

最新备战高考计划书(实用5篇)

计划是指为了实现特定目标而制定的一系列有条理的行动步骤。什么样的计划才是有效的呢？下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

备战高考计划书篇一

备考一年，考生要付出不懈的努力。在这个过程开始之初，首先应做到心中有数。只有心中有数，再按照科学的步骤实施复习，才能更好实现目标。一般情况下，高三的复习计划分为三大阶段。每个阶段都有不同的任务、不同的目标和不同的学习方法。

一轮复习

石家庄一中张星梅老师介绍说，第一阶段，是整个高三第一学期时间。这个阶段时间大约五个月，约占整个高三复习的一半时间左右。这个阶段可以称为基础复习阶段。学校里每一个科目都在逐册逐章节地进行复习，考生自己也应该和学校的教师步伐一致，进行各科的细致复习。

考生要充分利用这五个月，把每一科在高考范围内的每个知识点都逐章逐节、逐篇逐段，甚至逐字逐句地复习到，应做到毫无遗漏。

如今正值一轮复习。一轮复习是查缺补漏的阶段，在这个阶段老师相当于把以前的内容再讲了一遍，所以以前没弄懂的问题一定要在这个阶段弄清楚，第一轮复习结束后就没有这样的机会了，老师不会再这样详细地梳理和讲解学过的知识而开始综合复习了。所以第一轮复习很重要的一点就是紧跟老师的节奏，做相应的同步练习，把以前没懂的弄懂。

小提醒：这个阶段，复习中切忌急躁、浮躁，要知道“万丈

高楼平地起”，只有这时候循序渐进、查缺补漏、巩固基础，才能在高考中取得好成绩；只有这时候把边边角角、枝枝杈杈的地方都复习到，才能在今后更多的时间去攻克一些综合性、高难度的题目。

二轮复习

第二阶段从寒假至第一次模拟考试前，时间大约四个月。这个阶段是整个复习中的最宝贵的时期，堪称复习的“黄金期”。之所以这样说，是因为这个时期复习任务最重，也最应该达到高效率的复习。也可以将这个阶段称为全面复习阶段。考生这一阶段的任务是把前一个阶段中较为零乱、繁杂的知识系统化、条理化，找到每科中的一条宏观的线索，提纲挈领，全面复习。

小提醒：这个阶段的复习，直接目的就是第一次模拟考试。第一次模拟是高考前最重要的一次学习检验和阅兵，是考生选报志愿的重要依据。一模成功，可以使自己信心倍增，但不要沾沾自喜；一模受挫，也不要灰心丧气，妄自菲薄。应该为一模恰当定位，在战略上藐视它，在战术上重视它。

三轮复习

第三阶段从一模结束至高考前，时间大约两个月。这是高考前最后的一段复习时间，也可以称为综合复习阶段。随着高考的日益临近，有些考生可能心理压力会越来越大。因此，这个时期应当把“卸包袱”当成一个重要任务。要善于调节自己的学习和生活节奏，放松一下绷得紧紧的神经。

小提醒：在此阶段，每天不必复习得太晚，要赶快调整进入高三以来紧张复习中形成的晚睡的作息习惯，以保证充沛的精力。另外，这个时期不必再做过多过量的习题，更不应死抠难题和偏题，应该做少而精的练习。

备战高考计划书篇二

2. 有所侧重，就是时间不能平均，必须向重点章节倾斜，如新陈代谢和遗传变异等章节；

内容和时间按排：

本学科由于内容多课时紧，大约期中考试后一周才能结束新课，小高考的复习工作从第13周开始。由于必修三刚刚学完，我们想趁热打铁先复习必修三，然后再复习高一学习的必修一和必修二。现将时间和内容安排计划如下：

一轮复习(11月26日——20年1月26日)：共九周时间，进行基础复习。

必修三：共安排10课时(需两周时间)

必修一：共安排14课时(需三周时间)

必修二：共安排13课时(需三周时间)

注：1. 以上的时间安排是以期中考试后课务调整为四课时的标准制定的。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，对生物概念、原理的理解及语言表述要准确规范。3. 上课模式：先安排学生预习，自主完成过关冲刺上的相关练习，教师根据批阅情况进行有目的的讲解和强调。

二轮复习(2月18日——3月10日)：共三周时间，进行综合复习和模拟训练。

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；组织答案时，要特别注意答案的科学性、准确性、逻辑性、创新性，正确使用生物学术语，全面考虑，答全要点，行文要简洁流畅。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；训练学生解答简答题时，除加强解法指导、重视解题思路分析外，要注重表达能力的培养。

三轮复习(3月11日——3月15日)：自主复习，查漏补缺

有效指导学生四查：一查基础知识(抓教材，加强对基本概念、原理、规律、方法等基础知识通读、记忆)；二查实际应用(抓错题反思和强化)；三查实验、研究性学习和热点(抓新情景资料)；四查解题技巧(抓模拟训练)。

具体措施：

1、建立知识网络、确立教学专题

在教学中要根据每个章节建立简明的知识网络，然后按照学业水平测试考试题型划分专题，如：单项选择题，计算题，材料信息题，实验分析设计题，曲线、图表分析题等。在进行这些专题复习时，可以将历届小高考题按以上专题进行归类、分析和研究，找出其特点和规律，然后进行讲解。

2、选好模拟练习题、训练学生解题能力

(1)选练习题时，不要不加选择地盲目使用外来资料和试题

避免重复和难题偏题的误导，选用正规的资料和历届学业水平考试题就完全足够了。在模拟练习中可使复习过的内容进一步强化，重点与难点又一遍巩固，未讲到的或讲得不透的内容，可以通过综合练习使之得到弥补。而每做一份综合练习，不仅学生要全力以赴，老师也应该以学考的要求严格批

阅和分析。要有针对性的培养学生的解题能力，如客观题在速度和正确率方面的强化训练，主观题要加强完整性和科学性表述的强化。

(2) 在练习中要注意避免难题过多、起点过高。

(3) 做练习题要重质量而不是数量。

做一题要懂一题而且要会一类，通过做题掌握知识、提高能力、增强信心、找出差距。做题过程中，重要是弄清楚各类题目的解题思路，掌握基本的解题方法。

3、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。

4、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。

(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。

总之，综合复习是全程复习中最关键的一环节，有承上启下的作用，只有教师科学的教学方法，学生的学习才能达到最佳的效果，才可能完成学校下达的各项指标。

备战高考计划书篇三

针对20__年高考该怎么复习，怎么规划呢？这是我们年级全体教师共同思考的问题。用科学巨匠爱因斯坦的著名公式是 $v=x+y+z$ (v —成功 x —刻苦的精神 y —科学的方法 z —少说废话)。短短几个月复习时间，但对考生来讲犹如万里长征。要有艰辛的思想准备，很多成功考生的经验告诉我们，“信心和毅力比什么都重要”。那些肯于用自己的脑袋学习，既有刻苦精神，又讲求科学方法的同学，在学习的道路上一定会有长足的进步。结合我们年级的实际情况和以往的复习经验，我们年级高考复习决定分三个阶段进行，即基础复习阶段；专题复习阶段；冲刺阶段。我们从下面几点说明我的复习计划，供大家参考。

一、第一轮复习

第一轮复习(八月中到三月初),基础知识复习阶段。在这一阶段，老师将带领同学科重温高中阶段所学的课程，但这绝不只是对以前所学知识的简单重复，而是站在更高的角度，对

旧知识产生全新认识的重要过程。因为在第一次学习时，老师是以知识点为主线索，依次传授讲解的，由于后面的相关知识还没有学到，不能进行纵向联系，所以，大家学到的往往是零碎的、散乱的知识点。而在第一轮复习时，老师的主线索是知识的纵向联系与横向联系相结合，以章节为单位，将那些零碎的、散乱的知识点串联起来，并将它们系统化、综合化，侧重点在各个知识点之间的融会贯通。所以大家在复习过程中应做到：

1. 立足课本，迅速激活已学过的各个知识点，首先针对学过的概念，同学们用自己的语言下一个定义，再和书上的定义进行比较，以加深对其的了解，其次要把书上的例题、习题再做一遍，因为很多数学高考题就是由这些题目演变而来的。教师要有针对性的指导学生“回归”课本，夯实基础，熟练掌握解题的通性、通法，提高解题速度。
2. 注意所做题目知识点覆盖范围的变化，有意识地思考、研究这些知识点在课本中所处的地位和相互之间的联系。
3. 明确课本从前到后的知识结构，将整个知识体系框架化、网络化。
4. 经常将使用最多的知识点总结起来，研究重点知识所在章节，并了解各章节在课本中的地位和作用。
5. 在这一阶段同学们要适当做一些高考真题，但不要着急做整套的高考试卷，而应该做类似《五年高考试题分类解析》等书中的题目，这样既可以明确高考中究竟是如何考查这些知识的，又方便对这些知识点归纳、整理。
6. 需要特别说明的是，在这一阶段必须有一本《考试大纲》，（因为最新的考试大纲通常会在第二轮复习时才可以发布，考虑到每年考纲的变动都不是很大，考生使用上一年的考试大纲就可以了。）《考试大纲》对各个知识点的要求一般

分三个层次，“了解、理解、掌握”，考生在这一阶段应该以《纲》为纲。

二、第二轮复习

第二轮复习(三月初到五月初),综合能力与应该技巧提高阶段,。在这一阶段,老师将以“数学思想方法”、解题策略和应该技巧为主线。老师的讲解,不再重视知识结构的先后次序。首先着重提高考生采用“配方法、待定系数法、换元法、数形结合、分类讨论、数学模型”等方法解决数学问题的能力。其次考生要注意用一些解题的特殊方法,特殊技巧,以提高解题速度和应对策略。这一阶段要得到提高,应做到:

1. 主动将有关知识进行必要的拆分、加工重组。找出某个知识点会在哪一系列题目中出现,某种方法可以解决哪一类问题。
2. 分析题目时,由原来的注重知识点,渐渐地向探寻解题的思路、方法转变。要注重通性通法的指导,同时注重学生的多向思维。
3. 从这一阶段开始,解题就一定要非常规范。俗语说:“不怕难题不得分,就怕每题都扣分”,所以大家务必将解题过程写得层次分明,结构完整。
4. 适当选做各地模拟和近几年高考试卷,逐渐弄清高考试卷的命题思路和结构,充分认识到高考对于知识和能力的考查是并重的。

三、第三轮复习

第三轮复习,即考前冲刺复习阶段,在这个阶段我们应该大量做一些练习,要做题先要选题,高考真题一定是最好的练习题!因此建议一定要好好做一下最十年以来的高考试卷,

包括全国卷和地方卷，其次最好能找到近5年以来各区的统考试题，在做题的过程中来巩固前面复习过的考点。同时最后的复习别忘了课本，特别是在考前应该再次翻开课本把里面公式和定理再看看，把典型的例题再做做，因为书上的例题毕竟比较简单，在考前做例题一是防止手生，便于高考正常发挥，一是有助于提高我们的自信心。第二主要是查漏补缺和模拟训练，突出适应性训练、应试技巧；梳理试卷，回归课本；加强信息的收集与整理。备课组教师共同研究出一至三套试题作为高考前的最后阶段检测，试题的难度一套偏难，后两套适中。

6月1日至6月6日，学生整理，考前辅导。良好的身体素质和心理素质是非常重要的，这一时期教师要走到学生中去，与学生交流思想，发现学生的问题要及时疏导，同时要求学生注意饮食的清淡，睡眠的保证，思想的愉悦。

沾益县三中20__届的高考复习资料是从新华书店订购的《优化设计》，我们将以《优化设计》和课本为教科书展开全面的总复习，复习的第一步是回归课本讲解基本定义，讲解课本上的重要例题，分析其演变的各种可能及例题带来的思考，其次是讲解《优化设计》的典例，对《优化设计》上的各部分练习题以学生自己完成为主，教师只对其中学生认为有问题的题目进行讲解。对《优化设计》上配套的章节测试题年级上利用晚自习进行考试。这样下来就要求学生有较强的自觉性，肯于去做题和思考，去自己发现的问题并要求教师给予解决。对年级上订购的《大联考卷》，《信息卷》则由年级统一安排考试，年级体系全部参与流水改卷并进行集体质量分析。

四。如何提高复习的效果以下几点可供参考

1、改进学习方法，培养良好的学习习惯

改进学习方法是一个长期性，系统积累的过程，一个人只有

不断地接受新知识，不断地产生疑问，不断地总结，才能不断地提高。应通过与老师、同学平时的交流，逐步地总结出一般性的学习规律，它包括：制定计划、课前预习、专心上课、及时复习、独立作业、解决疑难、系统小结和课外学习几个方面，简单概括为四个环节(预习、上课、整理、作业)和一个步骤(复习总结)。每一个环节都有较深刻的内容，带有较强的目的性、针对性，要落实到位。在课堂上应注意培养听课的好习惯。听是主要的，把老师讲的关键部分听懂，听的时候注意思考，分析问题，但是光听不记或光记不听，必然会顾此失彼，因此适当的记笔记，领会老师课上的意图和精神。在课堂、课外练习中应注意培养写作业的习惯，作业不仅要书写工整，而且还要有条理，这样可以培养逻辑能力。同时作业必须独立完成，培养一种独立思考的好习惯。

2. 提高课堂效益的“四抓”

(1). 抓知识的形成过程

数学的概念、定义、公式、定理等都是数学的基础，这些知识的形成过程容易被忽视。事实上，这些知识的形成过程正是数学能力的培养过程。一个定理的证明，往往是新知识的发现过程，在掌握知识的过程中，促进了能力的发展。如反函数概念如何形成？构造性的定义给出了求反函数的方法和步骤及互为反函数其图象的对称关系。

(2). 抓问题的暴露

在课堂上，老师都会提问，有时还伴随着问题的讨论，对于典型问题，带有普遍性的问题必须及时解决，不能把问题遗留下来，甚至积累下来，发现问题应及时解决，遗留问题要及时解决。

(3). 抓解题指导

要合理选择简捷的运算途径，这不仅是迅速运算的需要，也是运算准确性的需要，运算的步骤越大，出错的可能性也就越大。因而根据问题的条件和要求，合理地选择简捷的运算途径，不但是提高运算能力的关键，也是提高其它数学能力的有效途径。如给定两个集合如何构成映射，能构成多少个映射？如何构成函数，能构成多少个函数等。

(4). 抓数学思维方法的训练

数学学科担负着培养运算能力、逻辑思维能力、空间想象能力以及运用所学知识分析问题、解决问题的重任，它的特点是具有高度的抽象性、逻辑性与广泛的应用性，对能力的要求较高。数学能力只有在数学思想方法不断应用中才能得到培养和提高。

3、学会数学复习的归纳总结

(1). 抓基础

(d)认真做好练习题，采用循环交替、螺旋式推进的方法，避免出现对基本知识、基本方法遗忘的现象。

(2). 构建知识网络结构

认识课本知识间的横向联系，了解各部分内容在高考中所占的分值、地位和难易程度，有针对性地复习、梳理重点内容，突破自己的薄弱环节，力求从宏观上把握高中数学的知识体系，建立自己的解题方法体系和思维体系。

(3). 全面认识与掌握高中常用的数学思想方法

高中数学学习过程中所接触到的数学思想方法一般分为三类：第一类是用于解题的具体操作性的方法，如配方法、换元法、消元法、待定系数法、判别式法、错位相减法、迭代法、割

补法、特值法等；第二类则是用于指导解题的逻辑性的方法，如综合法、分析法、反证法、类比法、探索法、归纳法、解析法等；第三类则是在数学学习过程中形成的对于数学解题甚至于对于其它问题的解决都具有宏观指导意义的数学思想方法，如函数思想、方程思想、数形结合思想、分类与整合思想、化归与转化思想等。复习中要关注它们的应用，形成学以致用习惯。

4. 进行解题后的再思考

。这样可促使我们进行大胆探索，发现规律，从而激发创造性思维。

(2) 思规律。解题后，要注意思考所用的方法，认真总结规律，以达到举一反三的目的，这样有利于强化知识的理解和运用，提高知识的迁移能力。

(3) 思多解。在解题中采用多种解法，不仅可以锻炼我们思维的发散性，而且可以培养我们综合运用所学知识解决问题的能力。

(4) 思变通。对于一道题不应局限于就题论题上，而要进行适当的变化引申，在培养思维变通性的同时让我们的思维变得更加深刻流畅。一题变多题，有利于开阔眼界，拓宽思路，提高应变能力，防止思维定势。

(5) 思归纳。解题后，回忆与该题同类的习题，进行对比，分析其解法，找到解这一类题的技巧和方法，从而达到触类旁通的目的，久而久之便形成技巧，解题效率自然会大大提高。

(6) 思错误。解题后，要思考题中易混易错的地方，总结经验，提高辨析错误的能力。在高考复习的整个过程中，我们最好能建立一个积错本，就是要求我们在每一次练习中对于错误的地方一定要进行错误分析，一般错误包括三种：一种是计

算失误，一种是审题失误，一种是思维起点错误。对于第一种这是我们大多数同学经常出现的问题，在高考备考中我们一定要注意，每次考试和做题中一定要有始有终，千万不能眼高手低，我们很多同学在平时训练时一看题觉得自己会做就放弃演算过程，这是不好的学习习惯，只有每次在做题时能善始善终，才能提高我们运算的准确度，避免计算失误！对于第二种审题失误，比如在有一年的高考中让你求的是极值，而我们很多同学求的是最值，画蛇添足，浪费了时间还要扣分，对于这种情况，我想在考试时一定要先把题仔细阅读一遍，甚至可以把试卷上关键字做上记号来提示你充分而准确地利用已知条件，这是一个不错的办法，同学们不妨可以试试！对于第三种这是一个很关键的问题，在高考中解答题占了很大的比例，要克服这个问题，我们在平时学习中一定要注意积累一些典型例题的典型解法，比如在解析几何里的动点问题我们可以考虑消参法，数列中的构造法，函数中的转移法，等等，这都是很好的方法，在备考中通过掌握这一种方法就可以很顺利做一类题目，触类旁通，举一反三！只有我们在平时不断积累，我们就会不断进步，高考中就会得心应手，出奇制胜！

5、加强典型习题本的复习

典型习题本是老师曾经讲解的典型题目、自己曾经出错题目的汇集，因此复习典型习题本能起到事半功倍的效果。可能同学们觉得题量太大，无法复习。这里告诉同学们一个非常成功的办法：筛。将平时总结的题目利用课余时间去复习，经过复习，一本子的题目，一般大部分都能掌握起来，可能只剩下几个或几十个，将这些题目标出来，然后再次复习时则只需复习这些题目。这样，到高考的时候，经过你几次的筛，一般也就剩下几十个题需要考前再复习一下。反之，如果不这样复习，到高考前你会觉得典型习题本上的很多题目都不会，但又没时间去复习，到那时你就真正成了热锅上的蚂蚁了。

6. 要注意锻炼培养良好的心理素质。

高三期间有许多模拟考试，一是为了检查同学们的复习情况，二是为了模拟高考情景，锻炼考生的心理素质。同学们平时就要有意识培养自己认真仔细、顽强坚韧的品格。有的同学题目难考不好，题目容易还是考不好，这就是心理素质不好的表现。面对难题，苦思冥想，不得其解，心慌烦躁，知难而退；面对易题，得意忘形，粗心大意，白白丢分，这是同学们最易犯的毛病。其实，若能想到我难人难，我易人易，沉着应战，就能取得理想的成绩。

7、体验成功，发展兴趣

“兴趣是最好的老师”，而学习兴趣总是和成功的喜悦紧密相连的。如听懂一节课，掌握好一种数学方法，解出一道数学难题，考试取得好成绩，平时老师对自己的鼓励与赞赏等，都能使自己体验到成功的喜悦，激发自己学习的兴趣。因此，在平时学习中，要多体会、多总结，不断从成功(哪怕是微不足道的成绩)中获得愉悦和享受，从而激发学习的热情，提高学习的兴趣。

以上各点仅仅是我们学科组制定的本届高考复习计划，在实际操作中若有变化年级组可以根据实际情况做相应调整，不足之处希望各位老师给予批评指正为谢！

备战高考计划书篇四

寒假即将来临了，对于高三的学生而言，寒假一定要做好一个高考寒假物理复习计划，有计划有目的的进行寒假高考备考，才能做到事半功倍的复习效果。

(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,物理过程弄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。

高考寒假物理复习计划的内容就是这些，希望对考生有帮助。

备战高考计划书篇五

很多学生问我高三如何规划才合理，这个问题我想了好久。每个人都有自己的规划周期，应当是结合自己的实际情况进行规划。尤其是现在同学们刚进入高三，体会还不是很深刻，但还是希望同学们为自己量身定好规划。

我结合大家各自不同的情况，说一下当前同学们即将进入的第一阶段。

高三首轮复习按时间大致为：9月-3月初，这个时期为基础能力过关时期

1、认真回顾课本知识

这个阶段过程主要是用于高中三年全部课程的回顾。这时候我希望大家在回顾的过程中能够找到自己知识遗漏的部分。这个阶段相当的冗长，最主要的是要会学回归课本。无论如何，高考绝大部分内容都贴近课本的。高考试题的80%是基础知识，20%是稍难点的综合题，掌握好基础，几乎能上一个比较不错的大学。因此高三前期，我希望同学们老老实实把课本看懂。看懂课本不是光记住结论，而是要通读。即理科全部的原理要弄清、语文课文内标注的字词句摘抄、英语课文至少要达到念的通顺、文史类知识主线及同类型知识要素要学会整理等。注意，第一轮复习十分重要，大家千万不要埋头做题，而是先看课本，再“精”做题目。在复习过程中一定先将课本看明白了，然后再做题，做题过程中不许看课本，不许对答案。会就会做，不会做一定要先想哪些内容遗忘了，哪里想错了，先做后面的，等隔一定时间再看不会做的，马上看的话效果打折扣的。

2、把握好自己的节奏

很多学生因为在复习过程中跟不上老师的节奏，导致前面部分没看懂，后面部分更是拉下，学校在教学节奏控制上又不能根据学生本身制定。因此我建议学生一定要提高自学能力，如果实在跟不上节奏，就先关注最基础最简单的题目，将遗漏的课本部分做好画线标记，或将页面折起做标记，以利于及时的回顾。在学的过程中不要因为面子问题不敢发问，建议学生在弄不懂的问题上多问同学，多问老师。最好能够找到水平相当的同学，互相约定好给对方做考察，给对方讲解双方对知识点的认识，互相研究题目。同学之间相互沟通时所掌握的内容比问老师的效果更好，因为在互相沟通的时候可以带着任何疑问，可以很容易的将思维的漏洞补齐。

3、正确处理作业练习

在处理作业上，千万不要死磕题目，记住两个原则：一、不要和自己过不去。第一遍做不出来或做错就直接先放弃，但是要保留这道题，每天抽1~2分钟看下这类不会做的题，无论是看课本也好，听老师讲解也好，做到一眼看出这题怎么做时，再动手做，并将这类题型留好。二、要加强互动性。不仅是和同学之间的互动，还要和课本进行互动。做完作业不要看对答案，留到第二天把有困难的和同学交流，或第二天看别人怎么做，然后问他怎么想的。如果不善于问同学，至少等到第二天再看课本或是答案。无论对错，看答案或对答案的过程中尽量回顾当时我是怎么想的，与别人差别点在哪里。这样，尽管你当时没有“获取”答案，但是留下了疑问，又多一些时间来探讨自己做题时的思维。

当基本弄懂一个章节后，一定要定期回顾，如一周的时间后，翻一下课本，这周学了什么，然后给自己限制时间做几道题，用以验证自己哪些内容真正是明白了。通过这么练习，远远比大量做题效果好的多。

4、如何利用每一次考试

处理考试上，要认同自己。分数很重要，重要的是你得到的那些分数和你得不到的分数，毕竟不是高考，当前阶段分数的高低没有任何意义。你只需做三件事：一、根据你所获取分数的部分，整理你当前会的知识，会做的题型。二、根据你所丢的分数，立即回归课本，看完课本后再做一遍。三、拿着卷子问自己，当时做对的题自己是怎么想的，不会的题当时是怎么想的，现在会的题和当时不会做时差距在哪里。

5、努力很重要，但不要瞎努力

很多人认为高三有一年的时间，只要花时间肯学，成绩一定能上去。其实这话是不对的，考试并不是你一厢情愿的付出就有收获的。同样一个事物，有的人几秒钟就可以认知，有的人花费几天的时间也难以理解。这其中的差距是什么呢？去年我有个学生，其他科成绩都挺不错，英语非常不好，大约40分左右，于是复读了，花费整整一个学期的时间专门攻读英语，第一学期期末考试仍旧考了60来分，其他学科的成绩也下降了。于是他找到了我，问到底怎么了。我问他你是怎么复习英语的。他说，天天狂做题，碰到不会的单词都抄出来背，但是不见效啊。最后我建议他，先不要做题，先把课本念熟了，不要管课本里你现在还看不懂的单词，可以先画出来。念完两遍大概想下课本全文的大概意思，然后把这些词的意思自己推一下，然后再查中文翻译，然后再朗读一遍。开始念课文很拗口，一天训练一篇，念个几篇后，念的顺利了，每天念3~5篇。课文全念完后，然后再做题。一个月过去了，他英语考了110多分。他又问我，说他现在会念课本了，但是语法和句型结构还不会。我问他，你现在考试的时候你看到题会第一时间想这道题考什么语法吗？他说，语法基本不认识，看到题就凭感觉做，感觉这个答案代进去念的很顺利，就对了。我说，那你干嘛还要学什么语法？高考会问你，这句话用了什么语法吗？英语是干嘛用的？是交流用的，管他什么句子，你只要把意思弄清楚了，考试的时候这个句子整

体的意思能够表达精确，不就完了吗？后面我再告诉他英语的客观性思维及语意精确度原则，做题时如何根据题目寻找有效信息等小技巧，最后英语反而不需要花费太多时间了，高考最终考了138分。

这个案例只是说明。方法很重要，看问题的角度也十分重要。这个同学认为他做题的最大障碍是单词不认识，希望在大量做题的过程中吃透英语单词。其实他的出发点就根本错了。英语是一门交际语言，美国文盲都能说的很溜，他们认识单词吗？不认识。会犯语法错误吗？不会。他们懂句子结构分析吗？不懂。但是不影响他们交流，并且说的很标准，很规范。那么我们就直接从英语的实用角度上去学习英语，通过读课文，揣测其句意，哪怕你并不知道考试这道题考察你什么，但是你毕竟能够通过语言表达的方式做出来。这是看问题的角度不同，导致学习考试的方法也不同，当你找到最适合的方法时，就是你突破的时候。当你还停留于死记硬背，盲目做题时，那么是你停滞不前的时候。

有人问如何换角度看问题？方法是什么？这个话题并不难。简单说下怎么换角度看试题，我们要善于思考，每次看题的时候（注意是看题不是做题），问下自己，这题干嘛要这么出，是准备考察我什么？如果我是出题的，能不能把题目出的更加一些？通过这么去想，会渐渐明白题目是如何产生的，那么看到新题，也能从容应付。