

# 学习计划制定 制定学习计划(优质8篇)

在现实生活中，我们常常会面临各种变化和不确定性。计划可以帮助我们应对这些变化和不确定性，使我们能够更好地适应环境和情况的变化。因此，我们应该充分认识到计划的作用，并在日常生活中加以应用。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。

## 学习计划制定篇一

每次秋游，小朋友总缺少不了带些好吃的。这次大班的秋游，以好吃的食物为内容请小朋友尝试学习制定计划。这样做的目的有三点：1. 尝试做事前制定计划，了解制定计划的意义，进一步能周全考虑、分析事情。2. 进一步学习分享，愿意分享。3. 在制定计划过程中，发展孩子量词、计算等数学技能。

1. 选择不同种类的食品，如水果、饮料、零食等。
2. 带的食品不少于8种
3. 8种里面，2种能分给小朋友，并每人都能分到。

制定计划前，我和小朋友共同讨论和罗列了食品的种类，特别是水果类，一起讨论了当季有哪些水果，尽量吃新鲜、有营养的食品。

1. 不少孩子水果类选多了
2. 一半孩子没有明确给每个小朋友或老师分享的食品。
3. 不少孩子数量或种类上不适合，如12个面包、18个西瓜。

回家与孩子共同商量，尊重孩子的意愿基础上，符合老师提出的几点建议，适当修改计划，使带的食品合理化。在秋游

前一天，拿着计划纸与孩子共同购买。

## 学习计划制定篇二

1. 对于每天学的知识不能马虎，有不会的，要先自己思考，真的不会了，再去请教老师或同学。
2. 每节课都要认真听讲，特别是老师分析题的时候更要仔细听，不能走神。
3. 老师课堂提问时，要积极思考，如果不会，就认真听同学们的回答，要认真做笔记。
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. 既要全面，也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. 协调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，应当成为制定学习计划的重点之一。

## 7. 脑体结合，学习和其他活动合理安排

在安排计划时，不要长时间地从事单一活动。

(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。

开学季 | 制定学习计划，你应该知道这10点

## 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；

(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

做计划是为了让自己更好的按照计划执行不会乱，但是做计划的同时也要留有余地，防止中途计划被打乱。

所以，一个完整、可行的“新学期计划书”是非常有必要的，

这一步也要家长引导，要做到让孩子明白这份计划书不是约束，而是他心甘情愿对自己所做的要求：

首先，制定学习计划，需要结合各年级学习特点，及自身学习情况制定合理的学习计划和目标。

学习目标要具有适当、明确、具体的特点。

适当。就是指目标不能定得过高或过低，过高，最终无法实现，容易丧失信心，使计划成为一纸空文；过低，无需努力就能达到，不利于进步。要根据自己的实际情况提出经过努力能够达到的目标。明确。就是指学习目标要便于对照和检查。如：“今后要努力学习，争取更大进步”这一目标就不明确，怎样努力呢？哪些方面要有进步？比如：“数学课语文课都要认真预习。数学成绩要达到中上水平”这样就明确了，以后是否达到就可以检查了。具体。目标要便于实现，如怎样才能达到“数学中上水平”这一目标呢？可以具体化为：每天做10道计算题，5道应用题，每个数学公式都要准确无疑地背出来，等等。

### 学习计划制定篇三

为什么有些高中生会顺利过渡到高考生的学习心态？王先生说，这些考生在进入高三的时候，已经成功地为自己制定了一个有保障的“学习计划”。提前制定计划，按计划复习，让这些刚进入高三的学生在一开始就领先于其他同学，已经取得了高考胜利的第一步。

制定学习计划并不难。考生只需根据自己的学习情况定制个人学习步骤即可。我们可以从课堂学习、课后练习、课后辅导、检查和填补空白等方面入手。

目前国庆假期临近，如果部分高考生还没有为自己制定一个合理的“学习计划”，那么赶紧抓紧这两个假期来补上这一

课吧。

有的学生一升入高三就批量购买各种参考书、模拟试题、预测试题等。北京四中网校的王老师指出，考生一定不要购买太多非针对性的‘课外辅导资料。首先要保证在学校认真听课的前提下，找一些有质量保证的辅导机构进行辅导，做一些针对性的题。不要盲目关注问题的数量，而不顾问题的质量。王先生还提醒大家，社会上有些辅导机构存在违规现象，考生和家长在选择时要注意。此外，辅导书应尽量购买正版，盗版教材中的文字等内容错误较多，以免耽误考生复习和使用。

国庆假期对每个高中生来说都是一个转折点。假期过后，他们将真正进入高中生的学习生活。北京四中网校教学部王老师建议各位考生这几天可以充实放松一下。学生可以每天增加睡眠时间，比如早上8:00到9:00起床学习2-3个小时；中午注意饮食，假期不要暴饮暴食，以免肠胃疾病而影响健康；下午可以短暂午休，下午3点到6点复习密度，中间注意活动；晚饭后可以看新闻节目；晚上八点到十点半可以再学习两个半小时；晚上11点休息。

高三生活原本紧张忙碌，但并不无聊。每个考生都要调整心态，按照计划稳步学习。希望每一位考生都能享受国庆假期带来的快乐，同时制定合理的学习计划。

## 学习计划制定篇四

学习计划的制定要和老师的节奏保持同步。举例来说，如果第二天没有数学课而有英语课，那么你今晚的学习计划应该是预习英语而不是数学。另外，课后习题也要跟上老师的步伐，当天讲过的知识，当天课后就要及时跟上，而不是仅凭自己的喜好去做某一科的习题。最好还能结合自己的优劣势科目设定学习计划，多给劣势科目进步的时间。

在实际观察中，学长发现一些学生在英语的课堂上做数学等其他科目的作业，而在数学的课堂上做英语等其他科目的作业。这样的学习方法最起码违反了两条学习规则：一是没有认真听课，跟不上老师的节奏，这样很危险，极有可能被拉下；二是课后习题没有跟上老师的步伐，当天的知识没有当天巩固。这样一来，不但旧的知识没有巩固下来，新的知识也没有学会。所以同学们切记这样的学习方法。

纵使学习任务繁重，但不少学校还是会给学生自主学习时间，如周末，节假日放假等。利用好这些较长的时间段可以学习巩固很多知识，但利用不好，则会觉得好像什么都没学会时间就偷偷溜走了。

怎么利用好较长的时间段，学长认为，可以把较长时间切分，如一个小时（或者半个小时）为一段，并且在不同的时间段学习不同的内容。如在周日上午，第一个半小时用来背单词，第二个半小时用来背政治，第三个两小时用来完成一张数学试卷。

所谓碎片化的时间，即是零散的时间，比如吃完午饭后和午睡之前的时间，住宿的同学还有下午排队洗澡的时间，平时坐公交坐地铁的时间，课间的几分钟，这些时间的特点就是短和散，难以去做好一件完整的事情，我们称之为碎片化的时间，但是碎片化的时间是不可轻视的，只要好好利用，每日的碎片时间其实可以让我们学到很多的知识。

碎片化时间，一般可以用来完成一些小任务，如背诵几个英语单词，阅读一篇英语作文，阅读一篇语文课文等。

对于大多数人而言，大脑经过一夜的休息，消除了前一天的疲劳，脑神经处于活动状态，没有新的记忆干扰。此刻适合完成一些背诵任务，如背诵英语单词，背诵一首诗一篇课文等。

身体是革命的本钱。好的身体，是高效学习的有效保证。现在短暂的休息，是为了更好的前进。所以，请不要轻易占用自己的睡眠时间，锻炼时间。

## 学习计划制定篇五

不少同学觉得初二制定学习计划是不是太早了，有没有这个必要？下面我们来看一下初二制定学习计划的意义。

相信每个同学心目中都有自己所向往的高中。这就是大家的学习目标。想要实现目标，绝非一日之功，必须脚踏实地，有步骤地努力去做才行，因此，从实际出发，安排好学习时间和学习任务就十分必要了。学习计划的实现是学习目标的蓝图，每一个想把学习搞上去的学生，要拿出的第一个实际行动，就是制订一个切实可行的学习计划。

很多学习习惯不是一天养成的，总不能到了初三我们才开始培养学习习惯。良好的学习习惯的养成是离不开科学的学习计划。长期按学习计划办事，就会使学习生活很有规律，甚至逐渐形成条件反射。到时候，就不必为起不起床，睡不睡觉，学不学习再付出意志上的努力了。学习生活完全达到了自动进行的境界：不起床睡不着了，不睡觉就困了，不学习就好像缺了点什么似的。

不少同学心里也很想从初二开始好好学习，但是往往由于没有计划，长期蹉跎下去很容易影响学习效率。有了学习计划的学生知道，自己多玩1个小时，多聊1个钟头，将会使计划上的某项任务告吹。根据学习上循序渐进的原则，将使整个计划中的许多任务受到影响，所以，他们对时间特别珍惜，不会随便地浪费时间。

在实际的学习生活中，学习计划的实施不会一帆风顺，而会受到种种冲击。特别是到了初三以后，我们所遇到的挫折会越来越多，只有经过长期的磨练，才会使自己在实现一个又

一个的计划中，意志品质（自觉、顽强、坚持、自制）不断地得到磨练。意志上的收获，往往容易被人忽略，可实际上这是宝贵的精神财富。

初二不似初三那样紧迫，趁现在还有大把的时间在手，好好给自己学习做个规划，这样也能减轻我们在初三复习阶段的负担。

## 学习计划制定篇六

新的学期开始了，我从二年级升到了三年级，为了更好地完成学习任务，我特制定学习计划如下：

1、课堂上，我要专心听讲，认真做好笔记，不开小差，多动脑筋思考问题，积极举手发言。

2、课余时间，认真完成老师布置的作业，多读一些有益的课外书，增长见识。

1、上学不迟到，遵守纪律，上课不东张西望，不做小动作。

2、下课后，不乱疯乱闹，不骂人，不打架，文明地做游戏。

以上几条就是我的计划，请同学们相信我，我下定会说做到。

我的学习计划200字四：我的学习计划200字（172字）

在学校，我又有了新的学习计划，我要做到以下几点：

1、上课认真听讲。

2、积极完成各科作业。

- 3、课堂上认真听讲，积极发言，有问题不懂就问。
- 4、在有同学遇到困难时，我去帮助他。
- 5、热爱班集体，尊敬老师，帮助同学。
- 6、有什么活动主动参加。
- 7、每天坚持晨，读一些英语、有意义的'书，坚持每周写一篇作文，让自己的写作能力更好。
- 8、爱护公物，多锻炼自己的身体。

## 学习计划制定篇七

学习计划按完成时间的长短可分为长期计划、中期计划和短期计划三种；按内容可分为学科计划、生活计划等。制定学习计划最重要的是学习目标的确定。学习目标是学习计划的最终指向，计划可行与否取决于目标正确与否。黄兴指出，只有正确的学习目标才能产生促进作用，过高的目标无法达成反而影响学习积极性。黄兴建议学生根据学校的要求和自己的实际情况确立学习目标，有必要的还需考虑家庭因素。

在具体的计划制定上，黄兴也给出了建议。以语文学科为例，黄兴认为高一、高二学生要确定学期阅读计划，最好在老师的指导下列出阅读书目，在课堂之外多读课外书提高写作和阅读能力；高三学生则要注重知识的积累，如养成每天做一套题的好习惯，在学习计划中规定自己每天需积累多少字音和成语等基本知识。我们班的学生就有制定详细的学习计划的，把每天要做的事情，如完成哪一部分的练习，哪一套试题等都写在便利贴上，据学生反映，此举效果还不错。黄兴说。

吴国良也认为学习计划需要有可行性。此外，他还强调了学习计划需科学安排时间。确定学习目标之后，要科学地安排

时间，才能最大限度地保证全面、合理、高效地实现目标。吴国良建议，整体的学习计划最好以一个学期为一个时间段，在计划中安排具体时间时，应全盘考虑学习、娱乐和休息时间；考虑课内、课外双重学习。最好能够找出一天中效率最高的学习时间点，这个时候思维较平常活跃。比较困难的学习任务可以放在效率高的时间段来完成。吴国良说。

《礼记中庸》有言：凡事豫则立，不豫则废。言前定则不跲，事前定则不困，行前定则不疚，道前定则不穷。这段话讲的是制定计划的重要性，任何事情，事先谋虑准备就会成功，否则就要失败，学习也是如此。

学习没有计划如同盲人骑马，就算是知道在行动，却看不到前景，看不到目的地，自然也在茫然和懵懂中产生忧虑。笔者作为过来人，深知无计划做事最后被时间追着跑的痛苦：想着今天已经过完，该做的题没有做，该背的单词也没有背。这样的没有累积多了，就形成了难以弥补的学习漏洞。所以，学子们要趁还来得及，赶紧行动，万万不能像歌词里唱的：总是要等到睡觉前，才知道功课只做了一点点；总是要等到考试后，才知道该念的书都没有念。

学习是一场持久战，没有事先的计划和准备，就不能获得战争的胜利。制定了合理的学习计划，我们才能做时间的主人达到高效学习，而不是被时间追着跑。例如语文学科，知识的积累在日常点滴，每天规定自己记一点；例如数学学科，可总结最佳的做题方法，每天规定自己做几题；例如英语学科，单词、句式、语法虽然零散却不是无法把握，完全可以通过有计划学习，一步步慢慢攻下这个大山头。

此外，学习计划不能完成不是做计划的错，究其原因或者是计划制定时出了问题，或者是学生个人缺乏执行力。笔者建议，学习计划应和老师、同学共同完成，老师指导，同学督促，久而久之，好习惯便自然形成，高效学习法自然也成为囊中之物。

《礼记中庸》有言：凡事豫则立，不豫则废。言前定则不跲，事前定则不困，行前定则不疚，道前定则不穷。这段话讲的是制定计划的重要性，任何事情，事先谋虑准备就会成功，否则就要失败，学习也是如此。

学习没有计划如同盲人骑马，就算是知道在行动，却看不到前景，看不到目的地，自然也在茫然和懵懂中产生忧虑。笔者作为过来人，深知无计划做事最后被时间追着跑的痛苦：想着今天已经过完，该做的题没有做，该背的单词也没有背。这样的没有累积多了，就形成了难以弥补的学习漏洞。所以，学子们要趁还来得及，赶紧行动，万万不能像歌词里唱的：总是要等到睡觉前，才知道功课只做了一点点；总是要等到考试后，才知道该念的书都没有念。

学习是一场持久战，没有事先的计划和准备，就不能获得战争的胜利。制定了合理的学习计划，我们才能做时间的主人达到高效学习，而不是被时间追着跑。例如语文学科，知识的积累在日常点滴，每天规定自己记一点；例如数学学科，可总结最佳的做题方法，每天规定自己做几题；例如英语学科，单词、句式、语法虽然零散却不是无法把握，完全可以通过有计划学习，一步步慢慢攻下这个大山头。

此外，学习计划不能完成不是做计划的错，究其原因或者是计划制定时出了问题，或者是学生个人缺乏执行力。笔者建议，学习计划应和老师、同学共同完成，老师指导，同学督促，久而久之，好习惯便自然形成，高效学习法自然也成为囊中之物。

## 学习计划制定篇八

为适应新时期教育教学工作的需要，进一步提高自身的教育技术能力和教学实效，特制定本期的远程教育学习计划如下：

有好的心态是做好事情的开始，因此我先要调整好心态，周

一至周五每天工作八小时内，努力把把工作做好并完成，以保证工坐业余时间有个放松的心情在网上去学习，这样才能学好东西。

在有效的时间内全部完成课程和教育理论等内容，并一次性通过考试要求。在这过程中我会把目标分解成短期目标，然后再对短期目标进行阶段性重点主攻，以达到实现为目的。

1、公共必修课

2、专业必修课

自主学习，遇到疑难问题上网查找资料、和同学讨论。

讲到时间这个问题，作为学习和工作并兼的.我，时间是固然紧张的，但是只要去安排，也是能有大量空余时间的。

1. 周一至周五每天5点半到7点学习一个半小时。

2. 周六周日每天抽5到6个小时学习。

3. 寒暑假利用每天（抽时间）学习5、6个小时。

4. 利用“郑州大学远程教育”的网络资源，每周至少上网学习4-5次。

5. 每天阅读郑师大发放的每门课程的书籍一小时。

6. 每天利用半小时时间，阅读当天报纸杂志，了解国内外的重大新闻、政策形势、提高自己的政策理论水平。

1. 每周坚持上网学习，及时解决学习中遇到的困难。

2. 制订学习时间表，张贴在家中，让同事和家人见证、监督自己的学习。

3. 定期完成远程教育布置的作业。

1. 循序渐进，持之以恒，不能“三天打鱼两天晒网”。

2. 统筹兼顾，科学安排。处理好学习与工作的关系，做到学习与工作有机统一，努力使学习工作化，工作学习化。

3. 融会贯通，学以致用。通过不断学习业务知识来提高自己的业务水平，通过不断实践来丰富工作经验，把知识和经验的积累升华为思维模式的更新，进而转化为工作创新的源泉和动力。通过学习，有效解决在教学工作中存在的问题，真正使思想有明显提高，作风有明显转变，工作有明显推进。

4. 学习和实践相结合。用学习来提高实践能力，用实践来验证学习效果。