# 高一学期计划6篇(实用)

来源：网络 作者：心上花开 更新时间：2024-02-18

*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。优秀的计划都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？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。高一学期计划篇一高一新生如何平稳度过“过...*

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。优秀的计划都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？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。

**高一学期计划篇一**

高一新生如何平稳度过“过渡期”，尽快步入高中学习生活呢。

1. 作好吃苦准

升入高一，学生要面对更概括、更抽象、更难于理解的课程学习，面对更激烈、更紧张的竞争环境，面对更长的在校时间和更远的往返路程，都要求新高一的同学要树立起一种学习意识、高考意识，做好承受压力、经受挫折、忍耐寂寞的心理准备。

高中阶段不仅所学知识深度、难度加大，而且新的学校、新的老师、新的同学会使人际环境较以前更复杂。尚未成年的孩子们面对新的环境往往目不暇接，难免产生种种心理困惑和矛盾冲突。高一新生要作好充分思想准 备，以自信、宽容的心态，尽快融入集体，适应新同学、适应新校园环境、适应与初中迥异的纪律制度。记住：这是你主动地适应环境，而不是环境适应你。

较之初中阶段，高中阶段学习难度、强度、容量加大，学习负担及压力明显加重，不能再依赖初中时期老师“填鸭式”的授课，“看管式”的自习，“命令式”的作业，要逐步培养自己主动获取知识、巩固知识的能力，制定学习计划，养成自主学习的好习惯。

初中学习方式以模仿和记忆为主，而高中则是以理解和应用为主，要求学生要有更强的分析、概括、综合、实践的能力，将基本概念、原理消化吸收，变 成自己的东西。高一新生要根据自己的条件，以及高中阶段学科知识交叉多、综合性强，以及考查的知识和思维触点广的特点，找寻一套行之有效的学习方法。

新生入学前，首先要过好心理关，到了一流学校的学生，以前在初中全都是班里的佼佼者，现在进入一个新集体，一旦成绩有所波动，也要认识到是正常现 象，不要对自己失去信心。如果是去了不太理想的学校，也不应该灰心，争取尽快成为班级甚至年级的“领跑者”。进入高中后，很多新生有这样的心理落差，比自己成绩优秀的大有人在，很少有人注意到自己的存在，心理因此失衡，这是正常心理，但是应尽快进入学习状态。记住，进入高中，大家站在同一起跑线上，有3年 的时间足以不断提高成绩。因此，要明白强中自有强中手的道理，要客观分析自己的长处和短处，给予自己正确评价，相信自己不比别人差，要明白自己感到不太适应，别的同学也就是由初中升上来的，也会有同样的感觉，给自己信心。要选择一个正确的定位标尺。对新高一学生，特别就是重点高中的学生，你超过平均分就证明你 已经适应了高中的学习生活。

**高一学期计划篇二**

1、每天有效学习时间最少保持在5~6小时

2、学习时间固定在：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.每天坚持写150个正楷或行楷字。三年下来我就可以写一手好字了。

4.养成语文学习的好习惯

(1)随时携带使用工具书的习惯，老师不定时检查。

(2)朗读、背诵的习惯。好文章把它有感情放声的读出来，努力记住它。

(3)写日记、写读书笔记、做摘抄的习惯。

(4)做课堂笔记的习惯。

(5)独立思考，勤学好问的习惯。

(6)珍惜时间的习惯。

(7)课前预习、课后复习的习惯。

**高一学期计划篇三**

一天之计在于晨，一年之计在于春。不管你是初中升高中，还是已经是高一学生，高中三年有一个很详细的计划是很有必要的。什么时候看什么书，做什么考题可以制定一个很好的计划。这样的结果就是，可以达到事半功倍的奇效。

学习方式方面

1.你要找到学习的榜样，尤其在自己懒惰的时候，看看班级里的人，尤其是爱学习的人怎么做的，不要管那些耍得好又成绩好的人。

2.要善于发问，不要掩饰自己的无知，高中的课程的确需要智商。如果你真的不明白，请大胆发问，这是解决问题的最好方法。

3.准备几个本子，尤其是改错的本子，搜集你的错点，随时品味你的错点。这些关系着你的成绩。

4.每次考试后，无论是好坏，请学会总结。你会发现，其实你的错误就那几个。比如粗心，比如爱钻牛角尖，比如书写很不规范什么的。

5.早读要放开声音读，不管是英语还是语文,要争取完成比别人更多的内容，这样你会占据优势。

6.体育课请适当锻炼，不要太注重学习，玩好了同样有助学习的，除非你确实觉得自己掉队太多。

7.可以和成绩好的同学或者你的科任老师交流下他们不会嘲笑你的，只有那些自以为是的人才会嘲笑你。他们会尝到恶果的。

对待科目方面

从高一开始，理科，如数学物理化学，扎扎实实，学什么做什么题目，把每一课钻深了，打好基础。但是文科要注意：请你买两本书，一定要买，这是我的高三经验啊，我高一要有人指导就好了，这两本书一本是语文字词训练，另一本是英语高中词汇表，最好是带讲解的。这两本书都是在高三专区卖的，你一定要从高一开始做，因为语文与英语是从高一考到高三的！词汇表从高一就开始背，每天早自习背一点，到高三就会无限轻松！

**高一学期计划篇五**

列计划的目的无非是通过白纸黑字，使得自己对自己的学习情况能够进行监督和检查。高一，高二学年，应把重点放在课本上、课堂内。因为高考虽强调淡化课本的考查，其实处处有课本的影子。“课内知识课外考”的测试方式，就要求咱们把课内知识学扎实，否则无法完满地解答课外考题。当然，重点放在课本上，并不是将视野局限于课本，仍应有大量课外阅读，在课外阅读中巩固，贯通课本知识，培养能力。高三学年，既是中学时代的最后一年，也是复习迎考的关键一年。高三学年的计划是完善知识系统树，“牵一发而动全身”，做到由一个知识点可以拎起一串，提起一面。系统地掌握知识后，技巧也就“水到渠成

作战讲究“知己知彼，百战不殆”。学习也是一样。所以要制定出符合自己实际情况的学习计划，必须要“知己”。“知己”包括三层含义：明确学习奋斗的目标，了解自己的学习情况，明确地估计自己的能力。做到“知己”后，咱们就可以制定计划了。

列计划本身并没有太多的要求，你只要抓住两个字——“详、实”就足够了。

首先，要让自己知道，每天你具体干些什么，知道每周、每月的安排等。咱们应该去计划自己的学习和生活，做到自己对自己心中有谱。一份计划上只出现时间和科目是不够的，最起码还要有具体的章节的安排，包括做哪些习题，看哪些笔记都应当有，这样才能真正地发挥计划的优势。所谓“实”，就是一定要符合自己的实际情况，适当地高一些也可以，但绝不可过高或过低。太低了，计划的内容松松垮垮，反而不如没有计划；但大多数人可能更容易把计划列得偏高，开始还能拼一拼坚持一下，但非常快地就败下阵来。如果总是列这种过高过紧的计划，常常完不成，那么时间一久也就会对列计划失去信心了。一份好的计划绝不在于它的起点有多高，而在于它是不是能帮你更好地完成学习任务，让你的能力得到最好的发挥。

其次，计划的安排应合理、科学，尽量不要让你的时间浪费。应该说明的是，不浪费时间并不是把所有时间都用来学习，也不是说打球、洗衣服等时间都是浪费。如六、日的时间，如果你的学习黄金时间在上午，而你却在整个上午做一些洗衣服、打扫房间等杂事，而中午、下午才来做作业的话，这就不能不说是一种浪费了。非常多事不能不做，但要放在合适的时候做，黄金时间都应用来学习。

①必须强调的是，制订计划必须按自己的特点自己制订，不能仿制别人的计划，别人告诉你的方法最多只能充当一个指路标的作用，是非常难完全套用的。只有自己去试着做，摸索出自己的完整方法，才是最有用的。

②列计划只是一种手段，绝不要为了列计划才去列计划，只要是能达到目的的计划都是好计划。不管什么时候，列计划都只是为了完成一定的学习任务。。

③刚开始列计划的同学，可能不太容易掌握好难易的尺度，列的计划过高过低都是自然的，只要不断调整，不断改进，非常快就会适应这种方法。

④任何学习计划刚执行起来都难免会遇到一些困难，但你应该知道为了执行这份计划而付出的努力是值得的。能够适应这份计划是保证你的远程学习以及未来事业成功的重要步骤。

⑤“坚持”是计划实施过程中最难的。由于缺乏毅力与恒心，非常易虎头蛇尾。而学习是一个周期比较长的过程，今天的努力，并不能在明天就得到回报。它是量的积累引起质的飞跃。半途而废，最浪费时间与精力，并对人的自信心有非常大的动摇。所以在实施计划时，一时看不到进步不要心焦，更不要气馁、不要轻言放弃。坚持！坚持一定能产生奇迹。

严格遵守学习计划有非常多好处：

1、学习计划表可以帮助你克服惰性和倦怠，尤其是当它配合一个自我奖励制度时会更加有效。

2、如果你能按部就班、循序渐进地完成你的学习，那么学习便不会给你带来太大的压力。

3、学习计划表可以确保你不会浪费时间，使你有时间做其他该做的事。

4、学习计划表可以使你了解自己的学习进度，让你清楚地知道哪些事等着做, 又可以帮助自己对先前的学习做个评价。

1、按计划学习的习惯

2、专时专用、讲求效益的习惯

3、独立钻研、务求甚解的习惯

4、善于请教的习惯

5、查阅工具书和资料的习惯

**高一学期计划篇六**

高中的学习和初中不一样了，为了能有好的成绩考上好的大学，为此制定了以下学习计划，以鞭策自己有个好的开始和努力的方向。

一、学习目标：所有课程尽力上a等级。平时注意预习、抓紧，将所有知识点灵活掌握。

二、具体做法如下：

1、早上6：20按时起床，做到像在军训期间一样，动作快捷洗漱完毕，开始早读和上学，做到上学不迟到;

2、在校期间，上课做好笔记，认真听讲，不开小差，不做小动作，积极主动思考、提问、虚心请教、不懂就问，记录好每堂课的笔记;

3、在校下课后，不与同学吵闹、打架，与同学团结友爱、互帮互助，起到团员带头模范作用。并用自己的实际行动在德、智、体三方面全面发展;

4、下午放学回家一定要及时，不在别处逗留，更不要与同学一起在外玩耍或买小摊上的东西吃。要严格要求自己，回家后快速做作业，做题之前，首先复习当日所学知识点和例题，然后一鼓作气吧作业做完。晚上做题时，适当每隔1小时休息五至十分钟，保证高效率做作业;

5、有时间当晚提前预习第二天的课程，并养成自己检查作业的习惯，同时将笔记整理好(仔细认真看一遍和补充不足);

6、保证每天中午午睡1小时(中午放学也要及时回家吃饭和午睡)。晚上睡觉前将书包与校服整理好，以便早上上学。

三、作息时间表：

1、早上6：20-6：30起床、洗漱。

2、6：30-6：50早读(分别读语文和英语)

3、6：50-7：00早餐(一定要快速吃完)

4、7：00后上学(在学校早读一定要有效率)

5、12：10-12：40吃午餐。

6、12：50-1：50午睡。

7、1：50后上学。

8、晚上6：00-6：30吃晚饭。

9、6：40-10：00做作业(其间可以休息或洗澡)

10、10：00-10：30预习功课。10：30-10：40清书包。10：40睡觉，最迟不超过晚上11：00睡觉。

11、尽量不带手机去学校，晚上睡觉关机。

四、每天自检，爸爸和大姑监督。每周写篇随笔，顺带总结计划落实情况。

五、周末好好调整自己，在全面完成作业后，安排一定的时间打球、游泳、玩玩滑板... ... 多培养自己的兴趣和爱好，并达到锻炼身体的目的。

**高一学期计划篇七**

因为这次期末考试中我的英语出现了很大的问题，因此这个寒假我决定着重于英语的学习，其计划如下：

考试中完形阅读看不懂的问题，归根结底是词汇量不足导致的。完形阅读这两类考试题型，在高中阶段年级性不是那么明显。所以我做的阅读也有可能是高考难度，但对于只有1600初中词汇的我来说，无疑词汇量不足成了成绩提高最大的障碍。

有鉴于此，寒假这段完整的时间，非常有利于把高一第一学期没有掌握的词汇，复习一遍。同时，如果想在新的学期赶超他人，提前预习下学期词汇也是很多必做的事情。

高中英语最大的难度是阅读量大、词汇量大。古人云，书读百遍，其义自现，英语学习也是如此。提高词汇量，不能单靠背词汇表，如果能够在大量阅读中，识记单词，不紧能够有效的记住单词的含义，更能让我了解词汇用法。符合我这个水平的课外阅读，是提高成绩的有益补充。

如果有机会，可以出国游一次。出国游不仅是放松的一种方式，也是感受他国文化的重要途径。20xx考试中明确规定了高考考查学生文化意识，在\*\*\*高考单选题中也出现了考查欧美国家录取流程相关的内容。

如果没有机会出国，假期的时候刻意的浏览一下相关的欧美网站和论坛，也能够很好的开拓自己的视野。例如国外新闻类的网站或者听力类的网站等。

放假之后，看电影无疑是放松心情的方式之一。自从大片进入我们的生活，似乎梦工厂、华纳兄弟、21世纪福克斯都成了学生耳熟能详的词。其实语言本来就是来自于生活，电影中看到的一个个鲜活的人物，地道的语言是学生在课堂上不能得到。好的美剧也是学英语的很好媒介，最好能够看带英文字幕的版本。

最后，希望我自己经过寒假的休整，都能得到很好的身体和心灵的充电，在新的一年成绩更上一层楼。

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