

2023年学霸高三寒假计划表(模板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。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。以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

学霸高三寒假计划表篇一

在此基础上，可以尝试将一些相似、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：关心生物技术应用

生物学离不开社会生产、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。

近几年，“理科综合能力测试”与当前社会热点，生物科学技术发展的最新动态、成果紧密联系。例如，克隆技术、转基因技术、基因组工作计划、生物技术的安全性和伦理问题、生态工程、现代农业、sars病毒、爱滋病、ppa、疯牛病、口蹄

疫等。这就要求同学们注意从课本之外获取一些生物学信息。

共4页，当前第4页1234

学霸高三寒假计划表篇二

首先每天保持和在学校差不多的作息习惯，把握好每一个早晨，早上起床先放松自己，稍微运动一下，慢跑十几分钟；然后开始早读，记英语单词或者背诵语文课文。

到了高三基本已经没有新课要上，都是关于高中知识的复习与回顾。因此，在跟上老师进度的同时要自己梳理好各个学科的知识。吃过早餐以后就可以开始对自己所学的知识进行梳理，尤其薄弱科目，不能待在舒适区。有一些课程要背诵的地方不能省略，而有一些课程难题不能不去攻克。不过为了使自己疲乏，可以将喜欢的课程与不喜欢的课程交替复习，避免产生厌倦感。

语文课程主要是要增强自己的语感。对文言文要多背诵，掌握实词虚词的意义；对于主观题要掌握好答题规范，根据老师平时的讲解以及试卷的答案找到解答问题的办法。

数学课程主要要多做题，就会慢慢掌握解题技巧。平时要准备好错题本，在假期讲自己做错过的题目再做一遍，梳理其中的知识点。

英语课程主要靠记忆，晨读时大声读出来，扩大自己的词汇量。背一些好词好句，以及老师上课讲过的一些常用的句式。

对于理化生这类理科课程，公式不能忘记，更不能弄混，虽然靠记忆的地方不多，但是一些经常出现的原理要记得。通过做题来进行对知识的记忆、梳理是最方便快捷的，也能纠正正常出现的错误。

文科类课程主要是靠背，但是也要有条理的背，整理好知识框架，所学的知识能够联系起来，通过联想记忆就不难忘记了。

到了晚上对自己的一天进行回顾，有哪一些事情没有做到，查漏补缺。

寒假对于高三学生来说时间虽然以往的长，但是重要性却比以前要高，学习如逆水行舟，不进则退，学习计划不是特别清晰没关系，重要的是要自己有自制力，能控制自己，每天都学习。

学霸高三寒假计划表篇三

健康的身体是紧张复习的基础，良好的精神状态是高效复习的保证。考生经过一个学期的紧张复习，深感身心疲惫。好不容易熬到了一个假期，确实该好好地休息一下，使心灵得到放松，精神得到调整。尽管高三学生大多都感到时间总是不够用，还有很多东西需要学，但人毕竟不是机器，即是机器也要定期进行保养，只有这样，才能开足马力高速运转。文武之道，有张有弛，劳逸结合，相得益彰。寒假是漫漫复习路上的驿站。在假期好好过把瞌睡瘾，睡它个天昏地暗；好好与亲朋好友团聚，尽享家庭亲情的温暖；抽空陪家人到公园、田野漫步……从而使紧张的心情放松、使疲惫的大脑得到缓冲。

当然，凡事都要有个度。对高三学生来说，虽是假期，也不可给自己彻底“放假”。不能天天躺在床上睡大觉，不能无休止地玩，更不可迷恋网络游戏、言情武打小说。因为你还有很多知识需要学习，别忘了高考这个大目标。生命之中最快乐的是拼搏，最痛苦的是懒散。学习要耐得住寂寞、抵御住诱惑，“业精于勤，荒于嬉”，我们应该用理性战胜惰性。如果你白白浪费了一个假期的时间，即使到了下学期开学也很难把浮躁的心很快收回。

寒假虽只有半个月左右的时间，但对于分秒必争的高三复习来说，也算是一个不小的整块时间了。如果能把假期有效地利用好，从某种程度来说，可能会比在校正常复习效果还好。因为在校有统一的时间，课堂上有老师有计划的讲解。学生几乎没有自主学习的时间，很难根据自身的实际弥补学习的不足。假期就不一样了，时间完全由你支配，你可以根据自身的学习情况来安排复习。如果物理是拉后腿的学科，你就可以利用这个时间来系统弥补物理的不足；如果你的基本概念不牢，知识体系不完整，你就可以系统地对各科进行查漏补缺。假期在家复习还有一大好处：“静”。你听不到了那教室的喧闹，离开了同学之间的相互干扰，抛开了各种纪律约束，也没了考试、排名的烦恼。

“凡事预则立，不预则废。”要想提高复习效率，首先要制订一个符合自身实际的“假期复习计划”。不能跟着感觉走：想啥时候学啥时候学、学到哪儿算到哪儿。制订计划应分两部分：一部分是复习内容的计划。复习内容要有针对性，找准薄弱环节，分清轻重缓急；另一部分是时间的安排。时间的计划应分两方面：一是假期整体时间的安排，比如，大年初一休息和家人团聚，初二串亲访友，初三下午约同学去踢球，其他时间用来学习等；二是每天的时间也要有具体安排，比如，早晨几点起床，晚上几点休息，上下午时间怎样利用等。在这里我顺便提醒一点：早上晚起会儿，晚上多学会儿是可以的，毕竟是假期嘛。但常见的现象是：相当一部分学生早晨不吃饭，睡到10点还不想起床，晚上到两三点还不休息。这样不好，人的生物钟是有规律的。一旦打乱，开学后很难适应正常的作息时间表，这会直接影响下学期的复习。

计划好制订，落实是关键。请不要当计划的巨人，行动的矮子。为了使你的假期的复习任务落实到每天的学习之中，我建议同学们把你的学习计划及时间安排贴在书桌前。醒目的计划会时刻提醒你，当你有松懈的想法时，看看它就会驱逐你的惰性，唤醒你的激情。长计划，短安排，把握今天最重要。为了避免随意性，真正把学习任务落到实处，应把每天的学

习任务、学习时间具体化。

学霸高三寒假计划表篇四

对于学习能力较强的同学，可以通过做专题来提升对知识的综合能力。比如同学们可以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。

我想，高三学生每天可以安排两个小时来复习数学，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。

我最后要提醒同学们，千万不要每晚弄到深更半夜，而第二天却一直睡到中午，结果精神萎靡不振。

英语：朗读，大声读出来

有限的寒假内我们能做什么？我想首先还是要制订一个学习计划，包括一个可实现的目标。我可以提供一个供参考的简单办法：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，新课改后，对学生英语的词汇量从1910个增加到2055个，寒假中这些词汇至少得默写两遍吧。

第二，抓大头。阅读和完形填空是英语试卷中分数比例最高的项目。建议学生每天都做一点，比如3篇阅读理解，1篇完形填空，记住必须限时做，和考试一样。

第三，勤背诵。这个寒假最好能背诵3-5篇经典范文，每天再

朗读20分钟。中国有句古语：熟读唐诗三百首，不能做诗也会吟。朗读和背诵可以增强语感。其实很多英语学得好的学生并不是做每一道题目都是按照老师说的语法一条条对照着做，大多时候他们能凭语感迅速找到要填写的词汇，或者能迅速抓到一篇文章的中心意思。

此外，放假时娱乐总是需要的，如果能适当看一些英语原版电影或cctv9的电视节目，那就更好了。这和朗读背诵英语课文的道理一样。

理综：领悟科学精神

物理：重视解题规范

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，可以将它们一一列出，在假期中有计划地将它们完成。

其次还可以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。

另外可以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。

最后还可以适当做一些练习，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。

化学：重点突破模糊知识点

总体上说大纲仍然侧重对考生的基础知识、基本技能的掌握情况和考生应具有观察能力、实验能力、思维能力、自学能力等方面的测试，但就化学各部分知识内容的要求及其程度有一些变化，考生需要特别注意。

学霸高三寒假计划表篇五

一、放松身心

健康的身体是紧张复习的基础，良好的精神状态是高效复习的保证。考生经过一个学期的紧张复习，深感身心疲惫。好不容易熬到了一个假期，确实该好好地休息一下，使心灵得到放松，精神得到调整。尽管高三学生大多都感到时间总是不够用，还有很多东西需要学，但人毕竟不是机器，即是机器也要定期进行保养，只有这样，才能开足马力高速运转。文武之道，有张有弛，劳逸结合，相得益彰。寒假是漫漫复习路上的驿站。在假期好好过把瞌睡瘾，睡它个天昏地暗；好好与亲朋好友团聚，尽享家庭亲情的温暖；抽空陪家人到公园、田野漫步……从而使紧张的心情放松、使疲惫的大脑得到缓冲。

当然，凡事都要有个度。对高三学生来说，虽是假期，也不可给自己彻底“放假”。不能天天躺在床上睡大觉，不能无休止地玩，更不可迷恋网络游戏、言情武打小说。因为你还有很多知识需要学习，别忘了高考这个大目标。生命之中最快乐的是拼搏，最痛苦的是懒散。学习要耐得住寂寞、抵御住诱惑，“业精于勤，荒于嬉”，我们应该用理性战胜惰性。如果你白白浪费了一个假期的时间，即使到了下学期开学也很难把浮躁的心很快收回。

二、制订复习计划

寒假虽只有半个月左右的时间，但对于分秒必争的高三复习来说，也算是一个不小的整块时间了。如果能把假期有效地利用好，从某种程度来说，可能会比在校正常复习效果还好。因为在校有统一的时间，课堂上有老师有计划的讲解。学生几乎没有自主学习的时间，很难根据自身的实际弥补学习的不足。假期就不一样了，时间完全由你支配，你可以根据自身的学习情况来安排复习。如果物理是拉后腿的学科，你就可以利用这个时间来系统弥补物理的不足；如果你的基本概念不牢，知识体系不完整，你就可以系统地对各科进行查漏补缺。假期在家复习还有一大好处：“静”。你听不到了那教室的喧闹，离开了同学之间的相互干扰，抛开了各种纪律约束，也没了考试、排名的烦恼。

“凡事预则立，不预则废。”要想提高复习效率，首先要制订一个符合自身实际的“假期复习计划”。不能跟着感觉走：想啥时候学啥时候学、学到哪儿算到哪儿。制订计划应分两部分：一部分是复习内容的计划。复习内容要有针对性，找准薄弱环节，分清轻重缓急；另一部分是时间的安排。时间的计划应分两方面：一是假期整体时间的安排，比如，大年初一休息和家人团聚，初二串亲访友，初三下午约同学去踢球，其他时间用来学习等；二是每天的时间也要有具体安排，比如，早晨几点起床，晚上几点休息，上下午时间怎样利用等。在这里我顺便提醒一点：早上晚起会儿，晚上多学会儿是可以的，毕竟是假期嘛。但常见的现象是：相当一部分学生早晨不吃饭，睡到10点还不想起床，晚上到两三点还不休息。这样不好，人的生物钟是有规律的。一旦打乱，开学后很难适应正常的作息時間，这会直接影响下学期的复习。

三、落实计划是关键