

最新高三个人计划与目标 高三个人学习计划(模板6篇)

计划是一种灵活性和适应性的工具，也是一种组织和管理工具。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。这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

高三个人计划与目标篇一

：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，我们自己也应该和学校的教师步伐一致，进行各科的细致复习。我们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，甚至农字逐句地复习到，应做到毫无遗漏。这个阶段，复习中切忌急躁、浮躁，要知道“万丈高楼增地起”，只有这时候循序渐进、查缺被漏、巩固基础，才能在高考中取得好成绩；只有这时候把边边沿沿、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。这个阶段，还有一项重要任务，这就是高三第一学期的期末考试。这次考试十分重要，它既可以检验自己一学期来的复习效果，又可以查找自己急待解决的问题漏洞，还可以向你提出新的挑战。因此，我们把它戏称为一次“小高考”。这次考试还有一层特殊的涵义：它是高校招生中保送、推荐、评选市级三好学生的重要依据。我这里，特别提醒学习较好的高三同学，要格外重视这次考试。

：从寒假至第一次模拟考试前，时间大约四个月。这个阶段是复习工作中的最宝贵的时期，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。我们

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。这个阶段的复习，直接目的就是第一次模拟考试。第一次模拟教育是高考前最重要的一次学习检验和阅兵，是你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。

：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。随着高考的日益迫近，有些同学可能心理压力会越来越重。因此，这个时期应当以卸包袱为一个重要任务。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。古人云：“文武之道，一张一弛”，在此时，第天不必复习得太晚，要赶快调整高三一年紧张复习中形成的不当的生物钟，以保证充沛的精力。另外，这个时期不必再做过多的过量的习题，更不应死抠难题和偏题，应该做少而精的练习。比如，花些工夫研究研究历年高考的题目，因为这些题目既是经过千锤百炼的精品，又是高考命题人意志的直接体现，可谓字字珠玑。

在复习中，我们中做题应先易后难，选择题拿不准也不要放弃，选一个最可能的空填上等等。在高三一年的复习中，我们应该注意合理安排每一天的复习时间。

在紧张的复习过程中，每天可供我们自己利用的时间并不多，其中最长的一段时间大约就是每天晚饭后至睡觉前的三个多小时时间。能否利用好这段时间，是高三复习成败的关键。在这方面，我的体会是不要在一个晚上把五科全复习到，这样做只会不分主次、自找麻烦。试想，仅仅是不足四小时的短短的一段宝贵时间，怎么能经得起五科的轮番轰炸呢？因此，我建议大家在一个晚上专攻一门到两门，抓住重点，集中精力，以争取达到较高的学习效率。我在高三每天晚上复习时，周一定为数学日，周二定为英语日，周三定为物理日，周四定为语文日，周五定为化学日，每晚集中精力复习一门

功课，长期坚持，效果不错。

以下是一些注意事项：

- 1、晚上一定要保证睡眠。
 - 2、上课听好课（不要只顾着记笔记，听明白其实更重要）。
 - 3、哪不懂，这些就是今天自己要消化的东西。
 - 4、晚上不用苦命的熬夜！
 - 5、每个周末都要把这周的知识，哪怕是草草的，也要过一遍。
- 好的学习成绩，在于好的学习习惯。

高三个人计划与目标篇二

一个学期过去，面对未来这一个新的学期，并且作为一名高三学子的我，理所当然该为接下来的学习做一次计划了。虽然以往有做学习习惯的习惯，但是现在我已经步入高三，对接下来一学期的学习，我仍然是有一些畏惧心理的。因为这两年的学习，我还存在着许多的漏洞，也有太多的地方需要我去改正，并且我相信高三这一年是一场硬战，只有做好了准备，做好了坚持下去的决心，才有可能在这一次战役中取得胜利，所以，以下是我此次做的学习计划，希望可以帮助我登上一个更高的山峰。

学习效率是一件很严肃的事情，我们很多同学之所以在各项考试中出现较大的差距，就是因为我们在一段时间之内，没有把握好自己的学习时间，没有将时间利用到正确的方向上去，所以才会导致我们的学习效率低下，所以我们的学习，也才没有走向一个好的结果。这一点是我接下来一个学期里最应该注重的一点，因此，我会在每一天的清晨，准备好自己接下来一天的工作计划，然后在这一天之中尽量去实现它，

完成它。也许我不能每一天都完成它，但是我一定会尽己所能，去完善每一天的学习。尽量带着自己，带着这份成绩走向一个更好的未来。

步入高三了，我们也都很清楚心态的重要性。其实刚刚走进高三，我也是比较的紧张，甚至是在心理上已经有了一定的压力了。所以我也很深刻的认识到一个好心态的重要性。而在这其中，我也很清楚的认识到，延续学习的热情是保持一个好的学习心态的重要一点。我只有保持一个好的学习热情，对学习永远的充满激情，我相信，我的学习心态也一定会好起来，我的学习成绩也会慢慢的好起来。

一个人没有目标，那么他也可能找不到方向前进。而对于我们的学习来说，目标更是一个能够提升我们自我的事情，它会慢慢的带引着我们前进。能够让我们看见希望和未来，也能给我们每个人提供动力。所以我会每一个星期，每个月都树立自己的小目标，紧接着再喂自己树立一个大目标争取能够在这个学期期末取得自己的成绩，希望不会让自己失望，不会让关心我的老师，爱我的家长失望！

高三个人计划与目标篇三

如果把高三备考比作是一场马拉松比赛，可以说赛事已经进行了。

因此，为了让自己的寒假过得充实而有意义，我给自己做了个寒假计划。

语文学习是一个需要多加品味和感悟的过程，每天都进行一定量的阅读，可以对语感进行保鲜。

首先，每天自选一篇现当代作家的散文和杂文进行阅读，让自己在假期能够有时间赏析美文，而且也能够提高人文素养。其次，古诗文的背诵和默写也不是一日之功，同学们要充分

利用寒假，有选择地读一些古代经典作品，并且每天选择其中一两段进行翻译。

由于语文高考题中的主观题占分越来越多，所以要通过训练来掌握一些答题的规范，在老师平时的讲解中，寻找到一种解答语文主观题的方法。

从数学这门学科看，可以利用寒假时间做两件事情。

第一件事情是“查漏”。把上个学期复习过的内容进行整理，以自己做错的习题作为线索，来检查对基础知识和基本方法的掌握情况。可以专门准备一个笔记本，把经过查漏补缺找到的知识点，详细地记录下来，以便最后阶段复习时参考。

一定要珍惜“错误”，弄清错误的原因。因为只有牢固掌握基础知识、基本方法，才能获得数学学习的通解和通法。而在明确解题思路的错误后，才能真正巩固所学的知识。

第二件事情是“晨跑”。由于下个学期时间短，所以在寒假里可以提前进行复习。而复习的方法和模式可以类比已经经历过的复习方法，这样的超前准备类似于晨跑，可以带来一个稳定的心态。当新学期开始，复习进入紧张状态，还可以有能力来关注自己最容易犯的错误。

通过做专题来提升对知识的综合能力。结合寒假作业的每个大题，把整个章节的知识都进行融会贯通。

每天安排一个小时来复习数学，时间过长过短都不适合；而有的同学把家中整个写字台上都铺满课本、练习册，常常是做一题换一本书，这样的方法可并不利于循序渐进。

每天学习英语一个半小时。

这一个半小时用来干三件事：

第一，多识字。词汇是英语的基础，词汇至少得默写两遍。

此外，放假时娱乐总是需要的，适当看一些英语原版电影或cctv9的电视节目。

首先在假期之初回顾一下在刚刚结束的这个学期中自己还有哪些事情没时间去完成，将它们一一列出，在假期中有计划地将它们完成。

其次整理一下这学期的练习和笔记，用活页夹的形式将自己平时容易错的问题重新归类，并把相关的一些问题都整合在一起，可以重新再做一做，并想清楚它们之间的相同点和不同点。不仅要知道这些问题怎么做，还要知道为什么这样做。

另外整理一下自己的物理知识的框架结构。可以以章节为顺序，先在笔记本上画一下各个章节的知识、概念的框图，然后再看一看书本进行补充和完善，做到对高中的物理知识、概念了如指掌。

最后适当做一些练习，练习可以计时也可以不计时，通过练习可以了解自己的复习效果，并寻找新的问题。练习中要注意自己的解题规范，特别是作图、书写、计算中的规范要求，不要追求练习的数量，而要注重练习的质量，追求解题的正确率。

将所学的知识作重点的整理，尤其是重点突破一些平时感觉比较模糊的知识点。

在此基础上，尝试将一些相似、相异甚至相反的知识点进行分析、归纳，逐步形成自己的知识网络。

练习与试卷分析相结合。从应试的角度看，能有足够的时间进行大运动量的训练无疑能使考生取得好成绩，由于平时在校的整块训练时间不多，所以要充分利用好寒假的时间进行

系统的模拟性训练。

生物科学离不开社会生产、生活实践，离不开自然环境。因此在复习过程中要注意结合自然现象、生产生活实际，运用所学知识对自然现象或社会事物进行系统的分析和多角度的描述，加强实践体验与创新思维的训练，促进学科知识的交叉与渗透，从而提高实践能力与创新能力。

实验复习时，学生关键要掌握的是实验思想和实验方法。注意科学思维能力的培养，科学思维能力是生物学实验达到预期实验目标的核心，是发挥学生实验能动性的关键环节。

- 1、清晨起床，先用10分钟整理一下今天要做的事情。
- 2、制定时间计划表。
- 3、做事不拖拉。
- 4、集中精神做一件事。
- 5、预习让课堂变的更轻松。
- 6、放学后第一件事就是做作业。
- 7、学会利用零碎时间。
- 8、合理分配时间。
- 9、通过写日记，整理一天的生活。
- 10、在薄弱的科目上多花点时间。
- 11、玩电脑游戏时一定要约定时间。
- 12、看电视前先想好看什么。

- 13、学会使用备忘录。
- 14、根据状态分配时间。
- 15、不要把时间浪费在没有意义的事情上。
- 16、利用假期体验一种全新的生活。
- 17、多花5分钟，多得五分。
- 18、一定要守时。
- 19、不要成为时间的奴隶。
- 20、再忙也不能凑合。

坚持下去，肯定成功！

高三个人计划与目标篇四

高三的时间刻不容缓，每一分每一秒都要好好珍惜，流走了就没了，没有让你后悔的时间，机会只有一次，所以我们要安排好自己的作息时间。

1、早晨的时间安排

早晨参加学校的晨跑，把睡意赶走，让自己脑子清醒起来，达到最好的记忆效果，早晨是一个人的黄金记忆时间，晨读可以用来背语文的文言文和英语这些，前二十分钟背诵语文的文言文，一篇一篇的来，大声朗读更有助于记忆，读的时间把难记的句子画上記号，朗读的时候每一句的注释也要扫一眼。读完之后，同桌之间准备本子，可以互相进行默写。没背下来的，记在错题集上。后面二十分钟可以用来记英语单词，同样的方法，同桌之间互相默写。

2、上午的时间安排

上午的四节课，每一节课都认真听，并做好笔记，老师讲的重点要着重记忆，下课后在脑子里过一遍上课的内容，第二节下课时间比较长，可以去解决下生理问题，然后剩下的时间用来休息片刻，眺望远方保护视力，要懂得劳逸结合。

3、中午的时间安排

吃饭要积极，要迅速，不要磨叽，这个时间也可以利用起来，跟同学们聊一聊老师复习的重点，有什么不同，有好的重点、好的学习方法、好的记忆方法记得借鉴。午休时间看自己今天的背诵任务完成了没有，没有达到自己想要的效果的话，可以牺牲午休时间继续记。

4、晚上的时间安排

晚自习的时间最好用来做题，各年度的高考真题卷都做一遍，不会的及时请教老师，做错的记得誊写到错题集上。

学习跟复习的重心的选好，比如语文分配30%的时间，数学分配20%的时间英语分配20%的时间。物理化学生物分配30%的时间，全部平均分配是学习上的大忌，高考并不是每科都是分数一样。应该合理安排时间，倾资源给语数英上才对。

高三压力很大，这不容置疑，谁都是一样的，父母给予的期望，老师每天交代下来的任务，自己情绪的压力……堆积在一起太多了。

如果不及时调整好心态，背书的时候，做题的时间，思绪混乱，只会起到事倍功半的效果。早晨的晨跑，就是很好的释放压力的时机，多跟老师父母沟通，不要自己一个人扛着这些压力。

高三个人计划与目标篇五

- 1、每星期日以书面形式列出下一星期的具体周计划，总结上一周学习状况。
- 2、严格按照周计划进行学习，周计划优先，其它事让行。
- 3、每科2本：笔记本(课堂理论笔记)，类题本(总结各类题型及方法，错过一道，整理一类，双色)。
- 4、上课不看课外书，不听歌，不玩游戏及其他老师认为不适宜的事情。
- 5、杜绝任何形式的考试作弊。
- 6、目标成绩，以标准高考难度题目为准：

语文110/150;数学140/150;英语95/150;物理70/100;化学80/100;生物85/100;总580/750。

底限为每科下调5分：总分550。

上学期结束后参考期末及实际状况调整本条，以总分标准不变为原则，各科修改为：语文___/150;数学___/150;英语___/150;物理___/100;化学___/100;生物___/100。

- 7、每次月考以上级别的考试后进行考试总结分析。
- 8、本篇自20xx年8月2日17点起实行。

生活篇

- 1、规律用餐，每日饮食上消费上限10元(含)。

2、节约rmb□不进行不必要的消费，原则性每周生活费节约出50元，底限(特殊状况除外)为每月150元，为有利于节控，每周开始直接存50元到银行卡上，若需要再取。

3、保证每一天的夜间睡眠时间7小时。

4、不与家长吵架，言谈不合3句内务必主动让步，能够选取沉默。

5、本篇自20xx年8月2日22点起实行。

娱乐篇

1、每星期上网时间原则上不超过2个小时，底限(突发事件下)每星期不超过3个小时。

2、上网只限于写博客、管理贴吧等，禁止玩一切游戏，高考之后有的`是时间。

3、不通宵上网、喝酒和其他一切娱乐活动。

4、本篇自20xx年8月3日0点起实行。

情感篇

1、不谈恋爱，不与女生密切接触。

2、不看诸如《花火》等青春文学类的书籍，以及言情类文章，摘抄本不再摘抄描述或影射感情的文字，以避免思想波动为宗旨。

3、不主动与女生说非必要的话。

4、本篇自20xx年8月2日16点起实行。

高三个人计划与目标篇六

除了知识的准备，新高三生还要做的各种物质准备，包括课本、笔记本、笔、饮食等。高考所用的各学科课本一定要备齐。考试万变不离其宗，有了牢固的基础知识才能更好地应付各种考试，所以千万不要忽视课本的作用。对自己的课本一定要爱惜，避免丢失。用惯了的课本可以让你很快查到自己需要的知识，而课本上划的重点、记的笔记都很有用。笔记本对高三学生来说也是不可缺少的，最好每个学科准备两个笔记本。一个用来记老师讲课的重要内容，因为老师一节课要讲很多，有些知识在课堂上消化不了，需要课下消化，不懂的知识再向老师请教。另一个用来整理考试错题。处理错题的关键是从知识的根源来改正，反复揣摩，看究竟错在哪里，要努力做到同样的错误不犯两次。这些积累的错误，到后面复习时就是一种宝贵的资源。

对笔的准备可以因人而异，一方面可以准备荧光笔等，把知识勾画出来加以区别；另一方面要准备符合高考答题要求的笔，在平时练习时就开始使用，这样在高考时更容易适应。在饮食方面，高三学生体力和脑力消耗都较大，因此营养要跟上。但也并不是吃多好，每天大鱼大肉或者盲目吃大量补品，关键是营养搭配要均衡。

北京市广渠门中学语文特级教师穆秀颖介绍，新高三生可利用暑假最后一个月的时间，了解以往考试的基本情况，如试卷结构、试题特点等，对高考有一个基本的认识，还要了解一下今年的考试变化，包括题型、内容、题量、分值等，把握高考趋势，明确复习重点，只有对高考有较全面的了解，复习时才能做到心中有数。

新高三生除了要了解高考的变化外，还要在知识的梳理、能力的形成、方法的掌握上提

前做好准备。新高三生不要过度玩乐，要高度重视知识的积

累，独立完成对学科知识网络的构建，从知识的接受者转变成知识的梳理者，把自己所学的知识尽可能全部梳理一次，从中发现自己的薄弱点，有针对性地查缺补漏，强化自己的知识储备。比如，梳理语文的文言文、古诗词，英语的词汇、语法，数理化的公式、定理等。梳理这些知识要以课本为主，适当参考其他资料。

制定恰当目标

学大个性化教育研究院首席研究员贾智会说，新高三生要给自己制定一个明确、具体、恰当的目标。目前，不少院校已公布了录取分数线，新高三生要客观地评估自己高中两年的学习情况，在年级中成绩排名，充分了解自己每学科的最大提升空间，制定相对具体、合理的目标。否则，进入高三后，在各种测试中如经常出师不利，容易挫败自信心，导致最后的冲劲不足。当然，目标也不能定得太低，因动力不足，潜能得不到最大限度地发挥。

新高三生还要提前做好吃苦的心理准备。有的学生想在暑假先“享享清福”，开学后再苦战；有的学生被某些“过来人”的“神话”迷惑，以为高考前3个月拼一下，就可提高50分，这种想法都是错误的。

假期自由支配的时间较多，新高三生不妨给自己制定一个较为详细的操作性强的作息时间表，同时还可针对自己的薄弱科目，有选择地请家教或上辅导班。

做好心理准备

高三的学习，学生一般都会有较大压力，密云二中心理老师武金红说，新高三生要利用这段时间做好心理调整。

首先，要做好温故迎新的心理准备。很多学科在授新课的同时，将进入复习阶段，有些学生重视新知识的学习，认为复

习旧知识不重要，使得高三一开始就忙得焦头烂额。所以，新高三生要做好温故知新的心理准备。

其次，要做好打持久战的心理准备。刚上高三，所有的学生都会下决心拼一把，但是，有的学生是三分钟热度，苦了、累了就开始在学习态度上打折扣，这样会影响学习效果。再次，要争取家人的支持。学生进入准高三后，对最亲近的人不讲理的状态也与日俱增。与父母的温馨交流，能让你感受到家人在和你共同面对高考，赢得家人的鼓励与支持对自己帮助很大。

储备充足体能

由于高考不仅是拼知识，也是拼毅力和体力。每年高考前，都有一些考生因生病坚持不到最后，即使有顽强的毅力，带病坚持到了最后，效果也不好。

北交大附中苏曲光老师介绍，考生可利用暑期最后一个月的时间，给自己储备充足的体能应对高三。新高三生在这个假期，要按正常的作息时间安排自己的学习、生活，劳逸结合。生活上要注意合理的膳食营养及饮食卫生，坚持体育锻炼，增强体质。体育锻炼可选择打球、跑步、游泳、跳绳、立定跳远，仰卧起坐等。她说，男生每天坚持跑1000米，女生每天坚持跑800米是个不错的选择。

保证充足睡眠也是储备足够体能不可或缺的因素，新高三生要保持良好的作息习惯，保证充足的睡眠。

新高三你准备好了吗？专家帮你统筹规划古语云：授人以鱼，只供一饭。授人以渔，则终身受用无穷。学知识，更要学方法。清华网校的学习方法栏目由清华附中名师结合多年教学经验和附中优秀学生学习心得组成，以帮助学生培养良好的学习习惯为目的，使学生在学中能够事半功倍。

大多数学生带着茫然和忐忑的心情，对未来难以确信无从捕捉的感觉让他们在学习过程中衍生许多不良心理因素，导致学习效果大打折扣。因此，心态和方法是高三生背水一战的致胜关键。

那么现在让我们在清华网校专家的指导下，利用这个短暂而难得的暑假，为心情做个健康操，对高三进行一次统筹的规划。

目标：明确而合理的目标是前进的风向标，每一个高三考生首先要对自己的实力进行客观的定位，从学习成绩、学习能力、潜力空间等方面进行分析。这个过程可能需要老师和家长的帮助。学生在此时切忌逃避沟通，与家人、与老师、与同学，都不可断了联系，闭门造车很难取得进步。在有了准确的定位后便可以根据自己兴趣爱好、现实情况进行目标确立。

豁达：在明确了目标以后，我们要保持豁达的心态。要积极争取但不强求，严格要求但不苛求自己，对理想全力以赴，对挫折泰然处之。当内心纠结于理想，却又因无法实现而气馁、烦躁或心生厌倦的时候，可以暂时放下书本，到教室外面踢一会球，慢跑几分钟，哼唱几首歌曲，让自己明白生活由很多部分组成，高考只是目前占了比重比较多，却也不是不可能完成的任务。

的高强度学习，无边无际的题海，没日没夜的练习……压力之大不言而喻。然而想到我们给自己确立的目标，动力就加强一点，压力也就小了一点。我们在这段时间要不断告诫自己，战胜自己将所向披靡。

计划：你需要几份计划，在高三真正开始之前至少要制订出一份，这一年的统筹规划。将每月需要完成的事情罗列，并标注完成时间、方法、标准等。最好以一些阶段性目标为节点来进行分段计划。比如在一模前要将数学成绩提高20分，

二模前要背诵200篇古诗词等。这份计划可能是笼统的但是一定要考虑到每个学科的特点，合理安排。另外，可以根据学习内容划分，比如从前遗留的欠缺，要尽量弥补，列出你能够自主支配的时间，列出老师已经讲过但是自己屡屡失分的知识点，或者列出薄弱的科目，越具体越好，将这些需要填补的“短板”逐一分配到先前列出的时间，要注意时间与内容的合理搭配，保证计划的可实施性。比如有的文科生英文单词量掌握不足，可以利用早晨乘车时间、等候排队时间等，而清晨大段的时间最好留给历史政治这样的科目。当然具体情况要根据自己的来制订。