

高一新生学习计划

高一新生学习计划汇编 15 篇

日子如同白驹过隙，我们的工作又迈入新的阶段，此时此刻需要制定一个详细的计划了。什么样的计划才是有效的呢？下面是小编精心整理的高一新生学习计划，仅供参考，欢迎大家阅读。

高一新生学习计划 1

在前段日子，开着看学的的时间越来越近，我的心情也越来越紧张。但是当真正的面对开学的时候，反而没有那么紧张了。并不是紧张的情绪消失，而是我已将这些压力化作了动力，为了在这个高中阶段努力的冲刺，我不能有任何犹豫不决的时候。

为了自己能在高中阶段努力的学好，我对自己订下了高一的学习计划。虽然只是高中的刚开始，但是身边已经有太多的例子告诉我不努力的结果，我会从高一开始努力，努力的冲刺，不让自己的未来后悔。我的高一上学期学习计划如下：

一、调整好自己

面对高中的学习，我最重要的`就是让自己能有一个全力学习的状态。做好心理的准备，高中阶段有早晚自习，每天都有很多的学习时间，但是要在这么多的时间都用来学习，没有一颗努力的决心是不可能的！

其次，高中的学习中我也肯定会遇上许多的难题，甚至有可能严重的打击我的信心。以我对自己的理解，我一定会出现类似想要放弃的想法。但是只要冷静下来，好好的休息一下，我就能再次鼓起干劲！可是这样是非常麻烦的事情，在重要的学习中出现消极的态度影响也很大。所以，我要在高一的时间里学会如何去调整自己，在自己的情况变糟糕前，就要慢慢的调节自己，保持一个持续的优良状态！

二、学习方面

在学习上，高一的上学期主要是打基础，让学习的知识能够接轨，也要让自己能习惯老师的教学节奏。当然，对自己成绩的努力也是必不可少的，要先对学习进行巩固，再对那些弱项的科目进行突破。但

是要注意不能占用太多的正常学习时间，早晚自习的时间为最佳。

对自己弱点科目的突破，首先就是英语！我的英语成绩一直不怎么样，而且要是不在高一的时候跟上来，在之后的知识点学习之后，就更难跟上了。

其次，是地理，这也是我在初中阶段非常麻烦的一门课程。地理主要是靠记，可是我往往不愿在这样的学习中多下功夫，这也是我需要好好改改的地方，面对高中的学习，没有愿不愿意，只有想不想成功！

三、总结

高一会是一个全新的开始，也是对我们考验的开始。也许高中阶段的学习压力会远超我的想象，也许我在学习上遇到的困难也会让我困扰，但是我考上大学的这个愿望，会成为指引我前进的太阳，我会永远一直朝着这个目标努力，为了更美好的未来努力！

高一新生学习计划 2

过完一个无比有意义的暑假和军训后，高一新学期开始了。我信心满满地来到新学校，投入到了新高中阶段的学习之中。经过一周的学习，我发现了自己在学习上的时间观念和计划性不足，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。计划每周写篇随笔，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`时间来娱乐。例如：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。

高一新生学习计划 3

1、听：听听新闻，尽可能多的积累新闻标题；文史不分家，尽可能多的积累哲思名句。提高自己的表达能力，丰富自己的人生阅历。

2、说：每天跟家长做好沟通交流，把每天听到的、看到的、感受到的用语言流畅、生动、自然地表达出来。

3、读：读书充电。推荐书目：《读者》、《青年文摘》、《杂

文》、余秋雨的《千年一叹》、易中天的《中国智慧》等。摘抄、打印或粘贴好的语句文段，整理成精美丰富的素材本，以备开学作文使用。

4、写：每天坚持写一篇钢笔字，一笔一划，认真练习，力求整齐、干净、美观、漂亮、大气，整理成习字本，高考胜算之先决条件。

5、背：背诵初中所有要求背诵的基本篇目(高考必备篇 64 篇中，初中占 50 篇)。

6、练：可以提前把语文高考卷和 20xx 年语文新课标全国卷试题练一练。初高中训练题型不一样，请同学们提前了解训练题型。

7、必备书：《古代汉语词典》(商务出版社)，《现代汉语词典》(商务出版社)，《成语大辞典》，《语文知识手册》(高中最新版)，司马彦临摹字帖一本(以古诗词为主)。

数学

1、独立思考初中阶段感兴趣的数学难题，回顾初中老师扩展的数学知识，在没有任何压力的情况下享受攻难克艰的乐趣，感受数学的魅力。

2、强化运算能力。

高中数学在运算速度、准确度、精细度方面的要求都要远远高于初中，也是高考重点考查的一种能力，要通过强化训练提升运算能力。

3、高中学习中的常用知识，如分解因式、二次函数、一元二次方程、平面几何等，力求在数学知识、方法、思想方面恰当进行初中和高中的衔接(都可以在书上或网上找到)，同学们要自主学习和思考，做一做相关练习题，打好基础，可以让你赢在高中的起点。

4、关注数学思想方法的进一步学习，数学思想方法是数学的灵魂。

比如：

类比法——引导我们探求新知；

归纳猜想——我们创新的基石；

分类讨论——化难为易的突破口；

等价转化——解决问题的`桥梁。

如果在这方面做得好的话，那么从一开始你就走在了前面。成功

更是成功之母，如果你比其他同学适应得快，那么无疑你的进步会比别人快，从而形成一个增长的良性循环。

5、认真阅读高一数学课本。

从整体上把握教材内容，仔细揣摩教材字里行间所蕴含的玄机，完成课后练习，争取带着疑问入校，激发入校后的求知欲，尽快地让数学成为你的知心朋友。

初高中学习方式最大的区别在于自主学习的能力，提前适应自主学习能够更快的适应高中的学习生活。

6、拓宽知识面，培养对数学的兴趣。

在此，提醒对数学尤其对数学竞赛感兴趣的同 学，充分利用开学前这段时间，多研究一些有关竞赛的相关书籍，多积累一些竞赛基础知识，为高中数学竞赛学习打下良好的基础。

英语

一、建议：

假期是一个自我提高的大好机会，要养成几个学习语言的好习惯：

1)积极阅读的习惯。

内容可以是教材、中学生英语周报、21 世纪中学生英语报，英语简易读物、新概念英语等，同时作好读书笔记。

2)自我检测的习惯。

可以提前翻阅一些简单的高中练习题，对高中试题题型有所了解，作好初高中知识的衔接与过渡。

3)专题总结的习惯。

对初中知识以专题的形式总结复习，温故而知新。确保初中 2182 个单词的熟练掌握。

4)早起朗读的习惯。出声并大声地朗读，自我欣赏，自我陶醉。

5)听英语广播和英文歌曲的习惯。

6)随时用英语的习惯和用英语思考的习惯，如：坚持写英语日记、用英语与朋友交谈等。

语文

暑期课程主要安排重在知识点积累和阅读能力的培养。

数学

高一主要的内容为函数，这也是高中最重要的一种解题思想：函数思想。高二上学期的内容主要为数列，向量，矩阵、行列式，算法。其中数列是主要内容，在高考中经常考压轴题，但是分析数列其中一种很重要的思想就是函数思想，因为数列的通项本身也是一个函数，所以可以从函数的性质进行分析。

所以暑期课程建议：前期巩固高一的函数内容，加大难度，增加学生对综合问题的分析能力，如何把复杂问题分解成简单问题。接着上数列内容，主要是等差等比数列的性质，然后对一些复杂的数列如何将其转化为等差等比数列。

建议：一方面把高一的内容打扎实，这样在分析一些综合问题的时候不会没有思路，另一方面学好数列，在开学的测试中考出好成绩，建立学好数学的自信。

英语

高一重点是词汇语法复习提高，高二的重难点是语法。

建议：一方面把高一的内容打扎实，并学着总结各种题型的解题技巧，切盲目题海。平时可以以不同形式多接触英语，电影，美剧，英剧，英文歌曲等等。背单词不要死记硬背，词根法，同义反义辨析法，形近法，以及在阅读中累计单词为佳。

物理

高一内容的复习补充及高二的电磁学。

高一两个学期的主要内容为力学，这是整个高中物理的核心部分，所以针对力学的复习很有必要，此外，很多学校高一时未加的拓展课程，如力矩，曲线运动，动量等，由于其在高考和自主招生中均占较大比例，故在复习高一物理的同时会补充这些知识点。

高一新生学习计划 4

高一的同学们经过坚持不懈的努力和拼搏，顺利地完成了初中的学业，完成了人生的又一次转折，成为一名高中学生。与初中相比，高中的学习有一些新的特点：①知识量大；②学科内容深，学科知识的抽象概括性强，需要掌握大量的科学概念、公式、定理、定律；③综合

性、系统性强，要理解或解决一个问题，往往需要综合运用各学科知识。高中生每天要学的内容很多，如果不分先后顺序和轻重缓急，就会手忙脚乱、丢三落四，本来能学好的东西也学不好，这就需要制定一个学习计划，每天运用计划促进学习目标的实现，磨炼意志力，养成良好的学习习惯并且提高学习效率，减少时间浪费。

每个同学的具体情况不同，学习计划也应该因人而异，但在制定计划时应注意以下几点：

一、黄金时间来记忆

同学们应该抓住记忆效果最佳的时间段来安排记忆，提高效率。一般而言，早上 6：00—7：00 头脑清醒，记忆效果比较好，上午、下午都有课程安排学习比较紧张，中午休息 30—50 分钟可以缓解疲劳，以便下午有充沛的精力学习。而每天如果不能保证 7—8 小时睡眠，记忆效果也会降低。

二、尊重自己生物钟

由于生理条件和生活环境、习惯的不同，人们的生活节律和最佳感觉也往往不尽相同。有的人的学习最佳时间在上午，有的人在下午，还有的同学感觉晚上学习效率最高。在了解了自己的最佳学习时段之后，按照它来安排自己的学习和休息。将最重要的事情放在最佳感觉时间去做，就会取得事半功倍的效果。

三、学习要有时间限制

为了提高效率，在制定计划时，要适当给自己“压力”，对每一科目的预习和复习要做到三限制：即限定时间、限定速度、限定准确率。这种目标明确，有压力的学习，可以使注意力高度集中，提高复习效率。同时，每学习完一部分时，都有一种轻松感、愉悦感，会更充满信心地复习下去。

四、对照计划反省

计划一旦制定，就要雷打不动地完成，如有完不成的，也应立即在次日加倍补上。如：反省自己，当天的计划完成了没有，明天先干什么？再干什么？如果完成的好时可奖励自己一次 学习计划；如果完成的不好时可惩罚自己一次。这样做，既有约束力又有可 x 作性，每天都

会感到在进步。一段时间后，还应该根据自己的学习情况，对计划做出进一步完善，使其更好地促进学习。

五、公开学习计划

少数高中生缺乏自我约束能力，这样的同学在制定学习计划后，最好向家长、老师或者同学宣布。这样做一方面会起到监督作用，也会起到一个强迫约束效果，当自己不能坚持时，马上就会想到：“是否别人会笑话自己意志薄弱”或者“太没出息了”，因此就能坚持到底，“无论如何，一定要坚持实行自己的计划”。

高一新生学习计划 5

一、立志是学习动力的源泉

立志是走向成功的大门，工作是登堂入室的旅程，这旅程的尽头就有一个成功在等待，来庆贺你努力的结果。”作为一个高中学生，应该学会把握时代的脉搏，面向未来，立振兴祖国之志，立自我成才之志，还要逐步培养和树立自己的专业方面的志向和理想。有了远大的志向抱负，就有力争上游、奋斗成才的强大动力，刻苦学习，努力争取优异的成绩。

二、跨越好从初中到高中的学习台阶

初、高中之间，在知识上有它的连续性。初中所学过的知识，都是高中学习的知识基矗但是，跟初中比较起来，高中各学科在知识广度、内容深度上有明显的提高。因此，认识高、初中在学习内容、学习方法等方面有什么不同，做好思想准备，并主动积极地创造条件，尽快适应各科学学习，是非常必要的。相对初中的学习，高中的学习跨越了知识和能力两大台阶。高中的知识与结构与初中相比出现了两个飞跃：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，高中的学习对同学们提出了更高的要求，如抽象概括思维能力、逻辑推理思维能力、分析综合能力、自学能力等等都要求有较大的发展和提高。从初中阶段进入到高中阶段，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，我们要有足够的思想准备，要以新的、不同于初中的学习方法，学好高中的课程。

三、寻找一套适合自己的学习方法

1.努力做到全面发展与培养个性特长相结合 中学生应该德、智、体、美全面发展。就学科学习来说，也要全面发展。语文、英语作为语言文字的基本工具，数学作为运算的基本工具，首先必须学好；物理、化学、生物、计算机，作为现代科技的基础，也要努力学好；政治课的学习，能使我们确立正确的政治方向和科学的世界观、人生观，历史、地理知识以及音乐、美术等艺术科目，对于文化修养和思想境界的提高，以及培养对高雅艺术的欣赏鉴别能力的发展，都是不可缺少的。

2.学会读书 成功的学问家，都有着迷地读书的特点。“读书破万卷，下笔如有神。”作为中学生，读书，首先要读好课本，然后还要进行广泛的'课外阅读。

(1)正确使用课本 课本，是教与学的根据。要学好各个学科，必须重视并学会阅读课本。有些同学不知道应该怎样使用课本，往往只是在课后从书本中找出解题的公式，把习题做出来，就以为是读了课本了。这种用书的方法，在高中是决不可行的。在不同的学习环节中，都要阅读课本，但有不同的要求。在上课前，最好先预习课本中将要讲授的内容，这一遍是略读，只要知道将要讲什么就可以了，有不明白之处记下来，课堂上认真听明白它。预习是为了使听课心中有数，提高听课效率。课后第一件事不是做练习，而是阅读课文。课后复习，是消化阶段，是自己进行深入理解、分析综合的积极思维过程，必须及时地、仔细地、逐字逐句地阅读课本，并在此基础上，动脑动手，积极消化。最后，在学完每章之后，还应把整章课文再阅读，做一个全章总结，把全章内容整理成有纲有目的系统内容，有系统地掌握它。这是一种知识归纳。

(2)广泛的课外阅读 除了精读课本外，为了开拓自己的视野，培养自学能力，还应进行广泛的课外阅读，特别是科普书籍和报刊。对科普报刊上的文章，除了自己特别有兴趣的可以精读外，一般只要泛读就可以了。在泛读中可能遇到一些自己读不懂或读得不太懂的问题，这不要紧，从阅读中知道有这么一回事，也是有益处的，这种阅读的主要意义在于扩大你的知识面，活跃你的思维。

15 中学教研处主任柳军法高一的同学们经过坚持不懈的努力和拼搏，顺利地完成了初中的学业，完成了人生的又一次转折，成为一名高中学生。与初中相比，高中的学习有一些新的特点：①知识量大；②学科内容深，学科知识的抽象概括性强，需要掌握大量的科学概念、公式、定理、定律；③综合性、系统性强，要理解或解决一个问题，往往需要综合运用各学科知识。高中生每天要学的内容很多，如果不分先后顺序和轻重缓急，就会手忙脚乱、丢三落四，本来能学好的东西也学不好，这就需要制定一个学习计划，每天运用计划促进学习目标的实现，磨炼意志力，养成良好的学习习惯并且提高学习效率，减少时间浪费。

每个同学的具体情况不同，学习计划也应该因人而异，但在制定计划时应注意以下几点：

黄金时间来记忆

同学们应该抓住记忆效果最佳的时间段来安排记忆，提高效率。一般而言，早上 6：00—7：00 头脑清醒，记忆效果比较好，上午、下午都有课程安排学习比较紧张，中午休息 30—50 分钟可以缓解疲劳，以便下午有充沛的精力学习。而每天如果不能保证 7—8 小时睡眠，记忆效果也会降低。

尊重自己生物钟

由于生理条件和生活环境、习惯的不同，人们的生活节律和最佳感觉也往往不尽相同。有的人的学习最佳时间在上午，有的人在下午，还有的同学感觉晚上学习效率最高。在了解自己的最佳学习时段之后，按照它来安排自己的学习和休息。将最重要的事情放在最佳感觉时间去做，就会取得事半功倍的效果。

学习要有时间限制

为了提高效率，在制定计划时，要适当给自己“压力”，对每一科目的预习和复习要做到三限制：即限定时间、限定速度、限定准确率。这种目标明确，有压力的学习，可以使注意力高度集中，提高复习效率。同时，每学习完一部分时，都有一种轻松感、愉悦感，会更充满信心地复习下去。

计划一旦制定，就要雷打不动地完成，如有完不成的，也应立即在次日加倍补上。如：反省自己，当天的计划完成了没有，明天先干什么？再干什么？如果完成的好时可奖励自己一次；如果完成的不好时可惩罚自己一次。这样做，既有约束力又有可*作性，每天都会感到在进步。一段时间后，还应该根据自己的学习情况，对计划做出进一步完善，使其更好地促进学习。

公开学习计划

少数高中生缺乏自我约束能力，这样的同学在制定学习计划后，最好向家长、老师或者同学宣布。这样做一方面会起到监督作用，也会起到一个强迫约束效果，当自己不能坚持时，马上就会想到：“是否别人会笑话自己意志薄弱”或者“太没出息了”，因此就能坚持到底，“无论如何，一定要坚持实行自己的计划”。

6

1、作好吃苦准备

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。

2、尽快适应新环境

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。

家长要打好预防针，帮孩子作好充分思想准备，教育孩子要以自信、宽容的心态，尽快融入集体，适应新同学。

3、学会自主学习

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。

、寻找适合学习方法

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。家长及高一新生要根据自己的条件，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。

5、重新自我定位

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，家长要使孩子明白强中自有强中手的道理，要帮助孩子客观分析自己的长处和短处，给予自己正确评价，并激励孩子不断向目标努力。

高一新生学习计划7

■案例姓名：赵一凡57中毕业即将升入青岛2中

对于刚刚从青岛57中毕业即将升入青岛二中的赵一凡来说，这个暑假几乎没有什么负担，不过她可没有要把暑假玩过去的想法。

暑假计划(按时间段):

一、6月中旬到7月末:

上午：7点起床吃早饭，收拾东西去游泳。游泳时间10:00到11:00左右。

中午：回家自己做饭吃或者在外吃饭，帮助父母收拾家。

下午：3:30到4:30，打一个小时网球，回家洗澡休息看会儿电视。

晚上：7点左右读半个小时英语，其余时间看电视、和同学聊qq等。

周末：家里办了崂山家庭年卡，每个周末和父母一起去爬山。

高中课本，平日里也会和同学一起逛街看电影。

7月之后回莱阳老家待至少两周：

1、跟着哥哥姐姐学习高中的知识，这个是非常重要的，此前初中也跟着哥哥姐姐预习过。

2、在老家维持读英语等习惯，保持学习之外，还会帮着亲戚朋友干点力所能及的活。

三、八月份后出游

1、妈妈计划带她去香港游玩，会去看一些名校，一方面为了鼓励自己，另一方面也是为了增长见识。

2、会看一些名著和小说，适当翻翻高中的课本，为开学做准备。

●专家点评

青岛科技大学马克思主义学院教授曹胜：赵一凡同学作为一个即将进入高中阶段学习的中学生，没有盲从很多同学参加课程辅导班的行为，对自己的暑期做了周密细致的安排，十分全面，且符合实际，同时体现了自己的'特色。

该生的计划体现了德智体美劳全面发展的素质要求。游泳、网球、爬山等运动既锻炼了身体，又磨练了意志；自学英语，自学或跟哥哥姐姐学习高中课本知识，为进入高中阶段学习打好了良好的基础，使自己能够迅速完成初中阶段到高中阶段的过渡期；阅读名著或小说，有利于提高自身文学素养；参加劳动和香港游学，有利于扩大知识，提高实践的本领。

建议：在力所能及的范围内参加志愿服务活动，参加部分科技创新活动。根据自己的经历，写一下游记、感悟，把自己的生活历练上升到自身素质的提高、能力的提升和思想的凝练。

高一新生学习计划 8

伴随着暑假的结束似乎中考的一幕幕还能浮现在眼前一般，想到新学期开始自己就是一名高中生以后便有些按捺不住内心激动的心情，但是在激动的同时我也为能否在高一提升学习成绩感到有些忐忑，尤其是经常听人说高中三年非常艰苦以后就不免感到将来的学习压力会

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/037015201141006025>