

# 最新高中学霸的计划时间表 高中学习计划表(模板8篇)

规划计划是指根据一定目标 and 需求，制定出一系列详细的行动步骤和时间安排。下面是一些读书计划的注意事项，希望对大家有所帮助。

## 高中学霸的计划时间表篇一

, 本站还有更多关于学习计划, 高三学习计划, 学习计划书的文章。

正文:

### 1、激发学习斗志

“做学的主人，做读的卓越者，我最踏实，我一定成功。”他将一个学生的心理转变放到集体中，让他在集体的热情中找到自己的积极情绪。这位教师说：“学生每每呼号时，群情激奋，斗志昂扬。我常常想，学生课课处在一种‘我一定成功’的渴望中，怎么能学不好呢？”

一位学生期中考试考了班里倒数第一，班主任找他谈话，要求他写出三句最能感动自己的话，这位同学写出了这样三句：“我不是懒汉，我不是孬种，我要成功！”每天早上对着卧室墙壁大声呐喊。他说：“每当我呐喊时，我就想到了自己倒数第一时的痛苦，我就会热血沸腾，全身有用不完的劲！”在这种情绪状态下，他的潜能爆发出来了，期末成绩上升到班里前十名。家长在大年三十打电话给孩子的班主任，他说：“我很好感激你，你给了我孩子的斗志，也给了我的斗志！你知道么，当孩子对着墙壁呐喊的时候，连我全身都有用不完的干劲！”所以，处于亚学习状态的高中学生，不

妨写几句激动人心的话，每天厉声朗读，把将自己带进良好的学习情境中。

## 2、实施计划学习

到了高中，学习行为要进行科学的管理，这种管理换一个名词就是计划学习。根据笔者的观察和研究，善于管理学习的同学常常表现为善于计划学习，为此笔者提出计划学习这个概念。

计划学习就是对整个学习过程和学习策略进行管理，从而实现对学习进行自主计划的学习方式。计划学习的实质是在学习中计划，在计划中学习，从而实现对学习实施有效的管理。从学习过程来看，一个完整无缺的学习过程，首先是从对学习进行计划开始的。所以，计划学习由这些环节构成：学习计划—学习目标—学习等待—课堂学习—计划笔记—巩固笔记—完成作业—深入研究—反思学习—学习调整—新的学习计划—学习目标……学生学会了计划学习，就学会自己控制自己，自己安排学习生活，就能够做到劳逸结合。

计划学习理论首先要求高中学生要学会制定计划，从而对自己学习实施管理。从时段上来说，高中学生的计划学习分为一天的计划学习、一周的计划学习、一个月的计划学习和计划复习迎考学习。对于一天的计划学习，休息和休闲的计划十分重要，高中学习的大部分压力就要在其中进行消散。所以，计划学习就要学会计划休息，计划休闲活动。实践表明，那些学得轻松，学得有效的高中学生，往往得益于自己的“会学”和“会玩”，也就是说，在计划学习时，他们已经将休闲和休息考虑进去了。处于亚学习状态的学生，在当初实施时，计划往往被老师打乱，或者感到时间不够，导致计划不能很好的实现。事实上，实施计划学习并不全都能做到十全十美，学习计划不能实现或者实现的不满意，这是高中生经常发生的事情，但要记住，在一次计划完成或者破坏之后，要立刻产生新的学习计划。

### 3、学会积极等待

学习品质优秀的高中生，他们对教师的教学行为，常常处在一种积极等待的渴望状态。在教学开始之前，优秀的同学已经准备好学习用具和书本，巩固了上一节课学习的内容，预知道要学习内容的难度，心理上处于一种积极盼望、等待的心理状态。这时，学生不仅知道重点听什么、记什么，还知道哪些是比较难的，哪些是比较易的，能够较早的进行难度预案，预设课后进行的“消难”方案。具备了这种状态，就是时常所说的“我要学”的状态；具备这种学习心理状态，就能主动的和教师创设的教学平台自然的衔接，当教师进行新内容的讲练时，学生自觉的进入学习情境，和教师心理产生共振。这要比教师已经开讲，那些心还在课堂之外，迟迟的进不了教学情境，拿来不出书本用具，被动听课的同学来说，学习心理意识要积极的多。

积极等待是一种学习态度，也是一种学习方法。它要比传统的所谓预习内容要丰富的多。它最突出的特点就是学习心理启动快。一位优秀学生说：“老师教学开始的前几分钟往往十分重要，它揭示的是不仅仅是教学内容和教学重点，还有解决的思路和方法以及相关的学习联系，如果这时紧紧地跟随着教师，就能愉快一节课，轻松一整天。”事实上，课堂上学生不仅仅跟随教师学习知识，打造能力，更多的是从教师那里获得解决问题的思路 and 把握课堂重点难点的方法，课始几分钟的状态往往决定了一节课的学习质量。而课结束前的两分钟，教师做的事情是对这一节课师生活动的浓缩和总结，特别是学习重点难点的强化提示应该充分重视，而接下来的作业布置就是对这一节课的重点的巩固。一位成功的学习者说：“很多同学一到下课时心就飞走了，不是操场就是商店，不是想玩就是想回家，其实一节课的精华常常在下课前的三五分钟，只要你注意了这三五分钟，你就能抓住一节课的重点和关键，你就知道这节课知识在整个学段中的地位，你就理解老师的作业有多么重要。”

## 4、学会学习反思

高中生要学会学习反思。学习反思是高中学习系统中最为重要的策略。学习的好不好，方法对不对，怎么提高效率常常是通过反思来实现的。因此，会不会学习，就表现为会不会反思。现代学习理论中，学习反思占相当重要的地位。学生费尽心力学了，成绩不好，主要是因为不会及时反思，从而不能实现学习调整。可以这样说，高中学习反思伴随着整个高中学习过程，它既是学习内容，也是学习策略。会学习的同学大家认为他们学得十分轻松，原因就是他们会通过计划反思来加快学习进程，提高学习质量。

我曾经在一所学校的墙壁上看到这样的一句话：“沐浴晨光而来，今天要学什么；踏着夕阳归去，今天你学到了什么。”这是学习反思的最好注解。可以这样说，没有反思，就没有高中学生学习的突飞猛进。有效的学习，往往是通过反思来进行学习计划调整和学习策略调整，包括学习动力和学习意志等。处于亚学习状态的同学，也知道学习的重要性，就如同倒一杯水，他们也知道提起水壶往杯子里倒，但倒多少不曾想，倒的是不是符合要求不反思，倒的不合要求应该如何补救不思考。而高中学习要求学生有高度的自觉意识，不断的对自己的学习进行反思，在求得更好的学习调整，但处于亚学习状态的同学，几乎没有这种习惯。

现代学习心理学表明：及时反思是一种学习力，也是很重要的一个学习策略。高中学习讲究高效快捷，及时反思是高中生提高学习力的关键。这就要求学生不仅仅要有快速进入学习状态、敏捷的进行学习的学习力，同时，在学习过程中能快速讨论、快速阅读、快速反思。如果不能快速自主反思，持续一段时间才发现自己已经十分落后，那么想追赶同学已经有相当多的来不及。事实上，具备了及时快速的计划反思心理意识，才能实现学习频率上的“学习、学习、再学习”。面对众多学科，大量的讲义、笔记、上本作业，如果没有快速高效的解决问题和处理作业的能力，没有快速高效的反思

意识，怎么可以呢？因此，按计划进行学习过程、学习效率和质量的反思，既能加快学习进程，又能提高学习质量。高中学生学习水平下降往往在这方面表现为不自知。

## 5、跟成功者进行深入的学习会谈

学习经验、方法和内容的共享是现代教育的潮流。一些学生之所以落后，就是在学习信息上，不如成功的学习者来得丰富。换一句话来说，我们要让不同学习品质和层次的学生实现学习上的深入交流，以实现学习力的同步提高。

新课程有一个很重要的学习理念就是合作学习。深入交流是实现学习合作的最高效的学习策略。通过课堂内外学生的学习体验的交流，可以实现课堂教学最优化。一般的来说，跟学习相对成功的同学深入交流和交谈，大部分的同学可以让自己的学习更有效。

一位成绩十分不理想的同学在和别人的交流中发现，自己学习质量不高很重要的原因是学习速度的问题，学习成功的同学学习速度相当快，而自己则十分慢。于是，他从中悟到，快是一种学习力，也是很重要的一个学习策略。高中学习就要讲究高效快捷，快是自己提高学习力的关键。他在一篇学习反思中说：“我学习不理想，主要原因是不能快速的进入学习状态，没有敏捷的学习力。面对众多学科，大量的讲义、笔记、上本作业，自己不能快速高效的解决问题，不具有快速处理作业的能力。”找到问题之后，他的学习速度提高很快。

如果觉得不错，记得收藏下来或者推荐给好友看看哦。

## 高中学霸的计划时间表篇二

### 1、激发学习斗志

斗志是一种积极的情绪，也是一种有待开发的潜能，一旦引爆，就表现为强劲的力量。邱吉尔在他生命中的最后一次演讲是在一所大学的毕业典礼上，在本来预计整个20分钟的演讲过程中，他只讲了一句话，而且这句话的内容还是重复的，那就是：“永不放弃……决不……决不……决不！”当时台下的学生们都被他这句简单而有力的话深深地震憾住了，在二战最惨烈的时候，如果不是凭借着这样一种精神去激励英国人民奋勇抗敌，大不列颠可能早已变成纳粹铁蹄下的一片焦土。邱吉尔对英国青年学生这番讲话，应该引起我们教育工作者的思考。这就要求我们教育工作者要适时、适量的引爆学生的学习斗志。一位学生找到语文教师，说：“老师，你的课上我一点儿语文学习斗志都没有，怎么办？”这位语文老师的做法值得仿效，每每上课之前都让学生进行课前呼号，内容大致是：

“做学的主人，做读的卓越者，我最踏实，我一定成功。”他将一个学生的心理转变放到集体中，让他在集体的热情中找到自己的积极情绪。这位教师说：“学生每每呼号时，群情激奋，斗志昂扬。我常常想，学生课课处在一种‘我一定成功’的渴望中，怎么能学不好呢？”

一位学生期中考试考了班里倒数第一，班主任找他谈话，要求他写出三句最能感动自己的话，这位同学写出了这样三句：“我不是懒汉，我不是孬种，我要成功！”每天早上对着卧室墙壁大声呐喊。他说：“每当我呐喊时，我就想到了自己倒数第一时的痛苦，我就会热血沸腾，全身有用不完的劲！”在这种情绪状态下，他的潜能爆发出来了，期末成绩上升到班里前十名。家长在大年三十打电话给孩子的班主任，他说：“我很好感激你，你给了我孩子的斗志，也给了我的斗志！你知道么，当孩子对着墙壁呐喊的时候，连我全身都有用不完的干劲！”所以，处于亚学习状态的高中学生，不妨写几句激动人心的话，每天厉声朗读，把将自己带进良好的学习情境中。

## 2、实施计划学习

到了高中，学习行为要进行科学的管理，这种管理换一个名词就是计划学习。根据笔者的观察和研究，善于管理学习的同学常常表现为善于计划学习，为此笔者提出计划学习这个概念。

计划学习就是对整个学习过程和学习策略进行管理，从而实现对学习进行自主计划的学习方式。计划学习的实质是在学习中计划，在计划中学习，从而实现对学习实施有效的管理。从学习过程来看，一个完整无缺的学习过程，首先是从对学习进行计划开始的。所以，计划学习由这些环节构成：学习计划—学习目标—学习等待—课堂学习—计划笔记—巩固笔记—完成作业—深入研究—反思学习—学习调整—新的学习计划—学习目标……学生学会了计划学习，就学会自己控制自己，自己安排学习生活，就能够做到劳逸结合。

计划学习理论首先要求高中学生要学会制定计划，从而对自己学习实施管理。从时段上来说，高中学生的计划学习分为一天的计划学习、一周的计划学习、一个月的计划学习和计划复习迎考学习。对于一天的计划学习，休息和休闲的计划十分重要，高中学习的大部分压力就要在其中进行消散。所以，计划学习就要学会计划休息，计划休闲活动。实践表明，那些学得轻松，学得有效的高中学生，往往得益于自己的“会学”和“会玩”，也就是说，在计划学习时，他们已经将休闲和休息考虑进去了。处于亚学习状态的学生，在当初实施时，计划往往被老师打乱，或者感到时间不够，导致计划不能很好的实现。事实上，实施计划学习并不全都能做到十全十美，学习计划不能实现或者实现的不满意，这是高中生经常发生的事情，但要记住，在一次计划完成或者破坏之后，要立刻产生新的学习计划。

## 3、学会积极等待

学习品质优秀的高中生，他们对教师的教学行为，常常处在一种积极等待的渴望状态。在教学开始之前，优秀的同学已经准备好学习用具和书本，巩固了上一节课学习的内容，预知道要学习内容的难度，心理上处于一种积极盼望、等待的心理状态。这时，学生不仅知道重点听什么、记什么，还知道哪些是比较难的，哪些是比较易的，能够较早的进行难度预案，预设课后进行的“消难”方案。具备了这种状态，就是时常所说的“我要学”的状态；具备这种学习心理状态，就能主动的和教师创设的教学平台自然的衔接，当教师进行新内容的讲练时，学生自觉的进入学习情境，和教师心理产生共振。这要比教师已经开讲，那些心还在课堂之外，迟迟的进不了教学情境，拿来不出书本用具，被动听课的同学来说，学习心理意识要积极的多。

积极等待是一种学习态度，也是一种学习方法。它要比传统的所谓预习内容要丰富的多。它最突出的特点就是学习心理启动快。一位优秀学生说：“老师教学开始的前几分钟往往十分重要，它揭示的是不仅仅是教学内容和教学重点，还有解决的思路和方法以及相关的学习联系，如果这时紧紧地跟随着教师，就能愉快一节课，轻松一整天。”事实上，课堂上学生不仅仅跟随教师学习知识，打造能力，更多的是从教师那里获得解决问题的思路和把握课堂重点难点的方法，课始几分钟的状态往往决定了一节课的学习质量。而课结束前的两分钟，教师做的事情是对这一节课师生活动的浓缩和总结，特别是学习重点难点的强化提示应该充分重视，而接下来的作业布置就是对这一节课的重点的巩固。一位成功的学习者说：“很多同学一到下课时心就飞走了，不是操场就是商店，不是想玩就是想回家，其实一节课的精华常常在下课前的三五分钟，只要你注意了这三五分钟，你就能抓住一节课的重点和关键，你就知道这节课知识在整个学段中的地位，你就理解老师的作业有多么重要。”

#### 4、学会学习反思



高中生要学会学习反思。学习反思是高中学习系统中最为重要的策略。学习的好坏，方法对不对，怎么提高效率常常是通过反思来实现的。因此，会不会学习，就表现为会不会反思。现代学习理论中，学习反思占相当重要的地位。学生费尽心力学了，成绩不好，主要是因为不会及时反思，从而不能实现学习调整。可以这样说，高中学习反思伴随着整个高中学习过程，它既是学习内容，也是学习策略。会学习的同学大家认为他们学得十分轻松，原因就是他们会通过计划反思来加快学习进程，提高学习质量。

我曾经在一所学校的墙壁上看到这样的一句话：“沐浴晨光而来，今天要学什么；踏着夕阳归去，今天你学到了什么。”这是学习反思的最好注解。可以这样说，没有反思，就没有高中学生学习的突飞猛进。有效的学习，往往是通过反思来进行学习计划调整和学习策略调整，包括学习动力和学习意志等。处于亚学习状态的同学，也知道学习的重要性，就如同倒一杯水，他们也知道提起水壶往杯子里倒，但倒多少不曾想，倒的是不是符合要求不反思，倒的不合要求应该如何补救不思考。而高中学习要求学生有高度的自觉意识，不断的对自己的学习进行反思，在求得更好的学习调整，但处于亚学习状态的同学，几乎没有这种习惯。

现代学习心理学表明：及时反思是一种学习力，也是很重要的一个学习策略。高中学习讲究高效快捷，及时反思是高中生提高学习力的关键。这就要求学生不仅仅要有快速进入学习状态、敏捷的进行学习的学习力，同时，在学习过程中能快速讨论、快速阅读、快速反思。如果不能快速自主反思，持续一段时间才发现自己已经十分落后，那么想追赶同学已经有相当多的来不及。事实上，具备了及时快速的计划反思心理意识，才能实现学习频率上的“学习、学习、再学习”。面对众多学科，大量的讲义、笔记、上本作业，如果没有快速高效的.解决问题和处理作业的能力，没有快速高效的反思意识，怎么可以呢？因此，按计划进行学习过程、学习效率和质量的反思，既能加快学习进程，又能提高学习质量。高

中学生学习水平下降往往在这方面表现为不自知。

## 5、跟成功者进行深入的学习会谈

学习经验、方法和内容的共享是现代教育的潮流。一些学生之所以落后，就是在学习信息上，不如成功的学习者来得丰富。换一句话来说，我们要让不同学习品质和层次的学生实现学习上的深入交流，以实现学习力的同步提高。

新课程有一个很重要的学习理念就是合作学习。深入交流是实现学习合作的最高效的学习策略。通过课堂内外学生的学习体验的交流，可以实现课堂教学最优化。一般的来说，跟学习相对成功的同学深入交流和交谈，大部分的同学可以让自己的学习更有效。

事实上，处于亚学习状态的同学如果能多和学习成功者在一起，通过同学之间的有深度的会谈交流，分享同学的成功的同时，就会以自己的学习状态和同学进行比较，就能实现对自己学习系统、学习过程和学习策略的校正和管理，从而激发自己的学习潜能，摆脱亚学习状态。同时，处于亚学习状态的同学常常处在自我封闭的学习环境中，十分孤单，十分寂寞，学习上常常表现为“孤单背影”，如果同学之间能够深入交流和学习比较，由于是同学之间，比较自由和开放，这样，在一定程度上有利于相互解疑，相互借鉴，有利于缓和同学之间的因学习竞争而产生的紧张焦虑。当然，这要求教师主动的促成同学之间的深入交流。我们认为，跟成功者在一起，学生感受到的永远是拼搏的激情和向上的动力，学生得到的永远是激励和鼓舞；而处于亚学习状态下的一些同学，缺少的就是这一份激情和鼓舞！

一位成绩十分不理想的同学在和别人的交流中发现，自己学习质量不高很重要的原因是学习速度的问题，学习成功的同学学习速度相当快，而自己则十分慢。于是，他从中悟到，快是一种学习力，也是很重要的一个学习策略。高中学习就

要讲究高效快捷，快是自己提高学习力的关键。他在一篇学习反思中说：“我学习不理想，主要原因是不能快速的进入学习状态，没有敏捷的学习力。面对众多学科，大量的讲义、笔记、上本作业，自己不能快速高效的解决问题，不具有快速处理作业的能力。”找到问题之后，他的学习速度提高很快。

## 高中学霸的计划时间表篇三

1、预习预习最重要的是能发展我们学生的自学能力，减少对老师的依赖，增强独立性；预习可以加强记课堂笔记的针对性，改变学习的被动局面。要在浏览教材的总体内容后再细读，充分发挥自己的自学能力，理清哪些内容已经了解，哪些内容有疑问或是看不明白(即找重点、难点)分别标出并记下来。同时适当地做一些课前的习题练习，逐步了解知识点。这样既提高了自学能力，又为听课“铺”平了道路，形成期待老师解析的心理定势；这种需求心理定势必将调动起我的学习热情和高度集中的注意力。

2、听课 听老师讲课是获取知识的最佳捷径，老师传授的是经验证的真理；是老师长期学习和教学实践的精华。

3、作业作业是提高思维能力，复习掌握知识，提高解题速度的途径。通过审题，分析问题，解决问题可以达到巩固检验自己的目的。完成作业时，一定要做到独立完成，去形成自己的一个独立的思维习惯。

4、复习及时复习的优点在于可加深和巩固对学习内容的理解。根据遗忘曲线，识记后的两三天，遗忘速度最快，然后逐渐缓慢下来。学过即习，方为及时。俗话说“温故而知新”，就是说，复习过去的知识能得到很多新的收获。这个“新”主要指的是知识达到了系统化的水平，达到了融会贯通的新水平。

# 高中的学习方法

## 1、预习

预习最重要的是能发展我们学生的自学能力，减少对老师的依赖，增强独立性；预习

可以加强记课堂笔记的针对性，改变学习的被动局面。要在浏览教材的总体内容后再细读，充分发挥自己的自学能力，理清哪些内容已经了解，哪些内容有疑问或是看不明白(即找重点、难点)分别标出并记下来。同时适当地做一些课前的习题练习，逐步了解知识点。这样既提高了自学能力，又为听课“铺”平了道路，形成期待老师解析的心理定势；这种需求心理定势必将调动起我的学习热情和高度集中的注意力。

## 2、听课

听老师讲课是获取知识的最佳捷径，老师传授的是经验证的真理；是老师长期学习和教学实践的精华。我制定的听课方法包括以下几点：

a) 做好课前准备，即预习。精神上的准备十分重要，保持课内精力旺盛，头脑清醒，以及对探求知识的极大兴趣，是学好知识的前提条件。

b) 集中注意力。思想开小差会分心等一切都要靠理智强制自己专心听讲，靠意志来排除干扰。

c) 认真观察、积极思考。不要做一个被动的信息接受者，作老师的合作者，学习的参与者，要充分调动自己的积极性，紧跟老师讲课的思路，对老师的讲解积极思考。结论由自己的观察分析和推理而得，会比先听现成结论的学习效果好。

d) 在听取公式定理的同时充分理解、掌握老师的解题方法，

学习思路。

e)抓住老师讲课的重点。即不能忽视老师讲课的开头和结尾，开头，往往寥寥数语.但却是全堂讲课的纲。只要抓住这个纲去听课，下面的内容才会眉目清楚。结尾的话虽也不多，但却是对一节课精要的提炼和复习提示。同时还要注意老师反复强调的部分。

f)做好课堂笔记。笔记记忆法，是强化记忆的最佳方法之一。笔记，一份永恒的?事迹可以克?大脑记忆方面的限制。俗语说，好记心不如烂笔头，因此为了充分理解和消化，我必须记笔记。同时做笔记充分调动耳、眼、手、脑等器官协同工作可帮助学习。有选择的记笔记，记录经典例题。

g)注意和老师的交流，听课要与老师有目光的交流，提问式交流，都可以促进学习。

### 3、作业

作业是提高思维能力，复习掌握知识，提高解题速度的途径。通过审题，分析问题，解决问题可以达到巩固检验自己的目的。完成作业时，一定要做到独立完成，去形成自己的一个独立的思维习惯。

### 4、复习

及时复习的优点在于可加深和巩固对学习内容的理解。根据遗忘曲线，识记后的两三天，遗忘速度最快，然后逐渐缓慢下来。学过即习，方为及时。俗话说“温故而知新”，就是说，复习过去的知识能得到很多新的收获。这个“新”主要指的是知识达到了系统化的水平，达到了融会贯通的新水平。我计划的复习要求是以下几点：

a)课后回忆，即在听课基础上把所学内容回忆一遍。

b)精读教材。对教材理解的越透，掌握得越牢，效率也就自然提高了。

c)整理笔记。对课堂笔记及时的完善，勾画出疑点，寻求同学老师的帮助。

d)看参考书。增加知识的深度和广度。提高应考能力。

e)单元复习的要求：

a) 本单元(章)的知识网络；

b)本章的基本思想与方法(应以典型例题形式将其表达出来)；

## 高中学霸的计划时间表篇四

“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。”在洋溢着新春喜庆的气氛中，愉快的寒假悄然离去，我们又迎来了一个新学期。俗话说：“良好的开端是成功的一半。”在新学期里，我们更应该努力学习，端正学习态度，明确学习目标，制定一个合理的学习计划。为我們的小学时光画上一个完美的符号，为我们以后的学习打下良好的基础。我们要培养高尚的品格，因为我们是一群新时代的学生，一群品格高尚心灵美好的学生，所以我们要努力做到以下几点：

一、上课时要认真听讲，积极举手发言，不做小动作。有不懂的问题要及时向老师和同学请教。

二、做好“三定”。一定学习目标；二定竞赛对手，树立我要超越对手的信念；三定帮扶对象，做好老师的得力助手，辅导好下层生，努力提高我们班的整体质量。

三、回家后，要认真完成老师布置的各项作业，做到字迹工整。

四、认真做好预习和复习，预习时要把不懂的地方做上记号。

五、每天积累一些好词佳句，把它记录下来，以便提高自己的写作水平。

六、要利用星期天和节假日，继续参加奥数、英语，多读课外书，不断丰富自己的知识。

七、劳逸结合。小学阶段也是身心成长的阶段。要保持充沛的精力来学习，就必须有一个健康的体魄。下课时要到教室外活动一下筋骨，呼吸一下新鲜空气，使大脑保持清醒。长时间看书一定要记得看看远处，放松眼部肌肉，预防近视。

虽然要达到这些目标并非易事，但我们一定要尽一切努力朝着这些目标奋进。

同学们，新学期的序幕已经拉开，奋进的号角已经吹响，崭新的知识等着我们去学习、美丽的梦想等着我们去实现、快乐的生活等着我们去体验。让我们携起手来，共同努力、共享丰收的喜悦！

最后，祝敬爱的老师们在新学期里生活幸福、工作顺利、万事如意、天天都有好心情！祝同学们学的轻松、玩得愉快、好梦成真！

## 高中学霸的计划时间表篇五

马上就要进入高中学习了，初中的学习生活就彻底结束了，既然初中的学习生活彻底结束了那么在初中的学习方式就也要随之的彻底改变，包括学习、生活习惯、人情是非等等。

高中的终极目标也是绝对目标是：考上大学，而且不能是“三本”起码也应该是“二本”，尽量是考上成都的大学，

比如“川大”、“电子科技大”，实在考不起就考“重大”，记住？上面说的“二本”仅限于高考是发挥失常。

在高中学习期间要放弃一切爱好。篮球只在体育课上和班级联赛上打；电脑每个月只用一个小时收发电子邮件，如果违反了上面的条款就一学期不能碰篮球和电脑，包括放假。

在学习方面除了自己要努力学习外，还要多问老师和同学，每天的学习任务不可拖到第二天，英语单词要天天背，语文古文要教一课背一课。没次考试的试卷要拿回家给家长签字，每次考试后要认真总结然后再定一个小目标下次考试一定要达到这个小目标。如果做不到以上几点就任由家长惩罚！决不宽容！

在人情世故方面不能从蹈初中的覆辙，不等把自己龙到感情旋涡中，要做到一心只读圣贤书，更不能谈恋爱！对学校所有的女的保持正常的同学关系，要和女的保持一定的距离。不能和“社会上的人”混在一起！也不能和他们联系。

在高中期间要听父母的话，不能和妈妈吵架，其实妈妈她也是我为了我好，要理解妈妈。放假尽量帮爸爸妈妈做家务事。生活不能懒散，要有条有序要注意个人卫生。

好了，这就是高中的绝对计划和目标。废话不说多了，一切都要付出于行动，不然就是空话，废纸一张。最后说一句话：“高中三年努力啊，初中三年耍了两年高中不能再耍了，不然对不起所有的人！”

## 高中学霸的计划时间表篇六

伴着金秋九月，我们迎来新的学期。做为六年级的学生，我们应该回忆过去、展望未来。在此，我对上学期的优点与缺点做了总结，制定新的学习计划。



在上一个学期，我的优点是字迹工整，认真完成作业，上课专心听讲，并有积极举手发言，不但学习认真，而且成绩优异。但是，我有一个致命的缺点，那就是健忘，刚刚想起来的事情，眨眼间便忘记得干干净净。这不仅令我忘了许许多多重要的“文件”，而且这让我背上了“工作不认真”的“罪名”。我不仅得不到老师的认可，而且还被同学们取笑。因此我不仅在学习等方面制定计划，还要在记忆方面下功夫。

1、每天早晨背一背圆周率，因为能够锻炼记忆能力。

2、经常回忆。学习时，不断进行尝试回忆，可使记忆错误得到纠正，遗漏得到弥补，使学习内容难点记的更牢。闲暇时经常回忆过去识记的对象，也能避免遗忘。

3、理解记忆。理解是记忆的基础。只有理解的东西才能记的牢、记得久。仅靠死记硬背，则不容易记住。对于重要的学习内容，如能作到理解和背诵相结合，记忆效果会更好。

4、每天认真完成作业后，尽量早点睡觉，早睡早起，这样使大脑得到充分的休息，上课亦然不会无精打采。

5、上课的时候洗耳恭听，认真倾听每一个细节，禁止发呆，动作，加走神！

这个学期，我一定会综上所述，努力完成目标。“我相信，我能行！”

## 高中学霸的计划时间表篇七

指导思想：

依据《20xx年湖南省普通高中学业水平考试大纲》，结合我校实际情况及学生学习实际情况，为达成学校教育教学目标，

顺利通过学业水平考试，特制定本计划。

学情分析：

高二共3个教学班(其中文科1个，理科班2个)，学生共有150人，其中文科有61人，理科有89人。整体上学生基础知识较差，学习主动性不强。

制订原则：

2、有所侧重，就是时间不能平均，必须向重点章节倾斜，如函数章节；

内容和时间安排：

根据学校的统一部署和数学学科的特点，我们将备考的时间和内容作了如下安排：

3月28日----4月10日 必修二

4月11日----4月24日 必修三

4月25日----5月8日 必修四

5月9日-----5月20日 必修五

注：

1. 以上的时间安排是以3月14日调整的每周五课时的标准制定的。

2. 一轮复习以课本基础为主，吃透教材，夯实基础，落实好每个知识点，对数学概念、公式的理解及解题规范性。

3. 上课模式：先安排学生预习，自主完成过关上的相关练习，

教师根据批阅情况进行有目的的讲解和强调。

二轮复习(5月23日——6月6日):共二周时间,进行模拟考试。进一步强化解题的方法和规范性,注重表达能力的培养。教学中,要教给学生解题方法:审题时,看准关键词语,找到解题的突破口,重视题干中的指向性条件;分析时,要突破思维定势,利用逆向思维和发散思维,落实好与题目契合的知识点及其相互联系,要分析命题意图,明确要考查的知识点;要规范训练和提高解答选择题的准确性,做到一次性不失误或少失误。

具体措施:

(一)立足学生实际,实施分层教学。

学业水平考试无论是考试的功能要求、命题的指导思想,还是命题的难度系数,与作为选拔性考试的高考相比,都有显著不同。“立足学生实际,实施分层教学”,就是应对学业水平考试的根本策略。在具体的备考工作中,立足学生实际,因材施教,合理确定教学标高,选择教学方式和策略,安排训练难度、密度和强度。

(二)根据学业水平考试的难度特点,以及学习实际,调整教学策略,课堂教学主要依据“注重基础,点面结合”的原则,采取“以考点训练带动知识建构”的教学方式,紧扣书本,以书中所涉及的例题和习题为蓝本,引出变形题。

(三)认真备课、有的放矢

教师在每堂课都要有明确的目的,由于课堂复习容量的增大,要在重点问题多花时间,集中精力解决学生困惑的问题,减少不必要的环节,少做无用功;既不能满堂灌也不能大撒手每堂课都要认真研究学生的实际情况,精讲精练,同时要发挥学生主体地位,让学生多参与解题活动和教学过程,启迪思

维，点拨要害。教师一定要把课本和资料认真地分析比较和联系归纳，这样才能清楚地启发学生。

#### (四)做好学生的学习指导工作

(1)加强学法指导：指导学生除掌握专题知识外，还应该静下心来把生物课本梳理一遍，加强和巩固对基础知识的理解掌握，并及时解决有疑问的知识点，有问题不能拖。

(2)引导学生正确对待每次模拟考试：模拟测试的成绩在一定程度上对复习起一个指导作用，分数不管高低，都要认真总结一下，分析一下这阶段的复习有什么不足，在哪些知识点上还有漏洞。

(3)树立明确的目标：引导学生根据自己的实际，确定比较高的目标，为自己的目标实现增添动力。

(4)引导学生制定复习计划。学生要结合教师的计划指定自己的学习计划，基础好的同学，多做一些综合能力较强的题目，以提高自己的应变能力，争取过a;基础较薄弱的同学，以基础知识点的复习为主，保证过c

(5)做好心理辅导：由于高二年级各方面的压力比较大，学生时常会出现一些心理或思想方面的问题，教师要及时进行疏导，以免影响学习效果。

## 高中学霸的计划时间表篇八

新学期开学象征着一个新的开始，经过一个假期的放松，相信同学们都对新学期充满了期待，下面为大家整理了高中开学学习计划，同时列出了高中生新学期学习规划表，希望在新学期大家能够有一个新的开端。

很多学生没有规划、没要计划，造成了学习漫无目的，学到

哪算哪，这样不仅学习效率不高，而且很容易养成厌学、拖延等坏习惯，为了能够让大家一目了然的知道，高中三年每学期所处的阶段和学期主要任务，方法君特整理了高中生新学期学习规划表，详情如下：

高中开学学习计划具体内容有哪些？

### 1、远离电子产品

很多同学在假期里电视、手机成为了“必需品”，那么开学以后就要远离它们。要么是不用智能机，要么就把手机交给家长或同学保管，定期看一下。也许有的同学说我用手机来学习，那就建议大家用一部没有任何聊天工具和游戏程序的手机来学习，里面除了学习软件其他任何东西都不要装。

千万不要低估手机的诱惑力，也不要高估自己的自控力，很多成绩非常好的同学就是因为过于自负，导致在新学期里成绩严重下滑。

### 2、控制作息时间

有人说，能控制时间才能控制人生。如果连最基本的睡眠、吃饭、运动的时间都控制不了，那么健康、精神状态都会出问题，也会直接影响学习。其实，控制作息时间就是把碎片时间利用起来，合理进行安排，这样不仅不会影响睡眠、运动、方式的时间，还比熬夜、早起的学生更有效率。

### 3、提高学习效率

提高学习效率可以从几个方面来加强：选择安静的环境学习，提高注意力，减少学习时的干扰；将知识形成思维导图或者结构图，通过图形记忆更高效；不要用“等一会儿”的态度学习，而是要用“马上来”的态度，学知识容不得拖延；心情不好时，不妨出去散散心再学习，心情愉快才能保证学习效率。

## 4、简化学习过程

很多学生过分注重学习方法，而不是静下心来踏踏实实学习具体内容。其实学习的过程非常简单，只有五步：预习、课堂、复习、作业、考试，无论是什么学科、在高几，把这几步做好，成绩自然会提升。学习其实是一件轻松、快乐的事情，只需要把简单的事情，长期坚持下来就可以了。

## 5、加强体育锻炼

如今，大多数学生的身体素质都不是最理想的状态，在体育锻炼方面也十分的欠缺，所以体育锻炼势在必行。体育锻炼对于增强学生体质、培养学生的意志都有积极的作用。

高中生新学期怎么提成绩？

1、巩固基础：基础知识是非常重要的，又是最容易被忽略的部分，应该说基础是成绩之本，没有基础就没有好成绩。拿高考来说，大部分题目考查基础知识，如果在高考中能把基础知识的分数全部拿下，那么，一本基本上是没有问题的，所以，想要提升成绩先从基础知识上入手，没有捷径，也没有比这更实用的方法！

3、跟着老师走：高中阶段，同学们形成了自己的思维方式和学习方法，有的学生觉得老师讲的不好或者进度太慢而采取自学，其实，这种方法仅限于“学霸”级别的同学，大部分学生还是在知识的“海洋”中探索，与其“摸着石头过河”不如跟着老师这个“领路人”前进。毕竟各科任老师都有着丰富的教学经验和应试技巧，这些经验和技巧能在关键时刻发挥重要作用。

高中开学学习计划就为您介绍到这里，方法君为您提供的是满满的干货，不仅有方法君个人多年的学习经验，也有历年学霸们为方法君分享的经验总结，同时，也希望大家有好

的学习方法、学习经验能够与方法君共享。