做。

- 1、早起铺床叠被子。
- 2、自己的房间自己整理、收拾、打扫。
- 3、力所能及的帮助爸爸妈妈做家务。



计划制定好了，最重要的是执行，不能光说不做，我会每天督促自己，希望自己过一个快乐、充实、又有意义的寒假。

## 上海英才计划篇六

家庭学习计划如下：

星期一：认真完成作业，翻阅语数英的课堂记录笔记，做英语的课外阅读题，将错题记录下来，找出自己错的原因。完成这项以后，再做一些语文有特色的阅读理解题。

星期二：完成作业，把各科笔记看一遍，做英语题目，记录错题。再仔细复习数学，在完成课内知识的基础下了解一些课外的知识题。

星期三：将学过的英语课文读一遍，完成作业翻阅笔记，完成英语课外阅读，积累错题，并将所有题目翻阅一遍，遮住答案再做一遍，检查对错。

星期四：完成作业，将各科笔记看一遍，按例完成练习，并记录错题，将政治，历史，地理，生物，美术系统复习一遍。

星期五：先把一周的知识都看一遍，再完成作业。（由于周末作业较多，所以先复习，再用大量时间完成。

周末两天：阅读课本，翻看笔记，参加课外兴趣班。

## 上海英才计划篇七

新学期即将到来。为了提高下学期的学习成绩，取得各科优异的成绩，不偏科，我们在此对新学期做如下规划：

- 1、粗略阅读课本，找出本节与哪些旧知识相关，并复习这些知识；

- 2、写出这一部分的摘要；
- 3、找出本节的重点和难点；
- 4、找出课堂上要解决的关键问题。

- 1、有明确的. 学习目的；
- 2、课堂上特别注意“理解”。

- 1、笔记要简明扼要；
- 2、上课记笔记后，也要学会课后及时整理笔记。

2、认真审题，明确设题条件和做题要求；

3、理清解题思路，确定解题步骤；

4、做题认真仔细，不搞马虎工作，做完后认真检查；

5、及时总结经验教训，积累解题技巧，提高解题能力；

7、像历史、地理、生物、政治这些需要记忆的，在做之前都要背下来。

1、及时复习；

2、计划评审；

3、课本、笔记、教材一起用；

4、提高复习质量。

做好以上五点并不容易。这需要毅力，我决心去做。

# 上海英才计划篇八

转眼之间，初三新学期已经来临了，新的学期，新的目标，我的学习计划是：

## 一、进行自我分析

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，因此首先要自我分析。

- 1、分析自己学习的特点，可以仔细回顾一下自己的学习情况，找出特点。
- 2、分析自己的学习现状，一是和大家比，二是和自己以前过去比。

## 二、确定学习目标

- 1、每天每科各做10道练习题，并读书各15分钟。

## 三、科学安排时间

- 1、早上6点起床并快速预习当天要讲的课；
- 2、回到学校在早、午读之前也要读书、看书、预习；
- 3、课间尽量复习上堂课老师讲的内容；
- 4、放学后要尽快回家，在吃晚饭前要尽量做适量的作业；
- 5、晚饭后一会儿必须重新开始学习；
- 6、睡觉前读一次数或背一次书。

以上是我的学习计划，我相信坚持不懈地走下去，终有一天

会成功的!“相信自己，你将赢得胜利创造奇迹。相信自己，梦想在你手中这是你的天地。”

## 上海英才计划篇九

怀着激动的心情，迎来了一个人生新的阶段，自己从一个小学生变成了一个初中生。期待着新的生活，结交新的朋友，掌握新的知识。在这个新的学期里，努力并且尽快的适应初中的新的生活。融入这个大集体之中。和同学们一起来探讨知识的海洋。积极的参加课外活动，争取为班级争光。做个德智体美劳全面发展的学生。

1. 每天早上5点起床，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，凭借自己所学的去作。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。

我觉得首先应该做到的是应该认真听课，将老师课上所讲内容完全消化，让思维与老师同步。一般先以课本为先，书上的内容是基础。在掌握的基础上，做专项训练，按层次补缺和提高。我还需要建立一本错题集，将在练习中做错的题目和尚未弄懂的题目及时记录下来，逐一解决，形成巩固。

在复习中应该提倡务实精神，也应该重视规范化和格式化，要养成科学，严谨的态度。因为任何一次不规范的答题都有可能造成失分。

1. 因为我最薄弱的一项科目是语文，成绩处于中等水平，作文干巴巴的，不生动。空闲时间多看课外书，每天记1~2条好词佳句，争取每次作文练习都在40分以上。

2. 提前老师的讲解做考纲和全品的题目，前天晚上认真预习。多做深，精的题目，拓展思维。

3. 每天坚持朗读外语作品，养成良好的语感。认真识记考纲后面的单词，严格避免中考因单词而失分。认真复习和预习全品的考点聚焦和附录，要求重点掌握语法，句型。注意活学活用。

4. 根据考纲认真复习历史知识点，在未来的1个多月里循环复习，加强记忆，认真记忆老师归纳的口诀，表格，利用它们能很好的记忆知识点，关注今年发生的时事，联系时事与中学历史的联系。

5. 根据考纲与全品上面的题目和知识点循环复习，背诵。由于今年中考政治变得很活，所以不能死记硬背，要活学活用，认真参考其他地市的中考题目。

以上的学习计划要认真实施，成功在于行动，过一段时间要

仔细分析检查现状，与制定的计划。我要确定学习的目标，努力学习的方向就是我的目标，正确的学习目标更能催人奋进。反之，没有目标的学习，就是对时光一种极大的浪费。所以，我的目标就是进入全班前25名。

首先，我认为，学习中不可忽略的一点就是要学会分析自己的学习特点，老师讲的东西不是不懂，但却总出错，而且对于一些死记硬背才能学会的东西总觉得不耐烦，因此，在这点上，我希望自己能在新学期里对待学习更认真，更有耐心。要科学安排时间，没有合理的安排，再好的计划也会付之东流。所以，在新学期里，我最要学会的就是要合理安排学习，娱乐，休息的时间，要把每一点一滴宝贵的时间都抓紧。

时间就像那无情的流水，流去我在小学里的五年光阴。转眼寒假又将成为过去，新的学期即将来临。仔细的回想，过去的五年里，自己到底做了什么？可是，什么也想不起来。难道真要这样，流给母校的是一片空白记忆吗？不，我希望，在小学生活的最后半年里要踏踏实实的做好每一件事。在这半年里我一定要珍惜每一秒时间，争取不让自己有荒度的一刻。

## 上海英才计划篇十

暑假学习计划如下：

- 1、提高自己在语文、数学等方面的学习能力。
- 2、加强运动，提高身体素质。
- 3、学会做简单的家常菜。

二、暑假学习计划具体方案：

- 1、针对自己的薄弱学科的学习态度、学习方法、学习目标进

行反思，调整。

2、在家长的指导下，写好自己切实可行的暑假生活、学习计划。（安排好每天复习进度的明细内容）

3、把练习卷上做正确的题目进行整理，确认自己已经掌握了哪些知识，具备了哪些运用能力，树立自己对本学科的信心。

4、把练习卷上做错的题目进行整理、抄录，打开教科书，逐题进行分析，找到错误的关键之处，进行认真的订正后，再到教材上找到相关类型的题目，进行练习、强化。（尽可能用自己的力量解决问题）

5、遇到无法解决的困难，按教科书的学习顺序进行梳理罗列。了解自己学习问题的共性薄弱点，然后可以请老师一起帮助解决。

6、每周二次带着学科的不懂之处和老师一起分析、解决问题。回家后运用老师解决问题的方法进行自我强化练习，填补自己的学习漏洞。（这一点必须按照教材由浅入深的学习顺序，切不可东一榔头西一棒的无序）

7、每次完成习题的订正，将错题订正的全过程，牢牢地记在脑海里（背出），渐渐地形成解题方法的量的积累。

8、看名著，中高考时，会出现名著中的经典片段，看几本必看的小说是中学生必需要做的事情之一，即可增长见识，又可陶冶心情。

9、一星期打两次球，游三次泳，增加运动，提高体能。（也可以听音乐等，做自己有兴趣的事）

10、一星期跟着父母学做两次家常菜，如炒茄子，蒸鱼之类，再做一些力所能及的家务。

### 三、暑假计划具体安排：

- 1、一星期学习五天，上午2、5小时，下午2、5小时。按一小时一节课安排好课表。
- 2、每天的3点以后是运动或做家务的时间。（也可以安排一些合适的娱乐活动）

### 四、家长一起参与孩子计划：

- 1、设计好每天的生活、学习评价表，对自己每天的生活、学习作好评价。
- 2、家长一周三次检查学生的暑期生活、学习计划执行的情况和进度，及时帮助解决执行中的困难。
- 3、家长在帮助学生执行计划时，也要尊重学生的'要求，切不可急躁。要重视学生学习态度的调整和学习兴趣的提高。
- 4、双休日去看一些有益的展览会，或参加一些有益的社会活动。
- 5、带着孩子旅游一次，开阔孩子的视野，让孩子对暑假不感冒。

这样一份暑假计划，相信你的暑假不会无趣，学习了知识，更开阔思绪，让你的暑假精彩又健康！