

初中学习计划书(优质10篇)

教学计划是教师保证教学进度和质量的重要工具。以下是一些职业规划的成功案例和名人事例，希望能够给大家提供一些启示和思路。

初中学习计划书篇一

1. 每天6:10起床. 打开收音机边听英语, 边洗漱吃饭.
2. 到校后利用课前时间多看看今天要讲什么, 回顾昨天的东西.
3. 充分利用每堂课, 认真听讲, 不懂就问, 多和周围同学交流学习经验和解题方法.
6. 放学不在外逗留, 抓紧时间回家, 10分钟内吃完饭, 然后就一心学习.
7. 初三前几个月重点放在物理, 数学, 化学和语文背诵上.
8. 到后期重点放在文科, 理科方面也要适当做些经典题.

学习方式:

最后一点, 学习之余要注意劳逸结合.

初中学习计划书篇二

对于语文, 我认为最重要的就是平时的积累. 教课书上的古诗文言要会背, 重点段落要会翻译和默写. 生词表上的单词要会写. 这是前面基础的10分. 后面的阅读一定要注意平时的积累, 首先要多读好的文章, 注意积累其中的词汇. 读完

一篇好的文章不仅仅是读了就完了，要像在语文课上一样做分析，分析一定要透彻，这样才有助于阅读水平的提高。做题的时候一定要在把握文章中心的基础上。读不懂就再读，要是真的读不懂，那么就是基础功不够了...关于作文首先卷面一定要整洁，有必要的話练下字去。平时要多读好文章好作文，并深刻解析，这样对作文也会有帮助。但关键还是靠自己的感觉。

数学平时如果作业不多的话，自己多做一点题吧！一定记住：熟能生巧！这一点至关重要!!!去年中考我考了117，也是粗心..所以對於理科，做完了都要检查。检查的时候如果时间还多，那么把答案蒙起来，重新做一遍吧！时间紧就把你认为你没有把握的题目做一遍。最后加一点：切忌骄。

英语其实没有我们想象的那么难，关键看你有没有兴趣啦！上课注意听讲，语法不仅仅要背得，而且要熟练（这点跟数学一样），学习了语法就多用用，练习相信老师布置的已经够的多了。单词也一定要努力背诵，不要一次性背诵，要反复巩固，多学多背多用才是硬道理！也不要忽略课外的培养，多看一点适合自己的英语杂志电视等等，并且我个人认为不要看中文了，这样有一点适当的压力未尝不是好事。语感的培养同样重要，有了较强语感可以大大加强速度及正确率。这全依赖与课外培养。

物理是一门理科，但同时又与日常生活密切相关，从某个角度所，物理就是生活的学科。平时的生活中可以注意观察一下周围的物理现象，比如打篮球的时候篮球飞了起来那是因为人的手对它做了功，它依靠惯性飞行；飞行过程中是动能转化为重力势能，重力势能又转化成为动能等等。物理的公式定理也要像数学一样的理解并且记忆，并且懂得举一反三的道理。做物理实验的时候不能马虎，注意观察，并且要亲自动手做一做。

政治考试的时候应该是开卷的（至少我们是）。这样题型会相对

灵活，但是万变不离其中。考试之前对教材一定要熟悉，我是采用通读教材的方式熟悉教材的，挺有效的。另外做题的时候要好好审题，答偏了可是一点分都不给... 答一题的时间不能太长，简答题答清要点即可。如果闭卷一定要背得各个概念。

生物我认为挺简单的，我们初2时也是开卷考试。但是对教材也要熟悉，同样可以采用通读的方法。答题的时候可以适当的发散。

历史对于大事件一定要清楚地记忆人物时间地点过程和结果。历史的背诵最好是平时就背诵了，你要临时记忆效果不会太好... 历史是一门正宗的课外学科，所以课外的积累是最重要的。课外的掌握若是丰富了，自然不会怕考试。

学习地理同样是课外的积累，我个人推荐《中国地理杂志》一书，我认为对于有需要的人，它是不错的选择。学习地理我还有一个小窍门，那就是听天气预报，这对于记忆各省市行政区很有帮助。

1、正确认识初三学习，它是学校中一段很普通的过程，

2、既然紧张就要放松，学习就像弹簧，有紧有松。这样才有力。如果你相信，学习只紧不松，可以拿弹簧尝试，看它还有没有力量。即使你看再多的书，书中说的伟人再伟大，他也是这么学习的，书中只是未提人家是怎么放松地！

一、初三的将要学的知识要比以前的难很多，所以我要比以前上课更加认真听讲。如果课上没有认真听讲，做作业时就会花费比别人多几倍倍的精力，那样自然就会觉得没有兴趣去学习。但是如果上课认真听讲了，把老师教的全部都听明白了，那么课后的作业就全都能迎刃而解。

二、课前一定要认真预习。上课之前把老师要讲的知识看一遍，不明白的内容要做好标记，上课的时候就重点听老师讲

这些内容。如果没有预习，老师在讲台上讲了一通，还不知道老师说的是什麼，那样的学习是没有质量的。如还有不明白的地方，课后就要去请教老师。

三、每次的作业都要认真完成。一般老师都会抽时间讲一讲昨天做的作业，只有我们用心的去做了，老师讲的知识点我们才能记住。倘若是照答案或是拿别的同学的抄的，那老师讲课就像讲天书一样，根本就听不懂，那样听课的兴趣就会大大的减弱。

四、要相信自己。无论遇到了多大的困难都要相信自己能克服。许三多的“不抛弃，不放弃”，正是我现在应该有的心态。

初中学习计划书篇三

以前读小学的时候，会觉得比较轻松。因为小学学的知识都比较浅，除了偶尔对某些问题需要深入讨论之外，基本不会遇到很深的问题。但要知道，上了中学，我们面临的问题不再是那么简单和具体，是我们在思维上的一个飞跃，我们必须抛弃以前的定向思维，而去学会从不同的角度认识 and 解决问题。相对小学的学习，中学的学习跨越了知识和能力两大台阶。知识与知识结构出现了两个飞跃：从具体到抽象，从特殊到一般，在知识的广度和深度上都大大提高。在能力方面，中学的学习对同学们提出了更高的要求，如抽象概括能力、逻辑推理能力、分析综合能力、自学能力等等都要求有较大的发展和提高。

从小学阶段进入到中学阶段，在学习上要跨上一个较高的台阶。为了顺利地跨越这一台阶，要有足够的思想准备，要以新的、不同于小学的学习方法，学好中学的课程。一个人确立自己的理想并不难，难的是有一个为实现理想而攀登的规划和决心。为此，制定一个中学三年的规划是非常重要的。

所以我写下了这份中学三年学习计划书。

（一）中学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、初一上学期是一个小学走入中学的过渡时期。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。所以这个学期的目标简单来说就是四个字：适应、稳定。

2、初一下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、初二上学期是一个定位起飞期。此时，中学生活早已适应，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：进入优生梯队。

4、初二下学期是一个稳步发展期。有了初二上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。

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、初三下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：“自信是成功的第一秘诀”。

（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，老师传授的是经过验证的真理；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、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，好记性不如烂笔头，因此为了充分理解和消化，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，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，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，识记后的前两三天，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（章节）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建立错题库，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

中学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。在写这份计划书的过程中我真的学到了许多，对中学有了一些认识，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，我个人认为中学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。对中国家长来说，一个不置可否的事实是：中学阶段是一个孩子未来发展中最重要的一环（并不需要其中之一进行修饰）。这其中的重要性简单说体现在两方面：

一方面，中、高考的`两份试卷，严格地将我们的孩子用分数这个硬指标划分到不同等级的高等院校。

另一方面，孩子的综合能力和基本价值观在初中阶段逐渐见雏形并在高中阶段形成并趋于稳定。

所以我们的教育宗旨势必要适应两个总体要求，缺一不可。

如果只深谙考试技巧，缺乏学习能力和综合素质，即使将来进入何等名校大门，也必然被社会大门无情踢出。当然，如果不懂得应付考试，就连未来主流教育思想都无从接收，除非我们的孩子个个都“比尔·盖茨”。

教育的问题，说复杂，有时真可能让高知的家长或所谓的专家畏手畏脚，百思无良方。但说简单，也就是几点的归结：科学规划，严格执行。具备这两点，要成绩与素质双收就不成问题。今天，就初中学生的英语学习分三个阶段与各位简单做以分享。

初一学生

小学的英语学习其实是简单的，单一的，它没有完整的知识系统。小学英语学习最主要的就是积累简单常用的词汇，诸如□banana□house□family等等，然而进入初中之后，词汇量的大量增加（总词汇：2266），系统语法知识的庞大，短语搭配的增多，课文文章的加长，还有中考应试的压力，这一切都让初中学习可能感到不知所措，很茫然。我们可以从下面几个方法重视下：

单词。我们中学最习惯的背诵方法就是背拼写，比如what这个单词我们一般都是这么背□w-h-a-t:what□这样只是记住了几个孤立的字母而并没有记住单词，我想过不了几天就会把这个单词忘掉。那么我们就要把单词放在一个整体或者环境中背诵，比如我们不如记住下面一句话□what is your name?(你的名字叫什么)那么我们就不会容易忘掉了。

也就是说我们每记一个单词都要相应的记住每一个用这个单词完成的例句，因为单词的意思只能在句子中体现，有意思我们才不容易忘掉，而孤立的无意思的不容易记住。千万不要逐字母的背，要在运用中去记忆。另外记忆单词要利用一切其他可能的办法去记住，比如分类记忆：我们把动物的有关词汇放在一起，把有关校园的有关词汇放在一起，或者天

文，地理，等等。最主要的，我们要掌握记忆单词的技巧。

第二，语法的学习。当然记住了单词并不意味着能把英语学好，能把考试靠好。这就牵涉到英语语法的学习。同学们不仅要记住单词的写法，更要学习单词在不同语言环境里的用法。例如我们现在所学的第一单元的内容，就要顾及主语的人称和数的问题。看是不是要用到第三人称单数的问题。

考试的时候要时刻牢记一句话，叫“得意不忘形”。语法的学习，不仅是词法的学习，也是句法的学习。

在初中阶段的英语教学中，初二年级的分化现象往往十分突出，直接影响着学生在整个中学阶段的英语成绩，同时也阻碍了初中英语教学质量提高。因此，如何防止分化，大面积提高教学质量，使学生在初中阶段获得较好的成绩，是我们英语教师值得研究讨论并着手解决的问题。

学生出现分化的原因：

第一，记忆词汇出现困难。回想初一时候，学生学习兴趣高，可以很容易按照教师指导大声诵读，积极造句，甚至自己把一些有趣的单词放入现有的分类词汇表里。但是随着学习的深入，词汇量的增加，单靠兴趣本身来维系学习热情显然不可行，部分学生在学习中遇到困难时往往缺乏克服困难、解决问题、继续学习英语的意志，继而出现懒惰，遇难而退的现象。

有些家长觉得：小升初竞争很激烈，升入重点中学压力就小很多了，进入重点中学如同进入保险箱“有些家长觉得，初中有三年时间，初一可以好好放松一下，初一不必太紧张，中考到初二初三再准备也不晚”。

而现实的情况是，60%小学奥数非常优秀的同学在初一已经失去了领先的优势，究其原因还需要从初中学习和小学学习的

差异说起。初中数学学习的典型特点是：初一知识点多，初二难点多，初三考点多。

可以说，初一阶段的数学学习是中学数学的基础，而数学又是所有理科学习的基础学科。由此可见，能否学好初一数学关系到学生整个初中阶段的理科学习质量。

关键初二--初中学习最为关键一年

初二是整个初中的过渡时期，起着承上启下的作用。对于一个初中生，初二意味着以下几点：

- 1、两极分化和成绩的定型期；
- 2、核心竞争力的最佳训练期；
- 3、签约名校资本的积累时期；
- 4、个人习惯和素质的养成期；
- 5、心理状态和性格的成型期。

可以看到，无论从中考还是更长远的成长生涯来看，这个时期就是一个积累精华、历练本领和树立方向的关键阶段。因此，谁能牢牢的把握住初二，就是在提前把握未来的中考命运。

那么步入初二后，我们到底会面临哪些严峻的挑战？又有哪些机遇蕴藏在挑战的背后？究竟如何战胜重重困难，抓住转瞬即逝的机遇？让我们一起来纵览初二这危机四伏，但又充满机遇的一年。

冲刺初三--决定中考最后冲刺的一年

中考复习有三种境界：

第一种境界：做一道题，会一道题

第二种境界：做一道题，会一类题

第三种境界：做一道题，会出一题

如果同学们能达到第三种境界，那就会成为高手中的高手，但这对复习计划提出了更高的要求。要想达到第三种境界，中考至少要复习三轮！

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。

养成良好的学习习惯。改掉学习的粗心、边看电视边写作业、边写边问、不独立思考等学习恶习。

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，课余时间完志各科作业，记当前所学英语单词，预习下一章的理科课本，复习已学内容，做适量习题，加以巩固，背诵所有科目必背的课文。课余学习时，应该全神贯注于功课，千万不能“身在曹营心在汉”。

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。

一、进行自我分析

我们每天都在学习，可能有的同学没有想过我是怎样学习的这个问题，因此制订计划前首先进行自我分析。

1、分析自己的学习特点，同学们可以仔细回顾一下自己的学习情况，找出学习特点。各人的学习特点不一样：有的记忆力强，学过知识不易忘记；有的理解力好，老师说一遍就能听懂；有的动作快但经常错；有的动作慢却很仔细。如在数学学习中有的理解力强、应用题学习好；有的善于进行口算，算得比较快，有的记忆力好，公式定义记得比较牢；有的想象力丰富，善于在图形变换中找出规律。所以几何学习比较好……你可以全面分析。

2、分析自己的学习现状，一是和全班同学比，确定看自己数学成绩在班级中的位置，还常用“好、较好、中、较差、差”来评价。二是和自己数学成绩的过去情况比，看它的发展趋势，通常用“进步大、有进步、照常、有退步、退步大”来评价。

二、确定学习目标

学习目标是学生学习的努力方向，正确的学习目标能催人奋进，从而产生为实现这一目标去奋斗的力量。没有学习目标，就象漫步在街头不知走向何处的流浪汉一样，是对学习时光的极大浪费。

确定学习目标首先应体现学生德智体全面发展的教育方针，其次要按照学校的教育要求，此外还要根据自己的学习特点和现状。当然还可考虑一些社会因素家庭情况。

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，过高了，最终无法实现，容易丧失信心，使计划成为一纸空文；过低了，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？如果必为：“数学课语文课都要认真预习。数学成绩要在班级 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 就是目标要便于实现，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。

三、科学安排时间

确定了学习目标之后，就要通过科学地安排。使用时间来达到这些目标。要符合“全面、合理、高效”的要求。

全面 在安排时间时，既要考虑学习，也要考虑休息和娱乐，既要考虑课内学习，还要考虑课外学习，还要考虑不同学科的时间搭配。

合理 要找出每天学习的最佳时间，如有的同学早晨头脑清醒，最适合于记忆和思考；有的则晚上学习效果更好，要在最佳时间里完成较重要的学习任务，此外注意文理交叉安排，如复习一会语文，就做几道算术题，然后再复习自然常识外语待。

高效 要根据事情的轻重缓急来安排时间，一般来说，把重要的或困难的学习任务放在前面来完成，因为这时候精力充沛，思维活跃，而把比较容易的放稍后去做。此外，较小的任务可以放在零星时间去完成，以充分做到见缝插针。一天中供自己安排的时间基本上分为四段：早上起床到上学，上午放学到下午放学，下午放学到吃晚饭前，吃晚饭后到睡觉。同学们主要应在这四段时间里统筹安排自己的学习生活内容。

在进行时间安排时，还要注意以下两点：

- 1、要突出重点 也就是说，要根据地自我分析中提出的学习标点或比较薄弱的学科在时间上给予重点保证。
- 2、要有机动时间，计划不要排太满太紧，贪心的计划是难以做到的。

例：

1. 每天早上6：20起床，用10分钟将头天要背的课文温习1—2遍，7：00从家出发。
2. 上课认真听讲，积极发言，做好笔记。
3. 认真仔细写作业，不对答案，认真对待每一门课。
4. 写完作业后，复第二天上课的内容。
5. 对于副课及历史、地理、生物每学完一习当天的内容并

预习课后，要用心去作自己买的课外习题书，作的时候要做到不抄答案，不看书，凭借自己所学的去作。如果遇到不会的题，也不能马上看答案或看书，要等到全部做完后，再去找答案，并及时背过。

6. 对于主课及数学（代数、几何）、语文、英语、物理和政治，每学完一单元或一课时，要对比《优化设计》的讲解部分进行进一步的加深理解和巩固，并要做练习题，写时仍不能抄答案，写完后可交老师批改或对照答案，找出错误及时纠正。

7. 遇到不懂得要及时问老师或问同学，弄明白。

8. 每天晚上听30分钟英语，训练自己的听力。

9. 空闲时间多看课外书，每天记1~2条好词佳句。

10. 前一天晚上认真预习。多做深、精的题目，拓展思维。

11. 每天坚持朗读外语，养成良好的语感。认真识记单词。认真复习和预习，重点掌握语法，句型。注意活学活用。

初一学习目标计划书

初一是初中的第一个台阶，如果想要迈出扎实的第一步，那么就要把一切的精力全部都用在在学习上，但是一定要快乐学习。所以，可以为自己量身定做一个适合自己的目标计划，此目标且不能过大，也不能过小，一定要适合自己，才可以达到自己的终极目标。 终极目标：

1无论哪次考试，都要保持班级前10名，年级前50名。

学习目标：

1上课认真听讲，积极思考老师提出问题并敢于说出自己的想

法，做好笔记，如有不懂的知识点，要及时问老师，做到当天的知识当天融会贯通。

2作业认真完成，不准有一丝的马虎，如有不对的题，看看自己是不认真还是不会，如果是不认真，则下不为例；如果是不会，则即使询问老师。

3每天要及时复习当天学完的知识，预习第二天要学的内容。

4每周的休息日，在完成作业的情况下，要把一周学习的知识，全部总结一遍，再巩固一遍，并写出自己一周的学习心得。

5每天要听30分钟英语，训练自己的听力。

6像数学、语文、英语这样的主课，课上一定要仔细倾听老师的解析，每天都要做几道练习题，提高做题水平，找出自己不足的地方，该背的内容要及时背熟，直到全部都会为止。

7像历史、地理、生物、政治这样的副课，每学完1课后，要及时复习并背熟重点，再做练习，并找出不足，直到没有不会的地方为止。 8每次测验之后，自己卷子上若有错误，老师在解析试卷时，要认真听，找出自己出错的理由，并进一步的加深理解，找出不足，增强巩固。

9若有自己的一些想法，要及时和老师讨论。

10利用课余时间，看一些有用的课外书，开阔眼界。

行为习惯目标：

1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。

2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。 3与同学和谐相处，能体谅、尊重老师，热爱自己的学

校，遵守学校的一切规章制度。

4上学不准迟到，不准早退。

5不受坏学生的诱导，能控制好自己，不与坏学生有密切的来往。 6不贪慕虚荣，做最真实，最朴素的自己。

以上内容就是本人的学习计划书，本人承诺会积极地按照计划书，不能有违背之心。一定要坚持下来，就会以优异的成绩来面对父母、老师、同学！

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。

1. 每天6:10起床. 打开收音机边听英语,边洗漱吃饭.
2. 到校后利用课前时间多看看今天要讲什么,回顾昨天的东西.
3. 充分利用每堂课,认真听讲,不懂就问,多和周围同学交流学习经验和解题方法.
4. 中午要有午睡习惯,大约在20--40分钟左右.剩下的时间用于背语文的古诗和历史.每天中午背3--5首古诗.同学,贵在坚持不懈!
5. 在校10分钟的课间里,最好不要再想着出去玩,要在这10分钟里好好理顺一下刚才老师所讲的自己懂了多少,有问题及时解决.

6. 放学不在外逗留, 抓紧时间回家, 10分钟内吃完饭, 然后就一心学习.
7. 初三前几个月重点放在物理, 数学, 化学和语文背诵上.
8. 到后期重点放在文科, 理科方面也要适当做些经典题.

学习方式:

对于语文, 我认为最重要的就是平时的积累. 教课书上的古诗\文言要会背, 重点段落要会翻译和默写. 生词表上的单词要会写. 这是前面基础的10分. 后面的阅读一定要注意平时的积累, 首先要多读好的文章, 注意积累其中的词汇. 读完一篇好的文章不仅仅是读了就完了, 要像在语文课上一样做分析, 分析一定要透彻, 这样才有助于阅读水平的提高. 做题的时候一定要在把握文章中心的基础上. 读不懂就再读, 要是真的读不懂, 那么就是基础功不够了... 关于作文首先卷面一定要整洁, 有必要的练下字去. 平时要多读好文章\好作文, 并深刻解析, 这样对作文也会有帮助. 但关键还是靠自己的感觉.

数学平时如果作业不多的话, 自己多做一点题吧! 一定记住: 熟能生巧! 这一点至关重要!!! 去年中考我考了117, 也是粗心... 所以对于理科, 做完了都要检查. 检查的时候如果时间还多, 那么把答案蒙起来, 重新做一遍吧! 时间紧就把你认为你没有把握的题目做一遍. 最后加一点: 切忌骄.

电视等等, 并且我个人认为不要看中文了, 这样有一点适当的压力未尝不是好事. 语感的培养同样重要, 有了较强语感可以大大加强速度及正确率. 这全依赖与课外培养.

物理是一门理科, 但同时又与日常生活密切相关, 从某个角度所, 物理就是生活的学科. 平时的生活中可以注意观察一下周围的物理现象, 比如打篮球的时候篮球飞了起来那是因为人的手对它做了功, 它依靠惯性飞行; 飞行过程中是动能转化为重

力势能,重力势能又转化成为动能等等.物理的公式\定理也要像数学一样的理解并且记忆,并且懂得举一反三的道理.做物理实验的时候不能马虎,注意观察,并且要亲自动手做一做.

政治考试的时候应该是开卷的(至少我们是).这样题型会相对灵活,但是万变不离其中.考试之前对教材一定要熟悉,我是采用通读教材的方式熟悉教材的,挺有效的.另外做题的时候要好好审题,答偏了可是一点分都不给....答一题的时间不能太长,简答题答清要点即可.如果闭卷一定要背得各个概念.

生物我认为挺简单的,我们初2时也是开卷考试.但是对教材也要熟悉,同样可以采用通读的方法.答题的时候可以适当的发散.

历史对于大事件一定要清楚地记忆人物\时间\地点\过程和结果.历史的背诵最好是平时就背诵了,你要临时记忆效果不会太好...历史是一门正宗的课外学科,所以课外的积累是最重要的.课外的掌握若是丰富了,自然不会怕考试.

学习地理同样是课外的积累,我个人推荐《中国地理杂志》一书,我认为对于有需要的人,它是不错的选择.学习地理我还有一个小窍门,那就是听天气预报,这对于记忆各省市行政区很有帮助.

最后一点,学习之余要注意劳逸结合.

以上就是我个人对制定计划的一点儿心得.当然,最重要的不是制定而是执行,只要持之以恒,相信你们都可以考出个好成绩.

初中学习计划书篇四

一个想在学业上做得好的学生，在采取行动之前，常常需要考虑如何制定自己的学习计划。以下是为大家整理的关于，欢迎品鉴！

【篇一】初中学习计划书

新学期打算作文马上就要开学了，开学后我就是初二的学生了。初二的到来，自己慢慢地有一点危机感了，害怕同学超越自己。为了能在初二学的好一点，我决定现在就想好新学期的打算。

第一，我决定学会放弃。在前两个学期里，我经常去上网、看小说、睡觉，对于老师布置的作业也不认真完成。对于这些流失的时间，我不能挽回，我一定要把握。但是我不怕，放弃了会让我更认真点。那些东西以后来做也一样，何必就要现在呢？我对自己说。第二，我决定抓不足。在我的成绩中是不平均的，分数高的和分数低的相差几十分。以前的两个学期我的思想还不够成熟，想法还比较简单。现在我不以前那想法简单的自己了，我有了自己的目标，自己的想法，我的记忆也更好了。为了自己的成绩能在平均中上等，我决定在自己擅长的科目不放过，对于自己不懂的向别人学习。

第三，我决定在每一次周测后都会认真去反思我之前的错误。每一个人都会有不同的错误，而且也不会没有错误。在以前，每一次周测下来我都会会有许多错误。那些错误的地方看起来我我都知道，但还是做错了。过去我不认真去反思，去发现自己的错误，去改正它。但是在这个学期，我会去认真改正，我会以最还得状态去面对新的学期。

还有，在初一我发现有许多人比我努力。在我们班上有一个，她在初一的时候英语很不好，比我还差。但是后来她努力了，现在已经在中上了。她现在还是默默无闻地认真学习，

她不懂感认真像我们请教。老师您多次叫我向她学习，这回我认识到了，你是对的，我早都有向她学习了。我有许多的坏习惯了，骄傲是我最大的弱点，我会改的——在这个学期。英语我一定会跟上去，相信我。

新的学期，我会有新的改变。老师请你相信，我会给您带来惊喜！

【篇二】初中学习计划书

1. 每天早上6：20起床，用10分钟将头天要背的课文温习1—2遍，6：40从家出发。

2. 上课认真听讲，积极发言，做好笔记。

3. 认真仔细写作业，不对答案，认真对待每一门课。

4. 写完作业后，复习当天的内容并预习第二天上课的内容。

5. 对于副课及思政(历史、地理、生物)每学完一课后，要用心去作自己买的课外习题书，作的时候要做到不抄答案，不看书，凭借自己所学的去作。如果遇到不会的题，也不能马上看答案或看书，要等到全部做完后，再去找答案，并及时背过。

6. 对于主课及数学(代数、几何)、语文、英语、科学和政治，每学完一单元或一课时，要对比《优化设计》的讲解部分进行进一步的加深理解和巩固，并要做练习题，写时仍不能抄答案，写完后可交老师批改或对照答案，找出错误及时纠正。

7. 遇到不懂得要及时问老师或问同学，弄明白。

8. 每天晚上听30分钟英语，训练自己的听力。

以上的学习计划一定100%实施，成功始于足下，过一段时间

要仔细分析检查现状，与制定的计划。

【篇三】初中学习计划书

为了在寒假中丰富自己的知识面，按时学习生活，做事有规律，更好地度过一个快乐，充实，有意义的寒假，因此我给自己制定一个合理的寒假学习计划是非常有必要的。具体计划如下：

1. 每天必须保证足量学习6小时，内容包括：寒假各科作业：语文阅读、数学、物理练习、英语听力等。

2. 中午保证一小时休息，下午学习或外出体育活动

3. 做作业的要求是这样的：假期学习作业在写之前先在练习本上做一遍，发现其中的问题，如有不会的，做重点标记，然后对不会的进行重点学习。学生需要重温学过的知识、了解新的知识，进行系统的学习，之后通过家长批阅、讲解，合格之后工整的写到作业本上；每个单元完成之后要进行单元试卷的作业，并且规定时间完成。作息时间如下：

7：00起床、洗漱

7：20吃饭

7：45开始写作业

9：25—11：25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语文（词语解释，近义词，反义词，组词，多音字等）

14: 25——15: 25英语（学习下册内容，复习上册内容）

15: 40—16: 40地理

16: 40——吃晚饭前自由时间

吃完饭后：家长检查作业

21: 00—21: 30电视，电脑，课外书。

21: 30睡觉

注：大年三十、初一、初二放假，初三半天学习时间。出门走亲戚时间去掉两天时间另定。外出参加实践调查半天。严格按照计划学习和生活。

【篇四】初中学习计划书

1、分析自己的学习特点，同学们可以仔细回顾一下自己的学习情况，找出学习特点。各人的学习特点不一样：有的记忆力强，学过知识不易忘记；有的理解力好，老师说一遍就能听懂；有的动作快但经常错；有的动作慢却很仔细。如在数学学习中有的理解力强、应用题学习好；有的善于进行口算，算得比较快，有的记忆力好，公式定义记得比较牢；有的想象力丰富，善于在图形变换中找出规律。所以几何学习比较好.....你可以全面分析。

2、分析自己的学习现状，一是和全班同学比，确定看自己数学成绩在班级中的位置，还常用“好、较好、中、较差、差”来评价。二是和自己数学成绩的过去情况比，看它的发展趋势，通常用“进步大、有进步、照常、有退步、退步大”来评价。

确定学习目标首先应体现学生德智体全面发展的教育方针，

其次要按照学校的教育要求，此外还要根据自己的学习特点和现状。当然还可考虑一些社会因素家庭情况。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，过高了，最终无法实现，容易丧失信心，使计划成为一纸空文；过低了，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？如果必为：“数学课语文课都要认真预习。数学成绩要在班级达到中上水平。”这样就明确了，以后是否达到就可以检查了。具体就是目标要便于实现，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。

确定了学习目标之后，就要通过科学地安排。使用时间来达到这些目标。

【篇五】初中学习计划书

新学期打算作文马上就要开学了，开学后我就是初二的学生了。初二的到来，自己慢慢地有一点危机感了，害怕同学超越自己。为了能在初二学的好一点，我决定现在就想好新学期的打算。

第一，我决定学会放弃。在前两个学期里，我经常去上网、看小说、睡觉，对于老师布置的作业也不认真完成。对于这些流失的时间，我不能挽回，我一定要把握。但是我不怕，放弃了会让我更认真点。那些东西以后来做也一样，何必就要现在呢？我对自己说。第二，我决定抓不足。在我的成绩中是不平均的，分数高的和分数低的相差几十分。以前的两个学期我的思想还不够成熟，想法还比较简单。现在我不以前

那想法简单的自己了，我有了自己的目标，自己的想法，我的记忆也更好了。为了自己的成绩能在平均中上等，我决定在自己擅长的科目不放过，对于自己不懂的向别人学习。

第三，我决定在每一次周测后都会认真去反思我之前的错误。每一个人都会有不同的错误，而且也不会没有错误。在以前，每一次周测下来我都会会有许多错误。那些错误的地方看起来我我都知道，但还是做错了。过去我不认真去反思，去发现自己的错误，去改正它。但是在这个学期，我会去认真改正，我会以最还得状态去面对新的学期。

还有，在初一我发现有许多人比我努力。在我们班上有一人，她在初一的时候英语很不好，比我还差。但是后来她努力了，现在已经在中上了。她现在还是默默无闻地认真学习，她不懂感认真像我们请教。老师您多次叫我向她学习，这回我认识到了，你是对的，我早都有向她学习了。我有许多的坏习惯了，骄傲是我最大的弱点，我会改的——在这个学期。英语我一定会跟上去，相信我。

新的学期，我会有新的改变。老师请你相信，我会给您带来惊喜！

【篇六】初中学习计划书

1、分析自己的学习特点，同学们可以仔细回顾一下自己的学习情况，找出学习特点。各人的学习特点不一样：有的记忆力强，学过知识不易忘记；有的理解力好，老师说一遍就能听懂；有的动作快但经常错；有的动作慢却很仔细。如在数学学习中有的理解力强、应用题学习好；有的善于进行口算，算得比较快，有的记忆力好，公式定义记得比较牢；有的想象力丰富，善于在图形变换中找出规律。所以几何学习比较好.....你可以全面分析。

2、分析自己的学习现状，一是和全班同学比，确定看自己数

学习成绩在班级中的位置，还常用“好、较好、中、较差、差”来评价。二是和自己数学成绩的过去情况比，看它的发展趋势，通常用“进步大、有进步、照常、有退步、退步大”来评价。

确定学习目标首先应体现学生德智体全面发展的教育方针，其次要按照学校的教育要求，此外还要根据自己的学习特点和现状。当然还可考虑一些社会因素家庭情况。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，过高了，最终无法实现，容易丧失信心，使计划成为一纸空文；过低了，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？如果必为：“数学课语文课都要认真预习。数学成绩要在班级达到中上水平。”这样就明确了，以后是否达到就可以检查了。具体就是目标要便于实现，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。

确定了学习目标之后，就要通过科学地安排。使用时间来达到这些目标。

初中学习计划书篇五

光阴似箭，日月如梭。不知不觉，我已是初中的.学生了，马上就要考试了，所以我给自己制定了一个学习计划：

- 1、上课认真听讲，不东张西望，积极举手回答问题。

- 2、每天读课外书两个小时。
- 3、作业的错题要及时改正，不能拖。
- 4、提前预习新课。
- 5、周一至周五放学后，做完作业，做一些课外题目，提高课外知识。
- 6、周六周日6：30—7：00坚持早读。周六读语文课文，周日背英语单词。
- 7、周六周日下午2：00—3：00听英语广播和英文歌。

“世上无难事，只怕有心人。”，只要不懈努力，我一定会攻克那些障碍，我坚信成功是属于有梦想的人。

初中学习计划书篇六

不觉间我以踏上人生中的新的一段征程，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，我要有一份合理的学习计划来辅导我学习：

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大学。

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。

第三篇：初中学习计划书

现在我是一名初中生，离开了学习三年的二中，来到人生地不熟的仁中。正如小学刚入学时一样，我很不适应新生活。成绩比自己好的人那么多，很少人注意到自己的存在，就觉得心里很沉闷。

为了避免这种消极情绪，我制定了一个计划，用于尽快适应新生活。我要记住，进入初中，大家站在同一起跑线上，有3年的时间足以不断提高成绩。要明白强中自有强中手的道理，客观分析自己的长处和短处，给予自己正确评价。

一、学习方法

抓住各科的有趣之处，培养自己对每一科的兴趣。做到课前预习、做笔记和错题本。课后认真巩固复习，做点习题，不求多但求精。全面掌握书本知识，要先看懂书上的每一题，例题尤其重要，做会书上的再做其他练习。做题时要理解，会解题方法就会做同一类型的所有题目。用恰当的方法解题。

英语则是多看英语杂志，听力用《疯狂英语》比较不错。可以背诵课文或者挑重要的句子背。看课外读物时碰到不认识的单词猜意思。加强口语听力的训练，学会利用工具书（《牛津高阶第六版英语字典》等）、网络及报刊扩大阅读量。

有空看看中外名著或其他文章，用于积累，不仅要读，还要记笔记并思考生活中类似的事情。多看《现代汉语词典》和《古代汉语字典》还可以准备一本《成语词典》。

对于历史地理，就看一些有关电视节目、书籍，阅读一些历史古迹图片、中外历史趣闻等；了解相关国家的地理位置、自然景观、风土人情；了解天气符号并注意重要天气系统的发展变化（如台风）；了解省会城市的地理位置和天气状况。收看中央电视台的天气预报、关注国家重大地理事件、可以看星体。政治以理解和学会运用为主，理解和掌握基本知识，会运用所学知识分析社会现实问题。

二、日常生活

提高自己处理日常琐碎之事的效率，能加快就加快，不因为

小事而浪费宝贵时间。把学习资料等重要文件放在自己很快找到的地方，不能乱放，避免找东西浪费时间。多和不认识的同学聊天，渐渐变熟悉，要试着大胆地向他们搭讪，和老师、同学们搞好关系。不要想太多，不要担心被人嘲笑，他们也只是心里想想，而不会直接嘲讽。没有人会直接践踏你的尊严，但也不能抛下自尊，一味讨好别人。处理事情时，要想得细致一些，虽然很难做到十全十美，但也要尽力完美。

每天睡眠时间至少7小时，中午睡30分钟左右；不乱吃零食，多喝水，爱惜身体，生病是学习生涯中很麻烦的事情。也要加强锻炼，至少锻炼30分钟，增强抵抗力，更能降低生病的几率。能不花的钱就不花，初中的补课和练习是一笔很大的开销，要为家里省钱。把自己的时间安排好，初中课程很多，时间紧任务重，必须提高效率。同样的时间，做的事情比别人多又比别人好，这样才能更快的达到自己预定的目标。

三、思想等

初中学习紧张也有压力，对自己有信心，一定能适应初中的学习。相信自己只要付出努力，就一定可以得到相应的回报。我可以！我一定行！自己要吃得苦、耐得了烦、忍受得了寂寞。自己是一个好静的人，即使这样，也难免受不了寂寞。只有学习与自己作伴，其他的休闲娱乐太奢侈，我肯定能忍受，把学习兴趣提高到最高点，把自己的所有投入到学习中。只有学习能陪着我，只有它能带给我快乐，只有它才不会让我觉得寂寞。我要经常想得到这一点，并且要做得得到这一点。

许许多多都是我想做到的，所以有许许多多都是我要为之努力的。三年，既漫长又短暂。我不可以把这三年浪费了，我希望像哥哥姐姐一样，一回忆起初中，便觉得有意义、很充实，便觉得这是人生中最好的三年。我也希望，读大学时，对着弟弟妹妹们说，初中是学得最爽的。我更希望，拿到中山大学的录取通知书时，我会觉得自己的努力没有白费。

这么多的希望，便要付出更多更多的代价，我愿意努力，我渴求付出，我会尽我所能。我只有努力与探求学习方法，我要成功！我要上中山大学！我可以！我一定可以！

初中学习计划书篇七

以前读小学的时候，会觉得比较轻松。因为小学学的知识都比较浅，除了偶尔对某些问题需要深入讨论之外，基本不会遇到很深的问题。但要知道，上了中学，我们面临的问题不再是那么简单和具体，是我们在思维上的一个飞跃，我们必须抛弃以前的定向思维，而去学会从不同的角度认识 and 解决问题。相对小学的学习，中学的学习跨越了知识和能力两大台阶。知识与知识结构出现了两个飞跃：从具体到抽象，从特殊到一般，在知识的广度和深度上都大大提高。在能力方面，中学的学习对同学们提出了更高的要求，如抽象概括能力、逻辑推理能力、分析综合能力、自学能力等等都要求有较大的发展和提高。

从小学阶段进入到中学阶段，在学习上要跨上一个较高的台阶。为了顺利地跨越这一台阶，要有足够的思想准备，要以新的、不同于小学的学习方法，学好中学的课程。一个人确立自己的理想并不难，难的是有一个为实现理想而攀登的规划和决心。为此，制定一个中学三年的规划是非常重要的。所以我写下了这份中学三年学习计划书。

（一）中学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、初一上学期是一个小学走入中学的过渡时期。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。所以这个学期的目标简单来说就是四个字：适应、稳定。

2、初一下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、初二上学期是一个定位起飞期。此时，中学生活早已适应，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：进入优生梯队。

4、初二下学期是一个稳步发展期。有了初二上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。

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、初三下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：“自信是成功的第一秘诀”。

（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，老师传授的是经过验证的真理；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、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，好记性不如烂笔头，因此为了充分理解和消化，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，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，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，识记后的前两三天，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（章节）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建立错题库，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

中学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。在写这份计划书的过程中我真的学到了许多，对中学有了一些认识，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，我个人认为中学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。对所有中国家长来说，一个不置可否的事实是：中学阶段是一个孩子未来发展中最重要的一环（并不需要用之一进行修饰）。这其中的重要性简单说体现在两方面：

一方面，中、高考的两份试卷，严格地将我们的孩子用分数这个硬指标划分到不同等级的高等院校。

另一方面，孩子的综合能力和基本价值观在初中阶段逐渐见雏形并在高中阶段形成并趋于稳定。

所以我们的教育宗旨势必要适应两个总体要求，缺一不可。如果只深谙考试技巧，缺乏学习能力和综合素质，即使将来进入何等名校大门，也必然被社会大门无情踢出。当然，如果不懂得应付考试，就连未来主流教育思想都无从接收，除非我们的孩子个个都“比尔·盖茨”。

教育的问题，说复杂，有时真可能让高知的家长或所谓的专家畏手畏脚，百思无良方。但说简单，也就是几点的归结：科学规划，严格执行。具备这两点，要成绩与素质双收就不成问题。今天，就初中学生的英语学习分三个阶段与各位简

单做以分享。

初一学生

小学的英语学习其实是简单的，单一的，它没有完整的知识系统。小学英语学习最主要的就是积累简单常用的词汇，诸如□banana□house□family等等，然而进入初中之后，词汇量的大量增加（总词汇：2266），系统语法知识的. 庞大，短语搭配的增多，课文文章的加长，还有中考应试的压力，这一切都让初中学习可能感到不知所措，很茫然。我们可以从下面几个方法重视下：

单词。我们中学最习惯的背诵方法就是背拼写，比如what这个单词我们一般都是这么背□w-h-a-t:what□这样只是记住了几个孤立的字母而并没有记住单词，我想过不了几天就会把这个单词忘掉。那么我们就要把单词放在一个整体或者环境中背诵，比如我们不如记住下面一句话□what is your name?(你的名字叫什么)那么我们就不会容易忘掉了。

也就是说我们每记一个单词都要相应的记住每一个用这个单词完成的例句，因为单词的意思只能在句子中体现，有意思我们才不容易忘掉，而孤立的无意思的不容易记住。千万不要逐字母的背，要在运用中去记忆。另外记忆单词要利用一切其他可能的办法去记住，比如分类记忆：我们把动物的有关词汇放在一起，把有关校园的有关词汇放在一起，或者天文，地理，等等。最主要的，我们要掌握记忆单词的技巧。

第二，语法的学习。当然记住了单词并不意味着能把英语学好，能把考试考好。这就牵涉到英语语法的学习。同学们不仅要记住单词的写法，更要学习单词在不同语言环境里的用法。例如我们现在所学的第一单元的内容，就要顾及主语的人称和数的问题。看是不是要用到第三人称单数的问题。

考试的时候要时刻牢记一句话，叫“得意不忘形”。语法的

学习，不仅是词法的学习，也是句法的学习。

在初中阶段的英语教学中，初二年级的分化现象往往十分突出，直接影响着学生在整个中学阶段的英语成绩，同时也阻碍了初中英语教学质量提高。因此，如何防止分化，大面积提高教学质量，使学生在初中阶段获得较好的成绩，是我们英语教师值得研究讨论并着手解决的问题。

学生出现分化的原因：

第一，记忆词汇出现困难。回想初一时候，学生学习兴趣高，可以很容易按照教师指导大声诵读，积极造句，甚至自己把一些有趣的单词放入现有的分类词汇表里。但是随着学习的深入，词汇量的增加，单靠兴趣本身来维系学习热情显然不可行，部分学生在学习中遇到困难时往往缺乏克服困难、解决问题、继续学习英语的意志，继而出现懒惰，遇难而退的现象。

有些家长觉得：小升初竞争很激烈，升入重点中学压力就小很多了，进入重点中学如同进入保险箱“有些家长觉得，初中有三年时间，初一可以好好放松一下，初一不必太紧张，中考到初二初三再准备也不晚”。

而现实的情况是，60%小学奥数非常优秀的同学在初一已经失去了领先的优势，究其原因还需要从初中学习和小学学习的差异说起。初中数学学习的典型特点是：初一知识点多，初二难点多，初三考点多。

可以说，初一阶段的数学学习是中学数学的基础，而数学又是所有理科学习的基础学科。由此可见，能否学好初一数学关系到学生整个初中阶段的理科学习质量。

关键初二——初中学习最为关键一年

初二是整个初中的过渡时期，起着承上启下的作用。对于一个初中生，初二意味着以下几点：

- 1、两极分化和成绩的定型期；
- 2、核心竞争力的最佳训练期；
- 3、签约名校资本的积累时期；
- 4、个人习惯和素质的养成期；
- 5、心理状态和性格的成型期。

可以看到，无论从中考还是更长远的成长生涯来看，这个时期就是一个积累精华、历练本领和树立方向的关键阶段。因此，谁能牢牢的把握住初二，就是在提前把握未来的中考命运。

那么步入初二后，我们到底会面临哪些严峻的挑战？又有哪些机遇蕴藏在挑战的背后？究竟如何战胜重重困难，抓住转瞬即逝的机遇？让我们一起来纵览初二这危机四伏，但又充满机遇的一年。

冲刺初三——决定中考最后冲刺的一年

中考复习有三种境界：

第一种境界：做一道题，会一道题

第二种境界：做一道题，会一类题

第三种境界：做一道题，会出一题

如果同学们能达到第三种境界，那就会成为高手中的高手，但这对复习计划提出了更高的要求。要想达到第三种境界，

中考至少要复习三轮！

一、进行自我分析

我们每天都在学习，可能有的同学没有想过我是怎样学习的这个问题，因此制订计划前首先进行自我分析。

1、分析自己的学习特点，同学们可以仔细回顾一下自己的学习情况，找出学习特点。各人的学习特点不一样：有的记忆力强，学过知识不易忘记；有的理解力好，老师说一遍就能听懂；有的动作快但经常错；有的动作慢却很仔细。如在数学学习中有的理解力强、应用题学习好；有的善于进行口算，算得比较快，有的记忆力好，公式定义记得比较牢；有的想象力丰富，善于在图形变换中找出规律。所以几何学习比较好……你可以全面分析。

2、分析自己的学习现状，一是和全班同学比，确定看自己数学成绩在班级中的位置，还常用“好、较好、中、较差、差”来评价。二是和自己数学成绩的过去情况比，看它的发展趋势，通常用“进步大、有进步、照常、有退步、退步大”来评价。

二、确定学习目标

学习目标是学生学习的努力方向，正确的学习目标能催人奋进，从而产生为实现这一目标去奋斗的力量。没有学习目标，就象漫步在街头不知走向何处的流浪汉一样，是对学习时光的极大浪费。

确定学习目标首先应体现学生德智体全面发展的教育方针，其次要按照学校的教育要求，此外还要根据自己的学习特点和现状。当然还可考虑一些社会因素家庭情况。

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，过高了，最终无法实现，容易丧失信心，使计划成为一纸空文；过低了，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？如果必为：“数学课语文课都要认真预习。数学成绩要在班级 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 就是目标要便于实现，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。

三、科学安排时间

确定了学习目标之后，就要通过科学地安排。使用时间来达到这些目标。要符合“全面、合理、高效”的要求。

全面 在安排时间时，既要考虑学习，也要考虑休息和娱乐，既要考虑课内学习，还要考虑课外学习，还要考虑不同学科的时间搭配。

合理 要找出每天学习的最佳时间，如有的同学早晨头脑清醒，最适合于记忆和思考；有的则晚上学习效果更好，要在最佳时间里完成较重要的学习任务，此外注意文理交叉安排，如复习一会语文，就做几道算术题，然后再复习自然常识外语待。

高效 要根据事情的轻重缓急来安排时间，一般来说，把重要的或困难的学习任务放在前面来完成，因为这时候精力充沛，思维活跃，而把比较容易的放稍后去做。此外，较小的任务可以放在零星时间去完成，以充分做到见缝插针。一天中供

自己安排的时间基本上分为四段：早上起床到上学，上午放学到下午放学，下午放学到吃晚饭前，吃晚饭后到睡觉。同学们主要应在这四段时间里统筹安排自己的学习生活内容。

在进行时间安排时，还要注意以下两点：

- 1、要突出重点 也就是说，要根据地自我分析中提出 的学习标点或比较薄弱的学科在时间上给予重点保证。
- 2、要有机动时间，计划不要排太满太紧，贪心的计划是难以做到的。

例：

1. 每天早上6：20起床，用10分钟将头天要背的课文温习1—2遍，7：00从家出发。
2. 上课认真听讲，积极发言，做好笔记。
3. 认真仔细写作业，不对答案，认真对待每一门课。
4. 写完作业后，复第二天上课的内容。
5. 对于副课及历史、地理、生物每学完一习当天的内容并预习课后，要用心去作自己买的课外习题书，作的时候要做到不抄答案，不看书，凭借自己所学的去作。如果遇到不会的题，也不能马上看答案或看书，要等到全部做完后，再去找答案，并及时背过。
6. 对于主课及数学（代数、几何）、语文、英语、物理和政治，每学完一单元或一课时，要对比《优化设计》的讲解部分进行进一步的加深理解和巩固，并要做练习题，写时仍不能抄答案，写完后可交老师批改或对照答案，找出错误及时纠正。

7. 遇到不懂得要及时问老师或问同学，弄明白。
8. 每天晚上听30分钟英语，训练自己的听力。
9. 空闲时间多看课外书，每天记1~2条好词佳句。
10. 前一天晚上认真预习。多做深、精的题目，拓展思维。
11. 每天坚持朗读外语，养成良好的语感。认真识记单词。认真复习和预习，重点掌握语法，句型。注意活学活用。

初一学习目标计划书

初一是初中的第一个台阶，如果想要迈出扎实的第一步，那么就要把一切的精力全部都用在在学习上，但是一定要快乐学习。所以，可以为自己量身定做一个适合自己的目标计划，此目标且不能过大，也不能过小，一定要适合自己，才可以达到自己的终极目标。 终极目标：

1无论哪次考试，都要保持班级前10名，年级前50名。

学习目标：

1上课认真听讲，积极思考老师提出问题并敢于说出自己的想法，做好笔记，如有不懂的知识点，要及时问老师，做到当天的知识当天融会贯通。

2作业认真完成，不准有一丝的马虎，如有不对的题，看看自己是不认真还是不会，如果是不认真，则下不为例；如果是不会，则即使询问老师。

3每天要及时复习当天学完的知识，预习第二天要学的内容。

4每周的休息日，在完成作业的情况下，要把一周学习的知识，全部总结一遍，再巩固一遍，并写出自己一周的学习心得。

5每天要听30分钟英语，训练自己的听力。

6像数学、语文、英语这样的主课，课上一定要仔细倾听老师的解析，每天都要做几道练习题，提高做题水平，找出自己不足的地方，该背的内容要及时背熟，直到全部都会为止。

7像历史、地理、生物、政治这样的副课，每学完1课后，要及时复习并背熟重点，再做练习，并找出不足，直到没有不会的地方为止。8每次测验之后，自己卷子上若有错误，老师在解析试卷时，要认真听，找出自己出错的理由，并进一步的加深理解，找出不足，增强巩固。

9若有自己的一些想法，要及时和老师讨论。

10利用课余时间，看一些有用的课外书，开阔眼界。

行为习惯目标：

1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。

2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。3与同学和谐相处，能体谅、尊重老师，热爱自己的学校，遵守学校的一切规章制度。

4上学不准迟到，不准早退。

5不受坏学生的诱导，能控制好自己，不与坏学生有密切的来往。6不贪慕虚荣，做最真实，最朴素的自己。

以上内容就是本人的学习计划书，本人承诺会积极地按照计划书，不能有违背之心。一定要坚持下来，就会以优异的成绩来面对父母、老师、同学！

光阴似箭，日月如梭。经过一个快乐的寒假后，我又要开始

投入紧张的学习中了。在新学期中，我将以饱满的精神迎接一切新的挑战。为了我能在新学期中有更好的发展，我决定制定一个新学期学习计划。

1. 提前预习第二天要学习的新课材。
2. 复习巩固当天所学内容，多读记要点。
3. 每天听读1~3模块英语。
4. 每天按时按质按量完成当日作业。
5. 空闲时间多看有意义的课外书，记1~3条好词佳句，争取每次作文练习都在95分以上。
6. 课后多做深. 精的练习题，扩展思维。
7. 学习态度端正。
8. 改掉粗心的毛病。
9. 不论考试或做作业要做到卷面整洁，字体规范，不写错别字。
10. 语文每次考试达到97分以上，数学98分以上。这就是我的新学期学习计划。

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。

完成了小学六年的学习，我即将步入初中生的行列。为了更加从容地应对新的挑战，我在暑假空闲之余写下了这份初中三年学习计划书。

我是一个调皮的男孩，性格有些急躁，有时缺乏冷静，导致在学习中丧失做得更好的机会，但为了能做一个合格的初中生，我必须改掉这些毛病。我思想活跃，勇于发言，这些都是我的优势，所以我要继续保持。我喜爱围棋、奥数、英语，它们使我的课余生活更精彩，让我的头脑更灵活，让我的视野更开阔。因此，我会在学有余力的同时，充实我的业余爱好。总而言之，我应该扬长避短，不断完善自己，向一个优秀的初中生迈进。

初一上学期是过渡时期。在新的学校里，会有新同学、新老师、新课程……因此我需要在初一上期尽快调整好自己的状态，适应新的学习环境。

初一下期至初二下期，我应该保持一颗平和的心来学习。对所学知识融会贯通，积极思考，不耻下问，并做到温故而知新，为中考打下扎实的基础。

初三全年，我应以一种紧迫而不紧张的状态来学习，同时对以往的功课进行有计划的复习，掌握知识要点，全力以赴备战中考。

了解了以上不同学期的学习规律，我结合自身情况，严格要求自己能做到以下几点：

- 1、 初一期间，应在适应环境后，保持优良、稳定的学习成绩。优质优量完成课堂及家庭作业后，可作适当的拓展和预习。
- 2、 初二上期，应有所突破，进入学校优生梯队。

3、初二下期，继续稳扎稳打，牢牢保持自己在年级中的优势排位。

4、初三上期，应扎实基础、做好复习准备，逐步要调整好心态，不以物喜不以己悲。

5、初三下期是冲刺期，应当查漏补缺，把学习上的残障清理干净，以自信的心态上考场。

6、无论学习与任务怎样变化，都应遵循一条：快乐地挤时间学习。

初中三年是人生中重要的三年，在这三年里我将努力学习，争取直升学校高中部。这句话不是我一时的豪言壮语，而是我一直以来的追求，更是对自己、对父母、对老师、对学校的一种承诺。

计划人：

2011年8月17日

初中学习计划书篇八

1. 提高自己在英语、数学（物理）的学习能力；

2. 加强运动，提高身体素质；

3. 学会做简单的家常菜，初中学习安排。

1. 组织好学习小组，以三个人一组为好，进行合作性学习。（学习水平相当的同学组成小组比较合适）

2. 按教材知识前后的顺序，整理上半学期的英语、数学（物理）练习卷和考试卷。（或者可以根据老师的推荐去买一两

本合适提高学科能力的辅导材料)

3. 把练习卷上做正确的题目进行整理，确认自己已经掌握了哪些知识，具备了哪些运用能力，树立自己对本学科的信心。

4. 把练习卷上做错的题目进行整理，打开教科书，逐题进行分析，找到错误的关键之处，进行认真的订正后，再到教材上找到相关类型的题目，进行练习、强化。

5. 无论在订正试卷习题，还是在做辅导材料时，遇到困难，三人小组一起分析，或者到图书馆去找参考书，可以去找老师，也可以进行挑战性竞赛，看谁先解决问题。

6. 把错题订正完成以后，就把错题订正的全过程背出来，进行接替方法的积累。

7. 到办学质量比较好的社会业余学校去读英语口语训练班，提高自己的英语会话能力，和英语学习素质。

8. 对于新初三的学生，可以在暑期中参加一些竞赛辅导班，为新学年的各类竞赛打好基础。（也可以超前读一些新初三的课本，提前了解初三的学习内容）

9. 每周打两次球，游三次泳，增加运动，提高体能。

10. 每天晚上，听音乐，上网浏览，看书读报，和同学聊天等，做自己有兴趣的事。

11. 每周跟着父母学做两次家常菜，如炒茄子、蒸鱼之类，再做一些力所能及的家务。

1. 一星期学习五天，上午2.5小时，下午2.5小时。按一小时一节课安排好课表。

2. 每天下午3点以后是运动或做家务的时间。

3. 晚上两个小时是发展兴趣的时间。
4. 双休日去看一些有益的展览会，或参加一些有益的社会活动。
1. 设计好每天的生活学习评价表，对自己每天的生活、学习作好评价。
2. 合作学习小组的同学互相督促，执行暑期生活、学习安排有始有终。

初中学习计划书篇九

1. 因为我最薄弱的一项科目是语文，成绩处于中等水平，作文干巴巴的，不生动。

空闲时间多看课外书，每天记1~2条好词佳句，按老师的指导进行写作练习。争取每次作文练习都在95分以上。

2. 提前老师的讲解做考纲和全品的题目，前天晚上认真预习。多做深，精的题目，拓展思维。

3. 每天坚持朗读外语作品，养成良好的语感。认真识记考纲后面的单词，严格避免中考因单词而失分。认真复习和预习全品的考点聚焦和附录，要求重点掌握语法，句型。注意活学活用。

4. 循环复习和背诵常用原子质量表，元素化合价，酸、碱、盐溶解表，严格避免因为忘记它们而在中考中失分。认真识记和归纳老师给出的化学方程式，要求活学活用，知道反应条件，反应结果。

5. 认真识记物理公式，物质常量，电学和光学是物理里我最薄弱的环节，我要跟随老师的总复习，认真，仔细的巩固电

学和光学知识。根据考纲认真复习各点知识，按时完成作业，做笔记。

6. 根据考纲认真复习历史知识点，在未来的2个多月里循环复习，加强记忆，认真记忆老师归纳的口诀，表格，利用它们能很好的记忆知识点，关注今年发生的时事，联系时事与中学历史的联系。

7. 根据考纲与全品上面的题目和知识点循环复习，背诵。由于今年中考政治变得很活，所以不能死记硬背，要活学活用，认真参考其他地市的中考题目。

以上的学习计划要认真实施，成功在于行动，过一段时间要仔细分析检查现状，与制定的计划。

初中学习计划书篇十

们真正收获一个有意义的初中三年，成绩重要，快乐重要，但最重要的是，在这三年里，每一个孩子的成长。对于大多数新初一的孩子而言，在整个小升初的备考过程中，最新政策也好，考试规划也罢，都跟他们自身没有太大的关系，一切，都只是完全服从父母的指令。

然而，面对正在被热议的教育改革，以上谈到的现象，才是真正需要改的事情。多数中国孩子在面对大考的过程中，并没有机会或者说并没有能力发挥自身的主观能动性，这导致孩子们失去了一次又一次自我成长的机会。久而久之，确实印证了“中国的青少年就是考试的机器”这一国人倍感羞辱的言语，而对于这样一些青少年的父母而言，会陷入无休止的抱怨国情、抱怨政策与抱怨考试的怪圈。实际上，家长们并没有意识到，自己全身心投入为孩子定好的所谓方向、制定好的所谓规划、为了孩子能匀出更多的学习时间而扮演的生活仆人角色，都是在一次又一次地抹杀孩子们成长的机会。因为对孩子们而言，初中三年的学科知识，并不能陪伴他们

走过接下来的人生，真正陪伴孩子们一辈子的，实际上是结果导向反推达成路径与查漏补缺的能力。所有的家长都希望自己的孩子能够在中考中取得优异的成绩，进入优质高中，在高考(微博)中考取好成绩，进入名牌大学，毕业后找一份高薪的工作。笔者在实际的招聘与面试的工作中，发现只有极少数的985、211大学毕业生有能力做好目标拆分，做好路径规划，做好查漏补缺和反思改进，大多数进入二面、三面的应届应聘者的常规动作是一头闷入具体工作中，当发现自己由于结果不理想被淘汰后，会被卷入自怨自艾的悲情世界，实际上连自己的问题在哪里都不知道。这全都源自于，孩子们没有从小培养结果导向与查漏补缺的能力，在面临小升初、中考乃至高考的过程中，以“执行者”的方式，仅仅收获了学科知识的增长。

因此，在这样一场教育改革的背景下，家长们真正需要的是引导孩子以“决策者”的身份，参与到自己的人生规划中，以结果为导向，反推达成路径，及时查漏补缺。这不仅能让孩子们从容应对中考，更能以此提高孩子的终生竞争力。

一、 结果导向，反推达成路径

结果导向强调的一个要素就是站在结果的角度思考问题。对于孩子而言，即让孩子在进入初中前，就明晓自己想要考入哪所高中，并且让孩子们自己利用网络和纸媒等搜集信息的工具，查明近三年此所高中的录取分数线、查明20xx年改革后的各科分数与总分，算出百分比，得出结论，自己要想达在20xx年考入人大附，基本的分数要求是什么。例如，在家长的引导下□a孩子想考入人民大学附属中学□a孩子通过网络查到人民大学附属中学的20xx-20xx年在中考满分580的情况下录入分数线分别是550、545、540，查到20xx年中考总分为570(体育40分不变的情况下)，根据百分比得出结论□20xx年若想考入人大附，至少需要540分。

所谓反推路径，即在有了结果导向的前提下，反向推导为了达到目标需要做到的子集。例如，上文提到的a孩子，在20xx年要达到至少540分，反推各科目需要至少达到的分数分别为：语文145分、数学115分、英语95分、物理95分、化学55分、体育35分。面对以上各科目标分数，a孩子需要将各科目的具体考察题型、各题型分数与具体考察内容做细致了解。以数学学科为例，整个试卷五大部分，25个题目，其中选择题共8道，共32分，填空题共4道，共16分，解答题(包括计算题，证明题，应用题和综合题)共13道，共72分。120分的具体考察内容为数与代数60分、图形和空间47分、统计与概率13分。对于a孩子而言，针对数与代数的考题需要得到58分、针对图形与空间的考题需要得到44分，统计与概率需要得到13分，这样才能够中考数学中得到115。对于知识板块更加细致的路径拆分，孩子需要调动身边的有效资源(中考的资深教师)知晓概率与溶剂在中考考点较为简单，扎实掌握基础知识则可达到不失分的效果；数与代数在初一阶段需要完成数到代数的思维转变、建立数形结合的思想、整体思想与分类讨论的思想，初二重点学习简单函数，初三掌握二次函数；图形和空间板块需要孩子初一学会规范的表述和作图、达到对三角形全等的熟练证明，初二对几何重难点四边形的各种性质定于极其熟悉，能够综合运用，初三除了学好圆与相似，几何的三大变换外，还需要能综合运用初中三年的数学知识。

二、查漏补缺

进入新初一前的暑假安排120分钟做一套20xx年的xx市中考真题，根据卷面的得分项与失分项知晓自身的知识漏洞。若a孩子(代表绝大部分新初一孩子的普遍问题)失分点为阅读，阅读这一题型的基础要求为词汇，中级要求为长难句，终极要求为提取信息的能力，a孩子需要根据自己的情况判断自身出现的问题在哪个部分，若三个部分都存在问题，则要从词汇抓起。在补缺的过程中，a孩子一样需要运用上文提到的结果导向与反推达成路径。若a孩子想要在中考中达到阅读无生词的

效果，则需要初一阶段背诵初中三年教材阅读核心词汇1600，初二上阶段背诵中考与一模阅读真题核心词汇800，初二下阶段背诵高考阅读真题核心词汇1200，以上词汇由于是阅读词汇，因此孩子只需要做到看到英文能迅速反应出中文意思即可。

总之，无论现在我们面对的是中考改革还是教育改革，无论变革如何开展，如果我们的孩子本身不具备“成长”的能力，那么，家长们投入再多时间和精力在改革动态与改革内容的解读上都无济于事。因此，无论是家长还是教师，真正需要关注的，是上文所谈及到的结果导向反推路径与查漏补缺这两项软技能，真正规划好初中三年，考取理想的高中。通过孩子在初中三年、高中三年乃至大学四年对于以上两项技能的熟练运用，进而在以后的人生道路上，能更高效地解决问题，达成梦想。真正的牛孩儿，是踏踏实实地会！

附表：扬起金色的风帆——初中三年学习成长规划

告别了小学生活，同学们即将迈入初中的校门。面对崭新、充满未知的初中时代，究竟怎样才能放飞一个美好的开始？究竟怎样才能描绘出一段精彩的经历？又究竟怎样才能为初中生活写下一个无悔的句号呢？有的同学欢欣鼓舞，迫不及待想要在初中校园里结交更多的朋友、玩得更加开心；有的同学摩拳擦掌，立下誓言要把每一天都当作初三冲刺来度过，目标剑指知名高中……然而，想要度过真正有意义的初中时光，成绩固然重要，快乐也要兼顾，但最重要的是要获得成长，因为成长永远比成功更重要。

如何才能在初中时代获得最宝贵的成长呢？当然不能只停留在嘴上，我们需要为即将到来的三年进行一个全面的规划，才能过得充实而有意义。

初中一年级——过渡：蜕变为一个真正的初中生

初中有三年呢，第一年是不是可以先好好轻松一下?之后还有时间学习呢。

很多同学在刚刚升入初一的时候会这样想，而这种想法是万万不可取的。要度过真正有规划的初中生活，前松后紧是绝对要杜绝的，否则就无法打下坚实的基础，会在起点丧失优势，错过及时调整学习方法和习惯的宝贵机会，对初二和初三的学习造成很大的负面影响。