# 2024年学习计划表格(实用8篇)

作者：风景如画 更新时间：2024-03-31

*时间就如同白驹过隙般的流逝，我们的工作与生活又进入新的阶段，为了今后更好的发展，写一份计划，为接下来的学习做准备吧！优秀的计划都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？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。学习计划表格*

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们的工作与生活又进入新的阶段，为了今后更好的发展，写一份计划，为接下来的学习做准备吧！优秀的计划都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？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。

**学习计划表格篇一**

随着教育的普及和社会的发展，越来越多的人开始意识到学习的重要性。学习需要良好的计划和执行力，而学习计划表正是帮助我们制定和实施学习计划的有力工具。在我的学习历程中，我深深地感受到学习计划表的价值和必要。下面是我对学习计划表的心得体会。

第一段：学习计划表的作用

学习计划表是指用来规划和记录学习任务、时间和进度的表格。它可以帮助我们合理安排学习时间和提高学习效率，使我们更加系统化、有条理地进行学习。另外，学习计划表可以让我们时刻清楚地知道自己正在进行的学习任务和已经完成的学习任务，从而增强信心和动力，更好地实现学习目标。

第二段：学习计划表的制定

学习计划表的制定需要从三个方面考虑：学习目标、学习任务、时间安排。首先，我们需要明确自己的学习目标，确立一个可行的计划。然后，将学习目标分解成具体的学习任务，确定每一项学习任务的时间和地点，制定任务清单。最后，根据任务清单制定学习计划表，包括计划开始时间、学习内容、完成时间等等。制定学习计划可以根据不同需要，可以选择文本编辑软件进行编写，也可以使用专门的学习计划软件和应用。

第三段：学习计划表的执行

制定计划只是第一步，更重要的是要保证执行。因此，在执行学习计划时，我们需要做到以下三点：遵守计划，合理调整，及时反馈。首先，我们要遵守既定计划，按照计划进行学习，避免拖延和打乱任务。但同时，我们也要注意适量调整学习计划，因为有时候学习任务会受到外界因素的影响。最后，学习计划表不是一成不变的，我们要及时地总结反馈，根据自己的实际情况对计划进行改进和优化，让它更适合我们的学习需要。

第四段：学习计划表的效果

学习计划表可以帮助我们提高学习效率和学习成果。通过制定计划并认真执行，我们可以更高效地使用学习时间，逐步养成良好的学习习惯，有效避免拖延和浪费时间。同时，学习计划表也可以让我们有清晰的成果反馈，让我们更好地认识自己的学习过程和进度，让我们的学习更有针对性和方向性。

第五段：总结

学习计划表是我们学习路上的得力工具，它不仅可以帮助我们合理安排学习时间和优化学习效率，还可以增加对学习目标的明确性和自信心，让我们更好地实现学习目标。因此，我们应该认真制定和执行学习计划表，同时不断优化和完善。相信只要我们坚持用好学习计划表，就一定能够在学习的道路上越走越远，取得更好的成绩。

**学习计划表格篇二**

首先，学习计划表是每个学生必备的工具之一，通过制作学习计划表，学生能够更好地规划自己的学习，合理地分配时间和精力，达到事半功倍的效果。在我的学习生涯中，我也通过制作学习计划表来促进了自己的学习效率，进而取得了不错的成绩。

其次，制作学习计划表的核心在于时间安排。对于一个学生来说，时间非常宝贵，不合理的时间分配会浪费大量的宝贵时间，导致学习效率低下。因此，制作学习计划表时应该结合实际情况，根据每个科目的难度和自己的学习习惯来制定计划表，让每一天的学习时间充分利用，避免浪费。

第三，制作学习计划表的另一个关键是进度控制。在制定计划表时，应当设定和分析每个阶段的目标，通过不断地审核和检查进度，确保自己的学习进度不断地推进，随时掌握所学内容的脉络和重点。

第四，制作学习计划表也需要具备弹性。在实际学习过程中，会出现许多意料之外的情况，比如突然来访的亲友、临时加班的工作等等。此时，计划表就需要相应地进行调整，必要时暂停学习计划，以适应实际情况，并制定应对方案，以免破坏原有的计划。

最后，制作学习计划表需要不断地总结和修正。学习计划表不是一成不变的，而是需要进行反复检查和总结。通过认真地分析每一个学习计划表的完成情况，及时总结经验，找到自己的不足之处并加以改正，以便更好地提高效率和成绩。

总之，制作学习计划表是提高学生学习效率和成绩的绝佳工具之一。通过整合自己的时间，掌握学习进度，修正不足之处，我们能够在学习生涯中事半功倍，最终取得更好的成绩。让我们一起学会制定学习计划表，相信在不远的将来，成功必将归于我们！

**学习计划表格篇三**

泡脚可以保健。因为泡脚能促进人体血液循环，提高人体免疫力。为此，每天晚上临睡前，妈妈都要准备热水和泡脚佐料花椒、艾叶倒在一个洗脚盆里让我来泡脚。

我问妈妈：“热水中为什么要放上花椒和艾叶呢？”

妈妈说：“在热水中放上花椒和艾叶后可以驱走人体中的寒气、除去人体中的湿气。”

“哦，原来是这样。”在泡脚的时候，妈妈边陪着我泡脚边给我讲我爱听的托马斯的故事，让我觉得泡脚很舒服，而且很有乐趣。

小朋友们，听完我的介绍，你们是不是也想泡脚了呢？

**学习计划表格篇四**

记得你的座右铭：记得你的人生方向：记得你的口号：今天是年月日，（）结束时间为月日。

2010年全国各省高考状元学习方法最忌浪费时间。应注意以下几点：

1．切实加强学习时间的计划，按计划进行学习，在最佳的时间内尽可能多安排学习任务，\"乘胜追击\"。

2．养成良好的学习习惯，如上课认真听讲，不做小动作，自习时不宜一边看电视或听音乐一边解题等。

3．注意在每天临睡前作一下总结，看当天的学习任务是否完成及时间是否抓得紧等。

4．牢抓住今天。要牢牢记住今天的事今天完成，不要总安慰自己明天一定完成，更不能养成拖拉的习惯。

重庆市文科状元黄文帝

我觉得自己没有什么特别的，不是特别聪明，也算不上特别刻苦。我成功的秘诀就是：按照老师的进度，把时间妥善安排好，按规律学习。

我在备考方面的经验就是，学习时间的安排不宜太长，也不宜规定得太细，因为在执行过程中很可能因为老师一个突然的要求就会打乱安排。我当时对一周内每一天做什么，给出一个大致的时间分配。比如，这一周数学方面要做几道二次函数的题；语文方面，要看若干篇现代文；英语方面，要做几份试卷等。

湖南省文科状元向小玲

有的同学把学习当成享受，他们觉得双休日可以全由自己来支配，一天效率是平时上学的两倍，这样一来，每年生命便延长到了469天。而不善利用时间的同学呢，这两天懒惰下来，周一还要重新鼓动，一年生命还不到261天。可见，把握好双休日，对我们来说是至关重要的。

在紧张的备考期间，对中学生来说，比较可行又有益处的过双休日的办法还是以学习为主，但不一定以学习课堂知识为主。有的专家认为，平时课堂知识没有学好的，应以复习课堂知识为主制订学习计划，其他则应以阅读课外知识性读物为主，适当地辅以课内重点内容的复习。一般来说，双休日两天，总共安排的学习时间以8～10小时为宜。其他时间，可以根据自身的环境和条件，如到野外放风筝、游园、打羽毛球、滑旱冰，还可以在家里搞一搞家庭读书报告会、诗歌朗诵会、卡拉ok演唱会、猜谜晚会等，过一个融知识性、趣味性、科学性于一体的双休日。

广西文科状元何燕

是我的笨鸟先飞的招数了。我在高二上学期结束时，已预习完高中阶段的英语课文，对语文基础知识手册的基础内容也有所了解，这样为高三语文系统全面复习减少了阻力。真感谢自己当初的坚持不懈，我为当时的我感到骄傲，自豪！

重庆理科状元陈昕昕

确定每日、每周、每月的安排，坚持执行，必有成效。我在高三时时间安排紧中有松。每天早晨7∶00到教室，做半个小时的英语练习，接着开始上课；中午回家吃饭后休息30～40分钟(注意：一定要躺下来休息)；1∶20到校学习至2∶50；下午及晚上基本按照学校的课程表安排学习。同时，课间休息也十分必要，最好离座走动一下。中午学习不必很紧张，有空不妨看看报纸和杂志，既可以放松大脑，又可以为作文积累素材。

一周之中一定要为自己安排一个放松时间，如周六晚上或周日上午，丢开学习，放松身心。另外，学习计划不必专门拟订成文，定好时间安排后，可利用晚上睡前几分钟对第二天学习的具体内容作个安排。安排学习时间，最好征求一下老师的意见，尤其是自己的弱势学科，更要重视老师的看法。

第一部分应用篇

学习可以比作打仗，为了达到更好的学习效果，必须有自己的战略和战术，应用篇就是从战略角度来指导大家如何更有效地学习，一共八计。

\"计\"从何来

尽管每个人对成功的看法不一样，但是有一点很肯定，即成功就是达到既定的有意义的目标。没有目标，就无所谓成功；没有目标，做任何事情都难以成功。高考亦是如此，盲目的学习要不得，策略的第一步应该是明确自己的目标，有目标才会有动力，有了动力才能够前进。

当我们在学习中有了明确的目标，并能把自己的学习与目标不断地加以对照，进而清楚地知道自己的行进速度与目标之间的距离，我们的学习成绩就会得到维持和提高，就会自觉地克服一切困难，努力达到学习目标。因而我们在学习的过程中心怀目标，充满激情地去学习，考试一定会取得满意的成绩。

状元案例

河南省文科状元李昶

求学的长路，如同漫漫的.山阴小道，风景目不暇接。但我想求学必先明白求学之目的，确定求学之信念。教育家蔡元培先生对学生有三大告诫：抱定宗旨，砥砺德行，敬爱师友。学习时若无一个大目标，只能困于书山之中而泯然书奴耳。无论是心忧家国天下，欲使寰宇大定，四海清一，还是欲崇和尚中，止于至善，抑或上下求索，探幽发微，一个人的人生观、世界观起了很重要的作用。你只有明白了学习的目的，才能有一种不畏困难、至大至刚的浩然之气，才会让学习过程始终充满渴望与坚定。

广西文科状元林丽渊

我从小的梦想就是考上复旦大学。当我疲惫不堪要放弃的时候，我想到了我的梦想；当我遇到困难想逃避的时候，我的梦想在告诉我逃避可不行；当我获得小成功时，我告诉自己，笑到最后才是赢……有梦想就有动力，这个目标要符合自己的情况。老师打过一个比喻：目标就如树上的苹果，如果你伸手就够得着，那它就太低了。如果你得跳起来，并拼命跳起来才能抓得住，那它就是最理想的。

安徽省高考文科状元司玉洁

我觉得我也就是个很普通的学生。我最大的优点就是比较有毅力，不会轻言放弃。我确定了一个目标，就会克服一切困难，坚持去完成它。我想，就是这种对目标执著的劲头，让我更容易在考试中取得好成绩。

广东省理科状元卢晓宇

针对高考，我想谈的最重要的一点就是：设定目标并正确地对待目标。既然决定了要积极面对高考，就应该给自己确定比较具体的目标，来驱动我们自己前进，并指引前进的方向。一方面，古语云：\"法乎其上，得乎其中；法乎其中，得乎其下。\"这就是告诉我们用较高的标准要求自己，才能取得满意的结果。另一方面，我们的目标应该定在自己的最近发展区内才是最适合自己的，而不是高得不切实际。总之，确定目标的过程是辩证法的又一次完美运用。

实际运用

2．确定在多长时间内达到各科的学习目标。这需要进行客观仔细的分析，而不能凭空想象。具体做法：找出自己各科已经做过的题目和试卷，对所有错题进行归纳和总结，分析出哪些错误是能够在短期内克服的，例如由于记忆不牢而发生的错误、由于粗心大意而导致的错误等；哪些错误是需要经过较长时间练习才能克服的，例如解题思路的训练、作文素材的积累、英语语感的培养等；哪些错误是认为自己没有办法克服的：例如从小自己的语言能力或者逻辑思维能力就不强，提高这一点不容易，而且也没有兴趣和动力去改变，另外大致估算一下每类错误所占的比重。这样就可以大致确定一个科目能够提高的分数，以及提高分数所需的大致时间期限。

3．不断调整自己的目标。也许你一直向往清华北大、一直想能排名第一，但是根据第二步的分析，如果这些科目经过努力仍无法提高的话，就应该调整自己的目标，否则不能实现的目标会使你失去信心，影响学习的效率，因此有一个不切实际的目标就等于没有目标。一位名人说得好：\"生命的要务不是超越他人，而是超越自己。\"所以大家一定要根据自己的实际情况制定目标，跟别人比是痛苦的根源，跟自己的过去比才是动力和快乐的源泉，这一点不光可以用在学习上，在以后的生活和工作中都用得着，希望同学们好好体会这个道理，这对你们的一生将会产生积极的影响。

4．对目标进行细化。把大目标分成若干个小目标，把长期目标分成一个个阶段性目标，最后根据细化后的目标制订学习计划。另外，由于每科都有自身的特点，所以必须针对每一科目制订各自的细化目标。

5．确定了目标、制订了学习计划并且执行了计划后，若阶段性目标顺利实现了，则继续进行下一个目标，若没有实现，则要分析原因在哪里，然后重新制定目标、期限和计划。这里要强调的是，制定目标的目的是为了有一个强大的学习动力，动力的来源就是实现一个个阶段性目标后的成就感和下一个目标的期待和自信，当目标不能实现时，很难产生学习动力。

总之，同学们应该根据自己的实际情况，制定一个通过需要自己的努力能够实现的目标，并且目标的制定不是一成不变的，要根据实际情况不断进行调整。经过一段时间的实践，同学们一定能够确定一个给自己带来源源不断的动力的目标。

第二计战略规划--合理计划是高效学习的保证

计划对于一个人的学习起着至关重要的作用。古人云，凡事预则立，不预则废。常言说得好，一年之计在于春，一日之计在于晨。军事家每场战役前，都要制订几套作战方案，企业家也会在打响某一品牌前，做好一系列的市场营销计划。在学习中，学会制订计划，其意义是很大的，它是实现目标的必由之路。

首先，计划是实现学习目标的蓝图。每一个同学都应该有自己的学习目标，而目标的实现，要脚踏实地、有步骤地完成。这样时间和任务的科学结合，就诞生了计划。为了实现学习目的，制订计划就努力去实现它，就可以使自己离目标越来越近，每一个行动都具有明确的目的。

其次，实施计划，可以磨炼意志。有了计划，把自己的行为置于计划之中，就具有了明确的目的。而学习生活是千变万化的，总要千方百计地冲击你的学习计划，总要千方百计地引诱你离开计划，这就是理想的计划和实际学习生活之间的矛盾。

矛盾出现后，为了实现自己的学习计划，就要排除一切困难和干扰，在这个过程中，意志品质受到了磨炼，动机受到了考验。一般讲，意志品质越好，计划越容易实现，学习上的收获、进步就会与日俱增。看到这些进步，不仅心情愉快，而且可以不断增加实现计划的信心。

还有，有利于学习习惯的形成。按照科学的学习计划行事，可以使自己的学习生活节奏分明，一旦形成了条件反射，该学习时就能安心学习，该锻炼时就能自觉去锻炼，所有这些都成了自觉行动，日久天长，良好学习习惯就形成了。

篇四：“好老师”个人学习计划表郭瑞芳

底圩乡中心学校2015年以“好老师”为主题的师德师风建设活动

个人学习计划表

底圩乡中心学校：郭瑞芳

**学习计划表格篇五**

以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，认真贯彻党的xx大和xx届三中、四中全会精神，深入落实科学发展观，认真践行“三严三实”，推进“四个全面”，以“围绕发展抓党建，抓好党建促发展”为目标，进一步加强领导班子和党员干部的组织建设、思想建设和作风建设，坚决反对形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风，切实提高党组织的创造力、凝聚力和战斗力，充分发挥机关党支部的政治核心、战斗堡垒、监督保证作用和全体党员的先锋模范作用，不断提高服务交通、服务群众的能力和水平，全面推进颍东交通建设、推动经济发展。

二、工作目标

一是以创建先进基层党组织活动为载体，进一步发挥支部的战斗堡垒作用;二是在创学习型党组织和各类党员示范岗活动中，进一步发挥党员的先锋模范作用;三是争优创先，争取进入先进基层党组织行列。

三、主要内容

(一)加强理论学习，开展学习型党组织建设活动。

组织开展党员读书活动，让更多的党员教职工多读书，读好书，在党员干部中确立“人人学习、处处学习、时时学习、终身学习”的意识，实现以学习更新思想观念，以学习凝聚集体智慧，以学习增强创新能力，以学习提高育人水平的目标。

1、建设学习型班子。支委会成员要制订好学习计划，坚持集中学习和自主学习结合的学习方式，通过学习不断提升支委会成员的综合素质。

2、打造学习型党员队伍。通过集中学习，辅导讲座，交流研讨，上党课等多种形式的学习教育活动不断提高党员的思想觉悟，不断提高党员干部的政策和政治水平，学会在创新中学习，在发展中学习。

3、组织机关党员和入党积极分子参观红色教育基地，重温入党誓词。通过这一活动缅怀革命先辈们坚持实事求是、艰苦奋斗、英勇顽强、自力更生的革命精神和优良传统，激励我们以积极的热情和饱满的干劲投入工作中去，发挥先锋模范作用。

4、组织开展“七·一”建党纪念活动。

(二)落实各项要求，争创先进基层党组织。

以开展创建先进基层党组织活动为载体，组织和引导广大党员外树形象、内强素质，充分发挥党员干部职工的示范引领作用和先锋模范作用，充分发挥党组织的战斗堡垒作用，为交通运输事业的健康、快速、科学发展提供队伍支撑和人才保障。

1、组织党员认真学习，对照要求进一步改进工作，提出目标。

2、开展党员“五带头”活动，即带头学习提高、带头争创佳绩、带头服务群众、带头遵纪守法、带头弘扬正气。对在此活动中表现突出的党员进行表彰。

(三)加强组织建设，推动党风廉政工作的深入开展。

1、加强对支部学习小组各项活动的指导。发现和培养党的新生力量，促进党员队伍的不断发展。本年度预计发展新党员一至两名。

2、进一步加强党风廉政建设工作。把党风廉政建设放在党建工作和交通工作的重要位置，深入贯彻落实中共中央八项规定，并通过各种学习参观活动，提高全体党员的认识，落实党风廉政建设责任制要求，杜绝一切腐败现象发生。

文档为doc格式

-->

-->[\_TAG\_h3]学习计划表格篇六

早上6点-7点——准时起床，可以避免狂奔乱冲和狼吞虎咽的早餐(或干脆不吃)。

中午12点-13点——用十足的一小时来从容地吃午饭。

下午17点-18点——晚饭前放松一下。你已经认真地学习了一天，这是应得的报偿。

晚上19点-21点——通过系统地学习，你可以搞好当天的笔记，做完当天的作业。

21点-22点——为了防止考试前的“强记”，每天可花一定的时间复习以前的作业和到当时为止所学的课程内容。

晚上22点结束学习能够刺激你在白天和黄昏学得更努力。

特别安排星期二(不一定是周二，只要安排出一个下午)下午两点到五点。去图书馆找作文所需资料。

星期日下午19点到21点。英语作文。

对一些作业来说，你得安排几个时段来进行研究，或者探究一些观点和思想。

星期六从中午起没作安排，可以利用这段时间去参加一些娱乐活动，从事需集中大片时间来做的特别的科研项目，做困难课程的额外作业，或全面复习。

星期日黄昏以前整个一天都是属于你的，上床前可以看看星期一上午第一节上的是哪门课的内容。

**学习计划表格篇七**

（1） 七个科目基础知识必须掌握

（2） 要背的都背得出，要听写的都听得出

（3） 必须看完3本课外书

1.在电脑绝不玩游戏

2.星期一到星期五不挨电脑

3.要做的事情不能有2样没做

4.上课认真听，别人说话别理，管好自己

5.作业认真完成，绝不抄袭，写不出的也要想。

6.每样科目都要去热爱，“要想学好，你就得先去喜欢它”。

7.每天至少听听力30分钟。

语文90分以上，数学110分以上，英语110分以上，地理60分以上，生物80分以上，政治90分以上，历史90分以上。

总分：70+110+110+60+80+90+90=630（分） 大约150 名以上，最少总分600分以上。

数学：写完学海风暴第一、二章（包括课外扩展练习）以及考卷。

语文：背完《咏雪》、《陈太丘与友期》、《论语》十二章、《春》、《秋天》、《古代诗歌四首》（文言文和古诗背意思）；语文学海风暴第一、二单元全部写完(包括考卷)，听写第一、二单元的生字词（默写里面的成语）；看完一本课外书和一本作文书。

英语：背完unit1-----unit3课文以及单词(单词要连意思也要背）并且听写；写完学海风暴unit1-----unit3。

地理：背完第一、二章，并且写完相关的练习。

生物：背完第一单元（一、二章），并且写完相关的练习。

政治：看书本看3遍。

历史：看书本看2遍。

数学：写完学海风暴第三、四章（包括课外扩展练习），以及考卷。

语文：语文背完《虽有佳肴》、《河中石兽》、《智子疑邻》、《塞翁失马》、《课外古诗词背诵前3首》（文言文和古诗背意思）并且听写第三、四单元的生字词（默写里面的成语）；语文学海风暴第二、三单元全部写完(包括考卷)；看完一本课外书和一本作文书。

英语：背完unit4-----unit6课文以及单词(单词要连意思也要背）并且听写；写完学海风暴unit4-----unit6。

地理：背完第三、四章，并且写完相关的练习。

生物：背完第二单元（一、二章）+第三单元（第一、二章）并且写完相关练习。

政治：看书本看3遍。

历史：看书本看2遍。

数学：写完学海风暴第五、六章（包括课外扩展练习），以及考卷。

语文：语文背完《课外古诗词背诵后7首》（古诗背意思）并且听写第五、六单元的生字词（默写里面的成语）；语文学海风暴第五、六单元全部写完(包括考卷)；看完一本课外书和一本作文书。

英语：背完unit4-----unit6课文以及单词(单词要连意思也要背）并且听写；写完学海风暴unit4-----unit6。

地理：背完第五章，并且写完相关的练习。

生物：背完第三单元（后四章）并且写完相关练习。

政治：看书本看3遍。

历史：看书本看2遍。

复习所有的科目的相关资料。

一天看一张数学和英语的报纸。

个人成绩单

从我开始看书的时候，就是和爸爸妈妈共享书架的。书架放在我的卧室里面，高高的两排，每排有四层。我小的时候书不是很多，爸爸分了一层放我的书，随着我一天天的长大，我的书越来越多了，一层已经放不下了，于是向爸爸申请增加我的空间。妈妈帮忙整理出一层的空间用来放我的书，又把小时候的书送给有需要的小朋友。这样，两层书架还是被塞的满满的。我喜欢看科普类的书，比如美国国家地理，小牛顿，更喜欢做手工呢。

妈妈透露小秘密：拍照片前，格格同学很认真的整理了书架，不然还是有点儿乱的。今天网络有点问题，稍后提供照片哈，有图才有真相。

今天上午到少年宫参加大提琴测试，考试结果是90分，我终于能继续留在少年宫学习下去了，妈妈显得比我还要兴奋，连说不错不错。

今天下起了大雨，我和爸爸开始了围棋大战。我是兵强力壮的黑子，爸爸是后下手为强的白子。

一开始，我全力保卫着自己的地盘，爸爸说我胆小，我一听，起得头顶冒烟，便扳了一手。这不，我中了激将计。爸全力猛攻，毫不在意自己的破锭。我狈狼的逃跑。突然，我发现了爸爸一个地方没守好，便趁虚而入。爸爸见我有机可趁，就立了一手，我又下三三位，杀爸爸一个措手不多，功夫不负有心人，我让爸爸输的心服口服。

下完了这局棋，我知道了有了很大的优势也不能骄傲、粗心，占下风的要沉着，冷静。

冬日暖洋洋的，真是个好天气，妈妈带我去公园学打羽毛球。我们准备好球拍出发了。到了公园，我像小马一样冲向草地，大声叫着：“妈妈，快点，我准备好了！”

第一次，妈妈发球我怎么样也接不到球，急得像没头的苍蝇，左右乱跑。妈妈对我说：“只要有信心一定能行。”我想：一定要赢！慢慢地我能接住一个球了，一回生二回熟，又打了几下，我居然能回两个球了。我暗暗下决心：要再努力点，一定要接住更多的球，打败妈妈。终于我和妈妈打得满头大汗，气喘吁吁地累趴在草地上了。我连续能接5个球了，自己想想已经很厉害了，可最后我还是败给了妈妈。

回家时我跟妈妈说下次能接住一百多个球就好了。妈妈开心地说：“育育今天表现不错，以后多练练肯定超过妈妈！”嗯，我使劲的地点点头。

一月份时，我和妈妈在逛花市时买了一盆月季花，听摊主说一月开，一月谢。回家后，我把月季花放在阳台上，每天都精心照顾它，但是月季花总是这样满枝的绿叶三四个小小花苞与买来时没啥区别，慢慢的我失去了信心不再关心它了。妈妈还是精心照料它。

六月一日是儿童节，妈妈说为我准备了一件礼物，我很期待。没想到的是妈妈捧出的是我们一起买回家现在已被我遗忘的月季花。现在的月季花已经盛开有五朵粉红色的花，花蕊是黄色的。靠近花朵闻一闻，淡淡的香，那味沁入了我的心田。

周日，妈妈带着我和好友珊珊全家一起去爬紫金山。

一大早阳光明媚，我们就向着紫金山出发了。一路上有说有笑很快就来到了山脚下。紫金山好高啊！今天来爬山的人也好多呀！一开始，我们跟着人群沿着大路慢慢的向上走。走着走着，我看见一群大哥哥大姐姐在爬一个小山坡，我觉得很好玩，就让妈妈也带着我爬上去。妈妈看了一下，觉得不是很危险，就拉着我的手带着我爬上去了。我觉得这样爬山更有意思了！后来，珊珊也加入了我们爬山坡小队。我们爬的山坡一次比一次惊险。最后一次，我们爬到了天文台的后山。那里有一块靠近山边的大石头，站在上面可以看见南京城最美丽的风景呢。妈妈扶着我站了上去，刚站上去的时候，我有点害怕。站了一会就不害怕了。珊珊站上去一脸害怕的表情，好半天都不敢站起来。我觉得珊珊的胆子好小哦！哈哈！

今天虽然很累，但是我们每一个人都非常开心！今天真是快乐的一天！

无穷乐趣“五一”劳动节的晚上我们家中的气氛十分快乐，为了增加节日的乐趣，我提议在家中开一个盛大的谜语会，让家里热闹起来。

我是家里的小主人，当然首先由我出题目了：“十个兄弟力量大，什么困难也不怕。”爸爸神情凝重，认真思考。妈妈眼珠子转个不停，最后，爸爸妈妈都无奈地摆手说：“不知道！”我在一旁沾沾自喜地说出了答案。这一说把爸爸妈妈给逗乐了。

轮到爸爸出题了，爸爸靠在椅子上，想了一会儿，说:“小白的哥哥，猜一句成语。”我脱口而出：“真相大白。”爸爸脸上露出了满意的笑容。

妈妈的问题也没难倒我，她出的题目是：“上上下下，不上不下猜一字。”我一闪电般速度说出答案：“卜。妈妈对我束起大拇指。

家庭谜语会以我的胜出而结束，不仅锻炼了我的思维能力，还为家庭增添了。

今天，我看见妈妈的袜子脏了，我心里暗暗地想：妈妈每天上班太辛苦了，我就帮妈妈洗袜子吧！ 我先接一盆水，再把肥皂放在旁边，把袜子浸在水里。不一会儿，我提起一只袜子，把脏了的地方擦点肥皂，再用手用力搓，我搓啊搓，怎么还是脏的呢？我把袜子再放了一点水，再用力搓，终于干净了一点儿，我连续这样搓啊搓，袜子干净了。我又洗那一只，我还是把袜子浸湿，我擦啊擦，袜子都干净了，我把脏水倒掉，又接了一盆水，我把袜子放在水里清洗，然后把袜子拧干，挂在外面阳台上。

这是，妈妈听见了声音，说：“你在干什么啊？”我说：“我在……在……对了，不能说，等你起来就知道了。”我大声说。过了一会儿，妈妈起来了说：“你刚才说什么东西不能说？”我做了个鬼脸，说：“妈妈，你看。”妈妈顺着我手指的方向看去，看见了正在微风中摇晃的袜子，一把抱过我，说：“儿子，你长大了。”我在妈妈的怀里甜甜地笑了。

这一天，我和妈妈多开心啊！

我家来了个新伙伴。

它的脸圆圆的，眼睛大大的。它的嘴巴和鼻子都小小的。浑身毛茸茸的，非常可爱。你们说它是谁？对了，它就是对我的小狗——小米。

我们总是一起玩。而且，我做作业时，它会陪着我。它现在就在我书桌下呢！我出门时，它会站起来，我就得抱它。

每天早晨和下午，我都会带它下去散步。我还会把它的大便用纸收起来扔在垃圾桶里，保护环境。

我真喜欢我的新伙伴。

今天，天气晴朗，妈妈很忙，打扫卫生的事就落在我身上了。

我拿起拖把依照妈妈平时拖地的方式，按从里到外的顺序拖起地来，拖完一遍把拖把放在水里清理一下，洗干净，然后再拖。直到把地板拖干净。拖完地板我已经满头大汗。接着要擦柜子，桌椅板凳。我拿着抹布一个角落一个角落地擦，擦洗完把东西摆放整齐。

此时，我不仅满头大汗而且腰酸背痛。 我想妈妈平时多辛苦呀，以后我不仅要珍惜妈妈的劳动成果，还要经常帮助妈妈做事情。

昨晚下了一场雨，把前几天的暑气一扫而光，早上窗外的空气是那么新鲜。妈妈让我下去走走，我正有此打算，便一口答应下来。

我走出楼梯口，马上感到一股清风扑面而来，是那么的清新，又是那么地洁净。我快步走到小区对面的绿化带。一阵阵夏风吹过，让我感觉十分惬意。地上的小草随风做着起床操。我在一旁看着它们齐刷刷的动作，不由自主地鼓起掌来。它们也好像听到了我的掌声，做操做得更加卖力了。不远处的一排排柳树也不示弱，跳起了集体舞，跳得不比我们差。

我接着往前走，走到一块空地上，见附近没什么人，我就打了一遍“太极七章”和“太极八章”，打好后的感觉还不错。这时候，来早锻炼的人开始多起来了。我就回家了。

清晨真好！

今天晚上，我和我的小伙伴们去玩儿滑板，又是一个我们4个人常见的东西了。

我有4个小伙伴，分别是：李宇哲、李默全、李晨还有我。我说的那个“我们常见的事”是：我们其中的李默全和李晨爱闹矛盾。就因为这个事儿，浪费了我们多少宝贵的光阴啊！

我的李姨，也就是李宇哲的妈妈也常说我们四个：“要一个人儿玩儿就没什么意思，两个人玩儿就找什么玩儿，三个人玩玩儿的挺好，要是四个人玩儿就分帮了，呵呵！”

我想跟李晨和李默全说：“好点儿吧！”可惜没有招儿呀！唉，他们一次一次地闹矛盾，搞得我们心情也跟着不怎么好。

要是他们再闹几次矛盾，这就真的成习惯了。

小懒虫，起床啦！再不起床就要迟到了！嘿，这是我的小闹钟，它可漂亮了。

也是跑的最快的，像风似的速度，时针最小，也是跑得最慢，像蜗牛一样的速度 。还有12个天使。

我的小闹钟最漂亮。

今天早上，阳光普照。所有的植物生机勃勃，太阳把小鸟唤醒了，小鸟唱着歌把大家叫醒了，好像在说：“新的一天开始了，大家快起床哦！”

忽然，太阳不见了。小鸟飞来飞去，蜻蜓低飞在那美丽的池塘。不一会儿，天空下起了毛毛细雨。天越来越黑，雨越下越大。坐在车子上，前面的景物都看不见，眼前一片朦胧，车子只能慢慢地开。

轰，轰，轰。打雷了。暴雨来临了。沙滩上的沙坑变成了水池，树木在雨中接受激烈的洗礼。所有的一切，在暴雨中屈服了。

渐渐的，雨小了。天空放白了。植物吸收了许多水分，长得更高了。小鸟又唱起了欢快的歌曲。

春天的天气真是多姿多彩，千变万化啊！

我们班最可怜的同学是帅科，因为他一天最少要打五大板。

看！他现在又要被打手板了，上课都快五分钟了，可是帅科才站在教室门口，他像一条小狗可怜兮兮地望着老师。

“进来！”老师像老虎一样低吼一声！

“你怎么又迟到了，把手伸出来！”

“我……我……”帅科紧张地说不出话来。话还没说完，赵老师狠狠地打了帅科五打板，这时他哭得人不像人鬼不像鬼，样子真的好可怜！过了一会儿他捂着手，眼泪汪汪回到了座位上。可是等疼痛感消失后不到五分钟吧，他又笑容满面了。

“你还敢迟到小心我把你的手打断！”赵老师站在讲台上大声地对帅科说。

教室里又恢复了平静。

泡脚可以保健。因为泡脚能促进人体血液循环，提高人体免疫力。为此，每天晚上临睡前，妈妈都要准备热水和泡脚佐料花椒、艾叶倒在一个洗脚盆里让我来泡脚。

我问妈妈：“热水中为什么要放上花椒和艾叶呢？”

妈妈说：“在热水中放上花椒和艾叶后可以驱走人体中的寒气、除去人体中的湿气。”

“哦，原来是这样。”在泡脚的时候，妈妈边陪着我泡脚边给我讲我爱听的托马斯的故事，让我觉得泡脚很舒服，而且很有乐趣。

小朋友们，听完我的介绍，你们是不是也想泡脚了呢？

累积式教育法（137学习法）复习的方法，简称“小、中、大循环”：

“小循环”不是复习，而是新内容在7天内的循环（比如每天1遍，一周循环7遍）；即一周的时间，每天读三样“易经乾卦第一、《老子》1-10、三字经1）”如果孩子能每天读三遍，一周时间这三样内容就读了有21遍，21遍后大部份内容孩子基本能背诵。读经班的孩子，可以读5遍。

“中循环”一本一本的复习（比如《易经》有3本书，复习第1本）；比如读经三周后，就读完了《弟子规》可以按排复习一周这个内容，易经、老子读新内容。也可以三样一起复习。

“大循环”是对整部经典的复习，比如《易经》，3本书一口气读完。按计划表全部读完后，安排总复习，一口气读完易经、老子、论语等…… 复习因人而异，可以每周复习，也可以全部完成再复习；学习并不是追求短期效果，只要是无为而为，短期效果不考虑，合适的时候就复习。 可以每隔2周复习一周；也可以每隔4周复习一周；还可以一季度后安排复习两周；半年后复习一个月；一年后进行大循环一口气整本复习。 复习的时候，周计划往下推。

累积式教育法（137教育法）：

1是读经的次数，一天最少一次，最多七次；(每遍约10分钟) 3是读经的内容，一天最少三样，最多七样；（遵守生活多样性规律）

**学习计划表格篇八**

由于小学英语强调听说，读写的练习少，所以学生的读写能力相对弱。因此，小学生升入初一以后要尽快调整好学习方法。

学生单词背诵得好是件好事儿，因为背会英语单词是学好英语的基础。但在记住单词的基础上还应记住单词的固定搭配以及固定用法，以便于下一步灵活运用。

由于目前初一学生使用的英语教材词汇量大，内容灵活，语法项目多，学生在课堂上认真听讲并且记课堂笔记对于学好英语显得尤为重要。回到家后，学生将课堂上记录下来的重点内容进行及时复习。对于课堂上没有完全理解的问题再进行认真思考，如果还是没弄清楚，等第二天上课时要及时问老师，不要将不会的知识积压。

要养成总结错误的习惯。每次测试之后，要把做错的题抄在纠错本上，隔一段时间就拿出来看一看，以免再犯类似的错误。

寒假即将来临，学生千万别错过学习英语的好机会，大家应该安排好作息时间，有计划地学习英语，最好到书店买一两本练习册做一做。对于英语语法部分还不清楚的学生，最好买一本初中英语语法书，在假期里自学。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com