# 最新高中生每日计划表详细(模板8篇)

来源：网络 作者：落梅无痕 更新时间：2024-05-12

*当我们有一个明确的目标时，我们可以更好地了解自己想要达到的结果，并为之制定相应的计划。什么样的计划才是有效的呢？下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。高中生每日计划表详细篇一再有一个多月的时间就要放寒假了，考生应该注意做好...*

当我们有一个明确的目标时，我们可以更好地了解自己想要达到的结果，并为之制定相应的计划。什么样的计划才是有效的呢？下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

**高中生每日计划表详细篇一**

再有一个多月的时间就要放寒假了，考生应该注意做好寒假期间的学习计划。下面一起来看一下学大的.专家精心的为大家准备的关于高考高三学生寒假学习计划的一些资料，帮助同学们更好的做好高三寒假的复习备考工作。

1.每天足量学习6小时,内容包括:寒假各科作业：语文阅读、数学练习、英语听力等

2.每日英语听力或口语30分钟

3.中午保证一小时休息,下午学习或外出体育活动

4.每天做中考数学最后一题、两天做一题物理竞赛、化学竞赛题(轮流)

1月26日

7：00起床

7：20洗漱完毕

7：20----7：50：跑步

8：00吃饭

8：20---9：10做作业(语文阅读一篇和摘抄)

9：25—11：25数学试卷一份

11：25---11：45看报课外书

11：45--13：00吃饭午休

13：10---14：10化学

14：25--15：25英语

15：40—16：40物理

16：40---吃晚饭前free包括体育运动

吃完饭后：看英语节目，每天一门学科复习(或做数学题，物理，化学题)

21;00—21：30电视，电脑，课外书，free

21：30睡觉

1月27日

7：00起床

7：20洗漱完毕

7：20----7：50：跑步

8：00吃饭

8：20---9：00做作业(英语)

9：15—10：55物理试卷一份

11：00---11：45历史

11：45--13：00吃饭午休

13：10---14：10语文(可写作文，或文言文)

14：25--15：25数学

15：40—16：40化学

16：40---5：30摘抄，阅读包括体育运动

吃完饭后：看英语节目，每天一门学科复习(或做数学题，物理，化学题)

21;00—21：30电视，电脑，课外书，free

21：30睡觉

1月28日

7：00起床

7：20洗漱完毕

7：20----7：50：跑步

8：00吃饭

8：20---9：00做作业(数学)

9：15—10：55化学试卷一份

11：00---11：45英语

11：45--13：00吃饭午休

13：10---14：10语文(阅读一篇和摘抄)

14：25--15：25物理

15：40—16：40政治

16：40---吃晚饭前free包括体育运动

吃完饭后：看英语节目，每天一门学科复习(或做数学题，物理，化学题)

21;00—21：30电视，电脑，课外书，free

21：30睡觉

注意：可以根据自己的具体情况进行调整。

**高中生每日计划表详细篇二**

一.阅读：

1.阅读世界名著2本

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!

**高中生每日计划表详细篇三**

1、坚持每一天，充分利用一切可以利用的时间学英语。没有持之以恒的学习和大量的时将做保障，一切都是空谈。

2、每天听写一篇文章，以此文章为中心，展开一天的学习。

3、听说读写译五项都要练，以听说为主。

4、求质不求量，把听写的文章彻底搞懂足矣，不要好大喜功，贪大贪快。扎扎实实，按部就班，是学好英语的必经之路。

5、把零碎的时间充分利用起来学英语，不断地重复。

6、听写是个学习英语的好方法，要继续加强。

7、早睡早起学英语。

8、抓住一套教材足矣，不要盲目的更换教材。

9、每天学习英语必须要有详细可行的计划，必须坚决执行，没有任何借口。

10、相信自己，一定能够学好英语。

(一)听力：

1、除周末外，每天晚上10：00——12：00听写一篇五分钟左右的短文。着重听力后的分析过程。

2、早晚都随身带mp3，一有空闲时间就反复听这篇短文，直到听烂为止。

3、周末看一部外国电影，复习就内容，检查一周来的学习计划执行情况。

4、重视精听，听无数遍。

(二)口语：

1、朗读并努力复述听写的短文。

2、每天坚持张嘴说，每周参加英语角。

3、注意在朗读过程中纠正发音。

(三)阅读：

1、每周阅读一份英语报纸。

2、每次整理笔记。

**高中生每日计划表详细篇四**

为实现以下规划必须做到：树立信心，满怀激情，走好成功第一步。切忌盲目激情，要有计划分步骤的学习，养成踏实认真的学习态度。

1、高一上半学期是一个初中走入高中的过渡时期。这个时期最主要的目标是：积极适应各科老师的教学方法，迅速吸收新知识，同时稳住脚跟，一步一个脚印地进步。所以我这个学期的目标简单来说就是四个字：适应、稳定。

2、高一下半学期是一个适应后的寻求及养成期期。这个时期由于对自己的学习态度、方法、能力有了一个比较客观的认识，因此对各学科特点有了一定掌握。这个时期的主要目标是：重点培养良好学习习惯，形成适合自己的学习方法，做到循序渐进地、有规律地学习，全面发展，形成自己的优势学科。简单来说就是：养成、规律。

3、高二上半学期是一个定位起飞期。此时，高中生活早已适应，学习方法、习惯已经成熟，所以，这个时期就要开始有所突破。这个时期最主要的目标是：进入一本梯队。

4、高二下半学期是一个稳步发展期。有了高二上半学期的起飞和突破之后，又要开始稳住脚跟了，这时要全面地、客观地看待自我和他人，毕竟“知己知彼，百战不殆”。这个时期最主要的目标是：稳定自我水平，基本确定自己在年级的学习地位。

5、高三上半学期是一个扎实复习期。经过高二的认知后，自己的学习地位也稳定下来，不再轻易后退。就要完全静下心来稳扎稳打地复习。此时也要注意调整心态，摆正主观态度。时刻保持新鲜的自信心、坚韧的性格。不要受客观环境的影响，履行自己的计划，做到步步为营。

6、高三下半学期是一个加速冲刺期。可以适当地做些拔高。要全面解决自己所面临的问题，查缺补漏，扫除残敌，不留后患。还有此时心理素质也很重要。时刻摆正心态，注意情绪的变化，做到自我及时调整，自我鼓励和认定。就如爱迪生所说：“自行是成功的第一秘诀”。

文档为doc格式

**高中生每日计划表详细篇五**

第一个学期已经过去了,新的学期已经到来,从现在起,我要把全部精力都放在学习,认真学习,努力学习.所以,从现在起,我要有一份好的计划书来辅导我学习,那就是:

学习前先预习。在认真投入学习之前，先把要学习的内容快速浏览一遍，了解学习的大致内容及结构，以便能及时理解和消化学习内容。在重要的地方，稍微放慢学习进程。

充分利用课堂时间。课堂上要及时配合老师，做好笔记来帮助自己记住老师讲授的内容，尤其重要的是要积极地独立思考，跟得上老师的思维与节奏.

课堂上做的笔记要在课后及时复习，不仅要复习老师在课堂上讲授的重要内容，还要复习那些仍感模糊的认识。坚持定期复习笔记和课本，并做一些相关的题目.

找一个安静的、舒适的地方学习。图书馆，安静而没有干扰。开始学习时，应该全神贯注于功课，千万不能“身在曹营心在汉”。

养成良好的学习习惯。改掉以往学习的粗心、边看电视边写作业、边写边问、不独立思考等学习恶习。制定可行的学习计划并严格遵守。

严格按照学校的作息时间和安排自己的学习生活,除了上课时间外,晚自习时间做完各科作业,记5个英语单词,预习下一章的数学课本,复习本章内容,做适量习题,加以巩固.背诵所有科目必背的课文.

利用课外时间多阅读中外名著，加强写作，开阔视野。

上课前预习，找不懂的地方，上课时学习，解决不懂的地方，上课后复习，温故而知新。 认真上每一节课。集中注意力，思考老师讲的每一个问题，没有听懂的地方课后向老师提问，做到当天的知识当天融会贯通。

学习态度端正，认真改正自身的不良学习习惯，对待大小考试的成绩要有正确的认识，深刻的自省，不骄不躁。

积极参加学校和班集体组织的各种活动，团结同学，乐于助人。以优异的成绩考上理想的中学。 这就是我的学习计划书,希望我按照计划书中的去做,期末考试可以取的优异的成绩.

**高中生每日计划表详细篇六**

,本站还有更多关于学习计划,高三学习计划,学习计划书的文章。

正文：

1、激发学习斗志

“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。

2、实施计划学习

到了高中，学习行为要进行科学的管理，这种管理换一个名词就是计划学习。根据笔者的观察和研究，善于管理学习的同学常常表现为善于计划学习，为此笔者提出计划学习这个概念。

计划学习就是对整个学习过程和学习策略进行管理，从而实现对学习进行自主计划的学习方式。计划学习的实质是在学习中计划，在计划中学习，从而实现对学习实施有效的管理。从学习过程来看，一个完整无缺的学习过程，首先是从对学习进行计划开始的。所以，计划学习由这些环节构成：学习计划—学习目标—学习等待—课堂学习—计划笔记—巩固笔记—完成作业—深入研究—反思学习—学习调整—新的学习计划—学习目标……学生学会了计划学习，就学会自己控制自己，自己安排学习生活，就能够做到劳逸结合。

计划学习理论首先要求高中学生要学会制定计划，从而对自己学习实施管理。从时段上来说，高中学生的计划学习分为一天的计划学习、一周的计划学习、一个月的计划学习和计划复习迎考学习。对于一天的计划学习，休息和休闲的计划十分重要，高中学习的大部分压力就要在其中进行消散。所以，计划学习就要学会计划休息，计划休闲活动。实践表明，那些学得轻松，学得有效的高中学生，往往得益于自己的“会学”和“会玩”，也就是说，在计划学习时，他们已经将休闲和休息考虑进去了。处于亚学习状态的学生，在当初实施时，计划往往被老师打乱，或者感到时间不够，导致计划不能很好的实现。事实上，实施计划学习并不全都能做到十全十美，学习计划不能实现或者实现的不满意，这是高中生经常发生的事情，但要记住，在一次计划完成或者破坏之后，要立刻产生新的学习计划。

3、学会积极等待

学习品质优秀的高中生，他们对教师的教学行为，常常处在一种积极等待的渴望状态。在教学开始之前，优秀的同学已经准备好学习用具和书本，巩固了上一节课学习的内容，预知道要学习内容的难度，心理上处于一种积极盼望、等待的心理状态。这时，学生不仅知道重点听什么、记什么，还知道哪些是比较难的，哪些是比较易的，能够较早的进行难度预案，预设课后进行的“消难”方案。具备了这种状态，就是时常所说的“我要学”的状态；具备这种学习心理状态，就能主动的和教师创设的教学平台自然的衔接，当教师进行新内容的讲练时，学生自觉的进入学习情境，和教师心理产生共振。这要比教师已经开讲，那些心还在课堂之外，迟迟的进不了教学情境，拿来不出书本用具，被动听课的同学来说，学习心理意识要积极的多。

积极等待是一种学习态度，也是一种学习方法。它要比传统的所谓预习内容要丰富的多。它最突出的特点就是学习心理启动快。一位优秀学生说：“老师教学开始的前几分钟往往十分重要，它揭示的是不仅仅是教学内容和教学重点，还有解决的思路和方法以及相关的学习联系，如果这时紧紧地跟随着教师，就能愉快一节课，轻松一整天。”事实上，课堂上学生不仅仅跟随教师学习知识，打造能力，更多的是从教师那里获得解决问题的思路和把握课堂重点难点的方法，课始几分钟的状态往往决定了一节课的学习质量。而课结束前的两分钟，教师做的事情是对这一节课师生活动的浓缩和总结，特别是学习重点难点的强化提示应该充分重视，而接下来的作业布置就是对这一节课的重点的巩固。一位成功的学习者说：“很多同学一到下课时心就飞走了，不是操场就是商店，不是想玩就是想回家，其实一节课的精华常常在下课前的三五分钟，只要你注意了这三五分钟，你就能抓住一节课的重点和关键，你就知道这节知识在整个学段中的地位，你就理解老师的作业有多么重要。”

4、学会学习反思

高中生要学会学习反思。学习反思是高中学习系统中最为重要的策略。学习的好不好，方法对不对，怎么提高效率常常是通过反思来实现的。因此，会不会学习，就表现为会不会反思。现代学习理论中，学习反思占相当重要的地位。学生费尽心力学了，成绩不好，主要是因为不会及时反思，从而不能实现学习调整。可以这样说，高中学习反思伴随着整个高中学习过程，它既是学习内容，也是学习策略。会学习的同学大家认为他们学得十分轻松，原因就是他们会通过计划反思来加快学习进程，提高学习质量。

我曾经在一所学校的墙壁上看到这样的一句话：“沐浴晨光而来，今天要学什么；踏着夕阳归去，今天你学到了什么。”这是学习反思的最好注解。可以这样说，没有反思，就没有高中学生学习的突飞猛进。有效的学习，往往是通过反思来进行学习计划调整和学习策略调整，包括学习动力和学习意志等。处于亚学习状态的同学，也知道学习的重要性，就如同倒一杯水，他们也知道提起水壶往杯子里倒，但倒多少不曾想，倒的是不是符合要求不反思，倒的不合要求应该如何补救不思考。而高中学习要求学生有高度的自觉意识，不断的对自己的学习进行反思，在求得更好的学习调整，但处于亚学习状态的同学，几乎没有这种习惯。

现代学习心理学表明：及时反思是一种学习力，也是很重要的一个学习策略。高中学习讲究高效快捷，及时反思是高中生提高学习力的关键。这就要求学生不仅仅要有快速进入学习状态、敏捷的进行学习的学习力，同时，在学习过程中能快速讨论、快速阅读、快速反思。如果不能快速自主反思，持续一段时间才发现自己已经十分落后，那么想追赶同学已经有相当多的来不及。事实上，具备了及时快速的计划反思心理意识，才能实现学习频率上的“学习、学习、再学习”。面对众多学科，大量的讲义、笔记、上本作业，如果没有快速高效的解决问题和处理作业的能力，没有快速高效的反思意识，怎么可以呢？因此，按计划进行学习过程、学习效率和质量的反思，既能加快学习进程，又能提高学习质量。高中学生学习水平下降往往在这方面表现为不自知。

5、跟成功者进行深入的学习会谈

学习经验、方法和内容的共享是现代教育的潮流。一些学生之所以落后，就是在学习信息上，不如成功的学习者来得丰富。换一句话来说，我们要让不同学习品质和层次的学生实现学习上的深入交流，以实现学习力的同步提高。

新课程有一个很重要的学习理念就是合作学习。深入交流是实现学习合作的最高效的学习策略。通过课堂内外学生的学习体验的交流，可以实现课堂教学最优化。一般的来说，跟学习相对成功的同学深入交流和交谈，大部分的同学可以让自己的学习更有效。

一位成绩十分不理想的同学在和别人的交流中发现，自己学习质量不高很重要的原因是学习速度的问题，学习成功的同学学习速度相当快，而自己则十分慢。于是，他从中悟到，快是一种学习力，也是很重要的一个学习策略。高中学习就要讲究高效快捷，快是自己提高学习力的关键。他在一篇学习反思中说：“我学习不理想，主要原因是不能快速的进入学习状态，没有敏捷的学习力。面对众多学科，大量的讲义、笔记、上本作业，自己不能快速高效的解决问题，不具有快速处理作业的能力。”找到问题之后，他的学习速度提高很快。

如果觉得不错，记得收藏下来或者推荐给好友看看哦。

**高中生每日计划表详细篇七**

一、早上6：30必须起床，晚上11：30必须睡觉，中午休息一个小时。

二、起床后读一个小时英语，睡觉前花半个小时复习英语单词。

三、8：20左右开始上午的学习12：00结束，下午2：00至2：30半开始，6：30结束，晚上最好看一下新闻联播，然后开始晚自习。

这是学习时间安排，对自己要狠一点，我已给你留下了足够的休息时间，和不多的娱乐时间，一定不要占用休息时间，另外在家里生活可以搞好点，身体是本钱，要好好保护！

一、英语必须每天抓，这个有了早晚的时间分配，不能变动。再一个星期分二到三个学习单位就可以了，如果你英语基础相对不是很好也可以多花一点时间。

二、数理化生都是理科，除数学要多花一点时间处，其他可以平均分配。当然你也可以因自己情况而定，“取长补短”。

三、语文，这个难得计划，分配一些时间阅读课本，把课本后面的词汇背一下，你如果还有计划的话可以另分时间。

一、在白天正常的学习单位里，做两件事、1认真学习课本，把课本上的每一个习题都做完。完成这些后就做一些课处习题。

二、是晚上的时间不要做其它习题，做一份试卷，一个星期为一个周期六门课顺着做，你最终是要参加高考的，不能放松对考试的训练。

三、定期对自己的学习情况做一下总结，跟学校进程做一下比较，做出适当的调整。

一、如果你自制力好的话，在家里自学完全可以事半功倍，但如自制力不行，那么我个人觉得学校才是你最应该待的地方，你要想清楚了。

二、学习可以很有乐趣也可以很枯燥无味，就看你用什么样的心态来学习，重复的做习题是很烦，我有体会，但你如果明确要参加高考，那么不要多说做吧！

三、对于电脑我要说的是，你现在的学习不要过多的使用，对我们这一代人来说，使用纸制阅读已经非常习惯了，电子阅读永远没有书本阅读亲切！

**高中生每日计划表详细篇八**

很多学生以优异的数学成绩进入了向往已久的高中，但却有很多学生仍是以原来的思维和方法来学习高中数学，这往往造成了数学成绩的下滑。尽管很多学生仍很用功，但成绩却很不如意，并且在初三升入高中的学生中，都认为高中数学枯燥无味，感觉知识点多，学习数学的压力很大。所以在这里就初中数学和高中数学的区别和联系来给新高一学生和家长们提几点建议：

二、初中数学浅显化，学生只要认真思考，理解其所表达的意思。而高中很多知识点则较为隐晦，学生体会不到所表达的意思。比如：初中所学的二次函数，比较多的偏向于感性认识，学生们往往能较好地掌握，但是进入高中之后，高中数学对二次函数提出了新的更高的要求，比较偏向于理性思维时，某些学生便会适应不过来。

三、初中数学知识容量相对较小。总体而言，初中数学知识点较少，学生能够通过三年的系统学习，比较好地掌握。高中数学则知识点众多，而每个章节所包含的小知识点则更是繁杂，学生们则往往难以适应。

综上，建议学生与家长以谨慎、认真的态度去对待初三升高中这一蜕变的阶段，因为这是我们迈进高中的第一步，只有第一步走踏实了，我们才能走过高中，踏进高考的大门!

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