

# 高中物理课程规划(汇总10篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 高中物理课程规划篇一

1、首先制定学习计划，认真查漏补缺，狠抓薄弱学科。

通过制定学习计划，努力将学生复习状态调整到最佳，高效率、高质量地完成自身的寒假学习！

比如：每天学习时间最少保持在7-8小时(上课时间包括在内)；学习时间最好固定在：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；制定自身的学习计划，但主要是以保证每科的学习时间为主。例如：你数学定的是2个小时，但2小时过后任务还没有完成，建议你赶快依据计划更换到其他的复习科目。千万不要出现计划总是赶不上变化的局面。

晚上学习的最后一个小时建议把安排设置为机动，目的是把白天没有解决的问题或没有完成的任务再找补一下。

每天至少进行三科的复习，文理分开，擅长/喜欢和厌恶的科目交叉进行。不要前赶或后补作业。记住，完成作业不是目的，依据作业查缺补漏，或翻书再复习一下薄弱环节才是根本。

有自身解决不了的问题，千万不要钻“牛角尖”或置之不理，可以打电话请教一下老师或同学吧！

寒假中，要认真、客观地对期末考试进行分析。看看哪些题失了分，弄清失分原因。比如，是基本知识没掌握好，还是学习态度不端正，或者是学习方法、学习习惯不好。要进行全方位的剖析。同学们在分析“过去”、总结经验教训后，为自身制定一套寒假学习计划，并坚持实施。

因为寒假时间有限，要坚持“把时间用在刀刃上”，所以，寒假学习中要多补习“瘸腿科目”，对薄弱环节进行加强分析看看哪科没考好，冷静分析丢分原因，判断该科是不是弱科。如果是，则要抓紧寒假时间，多补弱科基础知识，避免中考时“瘸腿科目”拉分。

## 2、有计划的梳理学科要点，形成知识体系与纲要结构。

成绩落后生要静下心来，加强概念、单词和公式的记忆，将初二初三教材上的概念、规律、公式等知识梳理一遍。首先可初步整理出各章节中的重点、难点、考点，找到基本概念之间的联系，使每块知识形成体系。其次要将易混淆的概念、规律加强对比、区分，配以适当的练习进行巩固。再次，把握重点难点以及课本中的知识点融汇在一起，理出线索，留在中考后期复习用。

对于语文学科，文科目中文言文有欠缺的同学，可以把初中三年的文言文通读一遍，掌握相关词语的用法，并在练习中巩固。

数学：平面几何比较重要，在寒假消化老师课堂上讲的基本知识。要多看公式及相关题型，多做证明题，培养解题思路。

英语：听英语广播、看阅读、记单词、朗诵课文，复习必须掌握的语法。每天坚持用半个小时背单词，把不能背诵的单词整理成小卡片，便于随时复习。

物理：掌握电学、力学重要的原理和公式。力学中，分析题

比较多，要多做练习，课堂上老师讲解的知识点，要好好复习，并掌握解题方法。

化学：由于初三才学，接触比较晚，感觉生疏，主要就是看课本，夯实基础。

### 3、收集和整理做过的错题，选择中考真题及时训练。

寒假期间，要有针对性地进行知识复习，尽量多做历年中考真题。在做完一套真题试卷后，要及时核对答案，看看哪些题目丢分，弄清丢分原因。通过做真题可了解中考命题范围、题目深浅以及相关题型。

同时，还要把做错的题记录在错题集里，或用红笔作上记号，便于下一次复习。比如，英语若是客观题丢分，要认真研究该题失分的原因，数学或其它科目也可以用此方法进行复习，在复习的过程中，遇到无法解决的问题，可以汇总在一起，记在事先准备的小册子上，开学后请教老师。通过有选择性的做中考真题，可以体会和熟悉中考题型，同时对所学知识的“融会贯通”，使训练更有效。

### 4、有序安排寒假作业，有选择的让孩子进行“家教”或学科辅导。

寒假里，完成寒假作业往往会呈现两个极端：一个是放假前两天拼命把所有的作业都写完，以后的时间光顾着玩，到了开学把知识忘得一干二净；另一种是先尽情玩，直到快开学的前几天才慌忙写作业，保量不保质。因此，寒假要有计划性的安排每天应完成的书面作业，不要作业量要求起伏变化太大。

在找出学生学习的薄弱环节后，要依据学生实际水平和学习需求，选择适合的“家教”或学科补习。应注意到，过多的假期补课会使学生厌学，并容易发生重复训练。好的课外辅

辅导班和家教，可以提高学生学习能力，但是不要过分依赖家教或辅导班。

传授科学的学习方法，改变学生不良的学习思维习惯为出发点，学生参加辅导后应及时消化课上知识，不要就题论题，要灵活运用老师所讲知识举一反三，触类旁通。对成绩好的学生，可以找些名校、名老师的辅导班讲解一些难题、拔高题。对于成绩相对比较差的学生，可以针对自身的弱项科目找一些基础班补习基础知识。

对学习成绩并不是特别优秀的学生，课外辅导课后应遵循“复习为主，少做精练”的原则，绝不能忽视旧课复习，一味地关注下半学期新课的学习，应充分利用旧课知识的疑点、难点、重点进行有效地查漏补缺，努力在开学后的新知识学习中取得理想的结果。

## 高中三年学习计划书

### (一)高中六个学期的分析和自我目标

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。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”。

(二)我要掌握科学的学习方法。

### 1、预习

预习最重要的是能发展我们学生的自学能力，减少对老师的依赖，增强独立性；预习可以加强记课堂笔记的针对性，改变学习的被动局面。要在浏览教材的总体内容后再细读，充分发挥自己的自学能力，理清哪些内容已经了解，哪些内容有疑问或是看不明白(即找重点、难点)分别标出并记下来。同时适当地做一些课前的习题练习，逐步了解知识点。这样既提

高了自学能力，又为听课“铺”平了道路，形成期待老师解析的心理定势；这种需求心理定势必将调动起我的学习热情和高度集中的注意力。

## 2、听课

听老师讲课是获取知识的最佳捷径，老师传授的是经验证的真理；是老师长期学习和教学实践的精华。我制定的听课方法包括以下几点：

a)做好课前准备，即预习。精神上的准备十分重要，保持课内精力旺盛，头脑清醒，以及对探求知识的极大兴趣，是学好知识的前提条件。

b)集中注意力。思想开小差会分心等一切都要靠理智强制自己专心听讲，靠意志来排除干扰。

c)认真观察、积极思考。不要做一个被动的信息接受者，作老师的合作者，学习的参与者，要充分调动自己的积极性，紧跟老师讲课的思路，对老师的讲解积极思考。结论由自己的观察分析和推理而得，会比先听现成结论的学习效果好。

d)在听取公式定理的同时充分理解、掌握老师的解题方法，学习思路。

e)抓住老师讲课的重点。即不能忽视老师讲课的开头和结尾，开头，往往寥寥数语，但却是全堂讲课的纲。只要抓住这个纲去听课，下面的内容才会眉目清楚。结尾的话虽也不多，但却是对一节课精要的提炼和复习提示。同时还要注意老师反复强调的部分。

f)做好课堂笔记。笔记记忆法，是强化记忆的最佳方法之一。笔记，一份永恒的笔录，可以克服大脑记忆方面的限制。俗语说，好记心不如烂笔头，因此为了充分理解和消化，我必

须记笔记。同时做笔记充分调动耳、眼、手、脑等器官协同工作可帮助学习。有选择的记笔记，记录经典例题。

g)注意和老师的交流，听课要与老师有目光的交流，提问式交流，都可以促进学习。

### 3、作业

作业是提高思维能力，复习掌握知识，提高解题速度的途径。通过审题，分析问题，解决问题可以达到巩固检验自己的目的。完成作业时，一定要做到独立完成，去形成自己的一个独立的思维习惯。

### 4、复习

及时复习的优点在于可加深和巩固对学习内容的理解。根据遗忘曲线，识记后的两三天，遗忘速度最快，然后逐渐缓慢下来。学过即习，方为及时。俗话说“温故而知新”，就是说，复习过去的知识能得到很多新的收获。这个“新”主要指的是知识达到了系统化的水平，达到了融会贯通的新水平。我计划的复习要求是以下几点：

a)课后回忆，即在听课基础上把所学内容回忆一遍。

b)精读教材。对教材理解的越透，掌握得越牢，效率也就自然提高了。

c)整理笔记。对课堂笔记及时的完善，勾画出疑点，寻求同学老师的帮助。

d)看参考书。增加知识的深度和广度。提高应考能力。

e)单元复习的要求：

a)本单元(章)的知识网络;

b)本章的基本思想与方法(应以典型例题形式将其表达出来);

c)自我体会:对本章内自己做错的典型问题应有记载,分析其原因及正确答案,应记录下来本章你觉得最有价值的思想方法或例题,以及你还存在的未解决的问题,以便今后将其补上。

### (三)总结

高中三年是人生重要的三年,是人生成长重要的三年。在这充满挑战的三年间,我将在学习和做人两大方面做出努力,锻炼自身的意志品质。虽然这份计划书似乎有点泛泛而谈,但是,在写这份计划书的过程中我真的学到了许多,对高中有了一些认识,我产生了一份责任感,这份责任不是对父母负责,而是对自己负责。我相信这责任感将有助于我今后的学习,我个人认为高中的学习正是需要自主,正是需要这份对自己的责任感,才能在拼搏中成长。

## 高中物理课程规划篇二

### 预习帮助自己课上学习

高中物理课前预习能够很好的帮助同学们提高物理成绩,不要小看这个小技巧。会帮助你在上物理课的时候更快的进入状态。也会让你在新知识的接受程度上有一个很大的提升。因此小编建议那些想要学好物理的同学们,在下节物理课之前赶快预习一遍吧!

### 提高听课效率,帮助解决问题

这就是物理预习之后的另一个窍门,在预习过程中把自己不会的问题和自己解决不了的问题全都列出来,等待老师物理



课上的讲解，如果这个问题没讲到，也不要紧，留待下课求助老师，这样也不会耽误上课的进度，更不会耽误自己的课余时间。在这样的过程中出现问题又及时解决问题，会大大提高物理学习质量和效率。物理提分也就指日可待了。

## 笔记要定期整理复习

笔记就是未来大家方便翻看，总结重点知识点的地方。因此物理学习也是一样的，这里的学习技巧就是把一类的东西记在一起，既方便查看也方便背诵。就像是物理公式各种现象的定义等等，虽说很多内容也很广泛，但只要同学们勤翻看笔记，多琢磨多思考，不懂的物理问题就问，及时解决的话，相信物理成绩会很快提升的。

## 作业及时做

作业时任何一科都不可缺少的部分。物理课上老师讲课的时间有限，留的作业也是为了考察学生课上的掌握情况，因此一定要做，这样才知道自己哪里掌握的不大好，才能及时去学习，补充这一方面缺少的知识内容，这才能不断的进步。

## 二. 提高物理成绩的方法

### 1、培养物理思维模式

很多同学都说高一物理很难，要不是上课直接听不懂，要不就是上课听懂了但是下课不会做题。为什么会出现这种情况呢？主要是因为高一学生没有物理思维方式。

高一的物理要注重理解，尤其是物理公式、概念、原理等，光记住了没用，理解才是根本。高一学生学记物理公式的时候最好是结合课本上的例题和练习题，通过做题来理解，并且熟练的运用。还有一些二级公式，也就是可以用简单公式推导出来的，高一学生一定要熟悉推导过程，自己推导出来

才能更深刻的理解。

## 2、上课跟上老师的思路

物理这门课逻辑较强，如果上课不认真听跟不上老师的思路那是很难学懂的。高一学生最好养成上课预习的习惯，把不能理解的都记一下，这样一来上课就知道老师大概要讲什么，接下来的思路是什么，还会因为内心的求知欲而全神贯注的听，大大提升了听课效率。

## 3、高一物理要重视课后复习做题

大家都知道理科的课程要通过大量的做练习题来巩固所学知识，物理更是如此。每次下课以后，都把上课的内整理一遍，然后抽空把课本上的练习题做了，看自己哪里还存在问题，有什么地方不是很明白，再找同学或老师帮助解惑。

## 三. 高中物理学习方法是什么

### 1、细读书，多设问，培养学生的自学能力

教材是根据教学大纲系统表述学科内容的教学用书，是学生在学校获取系统知识的主要学习材料。只有指导学生认真阅读教材，从中发现问题，提出问题，多质疑，多释疑，才能逐步提高学习水平。教材的阅读，主要包括课前阅读，课堂阅读和课后阅读。

### 2、细观察，会观察，培养学生的观察能力

观察是学习物理获得感性认识的源泉，也是学习物理学的重要手段。初中阶段主要昼观察物理现象和过程，观察实验仪器和装置及操作过程，观察物理图表、教师板书等。在物理教学中，教师应充分利用实验仪器、挂图、投影、录像懂等直观敦具和演示实验及学生实验等，指导学生有目的地观察，

深入细致地观察。辨明观察对象的主要特征及其变化条件。

### 3、勤实验，会操作，提高学生的实验技能

实验是研究物理的基本方法，它对激发学生学习物理的兴趣，培养学生的观察分析能力，提高学生的实验技能，起着非常重要的作用。实验应包括演示实验，学生实验、边学边实验和小实验。演示实验对学生起着潜移默化的示范作用。

### 4、多思考，细比较，培养学生的思维能力

孔子说过：学贵有疑，小疑则小进，大疑则大进。疑是学习的开端、思维的动力。在物理教学中，根据学生实际水平，结合教材中的想想议议，进行巧妙的设疑，启发学生动脑积极思维，多质疑，多解疑，才能真正弄清物理概念、规律的内涵和外延，并提高表述能力。

## 高中物理课程规划篇三

### 1、把陌生变熟透

我们物理中哟很多知识或许你很陌生，如果你觉得陌生那么就说明你还没有掌握住，所以要本着一窥究竟的原则，将这些陌生的概念知识点研究透彻，毕竟考试有可能就会考到这些内容，想要成为学霸就要让自己无懈可击。

### 2、抓住重点复习

其实考试都是围绕重点来考的，那么在期末考试来临之前，你最好要围绕课本的每一章每一单元来复习，每个练习都有关键考察点和关键的解决方法。这样你就能抓住复习的重点了。

### 3、物理是严谨的

物理切记不要太过想当然，做题的时候太过想当然没有依据可以支撑你的答案，所以越是想当然的地方就越是物理中最容易出错的地方。而且答题的时候一定要有理有据，毕竟物理是一门很严谨的课程。

#### 4、多思考，在生活中发现物理

物理与我们的生活息息相关，不管是电学还是力学，在生活中不难找出例子、我们保持一颗好奇之心和爱思考的习惯，多思考物理才会好。比如我走在路上，看到一辆车行驶，我们可以思考通过力学来分析车辆行程的状态，通过生活发现物理会让你对物理学习更哟兴趣，也会让你对知识点有更好的理解与掌握。

### 高中物理课程规划篇四

1、注意。带着的问题，可以提高的，能使的重点更加突出。上，当讲到自己时的不懂之处时，就非常主动、格外注意听，力求当堂弄懂。同时可以对比的讲解以检查自己对教材理解的深度和广度，对疑难问题的分析过程和，也可以作进一步的质疑、析疑、提出自己的见解。这样听完课，不仅能掌握的重点，突破难点，抓住关键，而且能更好地掌握分析问题、解决问题的思路和，进一步提高自己的。

2、独立做题。要独立地(指不依赖他人)，保质保量地做一些题。题目要有一定的数量，不能太少，更要有一定的质量，就是说要有一定的难度。任何人学习数理化不经过这一关是学不好的。独立解题，可能有时慢一些，有时要走弯路，有时甚至解不出来，但这些都是正常的，是任何一个初学者走向的必由之路。

3、笔记本(纠错本)。上课以听讲为主，还要有一个笔记本，有些东西要记下来。知识结构，好的解题方法，好的例题，听不太懂的地方等等都要记下来。课后还要整理笔记，一方

面是为了“消化好”，另一方面还要对笔记作好补充。笔记本不只是记上课老师讲的，还要作一些读书摘记，自己在作业中发现的好题、好的解法也要记在笔记本上，就是同学们常说的“好题本”。辛辛苦苦建立起来的笔记本要进行编号，以后要经学看，要能做到爱不释手，终生保存。

4、三个基本。基本概念要清楚，基本规律要熟悉，基本方法要熟练。关于基本概念，举一个例子。比如说速率。它有两个意思：一是表示速度的大小；二是表示路程与时间的比值(如在匀速圆周运动中)，而速度是位移与时间的比值(指在匀速直线运动中)。关于基本规律，比如说平均速度的计算公式有两个经常用到 $v=s/t$ 和 $v=(v_0+v_t)/2$ 前者是定义式，适用于任何情况，后者是导出式，只适用于做匀变速直线运动的情况。再说一下基本方法，比如说研究问题是常采用的整体法和隔离法，就是一个典型的相辅形成的方法。最后再谈一个问题，属于三个基本之外的问题。就是我们在学习的过程中，总结出一些简练易记实用的推论或论断，对帮助解题和学好是非常有用的。如，“沿着电场线的方向电势降低”；“同一根绳上张力相等”；“加速度为零时速度最大”；“洛仑兹力不做功”等等。

5、物理过程。要对物理过程一清二楚，物理过程弄不清必然存在解题的隐患。题目不论难易都要尽量画图，有的画草图就可以了，有的要画精确图，要动用圆规、三角板、量角器等，以显示几何关系。画图能够变抽象思维为形象思维，更精确地掌握物理过程。有了图就能作状态分析和动态分析，状态分析是固定的、死的、间断的，而动态分析是活的、连续的。

6、上课。上课要认真听讲，不跑神或尽量少跑神。不要自以为是，要虚心向老师学习。不要以为老师讲得简单而放弃听讲，如果真出现这种情况可以当成是、巩固。尽量与老师保持一致、同步，不能自搞一套，否则就等于是完全自学了。入门以后，有了一定的基础，则允许有自己一定的活动空间，

也就是说允许有一些自己的东西，学得越多，自己的东西越多。

7、时间。时间是宝贵的，没有了时间就什么也来不及做了，所以要注意充分利用时间，而利用时间是一门非常高超的艺术。比方说，可以利用“回忆”的以节省时间，睡觉前、等车时、走在路上等这些时间，我们可以把当天讲的课一节一节地回忆，这样重复地再学一次，能达到强化的目的。物理题有的比较难，有的题可能是在散步时想到它的解法的。学习物理的人脑子里会经常有几道做不出来的题贮存着，念念不忘，不知何时会有所突破，找到问题的答案。

8、向别人学习。要虚心向别人学习，向同学们学习，向周围的人学习，看人家是怎样学习的，经常与他们进行“学术上”的交流，互教互学，共同提高，千万不能自以为是。也不能保守，有了好方法要告诉别人高中生物，这样别人有了好方法也会告诉你。在学习方面要有几个好朋友。

9、学习。学习要保存好，作好分类，还要作好记号。学习的分类包括练习题、、实验报告等等。作记号是指，比方说对练习题吧，一般题不作记号，好题、有价值的题、易错的题，分别作不同的记号，以备今后阅读，作记号可以节省不少时间。

10、知识结构。要重视知识结构，要系统地掌握好知识结构，这样才能把零散的知识系统起来。大到整个物理的知识结构，小到力学的知识结构，甚至具体到章，如静力学的知识结构等等。

## 高中物理课程规划篇五

物理是一门以实验为基础的学科，实验是物理教学的重要组成部分，通过观察和实验可以帮助学生加深对知识的理解，发展学生的动手能力动脑能力，培养学生实事求是的科学精神，为更好实施实验教学，现计划如下：

### 二、教材分析

本学期一共有三章，内容为主要功和机械能、比热容、及物理与社会。分组实验比较少，主要时间用来复习，准备迎接中考。

### 三、学情分析

经过八年级、九年级上半期的学习，带学生做了一系列的实验，从实验基本操作来看，已经从原来的无从下手，到现在的完成，有了很大的进步。但是在实验过程中，仍然需要进行大量的练习，将所学的知识进一步熟悉，能利用所学解决在实验过程中遇到的问题。

### 四、教学目标

1. 培养学生实事求是的科学精神。
2. 掌握科学的实验方法。
3. 培养学生初步的观察和实验能力。
4. 培养学生的创新精神和团结协作精神。

### 五、教学措施

让学生熟悉并掌握每一个分组实验，能按要求操作完成实验

及实验报告。按照课本上的步骤一步步完成实验，是比较容易的，但是，我们进行实验的最终目的，是要让学生在完成之后，能对实验有一个自己的认识，并对实验提出改进方法与意见，在认真分析实验原理步骤之后，能自主设计一定的实验，这才是实验教学的难点。

1. 对所有实验和分组实验都要填写实验报告和实验记录。
2. 严格要求，按程序进行实验操作。
3. 认真组织，精心辅导。
4. 开展形式多样的实验竞赛活动。

## 六、具体安排

分组实验（根据常德市20\_\_年度初中学生实验考核物理实验操作要求随机安排）

1. 天平测物体质量
2. 凸透镜成像规律
3. 研究电磁铁
4. 探究串并联电路电流规律

## 高中物理课程规划篇六

学科：查缺补漏做好全面复习安排

上海外国语大学西外外国语学校校长林敏建议，学生要把高一、高二的期中、期末试卷以及其他重要试卷进行汇总、分析了解自己的长处，找出欠缺或不足，这样，实施下一步学



习计划才会“有的放矢”。可利用暑假补缺、补漏。先补容易补的知识，后补有难度的知识。在复习过程中，要将学科知识“类化、细化、系统化”，作全面复习安排。将各科知识分门别类，对各科知识点进行梳理，学习才会有章法，解题思路才会更为清晰。最后，要合理安排作息时间。根据自身生物钟以及对各学科的吸收程度，制订合理的作息计划。根据上下午时间段对文理科的接受情况进行科学安排。每一次的学习时间不宜过长，感到疲倦时就适当休息，不要打“疲劳战”。要注意劳逸结合，适当放松，注意体育锻炼。要注重学习效率，学会学习，把主要精力用在刀刃上。

规划：给自己制订合理的方向

准高三学生暑假可能也就十来天，不妨可以利用一下自己的期末考试的成绩给自己在高三阶段定一个目标大学。这个很总要，甚至对一些同学来说是一个动力。同时很多大学都是允许进入参观的，不妨进去拍几张照片贴在自己的桌子上，这个方法可以让自己看到这些照片就会有学习的动力。

要有抢先复习的意识

经过两年来的学习，课程也都快结束了，自己哪块学得好学得不好，心中都有数。对于学得不好的地方，不妨趁假期的机会补上来。不要认为开学有老师带着复习，所以自己就不着急。

高考备考自己一定要抢先做，在假期里，自己率先进行系统复习。当然，跟着老师的复习进度是必须的，但自己还是要打点提前量为好。将不会的地方先弄会了，方法上可以结合专题进行练习。

不会的地方分析出原因

自己弄不懂的地方一定要分析是什么原因导致自己没学好，

有的是知识点内涵没抓住，那就要看教材和笔记。有的是题量做得不够，所以考试时就暴露出问题。解决的办法就是多做一些习题，最好买带讲解的那种练习册，多做多练多揣摩。特别是一些典型例题一定要熟练。

别太轻松也别太累

假期里，让自己太轻松知识上就没有收获，到后来快高考时，自己觉得时间不够用，很多地方没有时间再学了。而让自己太累着了也不行，因为开学后还有八九个月的复习，身体长期处于疲劳状态可能吃不消。强调假期里要学习，并不是一定要像上学那样，每天晚睡早起。一位高分考生说，起床时间可以比平时晚一些，只要白天利用好时间照样可以学得很多，这样假期学习一定会有所收获。

在这方面我们可以给自己做一个属于自己的“课程表”，合理安排休息时间，保证每天除了吃饭睡觉至少还有30~60分钟的休息时间。

其实同学们也不用把高三过得这么忙碌，毕竟高考并不唯一的出路，只是给自己未来的选择多一条路。

## 高中物理课程规划篇七

学如逆水行舟，不进则退，很多人赢在了假期，也有很多人输在了假期。

今天要说的是一对双双考进清华的女双胞胎姐妹花学霸焦宇晨、焦宇晓的故事，看看她们有哪些学习秘诀，又是如何管理自己的？读完此文，请您与孩子分享！

坚持不懈

在学习上，没有什么事情是可以一蹴而就的，真正的成功都是积累的结果。

超常发挥是可望而不可求的，我们不能把我们的未来寄托在那渺茫的希望上，因为高中三年我们是在拿自己的青春下赌注，我们不敢输，也输不起。

不要说什么“只要有1%的希望，就要尽100%的努力”，即使是0%的希望，也要尽120%的努力。

现实一点说，竭尽全力的人很多，但并不是每个人都可以跨入清华和北大的大门。每个人都有不同的经历与成长轨迹，是难以比较的，再加上太多的运气与偶然，结果是否如人意往往难以预料，我们要做的就是做最好的自己。

不要去想是否能够成功，既然选择了远方，就要义无反顾，风雨兼程。我们相信一切付出都会有回报，“不是不报，时候未到”。现在有些同学，一点也不愿多付出，每一份付出，他都期待等量的回报；还有一些人，淹死在没有回报的痛苦的漩涡中。其实完全没有必要，我们需要的是一种破釜沉舟的勇气与决心。

别说为5%的收获付出90%，即使是0%，你敢不敢说，我心甘情愿，无怨无悔；你敢不敢继续拼，继续赌。如果你有这样的气魄，那就没有什么能够阻挡你前进的步伐。

## 不忘初心

不管发生什么意外，不忘初心，始终如一。

可能有很多事情会干扰你，但你自己要坚定，不松懈。

比如，每次从外地比赛或培训回来，如果是在上学期间，我们从来不会先回家，而是下了车，就直接去了教室；每个大年三十，我们吃完了饺子就看书；大年初一当鞭炮声响起的时候，我们还在做题；除了要输液，我们没请过一天的病假，即使是输液，我们也会在输完液之后立即赶到学校，哪怕还有最后

一节课；有时在外出培训的路上，我们也依然在看书。

在清华，大多数人都有类似的经历，现在想来，这一切貌似很疯狂，难以坚持，但有些路，走过了就不觉得有多么曲折；有些苦，咽下了就不觉得有什么滋味。一些在外人看来不可思议的事，在当事人看来，也不过就是平平。这样的生活，开始是约束，后来是习惯，最后是麻木。

因为有信念的支持，你只会向着你的目标不顾一切地奔跑，不知疲惫。不是只有学霸才具有这样的能力，任何人都有，只要进入了那个状态，你就会理解他们的世界。三年，说说很长，过过却很短。人的潜力总是无穷的，你不去激发，就永远不可能超越。

## 拼搏无悔

在清华，永远不要说你已经尽力了。

军训的时候，有时早餐只有5分钟，时间最紧的一次，我们只有20分钟的时间，这20分钟，要从操场跑回宿舍，骑车大约5分钟的路程，吃完晚饭，换好衣服并集合完毕。我们没有时间抱怨，只能立刻投入行动，结果我们都做到了。

有人说，清华学生身上有一种让人十分敬畏的精神力量，他们可以为了自己的目标放弃任何诱惑。那里人人骑的都是飞车，走路都像小跑。在路上少有步行的人，大家都行色匆匆。上课时间几乎没有学生在外边走动。考试前几周，两个图书馆，六个教学楼，几乎每个教室都有人自习。

清华校园很美，是全球十大最美校园之一，是亚洲唯一一所入选的学校，可惜那里的学生没时间欣赏。

可能你会认为他们很傻，你可能觉得自己只需上一所普通的大学，过一种平淡的生活。但几年后，你一定会后悔，不是

因为你过得不够好，而是因为你能想起，你从来没有过那样的青春，没有过那样的激情与拼搏。没有被汗水洗礼过的青春是不圆满的，没有燃烧过激情的人生是饱含缺憾的。

高考在人的一生中越来越不占有决定性地位，你收获的不仅是高考成绩，更是那一段哭过、笑过、失望过、欣慰过的岁月。我们的高中可以不成功，但一定要精彩。

相互促进

现在回想初中、高中的六年，如果没有对方，很可能就没有我们的今天。

相互踩着对方的肩膀，我们才爬到了今天的高度。

作为双胞胎，看到对方奋笔疾书，你怎么能放松得心安理得？除了拿起课本，你没有选择。在我们的心中，对方始终比自己水平高。不是我们想争个高下，是从小，就有人要把我们比个高下。

每次考试后，成绩偏低的那个人都会更加努力地学习，想尽一切办法挤出更多的学习时间，这给另一个人带来深深的危机感。于是我们的学习时间越来越长，效率越来越高。记得初二的周末，我们一天只能学五六个小时，后来逐渐增加到七八个小时。初二的暑假就学到了十个小时。

上了高中，干脆取消了休息的时间，一天学到了13个小时。我们的注意力逐渐转移到成绩上，高分对我们有极大的吸引力，与分相比，电视、电脑、手机、ipad对我们全都没有诱惑力。

日复一日，我们进入了麻木的状态，觉得这样紧张的生活是再正常不过的事情，身处其中，也不觉得无聊或乏味。与别的孩子不同，我们时刻都了解自己的对手在干什么，与对手

的差距时刻逼迫我们保持紧张。这根弦，一绷就是六年。

六年里，凭着一股不服输的劲，我们成就了自己，也成就了对方。这是真正的双赢。

### 不一样的假期

假期不是用来休息的，是用来反超的。

学如逆水行舟，不进则退，很多人赢在了假期，也有很多人输在了假期。

下面是我们一个假期的生活：早晨起床后，吃过早饭就开始了一天的学习。除了吃饭、上厕所以及饭后简短的休息，我们从早到晚都不会离开我们的学习桌。从数学到物理，从化学到生物，开学前，看着四本带有三种颜色标记的《教材全解》以及反复琢磨过的课本，我们感到的是假期过得充实的踏实与骄傲。

当然，假期中不仅是做题，也有我们自己安排的单元测试，每一个测试成绩不过85的单元都需要重新来过。

全解上没有测试题了，我们就跑到书店“蹭书”，只做不买，直至过了85，我们才会进行下面的单元。这一切努力都不会白费，开学以后，我们没有接受新知识的迷茫与痛苦，一切都已那么自然。这看似很恐怖，但对大部分清华学子，却是那么真实。

看看那些连作业都没完成或最后抄完的同学，你就明白一个假期会造成多么大的差距。很多时候一个人的领先不是因为他比别人多长了个脑子，而是因为他与别人早已不在一条起跑线上。

### 时间和效率

提高成绩无非就是靠时间和效率。

下面向你们展示一下我们高中在校的一天。

到校后，立刻进入紧张状态，从书包里拿出书来，就开始了一天的学习。一个上午，除了上厕所和跑操，我们基本不会离开自己的凳子，也不会和其他同学有过多的交谈。下午和晚上也一样。

对我们而言，一天只有四节课，上午、下午、晚自习和回家后的自习。你可能看不起那些零碎的时间，但下面的数字可能会让你大吃一惊，让我们来算一下。9个课间90分钟，中午饭后午睡大约30分钟，上放学等车以及在车上的时间大约40分钟，下午2:10之前大约15分钟，晚饭后大约35分钟，共3.5小时，比一个晚自习的时间还长！

也有一些同学可能觉得自己也没有浪费时间，一天到晚一直坐在那里，但成绩依然不理想。

基础不牢，地动山摇

很多同学相信“题海战术”，觉得题做的越多越好。

不错，我们承认“题海战术”有一定的作用，但并不是对每一个人都管用。

有人基础知识都还没记住，基础题还没吃透，就忙着去刷题，追求弄懂一些很难的题以炫耀自己的水平与智商，殊不知，一个不牢的基础，会让你在关键时刻功亏一篑，全盘皆输。

即使有些同学，在最后的模考中，凭借题海战术占有了一席之地，也多半会在高考的时候被打回原形。不要指望高考所有的题型你都刷过，总还会有你没遇到过的问题。基础知识才是以不变应万变的法宝。做题练的是能力而不是记忆。机

械地背题是没有任何作用的。

不要因为题太简单就放过，特别是对于学奥赛的同学，不要觉得课余时间少就舍不得拿出时间做简单题。像你们这样的学生，更需要一个扎实的基础，不要对一轮复习抱太大希望，你可能根本没有一轮复习的机会，要争取一遍成功，不要给自己留后患。也有很多同学不愿意做改错这样枯燥、毫无挑战性的工作。他们觉得他们会了就万事大吉了。其实会做根本不管用，分数才是硬道理。

再一个拉开我们差距的就是课堂。

在这种事上，不要过于自信。不要觉得自己一听就懂，一看就会。不要看不起老师强调的那些貌似愚蠢的错误。相信自己不会犯错的人其实恰恰是犯错的人。你我都是智商再普通不过的人，不可能轻易避开大家常犯的错误。

相信你的老师，不要整天牛气冲天，自命不凡，看不起老师，看不起同学，只认为老子天下第一。这样的人可能学得不差，但永远不会是最后的赢家。所以说149与150是有本质区别的，如果你总是有那样的心态，那你永远无法跨越149的坎。

不要以为那样就是自信，自信并不是相信自己已经学得足够好，而是相信自己可以学得更好。

## 独立思考

清华大学饭桌上有这样的话：“只要方法正确，总会有突破瓶颈，柳暗花明的那一天。”

那为什么有些同学看起来付出了很多，却成绩平平？是不够聪明吗？是缺少天赋吗？

不，那都是借口。部分人之所以这样，很大程度上是因为他



他们没有意识到思考和回顾的重要性。他们要么一天到晚忙着做题，要么一天到晚忙着问题，花了大量的时间和精力，做了大量的表面功夫，自己确实很累，但没有丝毫效果。因为他们永远在接受别人的思想，没有内化为自己的东西。这样的人只是“纸老虎”，题目一旦发生变化，就现出了原形。

随着年级的升高，题目的增多，他们会不堪重负，越学越吃力，最终往往会归结于自己太笨了而放弃。

## 高中物理课程规划篇八

第一单元和第二单元的地球和大气部分，本身是自然地理中的难点内容，所以学生刚开始接触这些知识确实会感到困难的。

主要是中考不考地理，同学们只在初一社会课中学过地理，两年过后忘得也差不多了，所以一些同学到了高中还不知道“上北下南，左西右东”，分不清“黄河、长江、珠江”。

在这样的基础下，一下子要运用地理原理，分析判断地理事物当然是困难的。

第三，是学法上的问题，很多同学还用初一时的方法来学地理，当然是学不好了，因为初一学的是世界地理和中国地理基础知识，内容比较浅显，很多地名、物名只需记忆就可以了，所以学生往往是在考前“背地理”，效果也还可以。

而高中地理是要在理解概念的'内涵和外延的基础上，判断地理事物，并分析其分布规律和形成原因，所以光靠“背地理”肯定是学不好的。

第四，是相关知识的联系问题。

高一第一学期，学地理所需的相应的数学和物理知识还未学

到，所以同学们在学地球这一单元时，普遍缺乏空间想象力，而在学大气这一单元时，对“气压梯度力”这个概念的理解也有困难。

在上述四种背景条件下，高一学生学地理确实是会遇到一定困难的。

如何在新的学习环境中，学好地理，已经成为同学们迫切需要解决的问题，所以我根据自己多年的教学经验，给同学们作一点指导。

### 一、树立信心是学好地理的前提。

虽然同学们现在在地理学习上遇到了一点困难，但一定要有信心学好它。

平时上好每一节地理课，在课堂上积极思维，把教师讲的概念、原理理解，如有不懂的地方，应及时提问，每堂课的内容要及时消化，课后做适当的练习加以巩固，坚持这样做，肯定会收到好的效果。

### 二、读图用图是学好地理的基本技能。

地图是地理信息的浓缩和直观表达，是学习地理的重要工具。

学会看图用图是学好地理的基本技能，平时的习题，考试的试卷中都有“读图回答”类的题目。

同学们可以先看课本上的一些原理图、示意图，仔细观察，把课本知识落实在图上，同时要注意图形的变异。

之间的内在联系，按照因地制宜的原则布置不同地域环境中的人类活动，从而达到人类活动对环境资源(区位条件)的充分利用和改造并维持人类活动与环境之间的协调，以保障人

类社会的可持续发展。

人文地理所研究的内容应该是以人的活动为中心。

环境条件是为人的活动提供可能的物质和空间基础。

同时，不同类型的人类活动之间，不同地域的人类活动之间必然存在联系，包括直接的或间接的联系。

我们所追求的人—地协调既要包括人类活动与环境的协调，还包括人类社会内部不同群体、不同地域为类活动之间的协调。

当然广义地说，环境条件是只既包括人类生存的外部条件，也包括作为人类社会局部群体甚至是人个活动的他人或他群活动的条件，如人与人之间的关系等等。

学习人文地理知识就是一个了解人类社会的过程。

首先，我们需要了解人类活动的某些具体过程或内容，才会明白人类活动究竟需要什么样的条件或受到什么条件的影响。

比如，不知道农业生产是什么，怎么会明白影响农业生产的条件呢？当然就更谈不上什么样的农业生产活动是合理或不合理的。

学习过程中要注重归纳各种人类活动所受到的影响因素的基本共性进而建立一种解决这类问题的模式。

例如：农业生产的自然区位条件分析就考虑四个因素就可以了：地形、气候、水源、土地。

其次，我们要明白，人类活动与人自身的思维方式有关。

而思维方式往往取决于人对客观环境的认知程度。

而这个又与人口素质，特别是科学文化素质有关系。

人类活动最合理的方式当然来自于高素质的人口对客观规律的高层次的认识和相对完善的思考。

因此，作为学科发展和解决问题就是向着最高层次最高要求去追求要达到的目标。

当前人类的最高层次的追求目标就是“可持续发展”。

以就要求我们分析问题要全面而准确，要立足于“可持续发展”的最高目标去分析人类活动的合理性和科学性。

最后，我要提醒两点：思考人文地理的时候，一要站在人的角度来思考问题。

二要知道这个世界存在地域差异和等级差异。

站在人的角度思考就是要克服套用公式化的结论。

例如餐馆不能设在垃圾场附近；巴西迁都的原因要站在管理层针对国家均衡发展的高度来思考问题而不是一味追求高原上气候凉爽才迁都的；人口老龄化是社会发展必然要出现的现象，不能回避也不能抑制，只能面对。

世界存在地域差异就是要我们遵循因地制宜的原则去看待和解决人类所面临的问题。

而等级差异则包括城市中心地的等级、媒体的等级、行政管理的等级、社会群体的等级。

充分考虑这些因素可以帮助我们树立具体问题具体分析的正确方法。

## 高中物理课程规划篇九

针对上页提出的不足，需要提出几点改正的措施。

整体措施

1. 课后回家做到条理化的`复习。
2. 考试时要做到专心。
3. 对于老师讲完的卷子、报纸等要做到及时装订和整理。
4. 周末不能度过的浑浑噩噩，要在完成作业的前提下争取多学一点课外知识。

## 高中物理课程规划篇十

对学校新定位和发展而言，搞好xx中学的高中物理教育具有长远的战略意义。我校是现代科技教育特色的三星级学校，而物理学科本身就是一门科学性很强的自然科学，在教学过程中如何打好学生基础，发展思维，挖掘潜力，培养能力是反映学校特色的一大课题，通过在物理教学中的改革实现学校品牌竖校的目的。

由于课改的需要，考察方式在原基础上比以往更注重学生平时的学习经历考察，在学习内容上将更注重应用和拓展以及能力的培养。

高中阶段的目标在认知领域方面规定学习比较全面的物理基础知识及其应用，从物理学与科学技术，人类社会发展的关系这一角度认识物理学的作用。对人文因素教育提出明确要求。

在操作领域方面提出培养学生观察，实验能力，思维能力，

自学能力。初步学会科学地研究物理问题，寻找物理规律的方法。对能力培养和科学方法教育规定具体要求。

在情意领域方面规定培养学生学习科学的志趣，实事求是的科学态度，克服困难，团结协作，勇于探索，积极进取的精神。结合物理教学进行辩证唯物主义教育和爱国主义教育。

结合新课标又提出了新的教学要求：

### (1) 态度与价值观

通过对科学技术发展过程的了解，从物质结构和运动形式的多样性，空间和时间对物质和运动的相关性，微观现象的不连续性，波粒二象性等不同角度，形成对物质结构和物质运动较完整，较深入的认识，树立辩证唯物主义观点。

通过对科学发展历程的逐步了解，能够鉴别科学与伪科学，初步树立宣传科学，捍卫科学的责任感；领悟到怀疑，求真，批判，探究，实践，创新是科学精神的基本要素；理解科学精神与人文精神的统一；较全面地认识科学，技术和社会之间的关系。

通过合作学习活动，养成谦虚，踏实，认真的学风，做到勤学，好问，多思，既具有较强的自信心和成就感，能独立进行自主学习，又善于协调，组织人际交流，与他人合作。

### (2) 知识与技能

通过较系统的主动学习，比较深入地理解物理概念，比较全面地掌握和应用物理规律，具备探究一般物理问题的各项技能。

通过较严格的实验训练，能够根据实验目的，熟练地选择，使用基本测量仪器和实验装置，合理安排实验步骤，规范，

熟练地组装和调试设备，正确完成实验操作，并能排除简单的实验故障。

通过了解物理知识的形成过程和科学技术的飞速发展，正确认识物理学在人类文明进步和现代社会发展中的重要作用，较全面地理解科学，技术和社会之间的关系。

通过信息技术与物理学的整合，能够从多种渠道收集，处理，应用有关物理的各类信息；能够运用各种形式准确地表达与物理内容有关的科学见解；能够主动地与他人开展交流。

### (3) 过程能力与方法

通过有效的思维训练，能够适当运用分类，比较，分析，综合，推理，判断等形式逻辑的思维方法，理解物理概念，掌握物理规律，寻求解决物理问题的正确途径。

通过实验活动，能够根据实验目的，设计正确的实验方案，完成较复杂的观察，测量，验证和探究等实验任务；会写完整的实验报告；能够评价实验过程，并能提出改进方案。

通过研究性学习活动，能主动提出适合探究的问题，设计探究方案，实施探究计划。自觉地把事实和证据作为探究的基础；能根据实际情况修正探究计划，并完整表达探究结果。

通过总结与反思，具备改进学习方法，提高学习效率的能力，能较长时间地集中注意力，进行阅读，倾听，书写，思维和论述等活动。在信息化的环境中能熟练地从广泛的渠道选择，加工和利用信息。

本组对本学期的教学要求是：打好基础；培养学生对物理学科的兴趣；对有基础，各科发展均衡（尤其是语数英三门中学阶段的主科），对物理兴趣浓厚且有志在这方面有所发展的同学提优，对存在一定困难的学生补差。

具体实施：

### 一，精讲精练

为了达成目标和计划，首先就是要提高上课和作业的效率。作为教师首先就要讲清楚，这样的目的是为了让学生理解，听懂，学生只有会自己解题才能说明已经听懂了，所以要对题目编排，讲解优化组合，而最终目的就是要培养能力。

### 二，及时的反馈

本学期要在课上和课后都有一个较完整的反馈机制。比如上课即时进行反馈性的练习。作业有问题的学生要与之交流，从中了解问题所在，以便及时改进。对于学习有困难的学生要经常沟通。有必要时候要进行家访。

### 三，分层教学

这样可以避免大锅饭端不平的现象和好学生吃不饱的现象。还有就是为学生将来所要参加的考试提前打好基础，做到教学有的放矢。

### 四，对于学习最困难学生的具体措施

一定要让这些学生都把改弄懂的基础知识，一发现问题立即帮助他们解决。对他们正确引导，消除心理障碍，适当放慢速度，使他们对概念的理解和掌握随着认识能力的提高螺旋式上升。

### 五，教学反思教学改革教学重建

教学反思教学改革教学重建这几个环节决不能打折扣，还应多听老教师的课，与自己仔细对比，从中学习。主动邀请老师听课指导，详细些好课后记。平时多向老教师请教。



## 六，提高一些女生的物理学习成绩的相关措施

1、培养兴趣

2、指导她们培养适合自己的新的学习方法