

最新高三备考计划表 高三学生高考备考 方案措施(优秀5篇)

计划可以帮助我们明确目标、分析现状、确定行动步骤，并在面对变化和不确定性时进行调整和修正。因此，我们应该充分认识到计划的作用，并在日常生活中加以应用。以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

高三备考计划表篇一

“首先高三学生要志存高远定目标，一个人有了目标才有奋斗的方向。”崔矿山说。

前两天，学生上晚自习的时候，他把20_年北大的684分、清华685分录取线等打印出来贴在教室后面，作为学生们高三学习复习的动力、目标。

2. 争分夺秒不放松

距离明年高考只有不到一年的时间了，一定要争分夺秒。

“谁抓住时间谁就赢得了高三，赢了高考，一定要有时间意识。”崔矿山提醒高三学生。

3. 科学备战赢高三

首先要了解高考，对于模拟题，以及外省的一些高考真题一定要认真做，认真总结。各科都要抓高分题，重点突破。比如语文学科，学生要重视作文、古诗文、大阅读等，这些都是重中之重，是语文学科的半壁江山。

4. 心如止水保心态

进入高三，有很多考试成绩起伏是必然的，高三学生要做到屡败屡战，做到再接再厉，做到咬定青山不放松，做到心态平和。

“一次成绩好坏不代表什么，胜不骄败不馁，保持坚强、良好、自然的心态，才能效率高。”

5. 劳逸结合来锻炼

高考不仅是知识的竞赛更是身体素质的博弈。在高三繁忙学习之余，考生要注意锻炼身体，体育课更要充分利用，劳逸结合。

6. 师生互动有节奏

学生在高三要尽量紧跟老师的节奏。

“跟老师互动可以做到事半功倍，这样复习起来有章可循，复习起来节奏鲜明，学生也不会太累。”崔矿山说。

7. 有条不紊去复习

高三复习分三个阶段：第一个阶段就是一测前，那就是夯基础练专题。

第二个阶段就是二测前，这时就是巩固提高，综合演练。

第三个阶段就是三测后，三测后学生就要面对沙场点兵了，要随时关注信息。

沙场点兵就是实战演练了，关注信息就是针对新考纲的变化，针对高考信息的那些东西，要有的放矢，灵活机动备考，有条不紊去复习。

【建议】

做好计划最重要：

她认为学生到了高三，一定要有上学期、下学期通盘学习计划，然后再分散到每个月、每周、每一天等详细的计划。

学生一定要有目标，目标制定一定要切合实际，不要过高。

一般学生到高三都把阅读减掉了，因为没有时间阅读了。这是非常要不得的，她建议高三学生平时一定要加一定量的阅读。

对于理科类学习，题是一定要做的，但做题要有针对性，不同学科不同章节难易程度不一样，因此做题要精选精练。

家长多做减法少些掺和：

首先，家长要尊重学生的选择。比如学生选择住校，家长就别要求孩子走读，“哎呀，我陪陪你”，比如孩子学习正常，就说“你看谁谁谁都报补习班了”，非得去给孩子报补习班，这些说白了就是家长好心不一定办好事儿。

其次，家长要注意自己情绪的调节，每次大考小考成绩，家长比学生还紧张，然后会把这种情绪传染给学生，这样不好。

家长要尽量少跟孩子谈升学、谈就业等。家长不要天天想着“我给你弄点儿这吧，加几分吧，将来读什么学校学什么专业”，这些话尽量少给孩子说，一定要减少对孩子非智力因素的影响，让孩子的心静一些。

高三备考计划表篇二

将高三复习计划分为三个阶段。每个阶段都有不同的任务，不同的目标，不同的学习方法。

第一阶段是高三第一学期。

这个阶段大约持续五个月，约占整个高三复习时间的一半。

高三文科复习的四大禁忌：

应该避免放弃教学大纲和盲目复习。高考科目繁多，学生首先要明确高考的范围和重点内容，然后有针对性地复习。

第二，避免急于求成，忽略小问题。有同学认为文科要背的知识点太多，高考基础知识题分数不高，干脆放弃了。他们不知道解决基础知识是提高文科成绩的关键。

第三，避免碎片化和制度缺失。有同学认为文科知识相比理科缺乏系统性和逻辑性，可以随便拿起章节随意复习。其实文科复习要兼顾三个层次：知识、能力、方法。

四、避免撒毛，只重皮毛。有的学生只注重知识的背诵，缺乏专门的反思，不知道自己的上升点在哪里。

第一阶段可以称为基础复习阶段。

学校里的每一门学科都是逐书逐章复习的。我们应该跟上学校老师的步伐，认真复习每一门学科。我们要充分利用这五个月的时间，在高考范围内，逐章、逐段、甚至逐句地复习每一科的每一个知识点。现阶段要避免复习中的急躁和浮躁。我们必须知道“高层建筑会增加土地”。只有在这个时候才能在高考中取得好成绩，一步一个脚印，查缺补缺，夯实基础；只有在这个时候回顾边缘和分支分支的地方，我们才能在将来克服一些全面而困难的问题。

这个阶段还有一个重要的任务，就是高三第一学期的期末考试。这次考试很重要。它不仅能检验你过去一学期的复习效果，还能找出你急需解决的问题。它也会给你带来新的挑战。

因此，我们称之为“小高考”。这次考试还有一个特殊的意义：是高校选送、推荐、选拔前三名学生的重要依据。在此，我特别提醒学习好的高三学生要特别注意这次考试。

第二阶段从寒假到第一次模拟考试大约持续四个月。

这个阶段是复习工作中最宝贵的时期，堪称复习的“黄金期”。之所以这样说，是因为这个时期的复习任务最重，也要做到高效复习。这个阶段也可以称为综合复习阶段。我们的任务是将前一阶段杂乱复杂的知识系统化、组织化，在每一个学科中找到一条宏观的线索，勾勒出来，全面复习。这个阶段复习的直接目的是第一次模拟考试。第一次模拟教育是高考前最重要的学习考试和阅兵，是你选报的重要依据。一次成功可以让你信心倍增，但不要自满；失意时不要看不起自己。我们要正确定位自己，在战略上轻视它，在战术上重视它。

第三阶段从第一个模型结束到高测，持续两个月左右。

这是高考前的最后一个复习期，也可以称之为综合复习阶段。随着高考的临近，一些学生可能会有越来越大的心理压力。因此，卸担子应该是这一时期的重要任务。善于调整自己的学习和生活节奏，放松紧张的神经。古人云：“文武之道，日新月异。”这时候复习第一天不必太晚，要快速调整初三紧张复习时形成的不适当生物钟，保证精力充沛。另外，在这个时期，不需要做太多的练习，也不需要深挖难题、偏题，而是少做、精做练习。比如花点时间研究一下历年高考的题目，因为这些题目不仅是经过尝试和检验的最好产品，也是高考命题意志的直接体现。复习的时候，要先容易后难。如果我们对选择题没有把握，不要放弃。选择最可能填写的一个，以此类推。

以上我介绍的是我高三的复习计划和经验。我觉得我们从1.1滴开始复习更重要。“千里之行始于足下”，也要注意每日、

每周的复习安排。

高三备考计划表篇三

“欲速则不达”

高三复习是一个连续而且漫长的过程，尤其是一轮复习阶段，学习的重心应该转移到基础复习上来。曾经有很多学生，尤其是学习优秀的学生，一心只想做高考题，一模题，好高骛远，结果非常的惨烈。一轮复习是毅力的比拼，只有稳扎稳打，脚踏实地才会练就扎实的功底。建议广大同学在一轮复习的时候千万不要急于求成，一定要静下心来，认真的揣摩每个知识点，弄清每一个原理。只有这样，一轮复习才能显出他的成效。在一轮复习的时候有学生和老师交流，说一些题目太简单，可是这些题目经过再加工，稍加修改就觉得非常有挑战性了。所以，千万不要认为题目简单，幕后的道理真的不简单！

心不静则思维不清晰，思维不清晰则复习没有效率。

当看了一个晚上的书之后发现自己晚上都不知道干了什么的时候肯定会感觉很郁闷，于是一个晚上的时间也就这么过去了，觉得没有什么收获。建议大家开始一个学科的复习之前先静下心来认真想一想接下来需要复习那一块，需要做多少的事情，然后认真的去做，同时需要很高的注意力，只有这样才会有很好的效果。

忌学无规律

显然，在紧张的学习也是一种生活方式，同学们一定会发现身边总有一些学生看上去也不是特别努力，但是成绩依然很好。其实，他们就是会生活，会学习。高三复习是非常有规律的，也就意味着高三的生活也必须要遵从学习的规律，只

有结合自身实际，找到合适的生活规律去复习，效率一定会有较大的提升。

忌题量不足

实践出真知，充足的题量是把理论转化为能力的一种保障，在足够的题目的练习下不仅可以更扎实的掌握知识点，还可以更深入的了解知识点，避免出现“会而不对、对而不全”的现象。由于高考依然是以做题为主，所以解题能力是高考分数的一个直接反映，尤其是理科试题。而解题能力不是三两道题就能提升的，而是要大量的反复的训练、认真细致的推敲才会有较大的提升。有句话说的好，“量变导致质变”，因此，同学们在理科每章复习的时候，一定要做足够的题，才能够充分的理解这一章的内容，才能够做到对这一章知识点的熟练运用。

但是，大量训练绝对不是题海战术。因为针对每章节做题都有目标，同时做题训练都需要不断的总结，既要横向总结，也要纵向深入。只要在每章节做题做到一定程度的时候都能感觉到这一章的知识点有哪些，典型题型有哪些，方法和技巧有哪些，换句话说，如果随机抽取一些近几年关于这一章的高考题都会做，那我认为就可以了。

高考给考生的一些建议

首先就是充足的睡眠，这一点很重要，只有休息好了。考试时的状态才会好，更有精神，毕竟答题时需要不断的思考，很费神。

然后是午休，不要在意下午考什么科目，想着用中午的时间再去背一背，那样下午考试会很困，注意力也不好集中。

出门前一定要检查自己的证件，千万不要忘记带，还有就是检查自己的笔啊橡皮啊什么的，忘记带还要找别人借，很麻

烦。

最后就是考生要调整面对高考的心态，不焦虑不紧张，才能在高考时从容面对，发挥自己最好的水平。

高考填报方法

(一) 登录指定网页

网上填报志愿要在省招办指定的网上进行，登录指定网页，打开浏览器，输入网报网址。指定网页一般会印制在准考证上面，或者打省招办办公定电话咨询。

(二) 输入用户名和密码

用户名是考生准考证上的14位报名号数字，第一次登录网上报名系统的初始密码是身份证号码，输入用户名和密码后即可登录网上报名系统。

(三) 阅读考生须知

进入网上填报志愿系统后，计算机屏幕上会出现“网上填报志愿考生须知”，告知考生网上填报志愿的流程和注意事项。考生应仔细阅读，了解操作流程和相关要求以后再行下一步的操作，为了保持志愿填报的正确地误，考生须知一定要详细阅读，这点很重要。

(四) 修改初始密码

考生在第一次登录网上填报志愿系统时，一定要修改初始密码，如果不修改，就会自动返回到上一步，无法继续往下操作。点击“修改”按钮，就可以修改密码和填写录取用联系方式。成功修改密码后，再开始填报志愿。(修改的密码一定要牢记，最好是平常用的，录取联系方式一定要写正确，要

是经常可以联系到你的，保持不会停机)

(五) 选择批次填报志愿

先在网页上点击“填报志愿”按钮，先选择要填报的批次，然后根据提前草拟的志愿表填报院校代码和所选专业代码到志愿栏，千万不要错栏错位。仔细严格按照流程来操作。

(六) 检查核对

院校代号和专业代号输入完毕后，点击“下一步”按钮，网上填报志愿系统将已填的代号转换成相对应的院校和专业，屏幕上会显示已填报的院校名称和专业名称。这时候，考生要阅读屏幕上的提示信息，仔细核实显示的学校和专业是不是自己想要填报的，如果不是，或出现红色字体提示的“无效院校”或“无效专业”就说明填错了代号，一定要按正确的代号更正，要不然就张冠李戴了。如果要修改或补填志愿，可以点击“上一步”按钮，返回到填报界面进行修改或补填。(这是高考网上填报志愿非常重要的步骤之一)

(七) 保存志愿信息

检查志愿信息无误后，点击“保存”按钮，只有点击了“保存”按钮，填报的志愿信息才会储存到网报系统中；不点击的话，志愿信息就保存不了，等于没有填报志愿。填好每一个批次的志愿后，都要点击“保存”按钮，保存这个批次的志愿信息。保存好以后，再从第五步开始填报其他批次志愿。

(八) 查询志愿、退出填报志愿系统

把需要填报的各批次志愿全部填报完毕后，先点击“安全退出”按钮退出填报志愿系统，再重新登陆填报志愿系统，点击“查询志愿”按钮，全面查看各批次志愿填报情况，检查各批次、院校、专业志愿是否完整准确，是否存在无效院校志

愿或无效专业志愿。如果没有问题了，点击“安全退出”按钮，退出网上填报志愿系统，关闭填报志愿的浏览器页面。志愿填报完成。

高三备考计划表篇四

在疲惫的情况下，会出现一些不良情绪，有时也很容易发火。内向的考生这个时候可出去散步，看看风景，平复心情；外向的考生在不伤害他人和自身的情况下发泄一下，如大笑、大哭、打枕头等，但要有度，否则容易引起情绪失控，只会适得其反。

放松训练和考前冲刺复习更配哦

考生可以暂时放下所有功课，做一些放松训练，以减轻直至消除紧张不安等不良反应。比如：全身放松地坐在一张软椅上，脚撑着地，两臂自然下垂，双眼微合，深呼吸10次。吸气时收小腹，绷紧身体。为配合训练，也可选一些轻松舒缓的乐曲作为背景音乐。

调整“生物钟”，保证最佳状态

如果失眠了，不要硬逼自己入睡，可以用一些小方法诱导自己睡觉。如上床后熄灯，躺下仰卧，做一次舒畅的深吸气，然后徐缓地往外呼气。在第二次吸气时，默默地对自己说：“放松，放松，……”这样做的目的是要反复地用一些不致引起自己情绪激动的词语和景象来占据自己的思想。用这个方法催眠。不可急躁，不应急于求成。必要时可考虑在医生指导下用药。

控制饮水量解决上厕所问题

考试中途总是想上厕所，这种现象是紧张造成的。考前几天若能每天娱乐一阵，保持心情愉快，有利于预防应考尿频现

象的发生。同时控制饮水量，这对降低排尿频率大有帮助。在考试当天，早、午餐少喝或不喝饮品，少喝一点菜汤。考完后则可适量饮矿泉水，以供新陈代谢所需。另外，在饮食中适当降低含盐量，以免因口渴而饮水过多。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

高三备考计划表篇五

对于高考，甚至每一次考试，大家都要战略上重视，认真对待每一个知识点，心态上轻视，不要把考试看得太重，努力过就好，更何况努力后的成绩都不会太差。因为，我们所学的知识与能力，并不是一天两天就会有多大的提高与下降，一次两次的成绩并不能决定什么，要对自己有信心，应学会调整心态。

第一步：回归课本，梳理知识

回归课本时特别要注意以下细节：

- 1、基础知识点梳理：概念、原理、规律(包括法则)、专业术语、数字、符号、过程或步骤的陈述。

2、浏览课本辅助学习资料：“小资料”“为什么？”“课外读”等。

3、注意对理科实验的复习：复习时不能只关注实验题目的练习，要注意常用仪器的使用，回顾做过的实验原理、实验设计、实验的数据处理与分析。

第二步：回顾试题，差缺补漏

1、关注已做过的试题中的错题，也是考前复习的重点之一。许多未掌握的知识点就在错题上，对那些易错易混的知识点，一定要摸清摸透，避免不必要的失分。

2、建议利用大概一个半月的时间进行专题的复习。要有对考试大纲进行专门的研究，以把握命题方向，还要有穿插解题思想与方法，进行思维能力的培养。

第三步：潜心研究高考试题

对近三年来的高考试题进行研究，把握今年的命题方向与脉搏。怎么研究？

1、做

2、比

3、找

通过对近三五年的高考试题的重点研究，找趋势、找方向、找规律，据此可排查出高考的重点、难点、热点，从而提高复习的针对性。这里面还要穿插如何做选择题、填空题、解答题，进行专项训练，学会“秒杀”客观题，规范解答主观题。

第四步：规范答题，保证时间

特别要养成书写工整规范的好习惯，使用规范的专业学科术语答题。很多考生题一看都会，但是分数就是拿不全，这其中很大的原因是知识点掌握准确了，但表达的不准确、不到位，不会用科学的语言描述问题。

所以平时做题一定要落实在试卷上，不能只看，答题时表达要准确规范，要会用专业术语回答问题，回答问题要言简意赅准确无误；同时平时就要养成限时答题的习惯，考试时才能保证时间。目前高考阅卷都是网上阅卷，对书写的要求是比较高的，因此平时的书写一定要养成工整规范的好习惯。

第五步：协调好考试与复习的关系

复习阶段，各种各样的测验、考试将比较频繁。认真分析自己的每一次训练和考试，分析失分中有多少分是自己会做而未得的分，丢分的原因是什么。应该有意纠正自己不良审题、解题的习惯，尽量减少无谓的丢分。同时做完每套试题之后，要总结归纳自己做这套卷子的收获，切忌钻研难题好高骛远。

第六步：调节应试心态

在复习中要实现巨大的跨越，就要学会培养良好的心态，心态决定命运。平时多与老师交流，与他人友好相处，相信自己，笑口常开，这些对保持好的备考状态都是非常重要的。

很多同学总会下意识地将测验或考试的成绩与自己的学习水平、近期的复习效果乃至将来的高考成绩等一系列问题挂起钩来，一旦成绩有所起伏，便对自己产生怀疑，增添许多心理压力。