

# 2023年初三计划表 初三学习计划表(大全5篇)

计划是人们为了实现特定目标而制定的一系列行动步骤和时间安排。计划为我们提供了一个清晰的方向，帮助我们更好地组织和管理时间、资源和任务。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。

## 初三计划表篇一

1. 早上6:30如果太阳没升起，空气中的一氧化碳没散开，锻炼身体不能是激烈的，按真正意义上效果最佳时段是下午四至五点，或到六点，锻炼时间以喘气不能正常说话、唱歌为限度，科学合理每人每天运动不能少于半小时。

2. 最佳学习时间可根据本人情况及安排选择：

早六点是全日四大记忆段之一，适宜攻读文科知识，如果条件允可，还可大声朗读，是为立体记忆。

八点是创造性思维最好的，适合写作与做实验

九点是短期记忆最佳阶段，明天考什么就攻什么

十点是全日状态黄金时间，有的人可持续直至十二点半，蛮适合你的想法。

二点分析力与创造力最强，适合辩证、逻辑的学科。

三点永久记忆段，把枯燥的东西拿出来啃吧。

同时三至五点手指灵敏度最高，你练乐器或打字就理想了。

四点至五点适宜锻炼，也是全日最有效果的

加香蕉(上午)、葡萄(下午)。更重要的，非常重要的是，健康喝水。

作息时间安排：

对于学习来讲，除了要对一年以来中考复习的时间要统筹安排外，合理安排每日时间，最大效率得提高复习效果尤为重要。以下每日学习计划安排，考生可以参考进行。

早上6点-8点：一日之计在于晨，对一般人来说，疲劳已消除，头脑最清醒，体力亦充沛，是学习的黄金时间。可安排对功课的全面复习。

早上8点-9点：据试验结果显示，此时人的耐力处于最佳状态，正是接受各种“考验”的好时间。可安排难度大的攻坚内容。

上午9点-11点：试验表明这段时间短期记忆效果很好。对“抢记”和马上要考核的东西进行“突击”，可事半功倍。

正午13点-14点：饭后人易疲劳，夏季尤其如此。休息调整一下，养精蓄锐，以利再战。最好休息，也可听轻音乐。但午休切莫过长。

下午15点-16点：调整后精神又振，试验表明，此时长期记忆效果非常好。可合理安排那些需“永久记忆”的东西。

傍晚17点-18点：试验显示这是完成复杂计算和比较消耗脑力作业的好时间。这段时间适宜做复杂计算和费劲作业。

晚饭后：应根据各人情况妥善安排。可分两三段来学习，语、数、外等文理科交叉安排；也可作难易交替安排。

## 初三计划表篇二

1. 制定符合自己的实际情况的学习计划。

2. 要有明确的学习目标。

通过一个阶段的学习，要达到什么水平，掌握那些知识等，这些都是制定学习计划前应该非常明确。

3. 长期目标和短期安排要相互结合好。应先制定长期计划，据此确定短期学习安排，来促使长期学习计划的实现。学期计划，半期计划，月计划，周计划。

4. 要合理安排计划。计划不能太古板，可根据执行过程中出现的新情况及时做适当调整。

5. 措施落实要有力。可附带制定计划落实情况的自我检查表，以便监督自己如期完成学习目标。

通过预习，了解要学习的课程的主要内容和重、难点，预习的任务是通过初步阅读，先理解感知新课的内容(如概念、定义、公式、论证方法等)，为顺利听懂新课扫除障碍。

1. 预习的最佳时间是晚上的8：00到9：00这一段时间，单科的预习的时间一般控制在15分钟到30分钟左右。

2. 课前预习：先看书做到：一、粗读，先粗略浏览教材的有关内容，了解本节知识的概貌也就是大体内容。二、细读，对重要概念、公式、法则、定理反复阅读、体会、思考，注意该知识的形成过程，了解课程的内容的重、难点，新旧知识的联系及新知识在学科体系中的地位与意义，对难以理解的概念作出记号，以便带着疑问去听课，而后再做练习，通过练习来检查自己的预习时掌握的情况，最后再带着自己不懂的问题去听课。

耳到：就是专心听讲，听老师如何讲授，如何分析问题，如何归纳总结，另外，还要认真听同学们的答问，看它是否对自己有所启发。老师对一些重点难点会作出某些语言、强调的语气，听老师对每节课的学习要求；听知识引入及知识形成过程；听懂重点、难点剖析(尤其是预习中的疑点)；听例题解法的思路和数学思想方法的体现；听好每节课的小结。

眼到：就是在听讲的同时看课本和板书，看老师讲课的表情，手势和演示实验的动作，接受老师某种动作的提示、以及所要表达的思想。

心到：集中注意力，避免走神，学习目标要明确，增强自己学习自觉性。课堂上用心思考，跟上老师的教学思路，领会、分析老师是如何抓住重点，解决疑难。老师在讲例题时，在脑海中跟着老师，每一步都得自己想通。多思、勤思，随听随思；深思，即追根溯源地思考，大胆的提出问题；善思，由听和观察去联想、猜想、归纳；树立批判意识，学会反思。

口到：就是在老师的指导下，主动回答问题或参加讨论，也可避免走神。同时有利于知识的记忆。

手到：记笔记服从听讲，要掌握记录时机，就是在听、看、想、的基础上划出课文的重点，记下讲课的要点、疑问、记解题思路和方法以及自己的感受或有创新思维的见解、课前疑点的答、记小结、记课后思考题的分析。笔记要有重点。记录形式多种多样可以在书上或笔记本上划线(直线、曲线)、圈点、作标记、使用不同颜色的笔(如红色就比较显眼)、记录的格式不同、书写的字体不同，这些都是记笔记的好方法。

耳到：就是专心听讲，听老师如何讲授，如何分析问题，如何归纳总结，另外，还要认真听同学们的答问，看它是否对自己有所启发。老师对一些重点难点会作出某些语言、强调的语气，听老师对每节课的学习要求；听知识引入及知识形成过程；听懂重点、难点剖析(尤其是预习中的疑点)；听例题解

法的思路和数学思想方法的体现;听好每节课的小结。

眼到：就是在听讲的同时看课本和板书，看老师讲课的表情，手势和演示实验的动作，接受老师某种动作的提示、以及所要表达的思想。

心到：集中注意力，避免走神，学习目标要明确，增强自己学习自觉性。课堂上用心思考，跟上老师的教学思路，领会、分析老师是如何抓住重点，解决疑难。老师在讲例题时，在脑海中跟着老师，每一步都得自己想通。多思、勤思，随听随思;深思，即追根溯源地思考，大胆的提出问题;善思，由听和观察去联想、猜想、归纳;树立批判意识，学会反思。

口到：就是在老师的指导下，主动回答问题或参加讨论，也可避免走神。同时有利于知识的记忆。

手到：记笔记服从听讲，要掌握记录时机，就是在听、看、想、的基础上划出课文的重点，记下讲课的要点、疑问、记解题思路和方法以及自己的感受或有创新思维的见解、课前疑点的答、记小结、记课后思考题的分析。笔记要有重点。记录形式多种多样可以在书上或笔记本上划线(直线、曲线)、圈点、作标记、使用不同颜色的笔(如红色就比较显眼)、记录的格式不同、书写的字体不同，这些都是记笔记的好方法。

在进行单元小结或学期总结时，做到：

一看：看书、看笔记、看习题。通过看，回忆、熟悉所学内容；

二列：列出相关的知识点的框架，标出重点、难点，列出各知识点之间的关系；

三做：有目的、有重点、有选择地解一些各种档次、类型的习题，通过解题再反馈，发现问题、解决问题。

最后归纳出体现所学知识的各种题型及解题方法(倍速在章末有归纳)。学会总结是数学学习的最高层次。平时放学回家,坚持复习当天所学的内容,加深印象。并做相应的练习题以巩固上课所学的知识。

对所学知识系统地小结,具体如下:小结的频率:最好就是每周一次,将本周所学的知识进行系统归纳。小结的内容:可以把识记知识(如概念、公式等)系统化,也可以对题型作归纳,并附上自己的解题心得和注意事项等。当然可以参考章末小结。

复习中要适当看点题、做点题。选的题要围绕复习的中心来选。在解题前,要先回忆一下过去做过的有关习题的解题思路,在这基础上再做题。

要注意劳逸结合,这也是保证时间利用效率的一个重要方面,只有会休息的人才会工作。

今天的内容就介绍到这里了。

## 初三计划表篇三

准备参加竞赛或其他比赛(或)加强第一部分学习内容

时间:现在到八月份月上旬

(1)准备参加竞赛:正常来说初三下学习要进行数理化三科的竞赛,你如果有考虑拿奖就选一两科学习,理化两科竞赛内容多选自高中,对高中学习有帮助。

准备参加其他比赛:自己找找看,看看能不能中考加分。

1.一周内排出两个半天学习相关课程。再排出两个半天自己练习。

(2)加强第一部分学习内容：初三上化学比较简单，初三下出现酸碱盐、溶液比较难些，因此暑假不用预习化学，寒假再预习也来得及。

此项同第一部分内容时间上不改变，在内容上做调整：

1. 数学开始学习中难题。
2. 学习物理的中难题或学习化学
3. 复习初一初二的语文(文言文、诗句)

时间：结束第一部分计划至开学

1. 周一至周五排两个半天天时间学习初三数学，其中间隔一天。

(有条件找人辅导比较好，老师比较有经验，将基础打好。)

2. 周一至周五排一个半天天学习初三物理。

(买参考书、试题自学或者找老师。)

3. 周末排两个半天看文科书

(集中在一天恐怕挺烦的，看些散文、传记等，把好的句子记下来，研究一下好作文的结构。其次背一下中考所要求名著的大概故事情节。)

4. 周末排一个半天看历史课本。

(因为初三学习忙，历史恐怕顾不上学了。)

## 初三计划表篇四

夏天，10点睡觉，6点起床；冬天9点睡觉，7点起床。

### 2. 学习态度

上课认真听讲，利用课余时间和午后时间巩固知识。放学回家后，认真完成老师布置的作业，再预习明天的课程。不管在家或在学校，都要认真听老师和家长的指导和安排。

### 3. 自我学习要求

1学习要谦虚，虚心向老师请教，向同学学习，不耻下问。

3学习不偷懒，上课不开差，积极发言。

4不一定要每时每刻都在学习，也要进行体育锻炼，将身体健康与学习协调发展，每天早上起床后做20个俯卧撑和20个蛙跳。晚上睡觉前照样运动。

### 学习目标

1. 考试成绩要明显提高，各科成绩都要达标。

2考试成绩排名要靠前，达到全年级前50名。

3体育活动要积极参加争取20xx年长到1米6

### 学习建议

1对老师和父母的建议认真的接受，反省自己有没有做错，做到有则改之，无则加勉。



## 初三计划表篇五

早上：

5:30--6:30早起洗漱、吃早饭

6:30--： 7:00上学，路上可以听英语听力

中午：

11:30--12:00午饭时间

下午：

4:30--5:00回家

5:30--6:00晚饭饭后小小的运动一下

6:00--7:00做作业，初三老师也是留作业的，独立完成

7:00--8:00整理一天的学习，回忆自己的学习成果，并且整理笔记

8:00--10:00比较一些理科题