# 2024年学霸的计划表小学(模板15篇)

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2024-08-25

*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。通过制定计划，我们可以更加有条理地进行工作和生活，提高效率和质量。下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。学霸的计划表...*

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。通过制定计划，我们可以更加有条理地进行工作和生活，提高效率和质量。下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

**学霸的计划表小学篇一**

1、我要把专业知识学好，知识是以后道路的基础，如果你连最基本的东西都不知道，以后就无法找到一份好工作，如果在面试的时候问你与专业有关的知识，你都不知道，他肯定怀疑你是不是这个专业毕业的，你做事是否认真，等。

2、我要多参加一些活动，多学点交际能力，我的专业，以后肯定要经常与别人沟通的，现在多学习点为以后的道路做铺垫。

3、在空余做一些兼职，把学到的东西用在实践上，知识是基础，我们学了知识就要知道怎么去利用，所我们要做一些实践的东西，社会与学校是完全不一样的地方，所以我们要试着去认识社会，积累经验为以后做好铺垫。

5、好好利用时间，把大学生活变得充实点，不要在以后毕业后有什么遗憾的，不要让睡觉来充实大学生活。

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

**学霸的计划表小学篇二**

5:30-6:00从宿舍到教室的路上花费的时间

6:00-6:30教室自习读英语文章或者单词

6:30-7:00背语文诗歌或者美文

7:45-8:00休息

8:00-8:45第一节课

8:55-9:40第二节课

12:40-1:40睡午觉，睡好觉一下午有精神

1:40-2:00去教室的路上

2:00-2:45下午第一节课

2:55-3:40下午第二节课

3:40-4:00课间空比较长，可以适当的做些活动，放松一下自己的心情

4:00-4:45下午第三节课

4:45-4:55课间休息期间可以看会书

4:55-5:40下午第四节课（有的地方没有这节课，没有这节课的可以自行选择复习或者休息）

5:40-6:20下午吃饭时间，休息时间

6:20-7:00晚上自习时间，这个时候可以复习语文或者英语，做题为主，背为辅

7:00-7:50理化生科目，主要是看书做题，巩固自己的知识点

8:00-8:50数学，看书做习题

9:00-10:30这个时间段，忙了一天了，可能比较累了，就整理一下自己一天所学的，比如说今天做错的题目，拿个错题本记录下来，整理一下，便于以后自己再看一看，或者看看老师今天所讲的，有没有全部听明白了，要是不明白的明天再问老师，整理一下第二天所学习的东西，所要讲的作业等等。

之所以这么定计划，是因为白天刚刚起床没记忆力比较好（有的是晚上，那就根据自己的实际情况来么），所以白天早上一般选择背诵诗歌，美文，英语单词或者英语美文，到了下午或者晚上，一般选择做题，因为晚上比较安静，便于灵感的产生，而且白天学习学了一天了，所以晚上正是拿来检验自己一天所学的`知识点的美好时刻啊，至少我是这么定制学习计划的，每天都是这样的，从来没有间断过，哪怕是生病了，我也要一边吃药一边坚持，我坚信一句话，那就是只要你坚持下来，你一定可以成功的，同学，加油吧，奋斗吧，为了自己美好的未来，为了以后不让父母那么操劳。

今天有关学霸的每天学习计划表的相关内容就介绍到这里了。

文档为doc格式

**学霸的计划表小学篇三**

一、初二数学的特点

初二数学是拉开学生差距的核心原因。这主要体现为初二数学的难度骤然增加，图形运用和函数这两块知识的引入和不断深化，很多同学感到学习数学不再像初一时那样得心应手。于是，一部分同学能够在初二继续保持领先，最后成为中考中的胜利者；而另一部分同学却慢慢的被拉开差距，学习兴趣和自信心受到双重打击，对于数学学习感到越来越恐惧。

在近几年数学成绩统计中，初一的时候大家的成绩比较集中，分数达到优秀（102分）的占80%以上，成绩最差的也在80分上下；而初二时的优秀率只有50%，有很大一部分同学只能拿到70-90分之间；初三时还能保持优秀的同学不足30%，较差的同学在考试中已经在及格线之下。

二、如何利用寒假，领先初二下学期

根据很多优秀学生的学习经验，我们能够发现一些共性的东西，比如众多优秀的学生都会选择在寒假继续进行学习，从而在初二下学期取得一定的优势。

（1）寒假的复习

做好上一年的旧知识的复习是极为重要的。从新课改后的教材内容安排来看，基本上八上之前数学包括了初中数学绝大部分的基础计算，如有理数运算，整式运算，解一元一次方程和二元一次方程组，解一元一次不等式和一元一次不等式组等，对这部分运算的掌握程度直接决定了学生的运算水平，对他们将来的数学学习会产生较大影响，所以对于即将步入八下的学生来说，利用假期进一步提高计算能力势在必行。而八年级数学在整个初中数学中占有最重要的地位，新课程标准要求的大部分重点内容都要在八年级完成教学，如一次函数、三角形全等、分式运算、勾股定理、等腰三角形、四边形、数据统计主要部分等，因此出现了在一些地方中考数学试卷中，八年级教学涉及的内容占了近60﹪的分值，九年级部分只占了约30﹪的情况，所以对于即将升入九年级的学生来说，将八年级的知识掌握得扎实，运用得灵活是至关重要的。

在复习旧知识的过程中，不管是参加补习班还是家教辅导，学生一定要争取最大限度地自主学习的空间，自身通过努力能解决的，就不依靠老师，以达到真正提高数学学习能力的目的。在现实的学校教学中，许多学生还是往往以被动的接受状态学习知识，很少有主动思考，独立思考的机会，这也是造成学生学习能力低，成绩差的根本原因。

如果上半学期整体学习得还不错，那么应该把重点放在图形和函数运用上，随时都不应该放松警惕，最好做到每天练习一道题目，每周做一次方法归纳。近几年的中考压轴题都以图形和函数综合的形式呈现出来。这类题目让很多同学在中考时都“哑火”，如果没有日积月累的经验，是很难在中考中完成这类题目的。

（2）寒假的预习

我们知道本学年八下大多数学校的进度会加快，要求同学提前进行预习，加上八下数学的知识难度将进一步加大，很多同学会利用寒假学习完初二下学期的重点内容，希望在学校讲课的时候就可以顺利听懂，在课外就可以进行专题训练，提前攻克期中、期末甚至于中考中的核心难点。

但是对于大多数初中生来说，自制力和专注力不是很强，回到学校后的二次学习对他们的吸引力会大大降低，极易出现课堂上不专心听讲，无事可做，有优越感等现象，最后的结果往往是适得其反。

计划是否体现新课标精神，是否切合实际，需怎样调整，自己的学习状态是否最佳，都是要经常关注的问题。

综合以上的分析，要想领先初二下学期乃至初三总复习，今年的寒假必须做好规划，认真学习。

学习是学习者所经历的对知识的认知和思考的过程，如何更科学合理地经历这一过程，不仅是学生们要探索的内容，更是教师和家长的重任。

**学霸的计划表小学篇四**

学霸之所以能成为学霸，是因为他们的学习方法不同于常人。每名学霸的学习方法、学习技巧都各有千秋，但成绩优异的学生却都有一个共同的特点——制定并严格遵循自己的学习生活计划!

下面有一份学霸分享的学习计划表，他坚持了三年，最终成功被清华大学录取。

另外一份学霸的学习计划表更为细致，连课间休息做些什么都有计划，简直是“精确到秒”。或许你能从他的计划中找到灵感，给自己制定一份合理有效的学习计划。

为何要制定学习计划?

对学生来说，有计划学习要比无计划学习好得多。

1 、学习的目标明确，实现目标也有保证。学习计划就是规定在什么时候采取什么方法步骤达到什么学习目标。短时间内达到一个小目标。长时间达到一个大目标。在长短计划指导下，使学习一步步地由小目标走向大目标。

2 、恰当安排各项学习任务，使学习有秩序地进行，有了计划可以把自己的学习管理好。到一定时候对照计划检查总结一下自己的学习，使学习不断进步。

3 、对培养良好的学习习惯大有帮助。良好习惯养成以后，就能自然而然地按照一定的秩序去学习，达到规定的学习目标。

4 、提高计划观念和计划能力，使自己成为能够有条理地安排学习，生活、工作的人。这种计划观念和计划能力，学生都应该学习和具备，这对一生都有好处。

06:30 起床，开始背诵单词和语文课文

17:30 放学后至晚饭前时间，完成家庭作业

20:00 饭后开始学习

21:30 洗澡，稍作休息

22:00 完成剩余学习功课

22:30 学习任务结束，进行适量的课外娱乐放松

23:10 上床休息

周中学习方案

周末学习方案

**学霸的计划表小学篇五**

5:30-6:00从宿舍到教室的路上花费的时间

6:00-6:30教室自习读英语文章或者单词

6:30-7:00背语文诗歌或者美文

7:45-8:00休息

8:00-8:45第一节课

8:55-9:40第二节课

12:40-1:40睡午觉，睡好觉一下午有精神

1:40-2:00去教室的路上

2:00-2:45下午第一节课

2:55-3:40下午第二节课

3:40-4:00课间空比较长，可以适当的做些活动，放松一下自己的心情

4:00-4:45下午第三节课

4:45-4:55课间休息期间可以看会书

4:55-5:40下午第四节课（有的地方没有这节课，没有这节课的可以自行选择复习或者休息）

5:40-6:20下午吃饭时间，休息时间

6:20-7:00晚上自习时间，这个时候可以复习语文或者英语，做题为主，背为辅

7:00-7:50理化生科目，主要是看书做题，巩固自己的知识点

8:00-8:50数学，看书做习题

9:00-10:30这个时间段，忙了一天了，可能比较累了，就整理一下自己一天所学的，比如说今天做错的题目，拿个错题本记录下来，整理一下，便于以后自己再看一看，或者看看老师今天所讲的，有没有全部听明白了，要是不明白的明天再问老师，整理一下第二天所学习的东西，所要讲的作业等等。

之所以这么定计划，是因为白天刚刚起床没记忆力比较好（有的是晚上，那就根据自己的实际情况来么），所以白天早上一般选择背诵诗歌，美文，英语单词或者英语美文，到了下午或者晚上，一般选择做题，因为晚上比较安静，便于灵感的产生，而且白天学习学了一天了，所以晚上正是拿来检验自己一天所学的`知识点的美好时刻啊，至少我是这么定制学习计划的，每天都是这样的，从来没有间断过，哪怕是生病了，我也要一边吃药一边坚持，我坚信一句话，那就是只要你坚持下来，你一定可以成功的，同学，加油吧，奋斗吧，为了自己美好的未来，为了以后不让父母那么操劳。

今天有关学霸的每天学习计划表的相关内容就介绍到这里了。

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

**学霸的计划表小学篇六**

学霸都是怎么定制自己的

学习计划

的呢？我们不妨一起来参考下范文吧！以下是小编为大家搜集整理提供到的学霸学习计划表内容，希望对您有所帮助。欢迎阅读参考学习！

目标不是什么花瓶，你需要制定计划，脚踏实地、有步骤地去实现它。通过计划合理安排时间和任务，使自己达到目标，也使自己明确每一个任务的目的。

学习生活是千变万化的，它总是在引诱你去偷懒。制定学习计划，可以促使你按照计划实行任务，排除困难和干扰。实行计划是意志力的体现。坚持实行计划可以磨练你的意志力，而意志力经过磨练，你的学习收获又会更一步提升。这些进步只会能使你更有自信心，取得更好的成功。

按照计划行事，能使自己的学习生活节奏分明。从而，该学习时能安心学习，玩的时候能开心地玩。久而久之，所有这些都会形成自觉行动，成为好的学习习惯。提高学习效率，减少时间浪费。合理的计划安排使你更有效的利用时间。你会知道多玩一个小时就会有哪项任务不能完成，这会给你带来多大的影响。有了计划，每一步行动都很明确，也不要总是花费心思考虑等下该学什么。

学习计划不是除了学习，还是学习。学习有时，休憩有时，娱乐也有时，所有这些都要考虑到计划中。计划要兼顾多个方面，学习时不能废寝忘食，这对身体不好，这样的计划也是不科学的。

在一个比较长的时间内，比方说一个学期或一个学年，你应当有个大致计划。因为实际中学习生活变化很多，又往往无法预测，所有这个长远的计划不需要很具体。但是你应该对必须要做的事情心中有数。而更近一点，比如下一个星期的学习计划，就应该尽量具体些，把较大的任务分配到每周、每天去完成，使长远计划中的任务逐步得到解决。

有长远计划，却没有短期安排，目标是很难达到的。所以两者缺一不可，长远计划是明确学习目标和进行大致安排;而短期安排则是具体的行动计划。

常规学习时间指按学校规定的学习时间，主要用来完成老师布置的学习任务，消化当天所学的知识。而自由学习时间指除常规学习时间外的归自己支配的时间，你可以用来弥补自己学习中欠缺的、或者提高自己对某一学科的优势和特长、或者深入钻研一件有意义的事情。

自由学习时间的安排是制定学习计划的重点。抓住了和合理利用的自由学习时间，对自己的学习和成长都会有极大的好处。所以我们应该提高常规学习时间的效率，增加和正确利用自由学习时间，掌握自己的学习主动权。

学习时间是有限的，你的精力也是有限的，所以学习要有重点。在这里，重点一是指你学习中的弱科，二是指知识体系中的重点内容。只有抓住重点，兼顾一般才能取得更好的学习效率。

制定计划，不要脱离学习实际，要符合自己现在的学习压力和水平。有些同学制定计划时，满腔热情，计划得非常完美，可执行起来却寸步难行。这便是因为目标定得太高，计划定得太死，脱离实际的缘故。

5:00-5:30 起床，洗漱半小时

5:30-6:00 从宿舍到教室的路上花费的时间

6:00-6:30 教室自习读英语文章或者单词

6:30-7:00 背语文诗歌或者美文

7:45-8:00 课间休息

8:00-8:45 第一节课

8:55-9:40 第二节课

12:40-1:40 睡午觉，睡好觉一下午有精神

1:40-2:00 去教室的路上

2:00-2:45 下午第一节课

2:55-3:40 下午第二节课

3:40-4:00 课间空比较长，可以适当的做些活动，放松一下自己的心情

4:00-4:45 下午第三节课

4:45-4:55 课间休息期间可以看会书

4:55-5:40 下午第四节课(有的地方没有这节课，没有这节课的可以自行选择复习或者休息)

5:40-6:20 下午吃饭时间，休息时间

6:20-7:00 晚上自习时间，这个时候可以复习语文或者英语，做题为主，背为辅

7:00-7:50 理化科目，主要是看书做题，巩固自己的知识点

8:00-8:50 数学，看书做习题

9:00-10:30 这个时间段，忙了一天了，可能比较累了，就整理一下自己一天所学的，比如说今天做错的题目，拿个错题本记录下来，整理一下，便于以后自己再看一看，或者看看老师今天所讲的，有没有全部听明白了，要是不明白的明天再问老师，整理一下第二天所学习的东西，所要讲的作业等等。

10:00之后 整理完之后，按时休息。第二天即将到来，还有很多的事情等着咱们呢，革命尚未成功，同志仍需努力啊!

20xx优秀学员王宇：

我在制定计划的时候，是按照章节，每一章先听老师的

课件

讲解，然后把课件自己再过一遍，特别是老师讲到的例题，自己再做一遍，然后再把经典题解的相关章节的习题做了，这样就可以彻底巩固这一章节的内容。把每一天的学习计划都详细制定出来，根据具体实施情况再不断进行调整，这样可以保证按时完成各个科目的学习，避免出现三天打鱼两天晒网的局面。

如果是一次准备多门考试的话，切忌不要把一科集中安排在一段时间，然后再准备下一科，这样会导致对上一科的记忆不牢固。我是在同一天安排2-3科的计划，每一门都尽量平均分配时间。通过课件的讲解时间，自己做习题的时间来合理分配。在最后冲刺的时候就能体现出这样学习的优势，能够快速抓住当时学习这个章节的重点，再进行考前强化。

20xx年优秀学员何盟盟：

一定要做好学习计划，要对自己能力和考试难度有准确的把握，这样才能做出可行的计划，切不可眼高手低搞大跃进，也不可过于低估自己以至耗费过多时间。同时，要留出充足的时间，因为对于已经工作或者成家的人士有太多的事情无法自己控制，导致最后不得不放弃某一科就不好了。

我是按章节顺序学习，先通读教材理解大致含义，再配合听网校课程。做综合练习前一定要听网校老师的考前串讲。做模拟题不要贪多，重在举一反三。

20xx年优秀学员李珊珊：

第一阶段，基础学习阶段，这段时间可计划的长一些。主要是听网校的基础学习班，然后每听完一章，把该章节的课本跟笔记从头看一遍。第二阶段，加强阶段。把重心放上背考点、看错题上。第三阶段，冲刺阶段该阶段，为考前一个月。我会再温习一遍教材，背相应的考点，并在考前两周每门做大概三套模拟题，做一下前3年的历年考题。中级职称考试的考试知识点重复几率较高，熟练掌握历年考题的思路、考点对于巩固我们学过的知识点及顺利地通过考试很重要。

王芳芳：

我从5月份开始学习，报了三科，准备基础班就要听两遍的，可是时间太紧张，听得很快，学得很累，后来的习题班都没怎么听了。所以我建议，如果时间太紧的话，最好分开报，一定要做好计划去学习，毕竟中级会计职称还是有一点难度的。另外，考试前一定要做大量的练习题，考前冲刺串讲班要听一听，老师重点抓得很准。

郭晓楠：

从5月1日制定了学习计划，每天坚持学习3到4个小时，日日如此。临近考试1个月时，开始进入模拟考试状态，给自己定时间做考试真题，我认为很不错的，给自己找找考试的状态。

任素娟：

我听了去年的基础班，对知识有个初步的掌握。每天保证4个小时的听课时长，从开始学习到考试前我整整听了3遍网校的课程，每一次听都有新的收获。  一般听完课很容易遗忘，这时候通过讲义回顾能更好的加深印象。做计划时留一点休息时间，参加室外体育活动能让自己身心得到舒缓。

**学霸的计划表小学篇七**

常言道：身体才是革命的本钱，只有身体好才能学习好。所以从小父母就特别注重给我养成良好的生活习惯：

规律作息，早睡早起，保持规律的作息，不熬夜。从上小学一年级时，妈妈会和我一起绘制作息时间表，比如计划几点起床几点睡觉，什么时间段要写作业，什么时间段该阅读等等。

在这个过程中，妈妈通常是我一起商量，事先征求我的意见，没有是单方面地要求我去做，更不会将作息表安排的满满当当，这种被父母尊重的感觉，更让我乐意接受。

热爱运动。爸爸是篮球爱好者，从小我就喜欢跟着爸爸去篮球场打球，渐渐地我也爱上了打篮球，此外，我还找到了自己热爱并且经常可以做的运动，比如打羽毛球，跑步，游泳等等。

少年时期，多运动给我带来不少好处，既能健身健体，又能防止我沉迷手机游戏，还能保护视力，放松大脑，可以说一举多得。

02好的学习习惯，从设立目标开始

学习是件长久的耐力跑，只有从小养成自律的意识，对自己严格要求，才能在学习这条路上不断前进，未来的路也会越走越远。

然而并不是每个人一生下来就很自律，拖延症才是大部分人的常态，也是学习前进路上的最大敌人。

妈妈为了帮我养成良好的学习习惯，她一般会和我一起设立学习目标，并引导我向着自己的目标去努力。

通常妈妈不会给我设置大方向上的目标，比如考试得一百分、得第一名之类的大目标，而是设置一些具体月目标，并将任务具体分解到每一天，一星期学会三十个生字，一天记十个英语单词等等。

这个阶段，关键在于肯开始第一步，只要先迈出了双脚，有了进步和改变，就是一个很好的现象。

果然，第一学期结束后，我考了全班第一，不仅超越了别人，也超越了自己，成功的背后，是妈妈耐心的引导和日积月累的付出。

03平和对待孩子的考试分数

从小学到高中会经历大大小小无数次考试，而分数就是我们经常无法迈过去的坎。

但在我们家，爸爸对我却是这样要求的：只要学习态度好，考试考多少分都不会怪我。

而妈妈对待我的考试分数，态度也很平和，考了高分，妈妈会毫不吝啬地夸奖我，考了低分，妈妈不会责怪我，而是安慰我说：

“考试嘛，是为了查缺补漏，如果你每一次都做对了，反倒不容易发现自己的不足，这回没考好，下回努力就好了。”

所以，一直以来，我对考试分数没什么压力，成绩也一直很稳定。

04学会合作，快乐合群的孩子最受欢迎

有人说，一个人可以走的更快，但是一群人可以走的更远。

在班级里找到志同道合的伙伴一起学习，不但可以解决学习中的难题，还可以加深同学之间的友谊。

上小学时，我对父母和老师的依赖较多，但自从上了初中后，我几乎所有不会的问题都是和我的同桌以及前后左右的同学一起解决。

俗话说，慵懒的人，抱团取暖，而优秀的人，互相促进。

向别人求助问题时，我学会了感恩与欣赏，而在给别人讲题时，既加深了我对知识的理解，自己也会获得进步，所以生活在一个集体里，大家一起共同进步，互帮互助，才能进步更快。

而且合作是一个人适应社会、立足社会不可缺少的重要因素，在和同学互帮互助的过程，其实也在锻炼自身的社交能力。

具备这种“温暖自己，照亮别人”的美好品质，也让我在未来的道路上会更有力量勇往直前。

05和善而坚定地对待孩子

教子成才是天下父母的共同心声，所以教育方法格外重要。吼叫、责骂孩子是没有用的，即使父母的动机再好，也可能事与愿违。

在我家里，虽然爸爸是个急脾气，但妈妈的性格却很温和，每当我遇到烦心事，妈妈都会很耐心地给我讲如何做，从来不对我大吼大叫，妈妈柔和的性格就是我心中的安定丸。

记得小时候，我非常喜欢在白墙上画画，被妈妈发现后，并没有训斥我，而是对我说：

“如果画在墙上的话，只能画一次，但是如果画在纸上的话，她就可以想画多少就画多少。”

为了激励我的兴趣，妈妈还特意做了一个张贴栏，只要我画好一张就往上面张贴一张。结果使我画画的兴趣大增。

直到现在，我为自己能拥有画画这一技巧感到骄傲，因为这让我在未来的道路上有了更多选择。

所以，我很庆幸有一个情绪稳定、性格温和的妈妈，这是我一生最大的幸运。

看完这位学霸的学习心路，不禁感叹，与其眼红“别人家的孩子”，不如成为“别人家的父母”!

对每个家庭来说，孩子永远都是父母的心头肉，帮孩子养成好习惯，就像给孩子的世界打开了一扇窗。

所以父母一定要在孩子没有自主思考能力时，帮助孩子养成好习惯，定型之后，未来的路会很好走。

每个孩子都要长成独当一面的大人，只愿在他人生中最需要引导的那一段时间里，父母始终秉持着烛光，用自己的行动为他引路。

文档为doc格式

**学霸的计划表小学篇八**

1、全面分析，正确认识自己。

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。

2、结合实际，确定目标。

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。

3、长计划，短安排。

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;短安排是指具体的行动计划，即每周每天的具体安排和行动落实。

4、突出重点，不要平均使用力量。

所谓重点：一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。

5、计划要全面，还要与班级计划相配合。

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。

6、安排好常规学习时间和自由学习时间。

常规学习时间(即基本学习时间)：指的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。补课是指弥补自己学习上的缺欠;提高是指深入钻研，发展自己的学习优势或特长。不管是补课还是提高，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。

7、脑体结合，学习和其他活动应合理安排。

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。

8、提高学习时间的利用率

时间是宝贵的，自觉提高时间利用效率，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。

9、计划要留有余地。

10、注意效果，定期检查，及时调整。

检查内容：

(1)计划中的学习任务是否完成?

(2)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。

**学霸的计划表小学篇九**

暑期学校summerschool

暑假大家基本会回家，留在学校里上课的同学不多。上学期想选又没能选上的课，终于可以在暑期学校选上了。虽然每天得从早上8：00上到下午5：00，但为了自己喜欢的课，早出晚归也值了！

列书单

上学期老师课程推荐的书目还没有看完，趁暑假时间充裕，是该好好啃一啃这些专业书了。两个月的时间看5本专业书应该不算太多，关键是要理解其中的问题。还有一直想入手的那套哲学著作，也在这个假期好好读一读。还有好多想读的，先列在这里之后慢慢读吧！

参加课题组

平时上课大多数时候是同学自己做研究，参加老师牵头的课题小组说不定能学到更多。一周下来果然没让我失望，真是收获满满，不仅接触到了最新的研究热点，还学到了许多科学研究的实用小技能，干活虽然小辛苦，但得到的干货真是太值得了！老师人真的很好，下周一定要继续加油，不让老师失望！

报名英语考试

上一次因为是第一次考，发挥得不是特别好，需要再战！趁现在考位还比较宽松，赶紧报个名，趁暑假有空列个复习计划好好准备一下，争取下次考上更高的分数！

国外名校暑期交换

这个假期去交换的是英国的大学，和去年暑假去美国感觉有所不同，这里似乎更能让我静下心来好好学习和研究。在朋友圈po几张“别人家的图书馆”，能在这么美的地方学习真是人生乐事之一。只是我的几篇paper不知道什么时候能写完，还想去其他地方逛一逛呢！

名校周边游

终于把写了好几天才完成的暑期课程结业报告上交。两周的学习就这么结束，在这里的时间虽然短暂，但却非常有意义。和这里的教授、世界各地的小伙伴们合了影，说不定以后还能够在这里相聚。接下来的几天，我用不一样的视角感受了这座城市，真是一个十分有文化气息的地方，怪不得能走出那么多的影响世界的科学家和艺术家。

开始准备英语考试

距离下次考试还有两个月，趁着假期的最后两周先报一个冲刺班了解复习策略，再根据自己的节奏制定每天的训练计划吧。目前手里搜集到30套考试真题，但愿能赶在考试之前全部做一遍，为自己加油！

从容选课

要开始选下学期的课程啦，赶紧问问师兄师姐下学期有什么值得选的好课，最好是开课人数不要太多的，这样就可以同学老师好好交流。大家不要和我抢呀！

怎么学分这么快就选完了？还有好多想选的呢，只能去旁听了！

斗志满满

要开学啦，好期待！这个暑假过得意义满满，为自己点赞！下学期还有好多事要做，继续加油！

**学霸的计划表小学篇十**

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!

**学霸的计划表小学篇十一**

目标不是什么花瓶，你需要制定计划，脚踏实地、有步骤地去实现它。通过计划合理安排时间和任务，使自己达到目标，也使自己明确每一个任务的目的。

学习生活是千变万化的，它总是在引诱你去偷懒。制定学习计划，可以促使你按照计划实行任务，排除困难和干扰。实行计划是意志力的体现。坚持实行计划可以磨练你的意志力，而意志力经过磨练，你的学习收获又会更一步提升。这些进步只会能使你更有自信心，取得更好的成功。

按照计划行事，能使自己的学习生活节奏分明。从而，该学习时能安心学习，玩的`时候能开心地玩。久而久之，所有这些都会形成自觉行动，成为好的学习习惯。提高学习效率，减少时间浪费。合理的计划安排使你更有效的利用时间。你会知道多玩一个小时就会有哪项任务不能完成，这会给你带来多大的影响。有了计划，每一步行动都很明确，也不要总是花费心思考虑等下该学什么。

学习计划不是除了学习，还是学习。学习有时，休憩有时，娱乐也有时，所有这些都要考虑到计划中。计划要兼顾多个方面，学习时不能废寝忘食，这对身体不好，这样的计划也是不科学的。

在一个比较长的时间内，比方说一个学期或一个学年，你应当有个大致计划。因为实际中学习生活变化很多，又往往无法预测，所有这个长远的计划不需要很具体。但是你应该对必须要做的事情心中有数。而更近一点，比如下一个星期的学习计划，就应该尽量具体些，把较大的任务分配到每周、每天去完成，使长远计划中的任务逐步得到解决。

有长远计划，却没有短期安排，目标是很难达到的。所以两者缺一不可，长远计划是明确学习目标和进行大致安排;而短期安排则是具体的行动计划。

常规学习时间指按学校规定的学习时间，主要用来完成老师布置的学习任务，消化当天所学的知识。而自由学习时间指除常规学习时间外的归自己支配的时间，你可以用来弥补自己学习中欠缺的、或者提高自己对某一学科的优势和特长、或者深入钻研一件有意义的事情。

自由学习时间的安排是制定学习计划的重点。抓住了和合理利用的自由学习时间，对自己的学习和成长都会有极大的好处。所以我们应该提高常规学习时间的效率，增加和正确利用自由学习时间，掌握自己的学习主动权。

学习时间是有限的，你的精力也是有限的，所以学习要有重点。在这里，重点一是指你学习中的弱科，二是指知识体系中的重点内容。只有抓住重点，兼顾一般才能取得更好的学习效率。

制定计划，不要脱离学习实际，要符合自己现在的学习压力和水平。有些同学制定计划时，满腔热情，计划得非常完美，可执行起来却寸步难行。这便是因为目标定得太高，计划定得太死，脱离实际的缘故。

**学霸的计划表小学篇十二**

计划是实现目标的蓝图

目标不是什么花瓶，你需要制定计划，脚踏实地、有步骤地去实现它。通过计划合理安排时间和任务，使自己达到目标，也使自己明确每一个任务的目的。

促使自己实行计划

学习生活是千变万化的，它总是在引诱你去偷懒。制定学习计划，可以促使你按照计划实行任务，排除困难和干扰。实行计划是意志力的体现。坚持实行计划可以磨练你的意志力，而意志力经过磨练，你的学习收获又会更一步提升。这些进步只会能使你更有自信心，取得更好的成功。

有利于学习习惯的形成

按照计划行事，能使自己的学习生活节奏分明。从而，该学习时能安心学习，玩的时候能开心地玩。久而久之，所有这些都会形成自觉行动，成为好的学习习惯。提高学习效率，减少时间浪费。合理的计划安排使你更有效的利用时间。你会知道多玩一个小时就会有哪项任务不能完成，这会给你带来多大的影响。有了计划，每一步行动都很明确，也不要总是花费心思考虑等下该学什么。

如何制定编辑计划要考虑全面

学习计划不是除了学习，还是学习。学习有时，休憩有时，娱乐也有时，所有这些都要考虑到计划中。计划要兼顾多个方面，学习时不能废寝忘食，这对身体不好，这样的计划也是不科学的。

如何制定

长远计划和短期安排

在一个比较长的时间内，比方说一个学期或一个学年，你应当有个大致计划。因为实际中学习生活变化很多，又往往无法预测，所有这个长远的计划不需要很具体。但是你应该对必须要做的事情心中有数。而更近一点，比如下一个星期的学习计划，就应该尽量具体些，把较大的任务分配到每周、每天去完成，使长远计划中的任务逐步得到解决。

有长远计划，却没有短期安排，目标是很难达到的。所以两者缺一不可，长远计划是明确学习目标和进行大致安排;而短期安排则是具体的行动计划。

安排好学习时间

常规学习时间指按学校规定的学习时间，主要用来完成老师布置的学习任务，消化当天所学的知识。而自由学习时间指除常规学习时间外的归自己支配的时间，你可以用来弥补自己学习中欠缺的、或者提高自己对某一学科的优势和特长、或者深入钻研一件有意义的事情。

自由学习时间的安排是制定学习计划的重点。抓住了和合理利用的自由学习时间，对自己的学习和成长都会有极大的好处。所以我们应该提高常规学习时间的效率，增加和正确利用自由学习时间，掌握自己的学习主动权。

对重点突出学习

学习时间是有限的，你的精力也是有限的，所以学习要有重点。在这里，重点一是指你学习中的弱科，二是指知识体系中的重点内容。只有抓住重点，兼顾一般才能取得更好的学习效率。

从实际出发来制定计划

制定计划，不要脱离学习实际，要符合自己现在的学习压力和水平。有些同学制定计划时，满腔热情，计划得非常完美，可执行起来却寸步难行。这便是因为目标定得太高，计划定得太死，脱离实际的缘故。

**学霸的计划表小学篇十三**

学霸之所以能成为学霸，是因为他们的学习方法不同于常人。每名学霸的学习方法、学习技巧都各有千秋，但成绩优异的学生却都有一个共同的特点——制定并严格遵循自己的学习生活计划！

下面有一份学霸分享的学习计划表，他坚持了三年，最终成功被清华大学录取。

另外一份学霸的学习计划表更为细致，连课间休息做些什么都有计划，简直是“精确到秒”。或许你能从他的计划中找到灵感，给自己制定一份合理有效的学习计划。

为何要制定学习计划？

对学生来说，有计划学习要比无计划学习好得多。

1、学习的目标明确，实现目标也有保证。学习计划就是规定在什么时候采取什么方法步骤达到什么学习目标。短时间内达到一个小目标。长时间达到一个大目标。在长短计划指导下，使学习一步步地由小目标走向大目标。

2、恰当安排各项学习任务，使学习有秩序地进行，有了计划可以把自己的学习管理好。到一定时候对照计划检查总结一下自己的学习，使学习不断进步。

3、对培养良好的学习习惯大有帮助。良好习惯养成以后，就能自然而然地按照一定的秩序去学习，达到规定的学习目标。

4、提高计划观念和计划能力，使自己成为能够有条理地安排学习，生活、工作的人。这种计划观念和计划能力，学生都应该学习和具备，这对一生都有好处。

06:30起床，开始背诵单词和语文课文

17:30放学后至晚饭前时间，完成家庭作业

20:00饭后开始学习

21:30洗澡，稍作休息

22:00完成剩余学习功课

22:30学习任务结束，进行适量的课外娱乐放松

23:10上床休息

周中学习方案

周末学习方案

**学霸的计划表小学篇十四**

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。

关于数学

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。

关于英语

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。

关于物理

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。

关于政治

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。

关于史地生

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。

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

**学霸的计划表小学篇十五**

1、学习的目标明确，实现目标也有保证。学习计划就是规定在什么时候采取什么方法步骤达到什么学习目标。短时间内达到一个小目标。长时间达到一个大目标。在长短计划指导下，使学习一步步地由小目标走向大目标。

2、恰当安排各项学习任务，使学习有秩序地进行，有了计划可以把自己的学习管理好。到一定时候对照计划检查总结一下自己的学习，使学习不断进步。

3、对培养良好的学习习惯大有帮助。良好习惯养成以后，就能自然而然地按照一定的秩序去学习，达到规定的学习目标。

4、提高计划观念和计划能力，使自己成为能够有条理地安排学习，生活、工作的人。这种计划观念和计划能力，学生都应该学习和具备，这对一生都有好处。

06:30起床，开始背诵单词和语文课文

17:30放学后至晚饭前时间，完成家庭作业

20:00饭后开始学习

21:30洗澡，稍作休息

22:00完成剩余学习功课

22:30学习任务结束，进行适量的课外娱乐放松

23:10上床休息

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