# 高三计划书(模板11篇)

作者：风中的回忆 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！相信许多人会觉得计划很难写？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。高三计划书篇一理科学习具有*

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！相信许多人会觉得计划很难写？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

**高三计划书篇一**

理科学习具有渐进性，逻辑性，技能性和自学性，因此我想：想学好理科，应该既有敏捷的思维，又有认真的态度与适合的方法，当然还要有良好的身体。

敏捷的思维，我想这点可以通过上竞赛课来很好的培养，从高一起，我坚持学习化学竞赛，到了高二发现数学已经变成拖后腿的一科，于是决定参加数学竞赛。暑假上了半个月的竞赛课，的确体会到它的难度，但也感到了其中思维的巧妙。我想高二我会尽可能坚持这两科竞赛的学习，尽量开发智力，学习多种解题的思维方法。

认真的态度。我想这个一指学习态度，二指心态。高二高三的学习中，我要尽可能再多勤奋一点，克服爱说话的毛病，多挤出时间来学习。学起来心无旁骛，平时不去多关注与己无关又意义不大的别人的私事。而在平时的生活中，要以积极友好的心态与同学老师相处，并且以积极的心态追求学习的过程，以平和的态度看待结果，以享受的心态体验学习的乐趣。

合适的方法。学习要注意良好的预习习惯，听课习惯和反思总结回顾习惯。预习这一环节我一直做的不好。预习可以提高自学能力和理解能力。听课是我认为学习中最重要的一环，要积极主动理解老师讲的知识，善于思考分析，同时高二我要注意认真记下老师讲的每道例题，课余慢慢地理解吸收，这是我高一做的不够的地方。听课后的总结回顾也很重要，先回想老师讲的知识再做习题，做题时对于不会的题一定要仔细琢磨或请教直到弄明白为止。

良好的身体。身体是革命的本钱，想要有充沛的精力去学习，一个病病歪歪的身体是不行的，我会积极参加跑操做操，上好体育课，闲暇时打打羽毛球做做运动，少生病，有一个良好的体魄。

上面谈到的，好像主要适用于数理化生。关于学习语文和外语，我想再记住两点：注意积累，注意背诵。多积累背诵名人名言，优秀素材，唐诗宋词，课外知识，可以提升文学素养，同时在写作时也有很大帮助。而扩大英语的生词库，短语库，对于英语的学习，自然是绝对必要的。另外，要多与同学老师沟通，学习他人优秀的学习方法来充实自己，争取更大的进步。

先写到这里，当学到更优秀的方法时再往里补充。我一定尽可能按照计划去做，让自己的学习少走弯路，争取考上我最心仪的大学。

**高三计划书篇二**

制定计划不要过于理想和主观。一些考生认为考前复习是决定一生命运的关键时期，这个时期要玩命学，所以制定计划时，目标和时间安排得过紧，除了吃饭和睡觉，计划排得满满的。但实际上总是做不到，于是走向另一个极端，认为定计划根本无用，不如凭感觉学习呢!

其实，一般人每天的精力是有限的。考前复习期间虽然比平时需要更为充沛的精力，但也不能长时间超负荷运转。考试成功在某种意义上并不取决于一时的成效，而取决于整个学习过程的时效。在制定计划时，一定要把体育锻炼、看电视等运动、娱乐的时间适当留出一些。一天的活动要富于变化，各有固定的时间和步骤，健康、有规律的生活，才是有效学习的基础。另外，制定计划还要考虑到自己现在的学习情况、家庭环境、体质、最佳用脑时间、各科的难度特点等等。复习计划不是学习目的，只是学习的一种打算，一种安排，是借此来循序渐进地获取知识的一种手段。

通过一个阶段的学习，要达到什么水平、掌握哪些知识等，都是在制定学习计划前应该明确的，这些目标应明确、具体而且符合你的实际水平。如3000多个英语单词，全都复习一遍需要多少时间?现有的数学分数是80分左右，经过多长时间的复习能达到85分并能保持稳定?如果你把这些具体目标写出来，过一段时间再去核对，你会发现自己原来取得了如此大的进步，你会为自己拥有的潜能而骄傲。这就像我们小的时候，每一年都把自己的身高画在门上做一个记号，再过一年，你会发现自己居然已经长高了那么多。

长远计划和短期安排要相互结合好。应先制定长远计划，据此确定短期安排来促使长远计划的实现。如考前的几个月，要有每月的复习目标，还要有每周的目标，然后是每天的和每个单元的目标。也许你因为种种原因，未能实现学习目标，这不能说明制定目标本身是错误的，而只能说明你需要调整学习目标。

根据自己对每门课的掌握情况，应合理分配各科复习所需要的时间，弱项多分配一些时间。另外，从制定计划开始到考前，对相应科目的复习遍数，以及每遍所采取的复习方式和所应达到的程度，最好都有明确的规定。

以一周为单位，除上课外，有多少时间可用于自己复习?把这些时间以1小时或1.5小时为单位划分成时间段，根据不同的时间段，安排相应的复习内容。目标分配得越精细、越明确，越有利于提高复习的效果。

个人计划不能与老师的计划相冲突，而应与其协调起来，作为其有益的补充，这样既抓住了复习的主体又照顾到了自己。

计划制定出来，只是完成了第一步，还要坚持认真执行。最好把计划贴在自己看得到的地方，以及时鞭策自己。要及时检查、监督计划执行情况，从检查中获得反馈，及时进行调整和补救。

每天到了规定的时间，就开始相应科目的学习，不要受任何影响。

坐下后，尽量在最短的时间内使注意力集中起来。

到了预定的时间，马上停止现有的学习，去干所安排的其他任务。

学习桌上不要放与当前学习无关的东西，以免受干扰。

提前完成任务时，可进行自我奖励，进行积极的休息。

**高三计划书篇三**

上东南大学便是我最大的梦想。也许在别人看来，以我的\'成绩去考东南大学，简直是痴人说梦，“考不上”才是毫无悬念的。不过，我想说，我想努力一下，我会努力一下。

也许我不是最好的。不，我确实不是最好的。但我正在努力，将自己变得“更好”。为了自己的目标，我会在接下来的九个月，不到280天的时间里，好好努力，珍惜每一分、每一秒，踏踏实实地学习、生活。

上课一定不能开小差，打瞌睡的。万一没控制好自己，不小心走了神或瞌睡过去了，我会让朋友们对我进行恶狠狠的、毫不留情面的体罚。

作业要在自习课上写完，回家后对当天的学习知识进行整理、巩固，并写一些资料进行强化。当天的任务当天完成，决对不会心疼自己，放自己一马。我知道，九个月后，大学是不会放我一马的。

要坚持晨读，不能赖床，更不能迟到。若今天迟到了五分钟，那么明天就早到十分钟，决不含糊。这一方面，我会请妈妈帮忙，再不行就让爸爸出马，我就不信还会赖床。

学会在压力巨大的黑色高三快乐学习、健康生活，保持一个好心态，并坚守“不抛弃、不放弃”的理念，相信自己是有潜力大幅跨越的。上东南大学，念土木工程系！

东南，舍我其谁！

加油！加油！

**高三计划书篇四**

除了以上所说，学习的方法与态度，以及考试的心态都是很重要的因素，很多人在考试时总考不出自己的实际水平，拿不到理想的分数，究其原因，就是心理素质不过硬，考试时过于紧张的缘故，还有就是把考试的分数看得太重，所以才会导致考试失利，你要学会换一种方式来考虑问题，你要学会调整自己的心态，人们常说，考试考得三分是水平，七分是心理，过于地追求往往就会失去，就是这个缘故；不要把分数看得太重，即把考试当成一般的作业，理清自己的思路，认真对付每一道题，你就一定会考出好成绩的；你要学会超越自我，这句话的意思就是，心里不要总想着分数、总想着名次；只要我这次考试的成绩比我上一次考试的成绩有所提高，哪怕是只高一分，那我也是超越了自我；这也就是说，不与别人比成绩，就与自己比，这样你的心态就会平和许多，就会感到没有那么大的压力，学习与考试时就会感到轻松自如的；你试着按照这种方式来调整自己，你就会发现，在不经意中，你的成绩就会提高许多。

共

3

页，当前第

3

页

1

2

3

-->[\_TAG\_h3]高三计划书篇五

斗志是一种积极的情绪，也是一种有待开发的潜能，一旦引爆，就表现为强劲的力量。邱吉尔在他生命中的最后一次演讲是在一所大学的毕业典礼上，在本来预计整个20分钟的演讲过程中，他只讲了一句话，而且这句话的内容还是重复的，那就是：“永不放弃……决不……决不……决不！”当时台下的学生们都被他这句简单而有力的话深深地震憾住了，在二战最惨烈的时候，如果不是凭借着这样一种精神去激励英国人民奋勇抗敌，大不列颠可能早已变成纳粹铁蹄下的一片焦土。邱吉尔对英国青年学生这番讲话，应该引起我们教育工作者的思考。这就要求我们教育工作者要适时、适量的引爆学生的学习斗志。一位学生找到语文教师，说：“老师，你的课上我一点儿语文学习斗志都没有，怎么办？”这位语文老师的做法值得仿效，每每上课之前都让学生进行课前呼号，内容大致是：“做学的主人，做读的卓越者，我最踏实，我一定成功。”他将一个学生的心理转变放到集体中，让他在集体的热情中找到自己的积极情绪。这位教师说：“学生每每呼号时，群情激奋，斗志昂扬。我常常想，学生课课处在一种‘我一定成功’的渴望中，怎么能学不好呢？”

一位学生期中考试考了班里倒数第一，班主任找他谈话，要求他写出三句最能感动自己的话，这位同学写出了这样三句：“我不是懒汉，我不是孬种，我要成功！”每天早上对着卧室墙壁大声呐喊。他说：“每当我呐喊时，我就想到了自己倒数第一时的痛苦，我就会热血沸腾，全身有用不完的劲！”在这种情绪状态下，他的潜能爆发出来了，期末成绩上升到班里前十名。家长在大年三十打电话给孩子的班主任，他说：“我很好感激你，你给了我孩子的斗志，也给了我的斗志！你知道么，当孩子对着墙壁呐喊的时候，连我全身都有用不完的干劲！”所以，处于亚学习状态的高中学生，不妨写几句激动人心的话，每天厉声朗读，把将自己带进良好的学习情境中。

**高三计划书篇六**

1、时间分配和教学分层：

把一年时间分成三个阶段。第一阶段，精细完成一轮复习，结合学生的`实际情况，对不同的内容教师给出真实有效的指导，针对不同学生要做好个别辅导，强化薄弱环节，依据考纲做到教学分层，知识系统，训练高效。第二阶段，专题训练阶段，将知识归纳整合尤其兼顾高频考点，分成几个专题强化训练，并注意题型与高考试题的吻合。第三阶段回归教材保温综合训练阶段。这阶段以模拟试题形式出现，且兼顾不同省份试题，按高考要求进入备考状态。同时指导学生回归教材，查缺补漏，最后做好临考前的信心指导。

2、做好复习中的适当调整和网络化教学

根据学情、考纲及高考高频考点将知识有所侧重，让学生学会建立知识网络。能对所学知识归类分析研究，系统化多角度掌握知识。

3、习题训练做到精准细致

习题要重质量不要求数量，老师要学会精挑细选，通过一道题训练一类题，并指出合理有效的解答思想和方法，让学生通过做题掌握知识，通过能力，增强信心。

每堂课教师要根据考纲，将资料和教材认真分析横纵比较，做到有的放矢，让学生多参与教学过程，能通过分析启迪思维，教师要点拨要害，让学生通过复习内容条理化和知识网络化，学习有序化，对所学知识做到以一变应万变。

加强学法指导，树立目标和信心，让学生能自己梳理知识，找问题且正确对待每次考试考后做好分析且及时心理疏导，让学生具有最佳的心境，取得最好的高考成绩。

**高三计划书篇七**

1、时间分配和教学分层：

把一年时间分成三个阶段。第一阶段，精细完成一轮复习，结合学生的实际情况，对不同的.内容教师给出真实有效的指导，针对不同学生要做好个别辅导，强化薄弱环节，依据考纲做到教学分层，知识系统，训练高效。第二阶段，专题训练阶段，将知识归纳整合尤其兼顾高频考点，分成几个专题强化训练，并注意题型与高考试题的吻合。第三阶段回归教材保温综合训练阶段。这阶段以模拟试题形式出现，且兼顾不同省份试题，按高考要求进入备考状态。同时指导学生回归教材，查缺补漏，最后做好临考前的信心指导。

2、做好复习中的适当调整和网络化教学

根据学情、考纲及高考高频考点将知识有所侧重，让学生学会建立知识网络。能对所学知识归类分析研究，系统化多角度掌握知识。

3、习题训练做到精准细致

习题要重质量不要求数量，老师要学会精挑细选，通过一道题训练一类题，并指出合理有效的解答思想和方法，让学生通过做题掌握知识，通过能力，增强信心。

每堂课教师要根据考纲，将资料和教材认真分析横纵比较，做到有的放矢，让学生多参与教学过程，能通过分析启迪思维，教师要点拨要害，让学生通过复习内容条理化和知识网络化，学习有序化，对所学知识做到以一变应万变。

加强学法指导，树立目标和信心，让学生能自己梳理知识，找问题且正确对待每次考试考后做好分析且及时心理疏导，让学生具有最佳的心境，取得最好的高考成绩。

**高三计划书篇八**

1.计划的时间不能定的太紧，否则有些意外就不能完成了。比如说，周一晚8：00-10：00学习英语;10：00-11：00学习语文;11：00-11：30准备睡觉，不如改成8：00-9：30学习英语，这样如果有些内容到9：30没有完成，可以延长15分钟,如果进展顺利，学生可以自由利用这些空闲时间。

2.为意外留出时间。每周的计划要为意外留出时间。比如周二晚上学校占用了，需要安排出时间来补周二这一天的计划。本来这个月的计划已经做好，考试的时候又发现新的内容，更基础的问题需要时间补。这些都是需要预留时间的。

4.计划要具体。比如我们确定了这个月重点补习的科目是历史，那么每周完成哪些部分必须明确。不要让学生花时间去想“今天晚上学什么”。

1.做到一科，二科功课考前不用复习。要认识到，到了实际高考的时候，你是没有时间去复习每一门功课的。坚持做到有一到两门课程每次考试前不复习，如果每次考试成绩都不错，考生在高考的时候就会对这几门功课特别有信心。

2.没有特别弱的课程，也就是没有拉分的课程。

首先，我们把学生目前的水平做一个判断，我暂且分了四档：

1.入门-不能够完成老师作业的;

2.初级-刚刚能够完成老师作业的;

3.中级-能够完成老师作业的，有一定的自由时间;

4.高级-大部分作业比较容易，多数难题能够解决。

这里讲的是学生在本学校的总体水平，暂时不要和别的学校的学生比，只考虑你在本校的学习情况。

1.班里成绩比较好的，能够进入前十名的科目。这些科目考生比较有信心，学习起来也比较有兴趣，也可以从完成作业的时间看。作业能较快做完的，也就是学的比较好的课程。我们称为a类课程。

2.成绩中等的，作业基本能够完成。这些学科考生认为多花些时间就可以提高成绩。我们称为b类课程。

3.成绩靠后的。这些学科考生可能缺乏信心，不爱学习这些学科，完成作业也有一定困难，我们称为c类课程。

当然，是否有信心也不完全取决于学习成绩。

短期：力争每个月改变一门功课的状态。比如把一门功课(c类课程)从成绩靠后变成成绩中等(b类课程)。要想把一科功课学精，一个月是很难的。但是提高到一定程度，还是非常有可能的。这样，考生看见努力的结果，也会更有干劲。

长期：考生的目标院校应该有一个计划。目前的目标院校是什么?最终希望进入的目标院校是什么?可以把这个学校的过去几年的录取分数拿来。比如，考生目前的考试成绩是450，考试总分是650分，按照100分计算，平均69分。目标院校的录取分数是580分，总分是750，按照100分计算，平均77分，也就是说你平均每科差8分。这个时候，能够达到77分的课程，算作合格课程，远远超过77分的课程，算作好的课程，低于77分的，算作需要努力的课程。这种计算不是十分科学的。但是比较简单，容易做。

通常来说，弱项补起来成绩比较容易提高。因为从考试试卷看，一定有考基础知识的题，有比较容易做的题，有很难做的题。把基础学好，就可以拿到一定的.分数。补习课程应按照高考中成绩最大值为标准。比如，两科课程，一科占分80分，另一科占分120分，可以优先补120分的课程。这样，同样的学习时间可以帮助你得到更多的分数。同样，可以把一科课程细分。比如，数学中统计部分比较难学，占分又少，就先放弃，去补占分多，又比较容易学的部分。

每天在学校里，老师不会把六科功课都复习。制定计划的时候要根据白天上课的内容定。一种方法是白天学什么，晚上就复习什么。还有一种办法是为了补一门功课，每天无论上什么课，都要花一些时间学习这门功课。也就是说，其他科目只要把作业做了，知识点复习了，就可以了;而这门功课则需要安排时间学习自己计划的内容。如果白天有大课，晚上可以考虑少复习一些(当然，作业还是应该尽量完成的)。同样，如果晚上某一门功课的作业很多，也可以少看，或不看这门功课。

每次家长会，老师强调学生要跟学校的安排走，这个原则是正确的。原因是老师比任何人都清楚高考。现在学校也花时间研究每天给学生留多少作业合适。但是，每一科任课的老师并不清楚别的老师留了多少作业，有时就会出现今天作业多，明天作业少的情况。同时，由于一个班的学生的学业水平不同，同一份作业，对于好学生来说，完成可能很轻松。对于成绩差的学生，可以难以完成。对一个学生来说，有些科目的作业很容易完成，有些科目的作业要花费许多时间。如果每天晚上必须把所有的作业都完成，结果可能是按照老师的安排走了，但是，没有时间做自己计划的事情了。如果每天都在忙于完成学校的作业，学生已经没有任何自由支配的时间，也很难根据自己的情况来做更有效的学习了。

做作业前，花点时间想一想今天白天复习的知识点，作业的目的是帮助我们学习知识点。如果可能，让学生讲给家长听。能讲出来，可能就是学会了。

许多家长为学生学习比较差的科目请一个家教老师。对于自学能力不强的学生，有一个家教帮助掌握进度，讲习知识点，应该有帮助。更重要的是通过家教帮助考生提高信心。如果有家教，最好请家教安排学习计划，家教的作用不光是讲讲题。白天在学校上的课程学生已经听的挺多的了。如果能够通过家教，参加补习班，让学生更有兴趣学习，更有信心，这个家教就请对了。

注意学生每天回来学习的习惯。他首先做什么?是玩一会，看会电视?睡会觉?还是直接做作业?是先把今天老师讲的东西搞明白，还是等作业做不出来时再去翻书?作业先做哪科?白天上课后，都会有作业。学生回来是先做强项的作业?还是先做弱项的作业?上面说过，学生对成绩比较好的科目会比较有信心，也比较愿意学。学生回家后，常常是喜欢先做自己有兴趣的;而且有时还会多花一些时间。等有兴趣的科目做完了，人也累了。再做成绩不好的科目，就更费劲了。结果强的越来越强，弱的越来越弱。是否和学生商量，改变一下习惯，不妨先做弱项，再做强项。

每道题做完后，把这道题所用的知识点写一下，这样等于又复习了一遍基础。

如果一道题占用的时间太多，学会放弃。这道题对学生可能太难了。如果题做不出来，可以坐车的时候想(不要在睡前想，睡前应该回顾今天学习了什么)。有时，一道题就卡在一个地方。想明白了，难题就不是难题了。没有完成的作业，等老师讲完了，要把没有掌握的知识点写出来。千万不要因为一道难题，把今天的计划全盘打乱。

有些学生最近学习哪科，哪科的成绩就好。从一方面说明学生有实力能够学会这科功课。另一方面也说明学生基础不是很好。这些学生更需要计划好时间。尽量每两天照顾到一科功课。同时，在每一段时间内，花时间把一科，二科课程做到考前不复习。

学的时候认真学，学的时候不要分心。首先要效率。效率提高了，再考虑如何增加每日有效学习时间，克服心理疲劳。学生学习几个小时后，会感觉累了。有的是真累了。有的是心理疲劳。前面建议把没有兴趣的课程先学，有兴趣的课程后学，有助于在疲劳的时候延长时间。

**高三计划书篇九**

做学习计划从来就不是一件十分容易的事情。没有计划，学习效率肯定不够好。由于每个学校的方法不同，学生的水平不同，学习习惯不同，学习能力强弱不同，身体好坏不同，做出的学习计划也就不一样了。

任何计划能否实现都基于计划执行人是否努力去完成。不努力，再好的计划也是没有用的。有一个计划监督者，有利于计划的完成。这个监督者就是我们家长。

在做计划的时候，首先要有些原则：

1.计划的时间不能定的太紧，否则有些意外就不能完成了。比如说，周一晚8：00-10：00学习英语；10：00-11：00学习语文；11：00-11：30准备睡觉，不如改成8：00-9：30学习英语，这样如果有些内容到9：30没有完成，可以延长15分钟。

2.为意外留出时间。每周的计划要为意外留出时间。比如周二晚上学校占用了，需要安排出时间来补这一天的计划。本来这个月的计划已经做好，考试的时候又发现新的内容，更基础的问题，需要时间补。这些都是需要预留时间的。

4.计划要具体。比如我们确定了这个月重点补习的科目是历史，那么每周完成哪些部分，必须明确。不要让学生花时间去想“今天晚上学什么”。

我们定的目标：

1.做到一科，二科功课考前不用复习。要认识到，到了实际高考的时候，你是没有时间去复习每一门功课的。坚持做到有一到两门课程每次考试前不复习，如果每次考试成绩都不错，考生在高考的时候就会非常有信心。

2.没有特别弱的课程，也就是没有落分的课程。

首先，我们把学生目前的水平做一个判断，我暂且分了四档：

1.入门-不能够完成老师作业的；

2.初级-刚刚能够完成老师作业的；

3.中级-能够完成老师作业的，有一定的自由时间；

4.高级-大部分作业比较容易，多数难题能够解决。

这里讲的是学生总体水平，暂时不要和别的学校的学生比，只考虑你在本校的学习情况。

要把课程也分类：

1.班里成绩比较好的，能够进入前十名的科目。这些科目考生比较有信心，学习起来也比较有兴趣，也可以从完成作业的时间看。作业能较快做完的，也是学的比较好的。我们称为a类课程。

2.成绩中等的，作业基本能够完成。这些学科考生认为多花些时间就可以提高。我们称为b类课程。

3.成绩靠后。这些学科考生可能缺乏信心，不爱学习这些学科，完成作业也有困难，我们称为c类课程。

当然，是否有信心也不完全取决于学习成绩。

如果你愿意，可以把一科功课中的内容细分。比如物理的光学，力学，电磁学，也可以分为掌握较好，中等，较差。但是，我觉得过于细了。

我们要定的中，长期计划

短期：力争每个月改变一门功课的状态。比如把一门功课（c类课程）从成绩靠后变成成绩中等（b类课程）。要想把一科功课学精，一个月是很难的。但是提高到一定程度，还是非常有可能的。这样，考生看见结果，也会有干劲。

**高三计划书篇十**

早上各时间段计划安排及计划原则：

计划安排：

6点-8点：一日之计在于晨，对一般人来说，疲劳已消除，头脑最清醒，体力亦充沛，是学习的黄金时段。可安排对功课的全面复习。

8点-9点：据试验结果显示，此时人的耐力处于最佳状态，正是接受各种“考验”的好时间。可安排难度大的攻坚内容。

计划原则：个人计划服从于班级、老师的计划，消除无所事宜的时间，充分利用好白天时间。

上午各时间段计划安排及计划原则：

计划安排：

9点-11点：试验表明这段时间短期记忆效果很好。对“抢记”和马上要考核的东西进行“突击”，可事半功倍。

计划原则：保证常规学习时间，充分利用自由时间，按事情的重要性充分合理安排时间，重要的放在首位，避免过多细节。

正午各时间段计划安排及计划原则：

计划安排：

正午13点-14点：饭后人易疲劳，夏季尤其如此。休息调整一下，养精蓄锐，以利再战。最好休息，也可听轻音乐。但午休切莫过长。

计划原则：长计划，短安排，要有足够的睡眠时间，学习质量的好坏取决于是否有足够的睡眠。

下午各时间段计划安排及计划原则：

计划安排：

15点-16点：调整后精神又振，试验表明，此时长期记忆效果非常好。可合理安排那些需“永久记忆”的东西。

计划原则：计划要留有余地，避免因没有时间调整而使计划落空，加倍估计时间，费时事情要提前着手做。

傍晚各时间段计划安排及计划原则：

计划安排：

17点-18点：试验显示这是完成复杂计算和比较消耗脑力作业的好时间。这段时间适宜做复杂计算和费劲作业。

晚饭后：应根据各人情况妥善安排。可分两三段来学习，语、数、外等文理科交叉安排;也可作难易交替安排。

不要三分钟热度，就很快败下阵来。

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

**高三计划书篇十一**

没有一个科学的学习计划，学习很容易随心所欲而顾此失彼。前文中，我们提到进行自我分析，了解自己的性格特点，学科特长等。了解自己的性格特点，即自己能否与周围的`同学老师“打成一片”，在遇到困难时及时求教?能否在经历考试失利后迅速调整状态，进入下一阶段的学习?等等，这些处理好了都会有助于我们在以后的学习中不断攻坚克难，更进一步。了解自己的学科特长，即了解自己有哪些优势学科?哪些劣势学科?优势学科有无再提高可能?劣势学科能否再强一些?这些都对我们制定学习计划很有帮助。

在制定学习计划时，需要注意以下几点：

(1)时间分配

在高中阶段，尤其是高三阶段，会面临各种大大小小的考试，就需要我们在制定学习计划时，将学习时间划分不同的阶段，比如以考试为节点，根据考试情况确定学习或者复习任务，并根据考试成绩合理调整学习计划以及方法。以使学习与考试相辅相成，有条不紊。

(2)有所侧重

有所侧重，即学习时间不能每科都一样。需要重点倾斜与适当放手相结合。学习时间向那些弱势科目重点倾斜，对于优势学科可以适当放手，但不可以完全放手。强科更强，弱科不弱才是最理想状态。

(3)查缺补漏

学而不思则罔。在学习过程中，不能一股劲的往前冲，要及时回头总结回顾，查缺补漏。通过各种大大小小的测验，及时掌握自己的知识盲点，并及时消灭之。整理错题本就是一个查缺补漏的好方法。

(4)超强执行力

学习计划的执行才是关键。需要每位考生在制定计划后风雨无阻地执行下去，并根据实际情况灵活调整适应。以不变应万变。

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