

高中书范文 1000 字 篇 1

1.正确理解物理基本概念，熟练掌握物理基本规律。

基本概念和基本规律是学习物理的基础，首先必须很好地掌握基本概念和规律。必须做到如下几点：(1)每个概念和规律是怎样引出来的？(2)定义、公式、单位或注意事项各是什么？(3)其物理意义或适用条件是什么？(4)与有关物理概念、规律的区别和联系是什么？(5)这些概念和规律在高中物理中的地位 and 作用是什么？(6)适度训练。

2.注意在阅读、语言表达及观察动手三个方面进行有效训练，制定合理目标。(1)在阅读能力训练上，能独立阅读教材，找出主要内容，写出；(2)在语言表达能力训练上，能用正确的物理术语描述物理概念及规律，能把一般的物理过程表达出来；(3)在观察动手能力训练上，能细致观察物理现象，归纳出物理规律，能独立写出实验报告，处理实验数据。

3.独立主动地归纳总结。

除课上认真听讲，做好课堂笔记外，课下还要在复习基础上重新整理课堂笔记，加强印象和记忆。每学完一章后，都要总结出详细的知识结构，从中掌握知识的内在联系和区别及其来龙去脉、纵横关系，建立起完整的知识体系，有助于分析物理过程中全面考虑问题，克服片面性。

4.重视建立物理模型，提高对物理问题分析能力。

建立物理模型是研究物理问题的基本方法，是典型的“分析综合”思维方法的训练。必须要善于学习，勤于思考，从老师讲解的典型例题和自己所做的习题中，归纳出各种物理模型，并明确其产生的条件和特征。当头脑中有了建立物理模型的主观意识时，复杂的物理现象分解成的若干简单物理过程与物理模型联系起来，便使复杂的物理问题演变成一幅幅生动形象的物理画面，这样既丰富了想像力，也使问题迎刃而解，从而培养了良好的学习习惯。

5.掌握各种物理思维分析方法的模式，进行正确思维。

要想进行正确的思维，要做到以下三点：

(1)弄清物理基本概念和规律，使思维活动建立在概念和规律的基础上；(2)要按物理内在规律进行思维，当你遇到一个问题，要弄清物体在什么条件下，遵从什么规律。需用什么公式，只要物理过程搞清楚了，题目就会容易做了；

(3)积累和总结几种物理思维分析方法模式，诸如受力分析法、等效代替法、运动状态分析法、能量状态分析法、电路等效变换法、电路中电势变化分析法等。我们所遇到的物理习题中有很多同类的习题，可以用类似的方法和步骤去解决。

6.强化“比较”和“类比”的思维方法训练。

在学习中要经常做到，在表面上差异大的概念和规律通过“比较”找出他们的共性；对一些表面上相似的概念和规律，通过“比较”找出他们的差异，加深对概念和规律及物理现象的认识。例如“重力场”和“静电场”，表面看来存在着很大的差异，但它们之间有着共同点(同为势场)，即重力和电场力做功与路径无关，因而可以引出重力势能和电势能的概念。再例如动量和功率，它们所具有的单位表面看来相似，但它们是根本不同的物理量。

另外对抽象的概念和规律的学习，还可采用“类比”法。例如电场、磁场像风一样，是看不见、摸不着的，但却是客观存在的。研究风时，可以从树枝摆动的方向、幅度来反映风力的方向和强弱；研究电场时引入检验电荷，研究磁场时引入通电导体，根据受力的大小、方向来研究电场，磁场的强弱和方向。用“类比”法可分解概念的难度，发展学生抽象思维能力。

7.强化思维训练。

物理概念和规律建立之后，还要进行强化训练。强化思维训练是对基础知识的进一步加深巩固，是思维方法的具体应用，是使你灵活运用物理规律解决问题的有效手段。适量地多做一些物理练习题，特别要敢于做一些综合性较强、物理过程较复杂的练习题。通过不断训练，不断归纳总结，才能提高解决问题的能力。在训练中要注意“一题多解”和“一题多变”，运用“一题多解”可以达到“弄清一道题，

明白一串理”的目的;运用“一题多变”可以培养应用知识，灵活解决问题的应变能力。

高中学习计划书范文 1000 字 篇 2

总体规划：发扬优点，继续努力，注意学习方式、方法，力争在年级和班级取得较好名次。

一、高中第一年(20xx 年 7 月—20xx 年 7 月)

1、暑假期间。多读书，多游览，多体验，放松心情，开拓眼界，强化语言表达能力，提升气质，准备迎接多彩的高中生活。

2、适应新环境。注意学习观念和方法的改变，对知识的理解多思考、多研究，以探究的观念对待每一个问题。

3、平衡各学科学习精力，尽量均衡，防止某学科“拖后腿”。

4、上课认真听讲，消化所学知识，及时预习、复习，使用自己的错题本，善于总结，不留学习死角。

5、面对考试，提前两周备考复习，制订复习计划并严格执行。

6、总结反思第一学年的学习成果，及时查缺补漏。

7、寒假生活。丰富假期生活，多读书，拓展自己的知识面。

二、高中第二年(20xx 年 7 月—20xx 年 7 月)

1、文理分科。深入分析思考个人的爱好、特长和兴趣，征求家长和老师意见，选择时不从众。

2、认清高二时期是一个转折点，学会正确应对更难的知识带来的挑战，改善自己的学习方法。调整各科学习与精力分配，尽快适应新情况。

3、寒假。重新梳理并巩固高一和本学期学过的内容，预习并提前掌握下学期要学的内容，从现在开始逐步为高三的复习分担压力。4、面对综合题、压轴题等高难题目的练习，稳定心态，多总结方法掌握技巧，多运用、多做练习，寻求成就感和自信心；

5、暑假。制订好复习计划，按照自己的方向，听从老师的指导，全力备战高三！

7、锻炼身体，为体育会考做准备。

三、高中第三年(20xx 年 7 月—20xx 年 7 月)

1、制订最适合自己的高三作息时间及学习计划，梳理已学过的知识体系，端正学习态度，培养良好心态，订立高三宣言，为目标梦想冲刺。

2、20xx 年 8-12 月第一轮基础复习阶段。约五个月时间，约占整个高三复习的一半时间左右，可以称为基础复习阶段。应该和学校课堂上的复习节奏步伐一致，进行各科的细致复习，不要任意打乱，把每一科在高考范围内的每个知识点都逐章逐节、逐篇逐段，甚至逐字逐句地复习到，争取做到毫无遗漏。

3、20xx 年 1 月上旬会考，全面复习，当作是一模之前的一次练兵。

4、20xx 年 1 月下旬期末考试或“小高考”。它既可以检验自己一学期来的复习效果，定位自己的学习水平，又可以查找自己亟待解决的问题漏洞，还可以为你提出新的挑战。这次考试还有一层特殊的涵义，那就是高校招生中保送、推荐、评选市级三好学生的的重要依据。这里特别提醒学习较好的高三同学，要格外重视这次考试

5、20xx 年 1-2 月，利用假期时间将一轮复习中没有完全消化的内容彻底掌握，为重要的第二轮复习打好基础。认真准备笔试和面试，平静地参加自主招生考试准备。

6、20xx 年 2-4 月，第二轮全面复习。抓住复习的“黄金期”高效率的全面复习。这时的任务把前一个阶段中较为零乱、繁杂的知识系统化、条理化，找到每科中的一条宏观的线索，提纲挈领，串点为线，化线为面，全方位复习，目的直指一模。

7、3 月底或 4 月初，备战一模考试。这是高考前的一次学习检验和阅兵，是选报志愿的重要依据要在战略上藐视它，在战术上重视它。

8、4 月，体育会考。

9、4 月-6 月初第三轮综合复习卸下思想包袱为重要任务，要善于调节自己的学习和生活节奏，学会有张有弛。应该做少而精的练习。

10、5 月初，二模考试。调整心态，适应高考的考试流程。将二模成绩与一模成绩综合考虑，作为自己报考学校的参照。

11、高考。6 月 7 日、8 日，平静地面对，奔向自己的梦想

12、暑假。最轻松快乐的暑假！

高中学习计划书范文 1000 字 篇 3

从初三升入高中，无论是课程设置、学习内容、学习方法，还是人际关系、身心发育都会面临许多新的课题。不少高一新生由于对新学段缺乏认识或认识不足，不能根据高中学生生活的新特点进行调整，结果上高中后手足无措，生出种种不适应，严重影响了学习质量。

高一新生如何平稳度过“过渡期”，尽快步入高中学习生活呢？

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、新的同学会使人际环境较以前更复杂。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。高一新生要作好充分思想准备，以自信、宽容的心态，尽快融入集体，适应新同学、适应新校园环境、适应与初中迥异的纪律制度。记住：是你主动地适应环境，而不是环境适应你。

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。

4. 寻找适合自己的学习方法

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。高一新生要根据自己的条件，以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，要明白强中自有强中手的道理，要客观分析自己的长处和短处，给予自己正确评价，相信自己不比别人差，要明白自己感到不太适应，别的同学也是由初中升上来的，也会有同样的感觉，给自己信心。要选择一个正确的定位标尺。对新高一学生，特别是重点高中的学生，你超过平均分就证明你已经适应了高中的学习生活。

高中学习计划书范文1000字 篇4

1. 正确理解物理基本概念，熟练掌握物理基本规律。

基本概念和基本规律是学习物理的基础，首先必须很好地掌握基本概念和规律。必须做到如下几点：(1)每个概念和规律是怎样引出来的？(2)定义、公式、单位或注意事项各是什么？(3)其物理意义或适用条件是什么？(4)与有关物理概念、规律的区别和联系是什么？(5)这些概念和规律在高中物理中的地位 and 作用是什么？(6)适度训练。

2. 注意在阅读、语言表达及观察动手三个方面进行有效训练，制定合理目标。(1)在阅读能力训练上，能独立阅读教材，找出主要内容，写出读书笔记；(2)在语言表达能力训练上，能用正确的物理术语描述物理概念及规律，能把一般的物理过程表达出来；(3)在观察动手能力训练上，能细致观察物理现象，归纳出物理规律，能独立写出实验报告，处理实验数据。

3. 独立主动地归纳总结。

除课上认真听讲，做好课堂笔记外，课下还要在复习基础上重新整理课堂笔记，加强印象和记忆。每学完一章后，都要总结出详细的

知识结构，从中掌握知识的内在联系和区别及其来龙去脉、纵横关系，建立起完整的知识体系，有助于分析物理过程中全面考虑问题，克服片面性。

4.重视建立物理模型，提高对物理问题分析能力。

建立物理模型是研究物理问题的基本方法，是典型的“分析综合”思维方法的训练。必须要善于学习，勤于思考，从老师讲解的典型例题和自己所做的习题中，归纳出各种物理模型，并明确其产生的条件和特征。当头脑中有了建立物理模型的主观意识时，复杂的物理现象分解成的若干简单物理过程与物理模型联系起来，便使复杂的物理问题演变成一幅幅生动形象的物理画面，这样既丰富了想像力，也使问题迎刃而解，从而培养了良好的学习习惯。

5.掌握各种物理思维分析方法的模式，进行正确思维。

要想进行正确的思维，要做到以下三点：

(1)弄清物理基本概念和规律，使思维活动建立在概念和规律的基础上；(2)要按物理内在规律进行思维，当你遇到一个问题，要弄清物体在什么条件下，遵从什么规律。需用什么公式，只要物理过程搞清楚了，题目就会容易做了；

(3)积累和总结几种物理思维分析方法模式，诸如受力分析法、等效代替法、运动状态分析法、能量状态分析法、电路等效变换法、电路中电势变化分析法等。我们所遇到的物理习题中有很多同类的习题，可以用类似的方法和步骤去解决。

6.强化“比较”和“类比”的思维方法训练。

在学习中要经常做到，在表面上差异大的概念和规律通过“比较”找出他们的共性；对一些表面上相似的概念和规律，通过“比较”找出他们的差异，加深对概念和规律及物理现象的认识。例如“重力场”和“静电场”，表面看来存在着很大的差异，但它们之间有着共同点(同为势场)，即重力和电场力做功与路径无关，因而可以引出重力势能和电势能的概念。再例如动量和功率，它们所具有的单位表面看来相似，但它们是根本不同的物理量。

另外对抽象的概念和规律的学习，还可采用“类比”法。例如电

场、磁场像风一样，是看不见、摸不着的，但却是客观存在的。研究风时，可以从树枝摆动的方向、幅度来反映风力的方向和强弱；研究电场时引入检验电荷，研究磁场时引入通电导体，根据受力的大小、方向来研究电场，磁场的强弱和方向。用“类比”法可分解概念的难度，发展学生抽象思维能力。

7.强化思维训练。

物理概念和规律建立之后，还要进行强化训练。强化思维训练是对基础知识的进一步加深巩固，是思维方法的具体应用，是使你灵活运用物理规律解决问题的有效手段。适量地多做一些物理练习题，特别要敢于做一些综合性较强、物理过程较复杂的练习题。通过不断训练，不断归纳总结，才能提高解决问题的能力。在训练中要注意“一题多解”和“一题多变”，运用“一题多解”可以达到“弄清一道题，明白一串理”的目的；运用“一题多变”可以培养应用知识，灵活解决问题的应变能力。

高中学习计划书范文 1000 字 篇 5

一、引言

以前初中的时候，觉得学习比较轻松。但是上了高中，我们面临的问题不再是那么简单和具体，高中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。起其根本所在就是：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，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。一个人确立自己的理想并不难，难得是有一个为实现理想而攀登的规划和决心。为此，制定一个高中三年的规划是非常重要的。所以我写下了这份高中学习计划书。

二、自我期望

希望我在高中能够学会学习

能够学以致用

经常反思自己

坚持锻炼身体

三、高中各学期阶段要实现的目标

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。

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。

高中学习计划书范文 1000 字 篇 6

根据自己的身体状态，确定每天学习时间

看书，就要把能掌握的知识点搞清楚。

2.制定学习计划的基本原则：

一、具体。例如，三天内浏览完某本书、每天语文写一篇、一个月背完英语 1000 个单词、每天物理仔细读完 20 页课本、历史背完

章内容等。

二、合理。制定自己能够完成的计划，不要使自己闲着，也不要使自己过于紧张。

三、循序渐进。隔一段时间，就要提高每天完成的学习任务的量和深度

前提是：晚上 10:30 点睡,早上 6:30 起。必须保证充足的睡眠及良好的精神状态。刚进入高二不用太苛求自己，因为还有一些课程还没有学完，不用急于转入复习阶段，高二上学期要做的是把新学的东西学会学牢。另外就是巩固基础，有空就看看以前学过的东西，积少成多，并且在这一学期中，对自己进行一个查漏，看看自己在哪些知识点上是不牢靠的，自己心里要明白，复习与学习才有一个方向和方法，

转入正题，下面这些平时就可以开始练习了，到高三就一定要熟练了，还有平时就要注意考试心态的培养，哪也是一个得高分的关键！

关于理科的复习与练习，首先是公式，对公式要非常熟悉，公式中每个字母的含义，公式的推导，公式的使用对象，这些是很重要的，从现在开始，把各科所有公式分类并用一个本子整理一遍，做题的时候强化这些公式的记忆与使用，做到看到题目就知道要用到什么公式，以及清楚公式中字母对应的数字，在平时做练习题时，就要要求自己写出题目已知什么，未知什么，求什么，相关公式，这些都清楚了在解答。考试时当然不用写出来，但自己必须清楚。

关于化学：把整本书的所有化学方程式抄一遍到本子上，有时间就写一写，要能相当熟练的写出他们，记住并熟悉那几个特殊的，同时知道每个化学反应的现象，包括颜色，气味，形态等的变化，还有就是记住化学物的颜色，状态，气味，比如哪些物质是固体，白色沉淀有哪些..

关于数学：整理方程，公式，不是整理出来就可以，主要是熟知如何使用他们，熟悉函数图像，能准确的画出图像，并灵活运用图像，有时不会计算画个图就能知道答案。

关于物理：分类整理公式，熟悉并能运用，做题时要理解题目描述的过程.

1000 字 篇 7

1、关注高考

高二的学生学习压力非常大，他们几乎无法在学习之余分心关注高考相关的资讯，为了学生能及时把握高考的动向，高效备考，随时关注高考相关信息的重任只能落在学生家长身上。我们会精心筛选，将适宜的信息如新课改的最新动向、一模二模透露出的命题趋势、学生高二阶段完全可以着手处理的事件等以最有效的方式传达给广大家长们知道。

2、关注新科生物

对于广大理科学生的家长而言，生物学科出现时间晚、学习时间短、记忆量大，学生很容易感到手足无措。我们结合生物学科的特殊性设置了预习课程，让学生在暑期提前适应生物课程的特点，把握关键知识脉络，以点带面，全方位记忆。我们的家长可以提醒学生提前熟悉教材，结合自己的学习情况报适当的班次，确保不要输在起跑线上。

3、关注学生的复习状态

高二年级知识量巨大，各学科难度也渐次增加，我们的学生对新知识应接不暇，很容易感到疲劳，更容易忽略对高一阶段所学基础性知识和解题方法的温习，导致学年末应对各科综合性试题时手足无措。我们的家长应随时提醒学生温习时注意与高一知识的衔接，遇到疑难问题可以参考我们推出的各科课程。

学而思高中团队科学规划暑期、秋季各科课程，明晰各科知识构架，针对不同的学段为各科设置不同学法。暑期课通过提前学完高二上的知识，一并实现高一知识的运用和回顾，并保证高二新学期的顺利过渡。针对秋季文理分班的结果，分别安排总复习预热的内容，确保学生们以最佳状态迎接高三总复习。

一、根据高考的分值的比例确定学习时间的比例(不适用于基础很差、知识上漏洞很多者)。

一般的，高考试卷中分值越高的部分，你应该花更多的学习时间。

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/097054010144006156>