# 2024年高三学习计划时间表(十三篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-09-13

*时间就如同白驹过隙般的流逝，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，让我们一起来学习写计划吧。那关于计划格式是怎样的呢？而个人计划又该怎么写呢？那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。高三学习计划时间表篇一1.数学方面：重...*

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，让我们一起来学习写计划吧。那关于计划格式是怎样的呢？而个人计划又该怎么写呢？那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**高三学习计划时间表篇一**

1.数学方面：重视课本，这是学好数学，也是提高数学成绩的第一位，要把数学书上的例题和课后练习题做会，一定要搞清出题的用意，最好准备一个改错本，在本上把错的典型题仔细分析一下，争取解决一道题相当于解决一类题。还有，要多问，上课一定要跟着老师走，老师要求干什么就干什么，作业方面，要学会挑着做，如果把书上的题，老师补充的内容理解了，数学方面最后会有一个好成绩，我是20xx年的文科毕业生，数学考了136，虽然不高但根据我高三一年的经验，上课一定要跟着老师走。

2.英语方面：重视课本，最好把书本经典的课文或者好的段落背诵下来，用在作文中是相当出彩的。词汇方面一定要背，毕竟这是基础，把考试说明中的词背会，并掌握简单应用就没问题;一定要重视阅读和完型，争取把简单的题都做对。

3.语文方面：同样要重视基础，最好把课文中的文言实虚词记住，建议准备一个语文积累本，对各题型(如字音，字形，错别字，病句，近义词辨析，成语，古诗鉴赏，文言文实词虚词)进行积累，这是取得语文高分的关键，也是卷面前面的基础题，一定要重视。最好遇见一个就积累一个。

阅读方面要多利用往年真题，分析题型，摸出基本出题类型，这些老师在今后可能会给你们讲。

作文方面，建议各种文体都要会写，以防最后高考出一个你不熟悉的文体。多注意身边生活，多思考，不一定非要把事例(议论文)背得多多，可以从身边热点着手，找到一个比较有新意的立足点，这样容易得高分。

4.文综方面：主要把教材的线条捋清，要把教材中的标题以及下面的小标题记住，在大脑里对这段知识形成一个部分，答题时要把要点列出。地理方面要多看图，政治多把时事和教材知识联系起来，历史要把时间段弄清，一些零碎的知识可以用图表方式总结。

5.心态方面：不要管别人怎么看你，怎么想你，坚持自己的一套方法做到底，你一定会成功。不必和其他同学比成绩，只要了解自己是不是比上回进步就行了，精力要集中在怎样把学习搞上去，不到最后不要放弃，制定一个自己的计划，用好寒假，相信你成绩一定会有大幅提高。

6.休息时间的安排：最好每天在十一点半前就寝，这样会保证第二天的复习质量。如果确实要熬夜，可以适量喝绿茶(不是饮料的那种)，但尽量不熬夜，容易伤身体，免疫力下降。

7.安排时间：在校期间，上课一定要全神贯注，不能走神，下课建议你休息，不要为了赶时间不休息，光学习，这样会影响下节课的听课质量。晚上回家后最好休息一会儿，吃完晚饭可以在院里走会儿步，提神儿。在晚上7：45左右开始学习就可以。在学习期间不要干别的，比如吃东西，听音乐，这样都会降低效率。

8.资料方面：一定要少而精，最重要的还是抓住课本，争取把一道题做会相当于把一类题做会的程度，这是需要慢慢练的，不要着急。

最后祝你能够通过自己的努力达到想要的目标，加油!!!

**高三学习计划时间表篇二**

6:00~8:00

头脑最为清醒，体力也很充沛，这是学习的黄金时段，是记忆的最佳时间，可安排难学习难掌握的资料。

例如，能够利用这段时间来背课文、记单词和记公式，效果会十分明显，而且记住的东西不容易忘掉。

8:00~9:00

人的耐力处于最佳状态，可安排难度大的的攻坚资料。如记诵文言文。9:00~11:00

短期记忆效果很好，进行突击记忆，学习可事办功倍。

13:00~14:00

这一阶段是午休的最佳时间。午饭或容易感到疲劳，如果休息调整一下，可养精蓄锐，下午学习的效率会更高。但是午休时间不宜过长，半小时即可，不宜超过1小时。

15:00~16:00

休息后精神状态较好，此时长时期记忆效果特佳，可合理安排那些需“永久记忆”的东西。

17:00~18:00

这一阶段得头脑再度清醒的时刻，是进行复杂计算和有难度作业的好时间。

**高三学习计划时间表篇三**

一个漫长的暑假已过去，迎来的是一个美好的秋天。在这丹桂飘香，金秋收获的季节里，新的一学期又开始了，迎着早晨的第一缕阳光，我们又重新回到美丽的校园，开始了新一学期的征途。

我已踏进了初中的殿堂，在初中的生活中要百尺竿头，更进一步。在这时期里，我要认真，仔细地规划每一分钟。认真投入到学习中。曾经有一位老师对我说，态度决定一切，要以良好的态度去面对学习。挑战自己，相信自己，我个人认为，人一生的时间是有限的，时间不等人，因为这是我初中生涯的刚开始一段时间，我不会放过从我身边中的每一份时间，挣取把握好身边的每分每秒。我要为我的初中学习生活定个目标。

我们需要一步一个脚印，踏踏实实地学习，书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。知识是珍贵宝石的结晶，文化是宝石放出的光泽。让我们共同探索未知世界，向着自己的目标，奋力前进!

弗兰克林说过：“有非常之胆识，始可做非常之事业”对于我们中学生来说写一篇好的作文画一幅美丽的图画唱一支动人的歌曲打一场漂亮的球赛都是我们中学征途中的一次次成功。成功中是我们的喜悦，成功背后是我们辛勤的汗水你也可以投稿，没有耕耘就哪有收获没有付出哪有所得。因此，对于即将成熟的我们，更应该好好珍惜这段宝贵的时光充实自己，把自己的理想变为势不可当的动力!

我的理想就是要考上名牌高中。考上名牌大学。

以下是我定的学习目标：

1.提前老师的讲解做考纲和全品的题目，前天晚上认真预习。多做深，精的题目，拓展思维。

2.每天坚持朗读外语作品，养成良好的语感。认真识记考纲后面的单词，严格避免中考因单词而失分。认真复习和预习全品的考点聚焦和附录，要求重点掌握语法，句型。注意活学活用。

3.循环复习和背诵常用原子质量表，元素化合价，酸、碱、盐溶解表，严格避免因为忘记它们而在中考中失分。认真识记和归纳老师给出的化学方程式，要求活学活用，知道反应条件，反应结果。

4.认真识记物理公式，物质常量，电学和光学是物理里我最薄弱的环节，我要跟随老师的总复习，认真，仔细的巩固电学和光学知识。根据考纲认真复习各点知识，按时完成作业，做笔记。

5.根据考纲认真复习历史知识点，在未来的2个多月里循环复习，加强记忆，认真记忆老师归纳的口诀，表格，利用它们能很好的记忆知识点，关注今年发生的时事，联系时事与中学历史的联系。

6.根据考纲与全品上面的题目和知识点循环复习，背诵。由于今年中考政治变得很活，所以不能死记硬背，要活学活用，认真参考其他地市的中考题目。

**高三学习计划时间表篇四**

把最大部分的经历放在哪里能得到最高效的回报。多数同学都会有自己的“强势科目”和“弱势科目”，相对来说，掌握偏弱的科目会有更大的提高空间，将同样的时间和经历花费在强、弱科目上，“弱势科目”提高的幅度和效果通常都会更大。

备考不能过分“聚焦”

竞争中经常是光想赢的不能赢，不怕输的反而赢了。从求知出发看高考，就会少点浮躁，少点急功近利。一些同学，从高一起就把矛头对准高考，非高考科目不下工夫，非课本参考书不感兴趣，好像这样就能“聚焦”，就能赢得高考。这样成功的可能性并不大。

从语篇中学外语。学英语，有的人专攻单词、语法和习题。这种高效率的办法并不一定适合你，相信，也不易达到好效果。喜欢看“杂书”，这兴趣也可迁移到了学外语上，兴趣恰恰是学习外语的最大动力。另外，对于课本：从语篇中学习一切知识点，这样既掌握了知识点，又能培养整体理解能力，还利于在写作中用上地道的句式和结构。

语文的复习，应分块归纳。按基础知识、阅读、写作分块，采用不同方法。基础知识，按老师的要求从参考书上挑出的十几页知识点复习，强调在快速多次重复阅读中加深记忆痕。对于阅读，依据自己的阅读功底，主要把注意力集中在熟悉技巧、适应题型上。

轻重分明，全力补弱

在高三复习中执行的方针是：轻重分明，全力补弱。即：要对自己一向学得较好又学得轻松的课给予充分信任，少花时间，节省出大部分时间和精力放在弱势科目上。例如语文、数学、外语基础较好，所以复习重点放在课堂上，自己不另外加班，只对其中自己较突出的弱点予以额外训练;对历史、政治则是课上努力，自己适当超前一点进度。这样，强科中的弱点和弱科，就是复习重点。

数学重点应放在研究综合题上，但不必过滥;由于平常学习总是按章节进行，综合运用数学工具的能力就会不足，所以应重点弥补;外语，坚持语境中掌握知识的观点，熟读已陌生的课文，再做一定量习题，注意总结过去的错误;历史，应该“书必常看，题要精做”，不能扎到历史科学的汪洋中，而应安守课本。看课本不要钻牛角尖，不要抠得过细，也不要见木不见林。所以千万要在记忆知识点的基础上，抓联系：课本段篇章之间的联系，人物之间、事件之间、人物与事件之间的联系，弄清这些联系之间的联系。

学习阶段虽长，却易被忽视。因为真正的直面高考，当属高三。高三常常被人们认为是可能创造奇迹的一年。我要说的是，高三的奋斗确实能使你的知识产生质的变化，但任何妄想以前瞎混、仅\*高三苦拼的思想都是不现实的。如果你以前瞎混过，那就要付出比别人多若干倍的努力 ! 跨入高三，也就意味着复习的开始。复习是在以前学习的基础上进行的，是站在全局高度上的一种综合。复习很讲究方法:

第一，复习要根据老师的进度制定相应的复习计划，最好稍稍超前一点。这样上复习课时重点、难点、弱点了然于胸，就能收到很好的效果了。要注意不光是对所学内容进行温习，还要对相近、相反、相关知识点进行比较和辨析。

第二，要找到一套适合自己的复习方法。每个人都有自己的特点，适用的方法也各不相同。比如我在复习时，常使用“目录回忆法”，即根据目录来回忆章节的内容，遇到印象模糊或没有印象的，立刻翻到该页仔细阅读。对我来说，这个方法十分有效，既全面又省时，同学们不妨一试。

第三，复习阶段要进行查漏补缺工作。大家可以拿出以前的练习本、试卷，把不懂处、易错处、常错处、常考处一一归纳总结，使自己对自己的情况胸中有数，便于利用有限的时间弥补弱点。记得当时语文中的名言名句很令我头疼，内容多，分值低，要花大力气才能拿到。于是我把一些常见的名言警句都抄在一个小本子上，一有空就拿出来看。到后来就能倒背如流了，填空自然就不在话下了。我发现这个方法不错，就继续把一些自己常错的内容抄到了本子上，果然出错率就直线下降了。

第四，要注意锻炼培养良好的心理素质。心理素质的好坏直接影响到考场上水平能否正常发挥。高三期间有许多模拟考试，一是为了检查同学们的复习情况，二是为了模拟高考情景，锻炼考生的心理素质。同学们平时就要有意培养自己认真仔细、顽强坚韧的品格。有的同学题目难考不好，题目容易还是考不好，这就是心理素质不好的表现。面对难题，苦思真想，不得其解，心慌烦躁，知难而退;面对易题，得意忘形，粗心大意，白白丢分，这是同学们最易犯的毛病。其实，若能想到我难人难，我易人易，沉着应战，就能取得理想的成绩。

第五，要勤动手，避免纸上谈兵的情况出现。复习的东西都是以前学过的，一般脑子里都是有印象的。我常常碰到有的同学在复习时，看到这个知识点，觉得真简单;看到那个知识点，认为已经掌握了。于是飞快地 跳过去。殊不知许多东西，看似简单，真正运用起来就不是那么回事了。有很多细节问题都是你料想不及的，只有在实际做题过程中慢慢体会。而且，熟能生巧，为了达到“快、准、巧”的目标，做一定量的题目是十分必要的。

考前一个月，进入备战阶段。这时运用题海战术显然是不明智的，应该回归课本，把课本内容重新咀嚼一遍。因为高考题主要是围绕课本作文章，偏题、怪题不多。一味地花力气“啃硬骨头”是得不偿失的。这一期间还应放低高考调子，缓解紧张气氛。另外，还要提醒大家注意，不要忽视生理的调节。很多同学都习惯于夜间学习，甚至通宵奋战，所以晚上精神比较好，效率也比较高。但高考是在白天进行的，因此要有意识地调节生物钟，使兴奋点处于上、下午。这样，高考时才能处于好状态。这段时间，由于高考的临近，许多同学会因为复习内容多，时间短.产生急躁情绪。若有这种情况出现，一定要稳住情绪，增强自信，以平和的心态迎接高考。

考前的几天容易紧张，所以不宜多看书，应以调整心情为主，同时为考试做准备。如前往看考场，熟悉环境和交通路线，准备考试的各种证件、学习用具和防暑用品，以免考试时临时慌乱，影响情绪。

由于每个人的条件不同，根据以上的经验，作为参考，结合你自身的条件来给自己制定一个合适的学习时间表，这样才会使自己充分的发挥自身潜能，在考试中获得成功!现在回想起那段难忘的高考时光，辛劳与苦涩已渐渐散去，萦绕在心头的是向着目标前进的执着和坚韧。衷心希望你都能脚踏实地，渐入佳境，稳稳地驾驭好自己的生命之舟!

**高三学习计划时间表篇五**

语文:提升的空间不大，重点放在文言文和作文，现代文带过了

数学:高一到高三,课本上的一般不难,但高考相对上了一个层次,你必须额外自己做题

英语:重点是语感,建议你每个早读花15分钟大声读,这样可以培养语感.疯狂英语李阳曾说过:学英语,最厉害的人是,会做题又讲的出为什么的:第二种是,读上去就会做,但是讲不出为什么,因为他不知道语法,只是凭语感做题。

文综：1.把课本看熟，基础打牢。注意，是用心看熟，而不要死记硬背—这是强化提升的基础。

2.在充分掌握课本主干内容的基础上，把目录背下来，这是至关重要的一步，无论是政治、历史还是地理，都把课本上的目录给背下来，这里我用的是“背”而不是“看”字，假如学文科真的有点什么必须死记硬背下来的话，首要的就是目录，不要去翻教辅书上整理的五花八门的内容。为什么要背目录呢，因为无论是政治、历史还是地理，都是按观点给分，比如一道题目12分，要答4个观点，每个观点3分，可能你写了很长一段但只有一个观点，那么你只能拿到一个观点的分数也就是3分;但如果你短小精悍地写了4句话，每句话却都踩着一个点，那么你的分数肯定要比你只答一个观点更高。目录背熟以后，无论碰到哪一道主观题，首先想到的都应该是那一张目录。依照目录，一节一节去回想内容，去发散，这时候看熟课本的好处就体现出来了，课本看得越熟，你迅速回想、发散到的就越多，短时间内想到的内容就越广。所以我们背目录再从目录发散，目的就是不要漏观点，所有的观点都是可从课本上延伸出来的。有的同学也许会问，可是考场上时间那么紧张，课本又那么多，每本课本都有自己的目录，哪有时间在一道题上花那么大功夫一点点地去回想，这个问题的解决就需要我们在平时多训练，在做一道主观题前，先不要看答案——假如你每做一道题都没有先思考过而是直接看答案的话，那你很难学会自己应对各类题目，你的思路会只局限在这一道题，这对文科来说弊端尤其明显——自己一点一点地回想目录，第一次、第二次也许会花费很长的时间，但如果坚持这么训练，你会发现在考场上你的速度会快很多，我解答一道政治大题回想目录的时间只需要十到十五秒钟，但回想完之后，我要答些什么，早已经成竹在胸了。

文综也很讲究时政热点，热点不能不注意，但仅仅是“注意”罢了，也就是说知道是最近发生的，大体是怎么回事，再扫几眼热点追踪辅导书所提供的观点就足够了。我对待时政热点的方法是：记下几个热门的词语，比如“和谐社会”、“科学发展观”、“社会主义新农村”等等。在答题的时候，与题目有没有关系，你都尽量用上它们，更多时候也许是你没有发现它们和题目之间的内在联系就忽略掉了它们，所以能用上的热点尽量用上。

背目录和看热点，其实都在为考场上的答题做准备。考生在考场上做文科综合的主观题时，心中默念六个字：“教材、材料、热点” 。千万别小瞧这六个字，要想做到这六个字还需要一番努力。这六个字怎么解读呢，用简单点的话说，教材——就是让你根据目录回想、发散;材料——就是让你联系材料上的具体事例，一些观点甚至可以直接从材料搬下来用，这点是很多同学都会忽略的，大家都会觉得，材料里怎么会有答案呢，事实上，很多答案都用的是材料里的语句;热点——就是刚刚说过的，联系上几个热门词语，别小看了这些热门词语，别觉得它们已经重复了千次万次，很可能高考里某一个三分就是你不愿意写的“科学发展观”。

3、至于客观题(也就是选择题)吧，课本主干掌握好了，课本细枝末节也了然于胸，文科系统思维有了，你还担心客观题会大面积失分吗?当然，重要的是平时多做训练，反正选择题题目短小精悍，看起来也挺可爱，做做选择题还是挺有成就感的，不要怕做错选择题，错了这一道，你就又多深刻地积累了一个知识点，哪怕错了十几道，也千万不要垂头丧气，坚持做，大量地做，不断地为以后积累经验教训，你会逐渐发现，客观题越错越少，不再成为你的绊脚石。

4.每科弄一个错题本，但并不是每个错题都记录，你认为你会的，但做错的，可以不改，不会的记录在上面。

1、不要妄想在一个晚上把所有科目都复习一遍，那只会囫囵吞枣，没多大意义，根据自己各学科学习状况，把一周的六天分别定为语文日，数学日，地理日英语日等，一个晚上集中精力攻一两门即可，千万不要贪多。要追求复习效率。

2、每一天中午午觉前加晚饭后的时间用来完成当天作业，晚自习用来看资料。放双休，用一个下午或者早上做一块的题目，你会找到做这方面题目的感觉的。

3.做题要讲究效率,会的就过,把时间放在不会的上。英语,语文准备一个小本本,一科个一本,随时记下不懂的,从背面开始记你不熟悉的重点。

●复习时切忌东抓一下地理，西抓一把历史、政治，结果是拆东墙补西墙，墙墙都漏。

●思维不活跃、能力不强是得不了高分的关键因素。

文综备考阶段的复习要坚持三个原则：

一.是完整性原则，即每一天的复习、每一个时段的复习都要保证学科的完整性，按计划复习完一个学科再进行另外一个学科的复习，切忌东抓一下地理，西抓一下历史，结果是拆东墙补西墙，墙墙都漏;

二.是同步性原则，即同学们的复习计划一定要和学校教师的复习安排同步进行，切不可另起炉灶;

三.是适度原则，即练题要以过去几年高考试题为蓝本，不是越多越好。

从这三个原则出发，同学们在此阶段的复习要做到：

基础知识不牢是高考失分的第一因素;思维不活跃、能力不强是得不了高分的关键因素。同学们应明确高考的内容要求，构建知识体系，概括基本观点，解决重、难、疑点，准确把握知识的内在联系，突出基础的核心内容。复习时不宜翻开即读，不妨先回忆某一阶段相关知识的标题，因为标题是“纲”，对这些“纲”的综合、归纳，便形成了知识体系。

把握重大现实热点问题，应了解事物的来龙去脉和前因后果、了解主要内容和典型具体的案例材料，运用相关的理论知识分析说明。要突出把握体现地方性特色的重大现实问题。对现实热点问题要注重宏观把握，微观切入。

掌握解题的思路方法和技能技巧，首先要仔细审题，而且要审准、审透，提炼出有效信息;其次要训练答案语言的科学规范性，答题要抓住要点，使用学科术语，不要用夸张或者过分修饰的语句。

第一，上课不要开小差，专心听老师讲课，认真记好笔记，毕竟记笔记可以集中注意力

第二，认真完成老师布置的作业，不要为了玩而抄袭他人的作业

第三，不要认为自己有多能，不要见到题不细看就认为自己会了，要真正的弄懂

第四，力争当上一个班委，并与老师搞好关系，到时老师会向你提供好的参考书，另外在学习上也会对你额外关照的

第五，杜绝上网和谈恋爱，这个会使你的成绩直线下降

第六，学习时要注意身体，反对挑灯夜战

第七，课下，多运动运动，为高三复习提供一个好的身体，但是不要过于激烈，反对篮球足球等剧烈运动，主张乒乓，羽毛球，慢跑

1.数学，高一高二高三《王后雄学案》，复习时用《世纪金榜》，相当好，但一定要把里面的题弄懂

2.语文和英语坚决不能放松，语文字词高考总共有9分，建议买《各个击破》，作文素材买《思维源聪明屋》，英语买《5年高考3年模拟》，如果能买到之完形填空,就相当好,这本书含有全篇翻译,既包括选择,还包括了阅读(完形必须在阅读的基础上做出选择的!

同学们，在我们接近100天时，每一天都这样做：

对同桌说：加油!

对老师说：感谢!

对家长说：放心!

对自己说!我能行!

**高三学习计划时间表篇六**

一、三轮复习阶段是教材、试题的回归阶段，是提升成绩的关键期。复习过程并不是一个简单的知识的重复与再现的过程，而是一个再创造的过程。在复习的过程中，同学们还要多思考，多总结，善于发现问题，并且能够及时地解决这些问题，达到查漏补缺、夯实基础、提升能力之目的。

二、三轮复习应该采取灵活机动的复习方略，应充分发挥学生自主学习的主体地位，把大部分的时间教给学生去支配，整个复习活动应该围绕着“练练看看思思悟悟”这八个字展开，“练练”是为了培养学生良好的题感，要一直坚持到高考;“看看”也就是复习以前做过的练习及笔记，目的是为了更有效地摄入语言信息，且能更进一步地系统自己的知识体系;“思思悟悟”是整个复习过程的核心和灵魂，是回归基础、提升能力、增强信心最为关键的一环。

三、对每日的复习要做具体安排，做量化处理。一天保证在一节课50分钟内完整复习一套或一套以上的模拟试题，具体的量要根据每个学生的情况而定，复习过程中要保证大量的文段输入，也就是说要重点复习做过的完形填空和阅读理解，在复习完形和阅读时，不仅要读文章，还要针对文后试题进行思考和总结，力求找出各类试题的解题规律和方法来。对于文段的复习，要坚持精读和泛读相结合的原则。在复习过程中，要善于发现问题，并及时解决问题。需要强调的一点是，同学们在复习做过的套题时一定要侧重阅读和完形，在实际中，我们经常会发现有些同学重视单选的程度远远高于完形和阅读，这种做法是不可取的，是不利于总体英语成绩的提高的。

四、同学们可以对语法内容的复习可以采用专题复习的形式，也可以以15个小题为一个板块的形式进行复习。若时间有限，可以重点复习英语中的三大语法项目，亦即动词的时态和语态、非谓语动词和复合句。对语法的复习有助于同学们更加系统地掌握基本的语言规律，更高效地指导阅读和写作。语法复习关键在于理解基本的语法概念，复习的重点应该放在最近几年的高考试题上。

五、晚自习40分钟应该用来进行限时训练。在训练过程中同学们大可不必在乎结果，关键在于训练过程本身，同学们尽可能把训练当作高考，全身心地投入。同学们只要用心去做就是了，至于对与错，已经没有多大的意义了。

六、早自习应该背诵记忆一些语言知识或者优秀文段，进一步加强对语言的积累。

七、重视对书面表达的准备与训练。书面表达是最容易在短时间内有突破的，一方面同学们要强化积累，每天有意识地背诵理解几个句子，并且每周要坚持多写几篇文章，这样高考中就容易拿到高分了。就应对高考来说，加强书面表达的训练最为划算了，只要我们审题正确、书写工整大方，写的句子地道通顺，就算是写出好的文章了。写出8-10个好句子，对于有过长期训练的学生来说不算什么困难的事情。

八、“题海无边，回头是岸，要常回头看看做过的题”，“有些时候，翻看做过的练习比做新题会有更好的效果”，“英语学习不怕重复，就怕重复的不够”，这些我常说的话，用在最后的复习阶段我想会更加合适。

**高三学习计划时间表篇七**

期末考试结束了，当我们还来不及喜或悲的时候，寒假就要来临了。如果把高三备考比作是一场马拉松比赛，可以说赛事已经进行了2/3。想想在你长跑时既看不到终点，又已经筋疲力尽时，你是什么心情?所以你现在的紧张、彷徨、忧虑是很正常的心理状态，千万别觉得天塌下来了。寒假了，还是赶紧为自己订个详细的学习计划吧。

a

给高三学生的八点复习建议

人的一生中有很多事情是我们依靠本人的力量不能实现的，我们也不可能改变所有的事，但高考的成败确是真真切切地把握在你手中。那就是努力就一定有收获。这是多么好的一件事呀。在18岁的时候，我们终于可以做自己的主，选择自己的生活了。

还有，我们并不孤独。和同学三年同窗，甚至更久，在这关键时刻，我们有同样的奋斗目标，还有关心我们的老师和家长的陪伴。这种感觉是无比幸福的，所以真的应该好好珍惜。

说了这么多，希望高三学生能够以愉快的心情迎接寒假的到来。另外，给大家提几点复习建议。

每天学习时间最少保持在7-8小时(上课时间包括在内); 2.学习时间最好固定在：上午8：30-11：30，下午14：30-17：30;晚上19：30-21：30。既不要睡懒觉，也不要开夜车。

3.制定自己的学习计划，但主要是以保证每科的学习时间为主。例如：你数学定的是2个小时，但2小时过后任务还没有完成，建议你赶快根据计划更换到其他的复习科目。千万不要出现计划总是赶不上变化的局面。

4.晚上学习的最后一个小时建议把安排设置为机动，目的是把白天没有解决的问题或没有完成的任务再找补一下。

5.每天至少进行三科的复习，文理分开，擅长/喜欢和厌恶的科目交叉进行。

6.不要前赶或后补作业。记住，完成作业不是目的，根据作业查缺补漏，或翻书再复习一下薄弱环节才是根本。

7.有自己解决不了的问题，千万不要死抠或置之不理，打电话请教一下老师或同学吧!

8.每天晚饭前后和父母散散步，既锻炼了身体，呼吸了新鲜空气，又增进了沟通。真心的希望每个人都能将复习状态调整到最佳，高效率、高质量地完成自己的复习计划!

b

三类高三考生备考指南

分析与定向

在制定寒假复习计划之前，要科学、准确地自我解剖、自我分析高三第一学期的学习状态、状况，包括平时测试、期中考试成绩、期末考试成绩，其中以期末考试成绩为主，因为期末考试的可信度比较高。

自我分析的目标包括两个方面，一是定位，二是定向。所谓定位，就是说期末考试后，每个学生都可以知道自己总分的位置，你处在一个什么位置上?心里要十分清楚，这基本反映了你的实力。 定位不必过细，一般分为上、中、下三个等级。“上”指的是成绩优秀的考生，“中”指的是成绩一般的考生;“下”指的是基础薄弱考生，这是定位。所谓定向，就是说你的优势学科是什么?你的弱势学科是什么?薄弱环节在哪儿?优势学科的优势原因是什么?

三类考生具体复习建议：

优秀考生

认真反思每一学科的失分点，如果是中低档题失分过多，一定要引起考生的警惕，这是优秀生高考大忌!

**高三学习计划时间表篇八**

我是走读生，每天6：30起床。梳洗吃饭后，马上骑自行车去学校。学校7：20开始早读，我到的时间一般是7：10，有时候会更早。那时教室里的人还少，不出5个人。我静坐下来，复习前一天的笔记、英语短语、英语作文。

7：20，早读开始。因为已经学习一小段时间了，所以会比慢到的同学更快进入状态，读的效率就比较高。早读7：50结束。

上午有4节课，下午3节课。

上课我从来不打瞌睡。这和我的作息安排有关。认真听讲，作好笔记。

每一节课下课后，我通常会去找老师，请教前一天做练习遇到的问题或是上课时不明白的地方。有时老师有事，走得比较急，我就去请教同学。不管他能不能把问题讲明，我都会道声谢。有时实在没有什么问题，就先温习下一节课的内容。同学有时也会趁机问他们遇到的问题，我就尽力帮着解决，实在没办法就一起找老师。有时上厕所还讨论问题。这样反复发现问题，请教、解决，才不会使问题越积越多。有人说从来没有问老师问题习惯，这是不好的。有人觉得错太多，问老师问题很没面子，其实是自己想得太多了。错的多说明问题大，更应该问了。并且从一开学就应该养成请教老师问题的习惯，不要待到最后想问都不好意思。课间有人选择踢毽子，我认为流一堆汗再平静需要过渡。有人选择睡觉，那会在上课时还晕晕的。两种都会影响听课效率。如果你实在需要休息，我建议到厕所洗个脸、在座位上喝杯水或者出去走廊看看校园风景。

中午放学回到家是12点左右。先回房间整理书包，等齐家人一起吃饭。我把早上各科的作业列出来，挑一些适合中午做的。吃完午饭再继续学习一会，然后午睡，大概躺下眯20分钟就起床。老师说午睡最好是30分钟，不可以超过一小时，超过一小时会越睡越累。我觉得他说的很有道理，但对于我来说，没必要睡30分钟，20分钟就足够了，但我会保证一定有午睡。我认为功课再紧也必须午睡眯一下，下午的课才有精神听。

午睡起床后先喝一杯水，再去学校。下午上课，我一般提前到，先看看书。有的人提前到，却趴在书桌上睡，我认为那不好，跟在课间睡觉是一个道理，另外在教室睡觉还有毁形象。

下午17：00放学，放学后要考试或统练。回到家大概18点，先去阳台养鱼。然后写晚上的学习计划，把早上、下午各科的作业列出来。预计用的时间也标上，以督促自己提高效率。

一般我会把晚上学习时间控制在5小时左右，列出任务的好处就是你该做多少事一目了然。你会在15分钟后要去吃晚饭时，很清楚现在还可以读单词，而不是在那里空想今天还有多少事要做，会不会做不完。就不会把你该做的最重要的事落下。心中有数，只要自己按照计划，一步一步走，就能从容地完成学习任务。而且，你能选出完成任务的最佳时间，比如在20点到21点完成数学或英语，而不是在23点才想起数学没有写。等到学习任务都完成了，再去做你喜欢做的事情，看看作文集什么的。

8点半到9点会喝一杯咖啡。然后洗澡。这样接下来的学习，精神状态就有保障。

我一般在晚上12点就熄灯，有时会再学习15分钟。这15分钟用来整理一下晚上复习的科目中有问题的地方，把第二天的功课表看一看，看看美文，或者把当晚背诵的内容再背一遍。然后，安然入睡。

我只在寒假、二轮复习和三轮复习时列过长期计划。

寒假有12天，我买了一本英语练习《5年高考3年模拟》，厚厚的一本，每天做两章。买了一册数学的预测卷，共13卷。买了一册综合预测卷，共9卷。每天下午的3：00到5：00，我就拿起来做，一天做数学，一天做综合。每天做《语文月刊》的合订本里的3套文言文阅读和1套专项练习。每天起床后和睡觉前的15分钟用来专攻我最薄弱的化学。当然，还不止这些，那时我寒假每天学习14小时。那时用8开白纸列了一张表。纵为日期，横为科目的细目及备注，要在哪一天做、需要多少时间做写在格里，完成时就用其他颜色的笔做记号，遇到问题在备注里写。

拿到练习时，你就可以想一下自己需要怎样安排时间才能充分好利用它。你没有必要买太多练习，老师推荐的就去买。不要把时间浪费在书店，买太多又写不完。也不能凭着自己的喜好去写，高中没有所谓的扬长避短，有的只是查缺补漏。看准一本练习，地毯式地扫雷过关，是你最好的选择。

毫无疑问，我是一个资质平庸的普通人。我没有那些高考状元的非凡的能力。从另一方面讲，我所想出来的这种方法是一个适合大多数人的方法。学会合理安排时间，做好学习计划，可以使我们学习生活程序化。每天像时钟一样滴答滴答地摆动，成功的喜悦就会慢慢浸润我们的生命。

**高三学习计划时间表篇九**

8月初60天第一轮：梳理学习思路，回顾以前学习过的知识，做到“明白自己学过什么”

9月初

10月20天第一轮：梳理知识点和知识体系(一)梳理高中阶段所有知识点，按照前一阶段确定的学习思路落实每一个知识点

10月中

11月60天(自主招生)有意参加自主招生的同学，需要做好准备高三第一学期学期末之前，知识结构至少到达高考考查要求;检验复习效果

12月

1月30天第一轮：梳理知识点和知识体系(二)构成自己完整的知识体系

2月30天第一轮：高考压轴题提升难度的同时，巩固之前阶段的基本复习成果

3月60天，高考一模第二轮：强化训练熟悉经典的解题方法，从解一道题升华到解一类题，从解一类题到看穿命题意图

4月

5月，高考二模第三轮：调整训练全真、模拟题训练，找感觉的同时全面订正错题，做的万无一失

6月高考，准备充分，简单应对。

**高三学习计划时间表篇十**

1、目标定位

(1)选择一个目标进行突破。经过对学习效率低的原因分析，找出自己的症结所在。首先选择其中较为可行的一项进行重点突破。某些学生在接受长辈一顿训斥后，立即制定一个宏大的学习计划，其实这种计划十有八九是执行不下去的，要根据自己的实际情况，从某一方面进行突破。

(2)实行新的学习程序。如果你的症结是行为拖拉，为克服这个缺点你就应该给自己订一个规则，每天不完成预订的任务不睡觉;如果原因是对英语不感兴趣，则首先努力去改变单调枯燥的学习方法，将英语学习与工作、娱乐、陶冶性情结合起来，坚持一段时间后，随着良好习惯的形成，学习兴趣就会逐渐浓厚。

2、行成一些好的习惯和学习策略

要尽可能的形成如下学习习惯：

(1)养成提问的好习惯。它不仅有助于语言学习，也是个人成长的好习惯;(2)学习时要经常准备好学习的工具，如字典、软件、记录本等，将不明白的地方随时记录下来或者直接进行查阅(3)将经常出错的地方记录在一个小本上，不断温习巩固，并避免重复犯错;将朗读作为每天早晨起来以后的一个习惯动作(4)分阶段录下自己朗读的声音文件，保存起来，以后在不同的阶段放给自己听听，看看是不是有明显的进步。(5)挑选语言优美的经典名片作为背诵的对象。不要光为了背诵而背诵，将语音的练习、内容的欣赏、单词的记忆、句型的巩固、语感的培养有意无意地作为背诵的目的(6)将复习作为学习的一个重要过程，制定一些学习和复习的计划。

形成如下学习策略：

(1)在英语学习的过程中要树立自信(2)了解思维差异，即以英语为母语的人在思维方式上与我们中国人的差异。“思维差异”需要在平时的阅读中不断地感受、体会，积累英语中对各类事件的描绘和阐述方式，才能在自己的表达中运用自如(3)学习英语所承载的文化概念(4) 经常将英语和中文进行对照对比(5)要有文体意识。

3、坚持就是胜利

每天必备的训练：(1)听磁带20分钟。要选高考听力模拟试题，有针对性的强化练习，并复述听到的内容提高口语表达能力 (2)理解并记忆10个左右新词汇，可以参考大学四级词汇 (3)阅读两篇400字左右的文章并完成相应的练习(限定时间：一般为5分钟一篇文章) (4)有目的的整理当天或者近期学习内容，做到举一反三

总结：英语学习是一个长期奋斗的过程，只有策略、技巧和方法是不够的，还必须有刻苦学习的恒心和毅力。如果没有奋斗的目标，没有坚持不懈的努力，我们很难获得成功。朋友们，一起努力吧!笑到最后，笑得最甜。

**高三学习计划时间表篇十一**

(一)三个基本。基本概念要清楚，基本规律要熟悉，基本方法要熟练。关于基本概念、基本规律要熟悉它们是怎么来的?为什么要引入?它有什么用?它的物理意义是什么?和那些其他物理量相似或类同?与谁有联系?怎样记忆它?等等。再谈一个问题，属于三个基本之外的问题。就是我们在学习物理的过程中，总结出一些简练易记实用的推论或论断，对帮助解题和学好物理是非常有用的。如，“沿着电场线的方向电势降低”;“同一根绳上张力相等”;“加速度为零时速度最大”;“洛仑兹力不做功”等等。

(二)独立做题。要独立地(指不依赖他人)，保质保量地做一些题。题目要有一定的数量，不能太少，更要有一定的质量，就是说要有一定的难度。任何人学习数理化不经过这一关是学不好的。独立解题，可能有时慢一些，有时要走弯路，有时甚至解不出来，但这些都是正常的，是任何一个初学者走向成功的必由之路。

(三)物理过程。要对物理过程一清二楚，物理过程弄不清必然存在解题的隐患。题目不论难易都要尽量画图，有的画草图就可以了，有的要画精确图，要动用圆规、三角板、量角器等，以显示几何关系。画图能够变抽象思维为形象思维，更精确地掌握物理过程。有了图就能作状态分析和动态分析，状态分析是固定的、死的、间断的，而动态分析是活的、连续的。

(四)上课。上课要认真听讲，不走思或尽量少走思。不要自以为是，要虚心向老师学习。不要以为老师讲得简单而放弃听讲，如果真出现这种情况可以当成是复习、巩固。尽量与老师保持一致、同步，不能自搞一套，否则就等于是完全自学了。入门以后，有了一定的基础，则允许有自己一定的活动空间，也就是说允许有一些自己的东西，学得越多，自己的东西越多。

(五)笔记本。上课以听讲为主，还要有一个笔记本，有些东西要记下来。知识结构，好的解题方法，好的例题，听不太懂的地方等等都要记下来。课后还要整理笔记，一方面是为了“消化好”，另一方面还要对笔记作好补充。笔记本不只是记上课老师讲的，还要作一些读书摘记，自己在作业中发现的好题、好的解法也要记在笔记本上，就是同学们常说的“好题本”。辛辛苦苦建立起来的笔记本要进行编号，以后要经学看，要能做到爱不释手，终生保存。

(六)学习资料。学习资料要保存好，作好分类工作，还要作好记号。学习资料的分类包括练习题、试卷、实验报告等等。作记号是指，比方说对练习题吧，一般题不作记号，好题、有价值的题、易错的题，分别作不同的记号，以备今后阅读，作记号可以节省不少时间。

(七)时间。时间是宝贵的，没有了时间就什么也来不及做了，所以要注意充分利用时间，而利用时间是一门非常高超的艺术。比方说，可以利用“回忆”的学习方法以节省时间，睡觉前、等车时、走在路上等这些时间，我们可以把当天讲的课一节一节地回忆，这样重复地再学一次，能达到强化的目的。物理题有的比较难，有的题可能是在散步时想到它的解法的。学习物理的人脑子里会经常有几道做不出来的题贮存着，念念不忘，不知何时会有所突破，找到问题的答案。

(八)向别人学习。要虚心向别人学习，向同学们学习，向周围的人学习，看人家是怎样学习的，经常与他们进行“学术上”的交流，互教互学，共同提高，千万不能自以为是。也不能保守，有了好方法要告诉别人，这样别人有了好方法也会告诉你。在学习方面要有几个好朋友。

(九)知识结构。要重视知识结构，要系统地掌握好知识结构，这样才能把零散的知识系统起来。大到整个物理的知识结构，小到力学的知识结构，甚至具体到章，如静力学的知识结构等等。

(十)数学。物理的计算要依靠数学，对学物理来说数学太重要了。没有数学这个计算工具物理学是步难行的。大学里物理系的数学课与物理课是并重的。要学好数学，利用好数学这个强有力的工具。

**高三学习计划时间表篇十二**

1.晚上一定要保证睡眠。

2.上课听好课(不要只顾着记笔记，听明白其实更重要)

3.哪不懂，这些就是今天自己要消化的东西。

4.晚上不用苦命的熬夜!

5.每个周末都要把这周的知识，哪怕是草草的，也要过一遍。

好的学习成绩，在于好的学习习惯。

要想分配好学习时间就要制定学习计划!这是相当重要的!

①学习计划主要是计划对空余时间的利用。这个时间一般规定两件事：补课和提高。

②列出具体任务，然后把学习任务具体分配到每一周、每一天去，再计算一下，每天可以有多少学习时间，每项内容大致需要花费多少时间。计划中一定要安排严格的、足够数量的基本功训练，力戒好高骛远。

③检查效果，及时调整：每个计划执行到结束或执行一个阶段后，就应当检查一下效果如何。如果效果不好，就要找原因，进行必要的调整。检查内容是：是不是基本按计划去做?计划任务是否完成?学习效果如何?没完成计划的原因是什么?什么地方安排太紧?哪些环节安排轻松?等等。通过检查后，再修订计划，改变不科学、不合理的地方。

④不要贪心，要注意留出空余时间。一张一弛，文武之道，计划制定时，也要考虑吃饭、睡觉、休息、娱乐、体育锻炼等活动时间。

⑤灵活调整学习计划：确定计划后，就应该严格执行，但在学习中，根据实际情况灵活安排，不可过于拘泥。注意和同学交流学习心得，向老师请教学习方法，及时充实调整学习计划。

**高三学习计划时间表篇十三**

对于学习来讲，除了要对一年以来高考复习的时间要统筹安排外，合理安排每日时间，最大效率得提高复习效果尤为重要。以下每日学习计划安排，考生可以参考进行。

早上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。

早上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。

上午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。

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。

下午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。

傍晚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。

以下是一位高考优秀考生的每日作息时间表，可供参考：

每天6：00起床， 6：30-7：30复习英语，7：40-9：40复习数学，9：50-11：50机动安排;中午午休;下午2：00-4：00复习化学，4： 10 -6：10复习物理;晚上2个小时复习语文;其余时间机动。在每一门课的复习中，不同阶段以不同内容为主，多看课本或多做习题，要掌握好。

总之，在总体计划的基础上，注意小块的时间安排，既要抓紧时间，又该有张有弛，这样才能以一个较好、较正常的心态去参加高考，才能考好!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找