# 学习计划模板汇总5篇(精选多种实用的学习计划模板，帮你轻松规划学习进程)

作者：落日余晖 更新时间：2024-02-15

*本文汇总了多种适用于不同情境的学习计划模板，包括个人学习、团队培训等多项内容。这些模板均为经过筛选并广泛应用的实用工具，可有效提高学习效率和成效。第1篇参加成人高考学生与参加普通高考学生不一样主要从以下四方面体现：①学生年龄参差不齐。小到十*

本文汇总了多种适用于不同情境的学习计划模板，包括个人学习、团队培训等多项内容。这些模板均为经过筛选并广泛应用的实用工具，可有效提高学习效率和成效。

第1篇

参加成人高考学生与参加普通高考学生不一样主要从以下四方面体现：

①学生年龄参差不齐。小到十五六岁青年小伙，大到四五十岁的大爷大妈，年龄的差异直接导致学生接收知识能力的不同；

②入学前学历不同。有高中毕业的，有高中未读完，有职高，甚至还有初中小学毕业的学生，学历的不同也决定学生知识面和反应能力的不同；

③学习形式主要以每周三、五晚上授课学习，至考前共计66课时，学习时间非常短；

④学生均为在职从业人员。学生所从事行业涉及各行各业，职位也有所不同。

成考学生情况的差异也直接决定教师的教学方式、方法、知识面拓展的不一样。需通过授课、辅导、交流达到简单、易学、易懂、学生好学效果。

通过本课程的学习掌握数学基础知识、基本技能、基本方法，建立数学思维能力，包括： 空间想象、直觉猜想、归纳抽象、符号表示、运算求解、演绎证明、体系构建等 ，以及运用所学数学知识和方法分析问题和解决问题的能力。最终使更多的学生通过成人高考。

集合是高中数学的基本知识，为历年必考内容之一，主要考查对集合基本概念的认识和理解，以及作为工具，考查集合语言和集合思想的运用。

充分条件、必要条件和充要条件是重要的数学概念，主要用来区分命题的条件p和结论q之间的关系。是成人高考中的难点之一。

平面向量是新教材改革增加的内容之一，近几年的全国使用新教材的高考试题逐渐加大了对这部分内容的考查力度。

三个“二次”即一元二次函数、一元二次方程、一元二次不等式是中学数学的重要内容，具有丰富的内涵和密切的联系，同时也是研究包含二次曲线在内的许多内容的工具。高考试

求解函数解析式是高考重点考查内容之一，需引起重视.本节主要帮助考生在深刻理解函数定义的基础上，掌握求函数解析式的几种方法，并形成能力，并培养考生的创新能力和解决实际问题的能力。 6、函数值域及求法

函数的值域及其求法是近几年高考考查的重点内容之一。本节主要帮助考生灵活掌握求值域的各种方法，并会用函数的值域解决实际应用问题。

函数的单调性、奇偶性是高考的重点内容之一，考查内容灵活多样，特别是两性质的应用更加突出。

指数函数、对数函数是高考考查的重点内容之一。要求考生掌握两种函数的概念、图象和性质并会用它们去解决某些简单的实际问题。

函数的图象与性质是高考考查的重点内容之一，它是研究和记忆函数性质的直观工具，利用它的直观性解题，可以起到化繁为简、化难为易的作用。因此，考生要掌握绘制函数图象的一般方法，掌握函数图象变化的一般规律，能利用函数的图象研究函数的性质。

函数综合问题是历年高考的热点和重点内容之一，一般难度较大，考查内容和形式灵活多样。要求考生在掌握有关函数知识的基础上进一步深化综合运用知识的能力，掌握基本解题技巧和方法，并培养考生的思维和创新能力。

等差、等比数列的性质是等差、等比数列的概念，通项公式，前n项和公式的引申。应用等差等比数列的性质解题，往往可以回避求其首项和公差或公比，使问题得到整体地解决，能够在运算时达到运算灵活，方便快捷的目的`，故一直受到重视。高考中也一直重点考查这部分内容。

数列是函数概念的继续和延伸，数列的通项公式及前n项和公式都可以看作项数n的函数，是函数思想在数列中的应用.数列以通项为纲，数列的问题，最终归结为对数列通项的

研究，而数列的前n项和sn可视为数列{sn}的通项。通项及求和是数列中最基本也是最重要的问题之一，与数列极限及数学归纳法有着密切的联系，是高考对数列问题考查中的热点，本点的动态函数观点解决有关问题，为其提供行之有效的方法。

纵观近几年的高考，在解答题中，有关数列的试题出现的频率较高，不仅可与函数、方程、不等式、复数相联系，而且还与三角、立体几何密切相关；数列作为特殊的函数，在实际问题中有着广泛的应用，如增长率，减薄率，银行信贷，浓度匹配，养老保险，圆钢堆垒等问题。这就要求同学们除熟练运用有关概念式外，还要善于观察题设的特征，联想有关数学知识和方法，迅速确定解题的方向，以提高解数列题的速度。

三角函数的图象和性质是高考的热点，在复习时要充分运用数形结合的思想，把图象和性质结合起来.本节主要帮助考生掌握图象和性质并会灵活运用。

三角函数式的化简和求值是高考考查的重点内容之一，要求考生掌握化简和求值问题的解题规律和途径，特别是要掌握化简和求值的一些常规技巧，以优化解题效果，做到事半功倍。

三角形中的三角函数关系是历年高考的重点内容之一，要求考生深刻理解正、余弦定理，掌握解斜三角形的方法和技巧。

函数是中学数学中的重点内容，它提供了研究两个变量之间相互依存、相互制约规律的一般理论和基本方法。而二次函数的有关知识又是重点之中的重点，二次函数与一元二次方程、一元二次不等式之间有着密切的联系，同时也是方程、不等式、数列、三角与平面解析几何等各部分知识的交汇点与结合部，例如等差数列的前n项求和公式就是关于项数n的二次函数。综合考查数学知识与能力，二次函数确实是最好的载体。解析二次函数、等差数列、等比数列等有关问题时，往往需要以解方程或解不等式为基本工具，涉及到待定系数法、配方法、换元法、数学归纳法等基本数学方法，也常要使用数形结合、分类讨论、等价转化等基本数学思想。并且在求最大值或最小值的实际问题中有着广泛的应用。近两年来，成人高考中，有关二次函数等知识点一向是考核的重点。

开课时间：6月22日到10月14日 每周三、周五晚上课 共计66课时

1、明确学习目的，激发学员的学习积极性。让学员对学习感兴趣，是激励学员求知欲、提高学习积极性的强大内在动力。

2、紧紧抓住课程的特点为，用讲好课去激发学生的学习兴趣。

⑴在具体教学过程中，把理论与学员的教学实践联系起来，把实用当作教与学的重心。

⑵要有恰当的教学方法。成人教育面授的时间短、内容多，这是一大特点，因此在教学中要对教材的内容有选择，讲授各章节的主要内容，突出重点，以便学员对重点问题深入理解和钻研，集中精力掌握教材的基础知识。

⑶要照顾年龄大和基础较差的学员，注意采用灵活多样的授课方式，如实例分析、课堂讨论等。

3、适当布置作业，通过作业促使学员自学，通过分析作业中存在的问题进行针对性的备课、上课。

第2篇

sat 是英文scholastic assessment test 的缩写，中文名称为“学术能力评估考试”。sat成绩是世界各国高中生申请美国名校及获得奖学金的重要参考。sat 考试又分为sat1、sat2 考试。其中，sat1 考试又称“reasoning test”； sat2 考试又称“sat subject test”（即sat 专项考试，分为二十个不同单项，考生每次考试最多参加三个单项）。目前，如果中国高中生要申请美国的顶尖大学（一般认为是美国排名前五十名的学校），几乎必须要提供sat 1 成绩；而美国前30 名的大学，几乎必须要求申请者提供sat2 成绩（且某些学校对考试科目提出了具体要求）。因此，我们推荐中国高中生先把sat1 考试考好（达到了冲击美国前30名大学的资格），再考虑备考sat2，千万不要本末倒置。在这里，我们重点介绍的是sat1 考试的备考步骤。

sat1 考试包括写作（writing）、阅读（critical reading）、数学（mathematics）三个部分，每部分满分800 分（按照标准分计算），故sat1 总分满分为2400 分。其中，写作部分包括一篇短文写作（essay writing）和49 道语法题；阅读部分包括19 道填空题（sentence completion）和48道文章阅读题（passage-based reading）。在sat1 的所有题目中，短文写作是主观笔答题，数学部分有10 道填写数字的题目，其余所有题目均为五选一的选择题。各部分题目均需要先计算原始分（raw score）。其中，短文写作原始分为0 至12 之中的整数，满分为12 分；数学部分10 道填写数字的题目答对计1 分，答错不扣分，不答不得分；所有五选一的选择题答对计1 分，答错扣0.25 分，不答不得分。

如果此阶段已经初步有了将来要留学的打算，这时应该开始了解相关考试的各个方面。此时课业负担不重，是积累词汇的重要时机。可以通过课外阅读（当代或近代、语言风格与当前英语风格基本一致的文学作品）、相关词汇书籍。

必备材料：sat官方指南 （official guide）（og）；sat online course练习（oc）；

由于英文语法学习贯穿整个高中阶段，高一年级还没有接触到全部的语法知识点，所以该阶段必须在仔细跟进高中英语课程进度的前提下，自行加强自身的语法训练，同时这也为数学部分拿满分打下基础（部分数学题目题干较长，需要扎实的语法基础来理解题意）。

词汇书籍建议：市面上词汇书可谓花样百出，但英文词汇是不变的。不要选择按字母排序以的\'词汇书，尽量选“乱序+词根”，以适合己用为原则。

语法学习建议：复习已学时态，自学未学时态；从句为重点（定于从句、宾语从句以及状语从句等）。养成做笔记和查词典的好习惯，借助oc练习题熟悉“数学题的特定词汇、改错题加深自己的语法训练、以及结合og加强阅读训练。此时的模拟题练习不求速度，只求正确率。

该阶段主要以巩固阅读、加强词汇为主。sat阅读包括：短单文章（单篇的短文章）、短双文章（两篇的短文章）、长单文章（单篇的长文章）和长双文章（两篇的长文章）。且这四种类型的难度基本是依次递增的。

随着阅读训练的增多、熟练程度的提高，尽量缩短用时，以期在实战时达到理想发挥。 sat语法知识点主要体现在writing，ise（挑错），is（改写句子）和ip（改写段落）题中。虽然sat语法重点与国内高中英语语法有一部分不尽相同，但总体上看sat的语法还是相对浅显一些。

语法及阅读学习建议：题海战术还是很有效的。建议考生做sat历年真题，充分了解各部分题型，多做ise，is以及ip部分的练习题，而且要个题型穿插进行，比如周一阅读，周二写作，周三ise和is等等。同时该阶段也不能放松词汇的积累，做到有空必背。

虽然这份学习计划是针对sat的，但高一也应开始托福的学习，应该而且必须在高二上学期考一次托福（如果之前没考过的话），即便成绩不理想也能熟悉考试，同时还能为下次托福积累经验、节省做题时间。

这个阶段要想好sat 的subject test选哪几个科目，参加sat的冲刺辅导班，然后在复习toefl和sat i 的基础上进行科目考试的复习，参加年底的sat考试，并于考前突击数学部分，熟练答题技巧，对于没有学过的知识点，这时要充分发挥自学的能力，给自己寻找资源。高二寒假要吃透og。

继续寒假的一贯性练习，全力准备五六月份的sat i&ii，重复练习og和oc（可以将一套真题分部分每周完成一套，并计时），定期向老师答疑，troubleshooting；同时准备toefl，努力于八月前考出最为理想的成绩。

暑假根据成绩开始选校，准备\"ed提前申请\"的材料，9月左右递交申请；此时可以为“rd常规申请”再考一次toefl，然后于11月前递交rd的申请材料。

第3篇

没有ppt，给你点思路：首先，要梳理一下自身学习情况，找出问题所在（最需要提高或最薄弱的地方等）；然后整理出可利用的时间，做出时间安排表，以每一天为单位；合理分配学习、复习时间，有针对性地制定学习计划，逐一攻克。

1、找到最适合自己的学习方式：你可能更容易掌握条理化清晰的内容，杂乱的知识点一头雾水，那么你就需要学会梳理自己学过的知识点；你可能擅于听老师讲，自己看书效率低下，那么你一定要抓住上课有限的时间高效的掌握；你可能需要一边听一边勾勾画画写写，纯粹的听纯粹的看都不会让你注意力集中等等，找到自己学习上的一些特性，这样才能有效有针对性的解决。

2、学习掌握速读记忆的能力，提高学习复习效率。速读记忆是一种高效的“眼脑直映”式的学习、复习方法。速读记忆的练习参考《精英特全脑速读记忆训练软件》，用软件练习，每天一个多小时，一个月的时间，可以把阅读速度提高5、6倍，记忆力、理解力等也会得到相应的提高，最终提高学习、复习效率，取得好成绩。如果你的阅读、学习效率低的话，可以好好的去练习一下。

3、在学习之后要学会整合知识点。把需要学习的信息、掌握的知识分类，做成思维导图或知识点卡片，会让你的大脑、思维条理清醒，方便记忆、温习、掌握。同时，要学会把新知识和已学知识联系起来，不断糅合、完善你的知识体系。这样能够促进理解，加深记忆。

4、做题练习是少不了的，但不要一味的题海战术，把自己搞得一塌糊涂。做题的时候坚决独立完成、杜绝抄袭、杜绝题海战术。试题你是永远也做不完的，但题型是有限的，要学会反思、归类、整理出对应的解题思路。学习中还要学会阶段性的总结，了解自己最近的学习情况，进行调节和完善。

（1）计划要全面。思想、学习、身体是相互影响的。在计划时，一定要兼顾三个方面。计划里除了有学习的时间外，还应当有进行社会工作、为集体服务的时间；有保证睡眠的时间；有娱乐活动的时间。计划里不能只有三件事：吃饭、睡觉和学习。如果计划真是这样，那么这个计划就是片面的、不科学的。

（2）安排好常规学习时间和自由学习时间。常规学习时间就是按学校规定的学习时间，主要用来完成老师当天布置的学习任务，“消化”当天所学的知识。自由学习时间：是指完成了老师布置的学习任务以后所剩下的归自己支配的学习时间。在自由支配的时间内，一般可做两件事：补课和提高。补课，是指弥补自己学习中的欠缺；提高是指深入钻研，开展自己的优势和特长。自由学习时间应当成为制订学习计划的重点部分。同学们一旦抓住了自由学习时间，将会给自己的学习和成长带来极大的好处。所以，我们应当努力提高常规学习时间的效率，增加自由学习时间，使学习的主动权掌握在自己的手里。

（3）长计划和短安排。在一个比较长的时间内，究竟干些什么，应当有个大致计划。例如，一个学期、一个学年应该有个长计划。但是实际学习生活变化很多，又往往无法预测，故长计划不可太具体。但上个月或下学期要解决哪几个问题，心中应该有数，这而第一星期干什么要具体些，每天干什么应当更具体些。这样把一较大的任务，分配到每周、每天去完成，使长计划中的\'任务逐步得到实现。订长计划，要在具体完成学习任务时有明确的目的。有长计划，没短安排，长计划要实现的目标不容易达到，所以，有长计划，还要有短安排。长计划是明确学习目标，大致安排；短安排是具体的行动计划。

（4）要突出重点，不要平均使用力量。学习时间是有限的，学习内容是无限的，所以必须要有重点，要保证重点，兼顾一般，所谓重点：一是指自己学习中的弱科，二是指知识体系中的重点内容。订计划时，一定要集中时间，集中精力来攻下重点。

（5）订计划要从实际出发。订计划时，不要脱离学习的实际。有些同学订计划时满腔热情，想得很好，可行动起来，寸步难行，这是目标订得过高，计划订得过死，脱离实际的缘故。实际是什么？

①知识能力的实际：每个阶段，在计划中要接受消化多少知识？要注意培养哪些能力？

②时间的实际：指常规学习时间和自由支配时间有多少？

③“欠债”的实际：自己在学习上“欠债”应心中有数。

④教学进度的实际：掌握老师教学进度，就可以妥善安排常规学习时间和自由支配时间，不致于使自己的计划受到“冲击”。

（6）注意效果，及时调整。每一个计划执行结束或执行到一个阶段，就应当检查一下效果如何。如果效果不好，就要找找原因，进行必要的调整。检查内容是：

④没有完成计划的原因？什么地方安排太紧？什么地方安排太松？通过检查后，再修订学习计划，改变不科学、不合理的地方。每天写日记时，一定要把一天学习计划完成的情况认真记录下来，以利改进。

（7）计划要留有余地。计划终归不是现实，只是一种可能性。把计划变成现实，还要经过一段较长的努力过程，在这个过程中会遇上千变万化的情况，所以制订计划不要太满、太死、太紧，要留出机动时间，使计划有一定的机动性，这样完成计划的可能性就增加了。

（8）脑体结合，文理交替。“心之官则思”，思维要靠大脑，学习是个难苦的脑力劳动过程。要想使大脑神经细胞正常工作，必须保证脑细胞的新陈代谢，脑细胞消耗着人体需氧量的四分之一，血糖量为120毫克时（指100毫升血内）记忆最挂；血糖量为60—70毫克时，思维迟钝；血糖量为45毫克时昏迷、惊厥。可见思维活动正常进行时，脑细胞消耗着大量的物质和能量，并产生大量的废物和二氧化碳。所以在安排计划时，不要长时间地从事单一活动。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。锻炼时运动中枢兴奋，而其他区域的脑细胞就得到了休息。安排科目时，文科、理科要交替安排，相近的学习内容不要集中在一起学习。

（10）提高学习时间的利用率。早晨或晚上，或一天学习的开头和结尾的时间，可以 安排着重记忆的科目，如外语。心情比较愉快，注意力比较集中，时间较完整时，可以安排比较枯燥，或自己不太喜欢的科目：零星的、注意力不易集中的时间，可以安排做习题和自己最感兴趣的学科。这样可以提高时间利用率。

第4篇

一、水产养殖实践教学中心教师队伍建设目标

建设以科研与教学相结合的责任教师和实验教师为主，实验技术人员为辅的实验教学队伍。责任教师一般由博士、副教授担任，既从事教学也从事科研，使教学内容始终与学科发展紧密结合；实验教师(含主讲教师和任课教师)主要从事实验教学与科学研究，其中主讲教师是实验教学和教学改革的骨干，负责对任课教师和助教的指导，对实验教学质量负有直接的责任。鼓励担任理论教学的教师兼职从事实验教学和专职实验教师兼任理论教学，实现两类教师的教学融会贯通；实验技术人员从事实验前后的准备、仪器设备的管理和维护以及实验室日常工作的管理等。提高实验教学的\'质量关键靠实验教学队伍整体素质的提高。因此，建设一支一流水平的实验教学队伍是提高实验教学质量的基本保障。

（一）在培养期间，发掘出崭露头角且具有创新潜力的优秀青年骨干教师。学院将在同等条件下，优先选派其参加学校组织的各种培养计划项目，逐步将其培养成为学术带头人的后备人选。

（二）遵守教师职业道德规范，按照任课教师职责的要求，做好任课前准备，熟悉教学流程与规范，完成业务工作规定的工作量，保证教学质量。

（三）通过传、帮、带等形式，帮助青年教师尽快过教学关，步入教学、科研门。青年教师到院工作后，要求每年不定时听课8学时以上。需填写听课记录表。学期末，需将听课表统一上交系办公室，并作为青年教师年终考核、评聘职称等考核依据之一。

（四）支持青年骨干教师开展探索性研究，促进青年教师尽快了解和进入专业发展主流和前沿，并在此基础上确立今后较长时间内所要从事的研究领域和研究方向。

（五）鼓励教师尽可能地参加省内外各种学术会议，以求进一步充实提高。每年安排1-2名教师参加省内外教学改革方面的会议，特别是有关生命科学论坛，实践教学、开放式、研究性教学的研讨班。

（六）鼓励青年教师进一步加强学习，不断提高自己的学历层次和业务水平。根据学院有关政策，鼓励和支持中青年教师在职提升学历层次；到国内高水平大学做访问学者或进修学习；有计划开展学术交流活动，跟踪学科前沿，努力提高教师队伍的整体素质和水平。另外，选送1-2名青年教师攻读博士学位。

（七）定期把优秀的青年教师送到相关渔场、水产养殖基地进行技能培训，以使青年教师了解生产实际，熟练掌握相关操作技能，把理论与实践紧密地结合起来。

总之，通过几年的建设，力争使水产养殖实践教学中心师资队伍的职称结构、学历结构、学缘结构和年龄结构合理，老师的业务水平，综合素质不断提高。

第5篇

经历了这场手术后，我不知道我是否能在今后的生活中变得情感更加独立一些，我对自己说，身体康复之后，从身体和情感上都是一个新的开始，开始保持好心情、更加珍惜自己的身体，开始按照自己的计划好好学习，实现自己的`理想，贵在坚持啊！不管如何，人都是独立的，首先得对自己负责，才能有能力对别人负责，对今后的生活学习做如下安排计划，希望我能好好坚持！

3、坚持学习的同时，保证每天7-8个小时的睡眠时间。

二、全面营养饮食，每天都定量补如下食品：

三、有计划的、高效率的坚持学习 （可能有时候时间并不是完全吻合，本着）

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