# 最新初一学生怎么制定计划 初一学霸日常计划表(11篇)

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2024-06-15

*人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，一起对今后的学习做个计划吧。我们该怎么拟定计划呢？这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。初一学生怎么制定计划 初一学霸日常计划表篇一2、把初二的文言文、古诗词、...*

人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，一起对今后的学习做个计划吧。我们该怎么拟定计划呢？这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

**初一学生怎么制定计划 初一学霸日常计划表篇一**

2、把初二的文言文、古诗词、字词好好背默，中考都要考。有可能的话预习一下初三的需要背默的课文。

需要整体看一遍初二整个学期的概念（笔记本上的也要复习），不要弄混，把学期的错题（考试和平时作业）再重新做一遍。假如还是错了，哪一定要对错了的乔个版块好好复习。有可能的话做一些中考试的压轴题，体验一下中考的感觉。

跟数学一样。一定要好好分析公式，弄清楚每个量的意义。做一下受力分析题，这是一个重要的环节。

这科比较简单。要背中考单词，图书大厦有专门卖得中考单词集合。对一些词组和单词的用法总结一下。如果以前平时作业里就有每个单元的总结本，那就行瞧一瞧。

如果以上的科目都弄完了，可以提前预习一下

3、学会劳逸结合。祝你成功！有一个充实愉快的假期！

**初一学生怎么制定计划 初一学霸日常计划表篇二**

学习计划，小中步入初中，是新的起点，新的挑战，一切将要从零开始，为此我要结合自我的实际状况，制订一个合理的学习计划和对自我学习中的提出的要求，来完成我的学业。

根据学校要求，大概需要7个学期来完成学业。

在学习课程中，精心地安排好每一天的学习时间，抽出1小时去学习，循序渐进的过程完成学习任务。

在课前，做好预习笔记，有针对性的列出重点和难点并加深对学习资料的理解和记忆，便于以后查阅和复习。课上，做好听课笔记，养成良好的学习习惯。

根据教学计划的要求，要按质按量的完成老师布置的作业和学习任务。还要培养良好的自主学习习惯，掌握必要的学习技能。

遇到疑难问题，要及时向老师请教，或者透过电子邮件与老师同学联系，寻求辅导和帮忙。

考前复习是学习过程的最后阶段，要对整个课程的学习进行检查和补充，总结经验。

随着新技术、新媒体的发展，远程开放教育把先进的科学技术应用于教学中，我要利用业余时间，透过网络定期浏览，以便及时的调整自我学习进度和策略。透过网络网上课件和学习管理平台的学习。透过电子邮件与老师同学联系，寻求辅导和帮忙。

为了加强综合素质，还需要在完成学业后，不断地加强与自我的专业相关课程的学习，来完善自我。吸纳新的技能和知识充实自我，提高分析和处理工作的潜力，注重总结经验，完善自我。

总之，虽然客观制定了个人初步学习计划，还存在许多不完善与不足之处，还需要今后根据自我的切实状况，在学习中不断地补充，加以改善、及时地总结经验，以合格的成绩来完成自我三年的学业。

及时总结，为实现自我的计划目标，我会合理安排好时间，用心、用力的学习，努力拼搏，挑战自我！

学习也可当做另种游戏，改变自我的心态很重要。

**初一学生怎么制定计划 初一学霸日常计划表篇三**

放假后的第一件事，应该是整理出可利用的空余时间，做出空余时间安排表，以每一天为单位;接下来，梳理自身学习情况，找出最需要提高或最薄弱的课节，合理分配复习和预习空余时间，有针对性地制定假期学习计划。

今年的寒假假期较长，但是目标也不宜太大、复习范围不宜太广。如果想真正有收获，一定不要贪多哟!适宜重点攻克薄弱学科、或某学科中的重点内容。相信明年开学同学、老师定会对你士别三日当刮目相待。

放假后的第一件事，应该是整理出可利用的空余时间，做出空余时间安排表，以每一天为单位;接下来，梳理自身学习情况，找出最需要提高或最想做的事，合理分配复习和预习空余时间，有针对性地制定假期学习计划。

每天有效学习空余时间最好保持在5-6个小时。可以根据你自己的情况合理的规划一下，例如：{早上2个半小时，中午2个半小时，晚上1个小时}学习空余时间最好固定在：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。习惯比聪明更重要!只要你按照计划来，每天坚持，你的成绩不会没有进步的!

不要忘了，一定要预留出锻炼身体和休闲活动的空余时间。一旦制定就应该严格遵守。相信你的假期一定会有意想不到的收获。

如果想真正有收获，一定不要贪多哟!适宜重点攻克薄弱学科、或某学科中的重点内容。

7：00 起床

7：20 洗涑完毕 之后跑步：绕楼2楼(7：20----8：00)

8：05 吃饭

8：20---8：50 背单词

8：55---9：25 背课文

9：35---10：35 数学

10：45---11：45 英语

11：45---12：00 课外书

12：00---13：00 午休

13：10---14：10 化学

14：20---15：10 物理

15：20—16：20 语文

16：20---吃晚饭前 free

吃完饭后—21：00 八科任选

21;00—22：00 电视，电脑，课外书，放松

**初一学生怎么制定计划 初一学霸日常计划表篇四**

1、每天6:10起床。一边洗衣吃饭一边打开收音机听英语。

2、到校后，利用课前时间看一下今天要讲的内容，回顾一下昨天发生的事情。

3、充分利用每节课，认真听讲，不懂就提问，与身边的同学交流学习经验和解题方法。

4、中午小睡一会儿，大概20-40分钟。剩下的时间用来背诵中国古诗和历史。每天中午背3-5首古诗。同学们，你们一定要持之以恒！

5、在学校的10分钟课间，最好不要想着出去玩，要把刚才老师说的话理顺，及时解决问题。

6、放学后不要在外面呆着，赶紧回家，10分钟吃完饭，然后专心学习。

7、初三前几个月重点物理、数学、化学和语文背诵。

8、后期要以文科为主，也要做一些理科的经典题。

[中文]

对于中国人来说，最重要的是平时的积累。教材中的古诗词、文言文要背熟，重点段落要翻译、默写。生词表上的单词应该会写。这是之前基础的10分。以后读书一定要注意平时的积累。首先多读好文章，注意积累词汇量。读完一篇好文章，不仅是读完了，还要像语文课一样分析透彻，从而提高阅读水平。做题时，一定要抓住文章的中心。看不懂可以再读一遍。如果你真的看不懂，说明你的基础工作做得不够。首先，作文的表面必须整洁。如果有必要，你可以练习你的单词。平时多读一些文章/作文，深入分析，对作文会有帮助。但关键是要靠自己的感觉。

[数学]

如果平时作业不多，可以多做题。记住:熟能生巧！这很重要！！！对于科学来说，你必须在做完之后检查所有的东西。如果还有时间查，那就把答案掩盖起来再做一遍！时间紧迫时，做你认为不确定的问题。最后补充一点:戒骄戒躁。

[英语]

上课认真听讲。语法不仅要背，还要精通(就像数学一样)。学语法的时候多练习。单词要努力背，反复巩固，多学多背多用才是最后一个单词！不要忽视课外训练，多看看英语杂志/电视等。语感的培养同样重要，语感强可以大大提升速度和准确率。全靠课外培训。

[物理学]

物理是一门科学，但同时又与日常生活息息相关。从某种角度来看，物理是一门生命学科。日常生活中，可以注意观察周围的物理现象。比如打篮球的时候，篮球飞是因为人的手在上面做过功，它靠惯性飞；飞行过程中动能转化为引力势能，引力势能转化为动能等等。物理公式定理也要像数学一样理解和记忆，要懂得举一反三。做物理实验的时候不要马虎，注意观察，自己动手。

[政治]

政治考试应该是开卷的(至少我们是这样)。这样，问题会相对灵活，但永远不会改变。考前熟悉教材。另外，做题的时候要仔细审题，但是错过答案就不给分了！回答一个问题不能花太长时间，只需回答简短回答中的要点即可。如果你合上书，你必须记住各种概念。

[生物学]

要熟悉教材，可以采用通读教材的方法。回答问题时，可以适当分散。

[历史]

历史必须清楚地记住大事件的人、时间、地点、过程和结果。平时最好背历史，临时记忆效果不会很好。历史是正宗的课外科目，所以课外积累是最重要的。如果课外掌握丰富，就不怕考试了。

[地理]

学习地理也是课后的积累。个人推荐《中国地理杂志》，对有需要的人来说是个不错的选择。学地理还有一个诀窍，就是听天气预报，对记住各省市的行政区很有帮助。

最后，学习后要注意劳逸结合。

**初一学生怎么制定计划 初一学霸日常计划表篇五**

具体的计划是不可能让他人为你制定出来的，只能给你一些制定时的建议。

1、学习是要靠兴趣，不要用名次拘束自己。不过名次可以成为你每次计划的目标。

2、学习计划要像中国每次的五年计划一样，分阶段制定。。不同时期，不同计划。但计划期间最好不要改变计划，计划完成后再生另一个。

3、复习很重要，复习不是复习难点，是复习概念。

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。

这个暑假对于初一升初二的孩子们来时还是很重要的。所以现在各位学生着手考虑这个暑假的规划，做好相应的安排。一定要安排好时间，过一个快乐而充实的暑假。为初二开学做好准备。

**初一学生怎么制定计划 初一学霸日常计划表篇六**

伴随炎热的天气，中小学的暑假已经开始。过完暑假，又一届初二的学生将要升入初三，准备迎接人生的第一次大考——中考。新初三的学生们，在暑假里，应该怎样安排自己的学习呢?

为了让同学们在暑假里，能够对物理进行有计划的学习，有着更充足的准备进入初三，阳光物理老师丁老师整理了以下新初三物理暑假学习计划与方法，希望以此帮助同学们在暑假有计划的学习过后，升入初三，物理学习成绩能够得到迅速提升。

暑假物理学习，首先要重视基础知识的落实，基本方法、基本定律、基本实验等各项内容都要落实，且要落实到位。因此，学生应当重视课本，完成学校布置的暑假作业，在完成作业的时候，对于生疏的、模糊不清的的知识点，要及时回归课本，及时解决。

在做暑假作业的时候，对于典型的题目，同一个题目可以多做几遍，在做题的同时，要思考题目的本质是什么问题?解决此类题目的基本方法是什么?如果变换其中一个条件会如何?还有哪些类似的题目?争取在解决一个问题的同时，对相似的题型做到举一反三、触类旁通。

在掌握基础知识的同时，还应当勤于思考，将已掌握的知识点进行归纳和总结，在对知识进行归纳和总结的过程中，不但可以将相关联的知识进行条理化整理，而且还能够加深对知识点的记忆。

同时，物理是一门既重视考查基础知识和基本技能，又重视考查观察、实验探究、初步的抽象概括等能力的学科。所以我们除了要把握整体知识体系，还要注意观察生活，重视实验探究，注重理解实验探究的设计思想和原理、注重规范的实验操作、书写和表述等。

对于不同的学生，在学习当中，还应当根据自身的情况对症下药，基础较弱的学生，可以拿出以前的学习笔记，将已经学过的内容复习一遍，以此夯实基础。也可以找出之前的习题本和卷子，对错题进行整理和分析，找到自己出错的原因并从中汲取经验。

成绩较好的学生，则可根据教材为主线，将已经学过的一些零碎知识点利用暑假做巩固复习，并做一些综合性较强的试题，通过做题进行查缺补漏，找出自己还有哪些知识点没有掌握，进而进行针对性的补强。

**初一学生怎么制定计划 初一学霸日常计划表篇七**

一年之计在于春，一日之计在于晨。新的学期，新的面貌。新学期的第一个月是上课的重点时期，所以一定要“打好第一战”，从而为整个学期的学习做好准备工作。所以我对本学期学生的学习及老师的教学做以下规划。

在学生学习方面，首先要做到多背诵、多听说、常坚持。多背诵指的是每课所学的单词及课文对话部分，尤其是有专业含义的英语单词。对话和课文的背诵可以使学生充分掌握词语的用法，也可以提高学生的语感。多观看，指的是定期地有目的性地观看英文电影或是双语的电影。看电影是弥补英语语言环境不足的好方法，能够学到地道的英语口语，还能培养良好的英语语感，为了监督学生利用课余时间看英文电影，教师不仅要提前规定电影名称和观看时间，而且利用课上时间考核学生电影中一些常用且地道的台词。常坚持。要想练好英语口语，不是一朝一夕的事。尽量做到每天听、看或读英语，每日不少于20分钟。

想要使学生想学习、爱学习。教师的作用是强大的。教师可以利用课堂教学激发学生的求知欲，从而培养学生的学习兴趣。首先，教学方法要灵活多样，可以尝试着让学生自己讲解单词，这样就会激发他们的自主学习性。其次，对于课堂表现赏罚要分明。对积极主动学习的学生及时提出表扬，对睡觉、不学习的学生一定要给予有策略的批评及惩罚，否则，坏习惯一旦养成，就不会轻易改变。然后，在班级形成学生间的竞争与合作关系。现在的学生喜欢以自我为中心，谁都有“不服输，想取胜”的好奇心。在英语教学中采取分组竞争的形式，小组之间的竞争，组员之间的合作，争取胜利的同时，进一步激发了学生的积极性。最后，教师对学生要有所期待。一个教师对学生的真挚的爱和暗含的期待可以产生巨大的号召力和推动力。在学习中我会让我的学生从各个方面，感到我对他的关心和期待，他一旦感受到，就会充满积极向上的热情，以正确的态度对待教师的要求，对待自己的行为，充分调动学习的积极性。

学习是件不容易的事情，教学更要找到合适的方法，这样才能使学生学不累，学得好。

马上就要开学了，上期考试不是很理想，所以这学期一定跟上，不然考重点高中就得泡汤了。要怎么计划呢？先分析下自己的基础，根底。我的英语和语文要计划了，其它课目保持就好。

英语最差了(一塌糊涂)，首要任务是要把英语抓起来，是差但只要自己用良好的态度去面对，事在人为，我想一定能成功的。所以以后在每节课听完后一定仔细复习消化老师所讲的内容，这一过程包括对所讲内容的记忆和相关真题的训练。同时，还要对下节课内容做好预习准备。自己在利用空闲时间补充自己不足的地方。作好计划，好的开始是成功的一半。我觉得，在学习中，确定学习目标也是很重要的，学习目标是学生学习努力的方向，正确的学习目标更是能催人奋进。反之，没有目标的学习，就是对时光一种极大的浪费。有了目标才有方向，往着那个方向踏近。

然后又要怎么做呢？应该是语文，首先要做到的是提升思想，提升语言，提升技巧。

提升思想，有四个目标，一是面对生活或语言材料会展开思考。就是说要习惯于思考，不人云亦云，不全盘接收。二是语言材料会正确思考。就是说要有思考的方法，不偏激，讲辨证。三要面对生活或语言材料会多向思考。就是拓宽思想广度，力求不钻牛角尖，既会逆向思维，又会发散思维。四是面对生活或语言材料敢于深刻思考。就是要能抓住事物的本质，见人之所未见，思人之所未思，感人之所未感。

解题技巧要分以几步：审题：三读三思――读题干，思考命题意图;读要求，明确解题方向;读材料，思考蕴含的解题信息。解题：三联三比――联系知识积累，比较中发现异同;联系题目要求，比较中求得最佳;联系解题思路，比较中分出条理，作答：三细三清――细心作答，不偏题意，做到思路清;细心推敲，不漏要点，做到表述清;细心组织，不漏标点，不写错字，不乱图乱改，做到书写清。复查：三定三戒――面对难题情绪稳定，戒心慌意乱;遇到模棱两可的问题时，思想坚定，戒犹豫徘徊把对的改错;发现答题错误时，迅速改定，戒粗心疏忽错失良机。

1、每天6：10起床。打开收音机边听英语，边洗漱吃饭。

2、到校后利用课前时间多看看今天要讲什么，回顾昨天的东西。

3、充分利用每堂课，认真听讲，不懂就问，多和周围同学交流学习经验和解题方法。

4、中午要有午睡习惯，大约在20--40分钟左右。剩下的时间用于背语文的古诗和历史。每天中午背3--5首古诗。同学，贵在坚持不懈！

5、在校10分钟的课间里，最好不要再想着出去玩，要在这10分钟里好好理顺一下刚才老师所讲的自己懂了多少，有问题及时解决。

6、放学不在外逗留，抓紧时间回家，10分钟内吃完饭，然后就一心学习。

7、初三前几个月重点放在物理，数学，化学和语文背诵上。

8、到后期重点放在文科，理科方面也要适当做些经典题。

对于语文，我认为最重要的就是平时的积累。教课书上的古诗文言要会背，重点段落要会翻译和默写。生词表上的单词要会写。这是前面基础的10分。后面的阅读一定要注意平时的积累，首先要多读好的文章，注意积累其中的词汇。读完一篇好的文章不仅仅是读了就完了，要像在语文课上一样做分析，分析一定要透彻，这样才有助于阅读水平的提高。做题的时候一定要在把握文章中心的基础上。读不懂就再读，要是真的读不懂，那么就是基础功不够了......关于作文首先卷面一定要整洁，有必要的话练下字去。平时要多读好文章好作文，并深刻解析，这样对作文也会有帮助。但关键还是靠自己的感觉。

数学平时如果作业不多的话，自己多做一点题吧！一定记住：熟能生巧！这一点致关重要！去年中考我考了117，也是粗心......所以对于理科，做完了都要检查。检查的时候如果时间还多，那么把答案蒙起来，重新做一遍吧！时间紧就把你认为你没有把握的题目做一遍。最后加一点：切忌骄。

英语其实没有我们想象的那么难，关键看你有没有兴趣啦！上课注意听讲，语法不仅仅要背得，而且要熟练(这点跟数学一样)，学习了语法就多用用，练习相信老师布置的已经够的多了。单词也一定要努力背诵，不要一次性背诵，要反复巩固，多学多背多用才是硬道理！也不要忽略课外的培养，多看一点适合自己的英语杂志电视等等，并且我个人认为不要看中文了，这样有一点适当的压力未尝不是好事。语感的培养同样重要，有了较强语感可以大大加强速度及正确率。这全依赖与课外培养。

物理是一门理科，但同时又与日常生活密切相关，从某个角度所，物理就是生活的学科。平时的生活中可以注意观察一下周围的物理现象，比如打篮球的时候篮球飞了起来那是因为人的手对它做了功，它依靠惯性飞行;飞行过程中是动能转化为重力势能，重力势能又转化成为动能等等。物理的公式定理也要像数学一样的理解并且记忆，并且懂得举一反三的道理。做物理实验的时候不能马虎，注意观察，并且要亲自动手做一做。

政治考试的时候应该是开卷的(至少我们是)。这样题型会相对灵活，但是万变不离其中。考试之前对教材一定要熟悉，我是采用通读教材的方式熟悉教材的，挺有效的。另外做题的时候要好好审题，答偏了可是一点分都不给......答一题的时间不能太长，简答题答清要点即可。如果闭卷一定要背得各个概念。

生物我认为挺简单的，我们初2时也是开卷考试。但是对教材也要熟悉，同样可以采用通读的方法。答题的时候可以适当的发散。

历史对于大事件一定要清楚地记忆人物时间地点过程和结果。历史的背诵最好是平时就背诵了，你要临时记忆效果不会太好......历史是一门正宗的课外学科，所以课外的积累是最重要的。课外的掌握若是丰富了，自然不会怕考试。

学习地理同样是课外的积累，我个人推荐《中国地理杂志》一书，我认为对于有需要的人，它是不错的选择。学习地理我还有一个小窍门，那就是听天气预报，这对于记忆各省市行政区很有帮助。

最后一点，学习之余要注意劳逸结合。

**初一学生怎么制定计划 初一学霸日常计划表篇八**

一、阅读：1、阅读世界名著2本2、中国古典文学名篇：诗300首，词20首，文5篇。

3、阅读古文学常识书籍4、中国名著，文学若干本5、科学类书籍若干方式以自由学习为主，

二、文体：1、下象棋，围棋，国际象棋2、笛子3、溜冰4、自行车5、散步养成每天锻炼的习惯、

三、写画：1、钢笔字2、毛笔字3、英文4、画画5、打字。

四、摘抄美文一篇。

五、每天坚持写日记一篇。

六、整理房间和自己的学习用品目的是通过活动等各种学习方式培养孩子的学习兴趣，提高孩子自主学习的能力，并渗透良好生活习惯的养成，使孩子更热爱学习，热爱生活！

8：30做暑假作业10页

9：30休息半小时

10：00背英语半小时

10：40思维训练半小时自由阅读，活动时间，讨论交流说明：计划根据实际情况而定，今后要事先计划好，遵照执行，以便养成良好的生活、学习习惯！

中午午休

2：40写字10分钟

3：00做暑假作业10页

4：00休息（完成摘抄）

**初一学生怎么制定计划 初一学霸日常计划表篇九**

准确找出自己的长处和短处，以便明确自己学习的特点、发展的方向，发现自己在学习中可以发挥的最佳才能。

订计划时，不要脱离学习的实际，目标不能定得太高或过低，要依据：(1)知识、能力的实际;(2)“缺欠”的实际;(3)时间的实际;(4)教学进度的实际，确定目标，以通过自己的努力能达到为宜。

要在时间上确定学习的远期目标、中期目标和近期目标。在内容上确定各门功课和各项学习活动的具体目标。学习目标可分为：(1)掌握知识目标;(2)培养能力目标;(3)掌握方法目标;(4)达到成绩(分数)目标。 长计划就是指明确学习目标，确定学习的内容、专题，大致规划投入的时间;短安排就是指具体的行动计划，即每周每天的具体安排和行动落实。

所谓重点：一就是指自己学习中的弱科或成绩不理想的课程或某些薄弱点;二就是指知识体系中的重点内容。订计划时，一定要集中时间，集中精力保证重点。

计划里除了有学习的时间外，还要有进行社会工作、为集体服务的时间;有保证睡眠的时间;有文体活动的时间。时间安排上不能和班级、家庭的正常活动、生活相冲突。

常规学习时间(即基本学习时间)：指的就是用来完成老师当天布置的学习任务，“消化”当天所学知识的时间。

自由学习时间：指的就是完成了老师布置的学习任务之后，所剩下的归自己支配的学习时间。在自由学习时间内一般可做两件事：补课和提高。补课就是指弥补自己学习上的缺欠;提高就是指深入钻研，发展自己的学习优势或特长。不管就是补课还就是提高，最好要围绕一个专题进行，这样做，学习比较容易见效果。

自由学习时间内所取得的学习效果，对改变学习现状具有重大的作用，因此这一时间的安排，应当成为制订学习计划的重点之一。

在安排计划时，不要长时间地从事单一活动。(1)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;(2)安排科目时，文科、理科的学习要错开，相近的学习内容不要集中在一起学习;(3)同一学科的材料，用不同的方法学习。

时间就是宝贵的，自觉提高时间利用效率，就是每个中学生学习上进行自我修养的重要内容。(1)早晨或晚上，一天学习的开头和结尾时间，可安排着重记忆的科目，如英语科等;(2)心情比较愉快，注意力比较集中，时间较完整时，可安排比较枯燥的内容或自己不太喜欢的科目;(3)零星的或注意力不易集中的时间，可安排学习自己最感兴趣的学科或做习题。这样可以提高时间的利用率。

检查内容：(1)计划中的学习任务就是否完成?(2)就是否基本按计划去做?(3)学习效果如何?(4)总结得失，找出偏差，分析原因，以利改进。从而实现自我管理，自我控制，自我激励、自我调整。加油只有合理的去利用自己的优点,一定会成功的!

初中生最有效的学习计划

1.提高自己在语文、数学等方面的学习能力。

2.加强运动，提高身体素质。

3.学会做简单的家常菜。

1.针对自己的薄弱学科的学习态度、学习方法、学习目标进行反思，调整。

2.在家长的指导下，写好自己切实可行的暑假生活、学习计划。(安排好每天复习进度的明细内容)

3.把练习卷上做正确的题目进行整理，确认自己已经掌握了哪些知识，具备了哪些运用能力，树立自己对本学科的信心。

4.把练习卷上做错的题目进行整理、抄录，打开教科书，逐题进行分析，找到错误的关键之处，进行认真的订正后，再到教材上找到相关类型的题目，进行练习、强化。(尽可能用自己的力量解决问题)

5.遇到无法解决的困难，按教科书的学习顺序进行梳理罗列。了解自己学习问题的共性薄弱点，然后可以请老师一起帮助解决。

6.每周二次带着学科的不懂之处和老师一起分析、解决问题。回家后运用老师解决问题的方法进行自我强化练习，填补自己的学习漏洞。(这一点必须按照教材由浅入深的学习顺序，切不可东一榔头西一棒的无序)

7.每次完成习题的订正，将错题订正的全过程，牢牢地记在脑海里(背出)，渐渐地形成解题方法的量的积累。

8.一星期打两次球，游三次泳，增加运动，提高体能。(也可以听音乐等，做自己有兴趣的事)9.一星期跟着父母学做两次家常菜，如炒茄子，蒸鱼之类，再做一些力所能及的家务。

1.一星期学习五天，上午2.5小时，下午2.5小时。按一小时一节课安排好课表。

2.每天的3点以后就是运动或做家务的时间。(也可以安排一些合适的娱乐活动)

3.双休日去看一些有益的展览会，或参加一些有益的社会活动。

1.设计好每天的生活学习评价表，对自己每天的生活、学习作好评价。

2.合作学习小组的同学互相督促，执行暑期生活、学习计划有始有终。

1.家长一周三次检查学生的暑期生活、学习计划执行的情况和进度，及时帮助解决执行中的困难。

2.家长在帮助学生执行计划时，也要尊重学生的要求，切不可急躁。要重视学生学习态度的调整和学习兴趣的提高。

初中生学习计划书

新的学期即将到来，为了使下学期的学习成绩进步、各科成绩优异、不偏科，在此做新学期的打算，如下：

预习就是学好各科的第一个环节，所以预习应做到：

1、粗读教材，找出这节与哪些旧知识有联系，并复习这些知识;

2、列写出这节的内容提要;

3、找出这节的重点与难点;

4、找出课堂上应解决的重点问题。

学习每门功课，一个很重要的环节就就是要听好课，听课应做到：

1、要有明确的学习目的;

2、听课要特别注重“理解”。

做笔记对复习、作业有好处，做课堂笔记应：

1、笔记要简明扼要;

2、课堂上做好笔记后，还要学会课后及时整理笔记。

1、做作业之前，必须对当天所学的知识认真复习，理解其确切涵义，明确起适用条件，弄清运用其解题的步骤;

2、认真审题，弄清题设条件和做题要求;

3、明确解题思路，确定解题方法步骤;

4、认真仔细做题，不可马虎从事，做完后还要认真检查;

5、及时总结经验教训，积累解题技巧，提高解题能力;

6、遇到不会做的题，不要急于问老师，更不能抄袭别人的作业，要在复习功课的基础上，要通过层层分析，步步推理，多方联系，理出头绪，要下决心独立完成作业;

7、像历史、地理、生物、政治这些需要背的科目，要先背再做。

1、及时复习;

2、计划复习;

3、课本、笔记和教辅资料一起运用;

4、提高复习质量。

做好以上五点就是不容易的，那需要持之以恒，我决心做到。

**初一学生怎么制定计划 初一学霸日常计划表篇十**

对于很多学生而言，寒假既是继续学习新知识的调整期，也是补缺补差的“挽救期”和巩固提高的“非常时期”。因此，在适度放松的同时，因此希望同学们必须安排好每天的学习，按时、按质、按量地完成寒假作业。认真查找平时学习中遗留的薄弱环节和知识点，之后进行重点突破，争取为下学期的学习创造更高的起点。

放假后的第一件事，应该是整理出可利用的时间，做出时间安排表，以每一天为单位。接下来，梳理自身学习情况，找出需要提高的科目，合理分配复习和预习时间，有针对性地制定假期学习计划。

平均每天有效学习时间保持在6个小时左右，可以根据自己的情况合理的规划一下。学习时间固定在：上午8：00—12：00，下午13：30—17：30。晚上19：30—21：30。既不要睡懒觉，也不要开夜车。习惯比聪明更重要！只要你按照计划来，每天坚持，你的成绩不会没有进步的！

不要忘了，一定要预留出锻炼身体、休闲活动和阅读的时间。一旦制定就应该严格遵守。相信你的假期一定会有意想不到的收获。

20xx年的寒假假期较短，七年级学生适宜重点攻克薄弱和想提高的科目。学生要以即将会考的地理生物为重点学习科目，再在薄弱科目上花些时间。学生面临中考，学习任务较重，寒假会进行非常重要的一轮复习，所以每天要多投入一些学习时间。

学生平时在学校学习每天从早到晚，都围绕着老师和作业考试转，很少有自己自主习的时间。寒假了应该全部是自己的时间。学生要在放假后就制定一个寒假学习生活计划。

从时间来说，假期不像在校学习时那么紧张。但也要有条不紊。一天的时间安排从早上起床到中午再到晚上休息，都要有一个详细的规划。什么时间预习复习功课，预习复习哪门功课。什么时间休息，如听听音乐，唱。什么时间和家长或同学上街玩或做些有益的活动。要像在学校里一样有一个“日程表”，制定的计划要充分想到一些自己控制不了的时间，留有弹性余地。如和家长一起亲友或亲友同学上门拜访，和同学一起自由活动等等。一般要7：00起床，中午休息半小时，晚上10：30最晚11：00休息。把复习功课、科目、玩、兴趣发展、逛街、访友的时间穿插开，做到劳逸结合、井井有条。一般上午以理科为主，下午以文科为主，零散时间背背单词、积累。利用网校听名师面授、看知识强化，做在线测试，也可以单独拿出时间听外教听力、看作文天地里的和作品共享或者看在线答疑里的疑难问题，做到巩固强化所学知识。

**初一学生怎么制定计划 初一学霸日常计划表篇十一**

一个人的生命纪录是被不断更新的。也就是说在一个人的一生中有许多次开始和结束。每年是一个新的开始，每一天是一个新的开始，甚至每一分、每一秒都是新的开始。面对这瞬息万变的世界，我们注定要用新的面貌来适应它。

我也迎来了我新的开始，因为新学期即将开始。

我必须调整好精神状态，绝不能用假期的散漫习惯对待学习，要积极调动学习的热情，兴趣，全身心地投入到学习中去。

要珍惜时间，集中精力搞好学习。任何人的成功都离不开勤奋，因此我要上好每一节课，积极思维，大胆发言，善于发现问题，解决问题，当天的学习任务当天完成，决不拖到明天，只有这样才能成功。关注新闻，关注国家大事，这样才能了解更多知识。

其次，每周做周小结，把一周学习的内容进行复习，巩固。

新学期开始了，生命纪录再度更新。一切已成过往，何必再去记挂呢?它们只不过是旧档案而已。在新学期伊始，以一个全新的面貌来面对即将开始的一切，不留遗憾，向旧纪录挑战是我们应该做，也是将要做的。来吧，让我们一起展现一个新的自我!

离初三中考已经不远了，要加油，要努力，创造属于我的好成绩!

初中中考学习计划4

初三是人生之路的一个转折点，进入初三，就意味着要面临中考。作为中学生，就应该学会从各方面调整自己，作好充分准备，以良好心态去迎接挑战，迎接中考。

保持良好的心理状态进入初三，学生们的心情也变得极为复杂，真可谓“数年寒窗苦，只待今朝一试”，因此首先应该保持坦然的心境，以一种平和、快乐心态去对待一切。其次，要有坚强的意志，积极向上的生活态度。学习是一项艰苦的脑力劳动，在学习过程中经常会遇到各种各样的困难，我们应正确对待困难，具有克服困难的勇气和决心，始终保持积极向上的生活态度。如一遇困难，情绪讥耽罐甘忒仿闺湿酣溅便一落千丈，自暴自弃，“破罐子破摔”，终将一事无成。其三，增强自信心，树立必胜信念。自信心是同学们排除困难消除紧张的动力。当你感到身处困境，百思不得其解时，坚信“我能行”，“我会胜利”，就会使自己信心大增，就能够尽快走出失败的困境，从而取得最后胜利。

调整学习思路，掌握科学方法进入初三，同学们学习日益紧张，只有掌握科学的学习方法，才能做到事半功倍，收到良好效果。那么，如何科学地学习呢?

其一，全面掌握，夯实基础。俗话说“万变不离其宗”，不管怎样变化的题目，都与课本知识息息相关。

其二，根据中考各部分内容所占比例来确定各学科学习的重点。如语文重视语言表达能力的考查，加大阅读与写作的分量;英语听说读写几方面中，重视听说的测试;数学加大了考查应用知识解决生活中实际问题能力的力度;理化增加了实践能力考查的部分等。通过了解、分析，我们就能瞄准方向，把重点放在这些方面加强学习和训练。

其三，关注社会，活用知识。我们在学习书本知识同时，要想到自己身边有哪些类似现象，该如何分析、处理，从而做到举一反三，培养自己解决实际问题的能力。

其四，以我为主，精心计划。除课上学习外，课外学习一定要体现“以我为主”的特点，不可别人怎么学习我就怎么学习。

一是在时间分配上，要根据自己各学科状况划分时间。

二是在要求上，根据自己成绩状况而定。

三是在学习方法上，以自我钻研为主，相互讨论为辅，有条不紊地完成学习任务，实现自己的.学习目标。

保持最佳生理状态首先是科学地使用大脑。建议每天至少保证夜里6小时睡眠时间，中午小憩半小时左右。各科内容交替学习，合理使用大脑不同区域。其次要合理地补充营养，提高记忆力。

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