# 高三目标计划书(精选10篇)

来源：网络 作者：浅唱梦痕 更新时间：2024-08-21

*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！大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的计划吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来了解一下吧。高三目标计划...*

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！大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的计划吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来了解一下吧。

**高三目标计划书篇一**

不要熬夜，每一天至少保证6个小时的\'睡眠。

兴趣是最重要的，也是学好此科目的第一步。

1、用彩笔把教科书或者参考书上重点部分都画上，五彩斑斓的能够增加你看书的兴趣，并且在涂颜色的过程中也无形中把书看了一遍。

2、在做题的时候能够和自我成绩相差不大的同学比着做。

3、找老师谈谈，哪怕只有一次，你也会受益匪浅，不信你试试吧。

4、复习的时候能够讲给爸爸，妈妈或其他人听。

5、每一天上课时明白的新奇的东西回家给爸爸妈妈讲。

1、每堂课的笔记必须要记好，回家再看一遍，你会发现一些老师没有讲到的，然后问老师，不信试试!

2、无论文科还是理科，概念都是很重要的，并且在脑海里构成一样自我想得东西，在做几道基本概念题，你就会找到自我哪里理解错了。

3、背的东西，要当天背熟，不要等到考试时才背。

1、珍惜时间，合理安排学习时间。

2、独立思考，自主学习。

3、兼顾全面基础与学科特长。

4、从社会生活和社会实践中学习。

5、适合自几的方法就是最好的方法

在这里强调一点：学习不是苦差事，做好学习中的每一件事，你就会发现“学习，是一块馍，你能嚼出它的香味来。”

**高三目标计划书篇二**

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!

**高三目标计划书篇三**

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！

**高三目标计划书篇四**

十二年的披荆斩棘，一千多天的艰难坎坷，昔日的努力即将绽放冲刺的号角已经吹响。在这最后的冲刺时光，如何高三励志，锻造奇迹，最后百日学习不可松懈。

在这最关键、最紧迫的时间里，必将全力以赴，以科目为区分，各个击破，做到以下学习计划，力争高三励志：

在语文方面梳理熟记需要记忆的诗歌、课文，抓紧最后时间突击名著梗概，加强文言文翻译、积累，多看作文范文。配合纠错本与之前的试卷，查漏补缺。

在数学方面把握整体知识主线，熟悉公式、定理，在练习过程中联系课本观点，照高考的考试时间、形式进行模拟训练，熟悉高考的各项要求，从而适应高考。

英语单词基础不可废弃，阅读训练亦需抓紧。多翻翻自己以前的试卷，发现自己常犯错误，待提高的知识点，进行集中复习。当然，背诵经典范文对于冲刺英语作文必不可少。

就其他科目而言，学习计划万变不离其宗，全面梳理，重点突破，以前的纠错本、试卷分析是关键。

最后，让我们以最饱满的热情，最高度的自信去落实自己的学习计划，创造励志高三吧!

**高三目标计划书篇五**

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，可进行自己奖励，进行积极的休息。

**高三目标计划书篇六**

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！

**高三目标计划书篇七**

1、每星期日以书面形式列出下一星期的具体周计划，总结上一周学习状况。

2、严格按照周计划进行学习，周计划优先，其它事让行。

3、每科2本：笔记本(课堂理论笔记)，类题本(总结各类题型及方法，错过一道，整理一类，双色)。

4、上课不看课外书，不听歌，不玩游戏及其他老师认为不适宜的事情。

5、杜绝任何形式的考试作弊。

6、目标成绩，以标准高考难度题目为准：语文110/150;数学140/150;英语95/150;物理70/100;化学80/100;生物85/100;总580/750。底限为每科下调5分：总分550。上学期结束后参考期末及实际状况调整本条，以总分标准不变为原则，各科修改为：语文xx/150;数学xx/150;英语xx/150;物理xx/100;化学xx/100;生物xx/100。

7、每次月考以上级别的考试后进行考试总结分析。

8、本篇自xxx年x月x日x点起实行。

1、规律用餐，每日饮食上消费上限xx元(含)。

2、节约rmb，不进行不必要的消费，原则性每周生活费节约出x元，底限(特殊状况除外)为每月xx元，为有利于节控，每周开始直接存xx元到银行卡上，若需要再取。

3、保证每一天的夜间睡眠时间x小时。

4、不与家长吵架，言谈不合x句内务必主动让步，能够选取沉默。

5、本篇自xxxx年xx月x日x点起实行。

1、每星期上网时间原则上不超过x个小时，底限(突发事件下)每星期不超过x个小时。

2、上网只限于写博客、管理贴吧等，禁止玩一切游戏，高考之后有的是时间。

3、不通宵上网、喝酒和其他一切娱乐活动。

4、本篇自xxxx年xx月xx日xx点起实行。

1、不谈恋爱，不与女生密切接触。

2、不看诸如《花火》等青春文学类的书籍，以及言情类文章，摘抄本不再摘抄描述或影射感情的文字，以避免思想波动为宗旨。

3、不主动与女生说非必要的话。

4、本篇自xxxx年xx月xx日xx点起实行。

**高三目标计划书篇八**

新学期的开始，也意味着高三学年将进入一个最紧张、最繁忙的时期，如何搞好高三学习工作，如何使我们在初中阶段的最后几个月学有所获，在中考考场上交一份令老师、家长满意的答卷，这是摆在每一位初三学子面前的重要任务。语文是一门基础学科，语文学习的成效如何，往往决定或影响着其他学科的学习，因此，对我们每一位学生来说，肩负着光荣而沉重的使命。为此，我在新学期的开始阶段，认真地回顾和思索一下自己以往的语文学习情况，筹划一下新学期的语文学习及后阶段的语文复习计划，是十分必要的。

(1)语文积累贫乏，语文视野狭窄，语文基本知识零碎或一知半解。

(2)思想肤浅，思维单一，缺少灵活性和深刻性。

(3)阅读理解能力、文字组织和表达能力、写作能力不强。

(4)语文习惯较差，读书缺乏耐心，做题不够细心，书写缺少规范。

(5)语文学习态度不正确，认为凭自己现有的知识水平即可应付。

应该阅读学习

(1)阅读是我的个性化行为(2)阅读学习可以培养我们具有感受、理解、欣赏和评价的能力。同时还可以培养我们探究性阅读和创造性阅读的能力，以拓展他们的思维空间。(3)阅读学习我要重视朗读和默读，学会精读、略读和浏览。(4)语法和修辞等语文知识不作系统、集中的学习，而是采用随文学习的方法。(5)阅读学习可以培养学生广泛和浓厚的阅读兴趣，做到“多读书，好读书，读好书，读整本的书”。

提升思想，提升语言，提升技巧。

提升思想，有四个目标：

(1)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。

(2)面对生活或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。

(3)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。

(4)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。

**高三目标计划书篇九**

尽快了解高三英语的教学特点及学期教学计划——让自己的学习计划尽量与教学计划同步（尤其在学习内容与训练重点方面）。

努力按老师要求完成每日学习 ——尽量在第一周对每天的学习项目、学习环节、学习强度有个准确的体验(努力地按老师的要求做，但同时要考虑结合自己特点。譬如：我每天的常规英语学习时间除了课堂还用课后的什么时间比较合适？老师规定的学习内容我能有效完成的有多少？需不需要考虑增或删点？老师的建议对于我而言有效果吗？)，这样在后面做计划时才能订出真正适合自己、有操作性的计划。

及时反馈——课堂内：说出你的想法；课堂外，又需要的话可以跟老师约谈。

制定个人的日-周-月学习计划——在执行过程中评估计划的可操作性及其效果

紧凑的安排，但不着急的心态——每天的安排应紧张有序，可以当天解决的问题就当天解决；但需意识到再努力也不可能解决完所有问题，因而要学会暂时与一些目前未能解决的问题相处，不要太着急。

**高三目标计划书篇十**

这个阶段时间大约五个月，约占整个高三复习的一半时间左右。这个阶段可以称为基础复习阶段。学校里每一个科目都在逐册逐章节地进行复习，我们自己也应该和学校的教师步伐一致，进行各科的细致复习。我们要充分利用这五个月，把每一科在高考范围内的每个知识点都逐章逐节、逐篇逐段，甚至农字逐句地复习到，应做到毫无遗漏。

这个阶段，复习中切忌急躁、浮躁，要知道“万丈高楼增地起”，只有这时候循序渐进、查缺被漏、巩固基础，才能在高考中取得好成绩;只有这时候把边边沿沿、枝枝杈杈的地方都复习到，才能在今后更多的时间去攻克一些综合性、高难度的题目。

这个阶段，还有一项重要任务，这就是高三第一学期的期末考试。这次考试十分重要，它既可以检验自己一学期来的复习效果，又可以查找自己急待解决的问题漏洞，还可以向你提出新的挑战。因此，我们把它戏称为一次“小高考”。这次考试还有一层特殊的涵义：它可能是高校招生中保送、推荐的重要依据。这里，特别提醒学习较好的高三同学，要格外重视这次考试。

这个阶段是复习工作中的最宝贵的时期，堪称复习的“黄金期”。之所以这样说，是因为这个时期复习任务最重，也最应该达到高效率的复习。也可以将这个阶段称为全面复习阶段。我们的任务是把前一个阶段中较为零乱、繁杂的知识系统化、条理化，找到每科中的一条宏观的线索，提纲挈领，全面复习。

这个阶段的复习，直接目的就是第一次模拟考试。第一次模拟教育是高考前最重要的一次学习检验和阅兵，是你选报志愿的重要依据。一模成功，可以使自己信心倍增，但不要沾沾自喜;一模受挫，也不要恢心丧气，妄自菲薄。应该为一模恰当定位，在战略上藐视它，在战术上重视它。

这是高考前最后的一段复习时间，也可以称为综合复习阶段。随着高考的日益迫近，有些同学可能心理压力会越来越重。因此，这个时期应当以卸包袱为一个重要任务。要善于调节自己的学习和生活节奏，放松一下绷得紧紧的神经。古人云：“文武之道，一张一弛”，在此时，第天不必复习得太晚，要赶快调整高三一年紧张复习中形成的不当的生物钟，以保证充沛的精力。

另外，这个时期不必再做过多的过量的习题，更不应死抠难题和偏题，应该做少而精的练习。比如，花些工夫研究研究历年高考的题目，因为这些题目既是经过千锤百炼的精品，又是高考命题人意志的直接体现，可谓字字珠玑。在复习中，我们中做题应先易后难，选择题拿不准也不要放弃，选一个最可能的空填上等等。

此外，我们也应该重视日常每天每周的复习安排。

在高三一年的复习中，我们应该注意合理安排每一天的复习时间。在紧张的复习过程中，每天可供我们自己利用的时间并不多，其中最长的一段时间大约就是每天晚饭后至睡觉前的三个多小时时间。能否利用好这段时间，是高三复习成败的关键。

在这方面，我的体会是不要在一个晚上把五科全复习到，这样做只会不分主次、自找麻烦。试想，仅仅是不足四小时的短短的一段宝贵时间，怎么能经得起五科的轮番轰炸呢？因此，我建议大家在一个晚上专攻一门到两门，抓住重点，集中精力，以争取达到较高的学习效率。我在高三每天晚上复习时，周一定为数学日，周二定为英语日，周三定为物理日，周四定为语文日，周五定为化学日，每晚集中精力复习一门功课，长期坚持，效果不错。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn