

# 2023年高中学霸每天一日计划表 初中 霸的学习计划(优秀5篇)

计划在我们的生活中扮演着重要的角色，无论是个人生活还是工作领域。写计划的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来看看吧。

## 高中学霸每天一日计划表篇一

初中物理主要靠背，公式熟记，把已知条件往里带就可以了，当然也有些难题，不过经过分析后都可以化为最简的状态，也就是套公式。

- 1、记住公式，做到提到书中一章的标题，能自然反映出本章所有的公式。这样可以帮你做到心中有数，为你的解题建立信心。
- 2、灵活运用，作到不死学物理(我认为要从概念入手)。这样可以帮助你快速找到突破口。可以多看一些有关物理的小知识，生活中的物理现象。
- 3、多练，作到基础打扎实，综合题分章节练习，不要求难，要做一些经典的物理中考压轴题，切记不要眼高手低或遇难畏缩，要有恒心毅力，若实在不会要学会去寻求老师的帮助。

秋季：基础知识深入

进入秋季后，同学们要在学校学习暑期预习的课程，在第二遍学习基本概念的同时，同学们可以开始练习各个章节较难的题目，包括历年模拟题、中考真题。通过做题的形式，加强对所学知识的理解和应用。

## 寒假：第一轮复习

第一轮复习的关键在于以往知识的回顾和重新认识，特别是声、光、热等模块的内容。大家要利用寒假整块的时间将这一部分的知识重新梳理一遍，做到不留任何疑点。同时，还要对力学或电学部分的基础进行梳理，很久没接触了、不要遗忘。

## 春季：第二、三轮复习

第二轮复习主要是以历年模拟题、中考真题的专项练习为主，将各知识模块中考常考的题型解题方法和注意事项归纳总结。一模考试前重点突破力学、电学压轴题，认真准备一模考试。

一模考试后，根据自己一模考试结果，分析自己的不足，开始第三轮复习。第三轮复习以查漏补缺为主，将初三第二学期以来所做过的所有试卷、作业等当中的错题认真研究(平时注意整理)，做到以前错过的题目再次遇到时不再犯错。

## 高中学霸每天一日计划表篇二

### 1、全面分析，正确认识自己。

准确找出自己的长处和短处，以便明确自己学习的特点、发展的方向，发现自己在学习中可以发挥的最佳才能。

### 2、结合实际，确定目标。

订计划时，不要脱离学习的实际，目标不能定得太高或过低，要依据：(1)知识、能力的实际；(2)“缺欠”的实际；(3)时间的实际；(4)教学进度的实际，确定目标，以通过自己的努力能达到为宜。

### 3、长计划，短安排。

要在时间上确定学习的远期目标、中期目标和近期目标。在内容上确定各门功课和各项学习活动的具体目标。学习目标可分为：(1)掌握知识目标；(2)培养能力目标；(3)掌握方法目标；(4)达到成绩(分数)目标。

长计划是指明确学习目标，确定学习的内容、专题，大致规划投入的时间；短安排是指具体的行动计划，即每周每天的具体安排和行动落实。

4、突出重点，不要平均使用力量。

所谓重点：一是指自己学习中的弱科或成绩不理想的课程或某些薄弱点；二是指知识体系中的重点内容。订计划时，一定要集中时间，集中精力保证重点。

5、计划要全面，还要与班级计划相配合。

计划里除了有学习的时间外，还要有进行社会工作、为集体服务的时间；有保证睡眠的时间；有文体活动的时间。时间安排上不能和班级、家庭的正常活动、生活相冲突。

6、安排好常规学习时间和自由学习时间。

常规学习时间(即基本学习时间)：指的是用来完成老师当天布置的学习任务，“消化”当天所学知识的时间。

自由学习时间：指的是完成了老师布置的学习任务之后，所剩下的归自己支配的学习时间。在自由学习时间内一般可做两件事：补课和提高。补课是指弥补自己学习上的缺欠；提高是指深入钻研，发展自己的学习优势或特长。不管是补课还是提高，最好要围绕一个专题进行，这样做，学习比较容易见效果。

自由学习时间内所取得的学习效果，对改变学习现状具有重

大的作用，因此这一时间的安排，应当成为制订学习计划的重点之一。

7、脑体结合，学习和其他活动应合理安排。

在安排计划时，不要长时间地从事单一活动。(1)学习和体育活动要交替安排。比如，学习了一下午，就应当去锻炼一会儿，再回来学习；(2)安排科目时，文科、理科的学习要错开，相近的学习内容不要集中在一起学习；(3)同一学科的材料，用不同的方法学习。

8、提高学习时间的利用率

时间是宝贵的，自觉提高时间利用效率，是每个中学生学习上进行自我修养的重要内容。(1)早晨或晚上，一天学习的开头和结尾时间，可安排着重记忆的科目，如英语科等；(2)心情比较愉快，注意力比较集中，时间较完整时，可安排比较枯燥的内容或自己不太喜欢的科目；(3)零星的或注意力不易集中的时间，可安排学习自己最感兴趣的学科或做习题。这样可以提高时间的利用率。

9、计划要留有余地。

10、注意效果，定期检查，及时调整。

检查内容：

(1)计划中的学习任务是否完成？

(2)是否基本按计划去做？

(3)学习效果如何？

(4)总结得失，找出偏差，分析原因，以利改进。从而实现自我管理，自我控制，自我激励、自我调整。

## 高中学霸每天一日计划表篇三

坚信:海越大,鱼越多,天越高。高考后,我感受到了自己的不足。为了将来在社会上更好地立足,我们应该通过在大学学习来学习更多的技能,提高我们认识事物和确定事物的能力。这是我们大学期间的主要目的和任务。

大学的生活并不比家里好,大学的一切都要靠自己,这也是在培养我的生存潜力。大学是我进入社会前最重要的一站,更好的适应那里也是更好适应社会的前提。

首先,我们不仅要努力学习专业课,还要学好文化课,比如英语。掌握英语是现代人不可或缺的潜力。它可以提高自身的素养和语言潜能,扩大交流范围。它基于社会的重要潜力。大学期间要努力提升自己的英语潜能,争取顺利通过四级、六级,提高口语潜能,突破语言难关。这是我大二的主要任务。

其次,大学除了学好英语,还要学好基础课,增加各种兴趣爱好!用心参与各种活动。并参加一些必要的劳动,为贫困家庭增加收入,减轻负担。专业是我们未来谋生的重要手段,也是我们找工作的重要技能。我们应该在大学四年的学习中学习一门好的技能,我们应该走进社会去找工作,增加我们的筹码。

第三,关于考试,我们必须遵守校园规定。也要保证需要考的课不能因为参加活动、看课外书而放松,争取每一科都拿到我能拿到的最高分。

关于考研,从大一开始。永远以考研为目标。大三的时候,我放弃了一切可以放弃的东西,全身心投入到研究生的学习中。在大学里,我要爱自己,珍惜自己的努力,发挥自己的长处,对自己建立绝对的信心。同时,我也希望学院、老师和同学的家长支持我,鼓励我,帮助我。但最重要的是靠自

己的努力，忘记过去的遗憾，振作精神。

学习是一个积累的过程，既不能放松，也不能急于求成。为了学习，我会警惕各种事物的影响。始终坚持学习第一的原则。

## 高中学霸每天一日计划表篇四

初一：适应初中的学习节奏、方法和方式，做好文科的积累。

中学知识相对连贯性和逻辑性更强，一个点没听明白，另外一个点接不上，导致不会做题。

培养孩子做笔记的习惯，记笔记记多了，慢慢就知道该记什么，不该记什么。初一理科学习任务相对较轻，思维量不大，可进行文科知识积累。

家长朋友们该督促孩子认真完成作业，检查课堂笔记的整理情况，及时改正不良学习习惯。

初二：做好文科积累和理科学习方法和思想的提炼。

文科积累需要日积月累，长期坚持很重要，英语提高阅读量，丰富词汇，语文多读多写多背。

理科数学的知识难度开始增大，物理开始学习。数学需要有扎实的基础知识，难题需要从基础知识入手寻找突破点。

同学们可以做一定量习题，通过题目的解决，学会分析归纳总结，提高自己的水平。

家长要及时发现孩子各科问题所在，及时和班主任、任课老师沟通。

初三：各科知识成体系，提升高度和深度，适当学习高中知

识。

学会融汇贯通各科知识，强化知识体系。文科的语文有大量的文言文和语文基础知识需要记忆，进行作文素材积累。英语的词汇、句型和阅读也需要大量的积累。理科要夯实基础知识结构，寻求思路拓宽。

## 高中学霸每天一日计划表篇五

1. 早晨早晨：安排英语，语文。至少早读上质量高，最好抽出20-30分钟看一看剩下一科。记住：大声念。必要时用笔写一下加深印象。住宿生必须安排这个背诵，否则时间不够用。记住我说的多快好省是矛盾的，不可取的。多就别想快，好就甬想省。不要妄图记住好多东西。2. 每个课间每个课间：先在作业本上记下上节课作业，（化整为零，节省自习课记作业时间，从今后不允许自习课看见你记作业记10分钟。各科课代表跟自己老师交流一下，尽量在课上留好作业。不要在自习课留，一耽误就是半节课。）然后活动一下。把下节课用的东西整理出来（包括：上节课的核心内容简单回忆一下，这节课东西扫一眼）总之，不能太乱。想使劲喊的大课间使劲喊口号，教学楼是要安静的。

注意：一、不得乱扔杂物二、不得大声喧哗。3. 中午中午：如果特别困可以1：00-1：30午休，不困的住宿生可以补上早晚没背的那科，1：30-2：00写数学作业。背记数学笔记，问题。不学习的住宿生睡觉。

不会题只能问组长和老师，不得乱问。发现干扰他人的人，连同组长一起问责。

只要你学足这半小时，作业写不完老师决不追究。可你别1：55再写，那肯定写不完，在家学习也行，但一定要保证30分钟。作业少很快写完了，怎么办？做练习册老师没留的题，看书，看笔记。不能动其它科。记住，这30分钟属于数

学。4. 自习课自习课：两天物理，两天化学。

先看书整理，再写作业。最后15分钟有剩余时间可以写英语。最好不写，去问问今天各科不会的题。严禁写其他科作业，尤其是数学(一般也没作业)、语文、政治、历史。课代表求老师，请老师有必要来转转。记住：你们是学习的主人，我们是为你们服务的。英语老师后半节课来转转。有问题可以问老师，只要教这科的都行，甭管有没有教着你。这科老师全不在，给老师留纸条，让老师来找你。但要有礼貌，说请、谢谢。物理提倡问题，做题，整理，理解。物理理解不了原理，永远不会做题。化学提倡背记和问题。可以在后半节课出声背。理化知识点碎，一个空一分，问一个就多懂一个，看一遍就多记几个。只要肯下工夫都能补上。以前有个师姐，每天中午拿出1个小时，下午拿出一节课分别学理化，从70分涨到114分。

走读生：

7：45-8：30英语(先看笔记，再写作业，必须背记)

8：30-9：00理/化

9：00-9：10跳绳300下，补充点营养

住宿生：

第一节课：

1. 英语(先看笔记，再写作业，背记放在早晨或睡前，你一天里如果有碎的时间都应该是学英语，要想学会一门外语就得事事用，时时用才行。其他科都是一天学一次，学够量就行，只有英语没有够了，只有不断的追求。)

2. 理化(先看课本，笔记，背记，然后写作业)



## 第二节课：

1. 政史(先用心看书笔记，看出门道要及时整理，再写作业。问作业是天天有，还是隔天有?)

有个再重点中学文综考全校第一的师哥说秘诀：看10遍，整理三遍，年代，国别，事件。中考只是高考的10%，估计你看5遍，整理两遍就织成网了。整理不是照搬，老师按年代讲，你就按国别或者事件、人物整理，这样才能织成网。

记住该细加工就细加工。用脑子让知识之间产生联系，别把文综学的比背单词还痛苦。

政治不是语文课文必须熟读成诵，完全可以用脑子记住。总之读书是用心读，不是走形式。

语文怎么背，往下看。

2、语文(写作业，看书背记，可以出声)

为什么语文安排到最后，不是语文不重要，而是夜深人静的时候，国学的魅力比喧闹的白天更容易引人入胜。你想想夜深人静的时候你在读，明月几时有?把酒问青天!能问你一脸泪水。臣本布衣，躬耕与南阳，苟全性命于乱世。就好像你亲眼看见诸葛亮在灯下呕心沥血一样，太感动了!白天行吗?所以你说我的没错，你用心去和古人交流，读两遍就刻在脑子里了，还用刻意背吗?你想像当时的情景，就跟看电影似的，那些经典的对白，还用背吗?就那就经典的，曾经有一份答案放在我面前，我没有珍惜，如果苍天再给我一次机会，我一定-----，这是特意背的吗?如果你爱学习，狂热的爱读书，你就会发现原来1个小时背不过的东西，现在20分钟就想忘都忘不掉了。还有阅读段练习，更是夜深人静你就能更投入，有一次我晚上睡不着，看你们那个阅读训练的书《爬窖》看得我今生今世也忘不了，第二天白天我推荐给最多愁善感

的朋友看都没觉得怎么着，可见夜给了人更加细腻的感情，跟能体会文学的魅力。写作文更是，没人打扰，所以效率高。强烈建议1. 把每天的作业当考试一样认真负责，然后你才能考试时像做作业一样轻松搞定。

英语单词都像70万，看两遍就记住了。你是直接兴趣也罢，间接吸取也可，反正必须有兴趣。

3. 学习难难在坚持。坚持就是胜利。习惯决定一切。