

高一理科新学期计划(精选6篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，让我们一起来学习写计划吧。写计划的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

高一理科新学期计划篇一

现在我是一名高中生，离开了学习三年的二中，来到人生地不熟的仁中。正如初一刚入学时一样，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。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。

理科中，化学和生物都需要记忆，有机会的话，超前自学。提高联系和推理能力，避免综合考察时捉襟见肘。

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，高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，高中课程很多，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

高中学习紧张也有压力，对自己有信心，一定能适应高中的

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，所以有许多许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，一回忆起高中，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，高中是学得最爽的。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！

高一理科新学期计划篇二

我认为认真听讲很重要，要让思维与老师同步，将课上内容完全消化。书上的内容是基础，但仅仅局限于书本是远远不够的。在基础上，可以选择适合自己的课外练习，做一个巩固和提升。最好建立一本错题集，将在练习中做错的题目和尚未弄懂的题目及时记录下来，更方便复习时查看。

我认为，学习中很重要的一点就是要找到适合自己的学习方法，以提高自己的学习效率，当然前提是认真对待学习，有耐心，还要科学安排时间。这些都是很重要的。

在新学期里，我们还要学会合理安排学习，娱乐，休息的时间，要把每一点一滴宝贵的时间都抓紧。做好预习，复习工作，并且要与学习进度一致。

我的理科较为薄弱，理科重在理解，在新学期的学习中，我必须仔细听讲，理解老师所讲内容。如果有课上没能想明白的，要在下课后及时询问老师或同学。课后在做一些基础的习题，巩固课上内容。之后可以再适当选一些提升题练习一下。

对于文科，要及时背诵需要记忆的内容，最好在理解的基础上背诵。

找到适合自己的学习方法后，要制定合理的计划，安排学习与休息时间。最好是隔一段固定的时间就对自己的学习情况作一个总结，然后根据实际情况制定相应的计划。

我要确定学习的目标，努力学习的方向就是我的目标，正确的学习目标更能催人奋进反之。没有目标的学习，就没有前进的方向。

以上是最基本的学习要求，但想完全做到也是有一定的难度的。要时刻提醒自己，并珍惜老师、家长的每一句教诲，谨记在心。对于自己的一点点进步，不能骄傲，对于自己的退步，更不可以气馁，而是应该认真总结原因，分析上一段时间的学习情况，找到问题所在，重新制定更合适更严密的计划，并付出更多的努力。

我想，如果能够做到以上这些规划，高中的学习一定会变得井井有条，生活也会变得脉络清晰。只要努力、勤奋，就可以谱写出属于新自己的一个辉煌的高中。

【高一新学期学习计划六】

高一理科新学期计划篇三

我希望新学期我能做到能够做到上课认真听讲不与同学交头接耳不做小动作自觉遵守课堂纪律对老师布置的课堂作业能够当堂完成对不懂的问题主动和同学商量或者向老师请教。学习方法为了改进学习方法，我给自己订了一个学习计划：

(1)做好课前预习。也就是要挤出时间，把老师还没有讲过的内容先看一遍。尤其是语文课，要先把生字认会，把课文读熟；对课文要能分清层次，说出段意，正确理解课文内容。

(2)上课要积极发言。对于没有听懂的问题，要敢于举手提问。

(3)每天的家庭作业，做完后先让家长检查一遍，把做错了的和不会做的，让家长讲一讲，把以前做错了的题目，经常拿出来看一看，复习复习。

(4)要多读一些课外书。每天中午吃完饭，看半个小时课外书；每天晚上做完作业，只要有时间，再看几篇作文。

总感觉时间还很多，不必担心，可是转眼间自己在高中也已经过了一个新学期了，所以要努力抓紧了，因为老师让写自己新学期的改变，所以我很仔细的想了想，在过去的一个学期里，本人整天嘻嘻哈哈，玩玩闹闹，在作业方面也有偷工减料的情况，无法抗拒电脑的巨大诱惑。

可是又不曾悔改，只有每次在发生之后才追悔莫及。想想总觉得在某些方面有些可笑，在新学期一定要有所改变 开学了就不能整天玩，在上学的时候明明很想赶快放假，可真一放假又觉得有些无聊。就开始想在学校的有趣事情。

新学期里我要尽快收收心，投入到紧张的学习中。

第一，上课的时候，我要认真听讲，不做小动作，不和同学

交头接耳，要力争把老师课堂上讲的知识全部消化；对于疑难问题，虚心向老师和同学请教。第二，要认真完成老师布置的所有作业，做到一丝不苟。课堂作业当堂完成；课后作业和家庭作业也要按时独立完成。

第三，应该纠正自己的学习态度。“态度决定一切！”心态是取得成功的一个非常关键的环节，应拥有好的心态在新学期里要勇往直前。做一个自己心目中喜欢的自己，要做些不会让自己后悔的事情。

【高一新学期学习计划二】

高一理科新学期计划篇四

时光飞逝，斗转星移。转眼成为高一一班一员已经快一年了。回首这一年的点点滴滴，朝朝暮暮，心中顿生了许多感触。这半年中经历的每一天，都已在我心中留下了永久的印记，因为这些印记见证我这样一个新生的成长。在过去半年的内，通过不断地学习，我收获了很多。时间就是这么无情头也不回的向前走着，而我们却在为了不被它丢下死命的追赶着。是的，谁都不想被时间丢下。而我们也随着时间的流逝一点一点的成长。而美好的纯真随着风雨的磨灭化成了成熟。或许这正是成长的代价。回想自己还是考生的那段日子，显得是那么的遥远。我在憧憬中懂得了来之不易的珍惜；在思索中了解了酝酿已久的真理；在收获后才知道努力的甜美。突然觉得自己似乎明白了许多事情，但是仔细琢磨后又不尽然原来过去所见所识都是那么的偏见而又肤浅，以前的天真似乎在一瞬间幻化成无知和可笑，我想谁又不是这样的呢或许在以后也回嘲笑现在的渺小我们不得不笑着回首我们所走过的路。

出勤情况：请了一次病假。拉下一天的课希望下学期争取做到全勤本学期没有迟到的情况。在日常生活上：以前我是一个衣来伸手饭来张口的小孩子，而通过7天军训生活和这半年

老师和同学们的帮助，使我养成了独立性，不再娇生惯养，现在我已经能做一些力所能及的家务了。

在学习上：我深知学习的重要性。面对二十一世纪这个知识的时代，面对知识就是力量，科学技术是第一生产力的科学论断，我认为离开了知识将是一个一无是处的废人。以资本为最重要生产力的资本家的时代将要过去，以知识为特征的知本家的时代即将到来。而中学时代是学习现代科学知识的黄金时代，中国的本科教育又是世界一流的，我应该抓住这个有利的时机，用知识来武装自己的头脑，知识是无价的。

首先，合理安排时间，调整好作息时间，分配好学习、工作、娱乐的时间。时间是搞好学习的前提与基础，效率和方法更为重要。

其次，要保质保量的完成老师布置的作业，老师布置的作业一般是她多年教学经验的总结，具有很高的价值，应认真完成。认真对待考试，考前认真复习。

另外，积极阅读有关书籍和资料，扩大自己的知识面；经常提出问题，与同学讨论，向老师请教；搞好师生关系，师生相处得融洽和睦；抓住点滴时间学习一些其它专业领域的知识，知识总是有用的。在这学期的期中考试中，尽管取得一些成绩，但离心中的目标还很远，仍需继续努力，抓紧自己的学习。知识无止境，探索无止境，人的发展亦无止境，我还有很多知识需要学习。在纪律方面，基本可以做到：尊重教师，同学之间可以真诚相待；能遵守学校各项纪律，遵守公共秩序，遵守社会公德；不迟到、不早退、不旷课；上学穿校服；举止文明；有良好的卫生习惯，不乱扔废弃物。以上是我对高一下学期期末一些方面的个人总结，我将结合这个小结回顾过去，确定未来的发展目标，我对未来充满信心。自然，这需要老师们的精心培养和同学们的真诚帮助。

高一理科新学期计划篇五

上学期的理科没有学好，一塌糊涂。鉴于此，下学期启用新的学习模式。

本学期一定要吸取上学期教训，不能偏科。对于老师布置的作业不要一概都做，要选择性地做！自己每科买本练习册，每天做一点。另外《三年高考两年模拟》根据课时来做。

首先，语数英要搞好，这三门主课才是最重要的！要做好学校发的练习。语文用作文素材，每天背一些。用好《32》，掌握方法，通过做题实践方法。数学把书上的题做两遍，反复做，巩固基础□a组的题要达到非常熟练□b组的题一定要搞懂。然后用好学校发的作业手册，不懂的一定要弄懂，再做《优化设计》，有时间就做《32》基础部分，做题之后总结也是必要的。数学是重中之重！英语同步做《32》，记好单词短语，同步背英语作文，有时间就做《53》。

对于物化生，不做老师布置的学校发的作业册，期末考试前发的卷子一定要搞定，其他的直接无视。只做自己买的练习册，并对好答案，并记住答题方法，记好概念，公式，多复习。

对于政史地，做好同步练习，学校发的练习册就不做了。课余时间看《全球通史下册》、《科学社会主义》，同时多看《32》知识清单来熟悉课本基础知识，为以后学文科打好坚实基础。

这个学期的考试对于分班提供依据，一定要应对好！

过完一个无比有意义的暑假和军训后，高一新学期开始了。我信心满满地回到了我读了三年初中的母校，又投入到了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：

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）

6、12：50-1：50午睡。

7、1：50后上学。

8、晚上6：00-6：30吃晚饭。

11、尽量不带手机去学校，晚上睡觉关机。

四、每天自检，爸爸和大姑监督。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。

通过在高一学的知识使我又成长了一步, 转眼时间过去了, 我还恋恋不舍的怀念. 我要感谢老师传授给我知识, 感谢同学给予我的关怀. 让我在这个美丽的校园里茁壮成长, 高一的第一个学期就这样结束了. 迎来了盼望已久的寒假.

时光飞逝, 斗转星移. 转眼成为班级一员已半年多了. 回首这半年的点点滴滴, 朝朝暮暮, 心中顿生了许多感触. 这半年中经历的每一天, 都已在我心中留下了永久的印记, 因为这些印记见证我这样一个新生的成长. 在过去半年的内, 通过不断地学习, 我收获了很多. 时间就是这么无情头也不回的向前走着, 而我们却在为了不被它丢下死命的追赶着. 是的, 谁都不想被时间丢下. 而我们也随着时间的流逝一点一点的成长. 而美好的纯真随着风雨的磨灭化成了成熟. 或许这正是成长的代价. 回想自己还是考生的那段日子, 显得是那么的遥远. 我在憧憬中懂得了来之不易的珍惜; 在思索中了解了酝酿已久的真理; 在收获后才知道努力的甜美. 突然觉得自己似乎明白了许多事情, 但是仔细琢磨后又不尽然……原来过去所见所识都是那么的偏见而又肤浅, 以前的天真似乎在一瞬间幻化成无知和可笑, 我想谁又不是这样的呢? 或许在以后也回嘲笑现在的渺小……我们不得不笑着回首我们所走过的路. .

在学习上: 我深知学习的重要性. 面对二十一世纪这个知识的时代, 面对知识就是力量, 科学技术是第一生产力的科学论断, 我认为离开了知识将是一个一无是处的废人. 以资本为最重要生产力的“资本家”的时代将要过去, 以知识为特征的“知本家”的时代即将到来. 而高中时代是学习现代科学知识的黄金时代, 我应该抓住这个有利的时机, 用知识来武装自己的头脑, 知识是无价的.

在纪律方面, 基本可以做到: 尊重教师, 同学之间可以真诚相待; 能遵守学校各项纪律, 遵守公共秩序, 遵守社会公德; 不迟到、不早退、不旷课; 上学穿校服; 举止文明; 有良好的卫生习惯, 不乱扔废弃物。

以上是我对高一上学期期末一些方面的个人总结，我将结合这个小结回顾过去，确定未来的发展目标，我对未来充满信心。自然，这需要老师们的精心培养和同学们的真诚帮助。

高一理科新学期计划篇六

高一年级是一个崭新的起点。当我们面对着新的环境时，总是希望能以最快的速度与之融为一体，总是希望能以最佳的状态从中获得优异的回报。但是，高中阶段与初中阶段存在着巨大的差别，当我们本站几乎无法改变它的时候，我们只能尝试着改变自己。

为了不虚度年华，究竟如何规划高一的学习生活呢？

7月初，暑假开始。要成为高中时代的佼佼者，仅成绩优秀是不够的。不妨利用这个假期多读书，多游览，多体验，在放松心情的同时开拓眼界，强化语言表达能力，提升气质，结识更多优秀的同龄朋友，准备迎接多彩的高中生活。

8月初，收心，提前备战开学前的分班考试。争取进入重点班、实验班，获得最优秀的教育资源。如果进入普通班也要调整好心态，告诉自己可以努力成为普通班的尖子，成绩还是会比重点班里一般的学生好，也不会有那么大的压力。关键还是要靠自己的努力和信心。

9月-10月，学习。适应新的老师、同学和学习任务。尤其需要关注学习观念和方法的改变。和初中时知识浅显、只需大量练习就能提高成绩的情况不同，高中课程的理论性、抽象性强，就需要在对知识的理解上下功夫，要多思考、多研究，以探究的观念对待每一个问题。

11月，高一第一次期中考试。不一定要追求多么优异的成绩，最重要的是要从考试过程及结果中找到问题和不足，发现目

前学习习惯和方法中的缺陷，明确接下来努力的方向。可能很多同学觉得成绩不尽如人意，出现心理落差，这是正常现象，一定要注意调整心态。

11月-1月，学习。接触新课改之后的新知识，平衡用于各学科学习的精力。高一需要学习的学科众多，一定要注意尽量均衡，不要厚此薄彼，否则会因为忽视某个学科而在之后的学习中出现“拖后腿”，打乱届时其他的学习计划和节奏。

1月，高一第一次期末考试。至少提前两周备考复习，制订复习计划并严格执行。万不可认为自己初中时成绩很好而掉以轻心或期待过高，因为高中的知识和初中相比几乎完全不同，大家基本是站在同一起跑线上，要正确面对考试成绩，检阅这一学期的学习成果。

1月-2月，寒假。结束了上半学期的紧张学习，可以适当放松，表达对爸爸妈妈的感激，为他们做些力所能及的事情让他们开心。同时分析期末考试各科结果，及时查缺补漏，不可因为有些科目成绩不理想而从此丧失兴趣和信心。丰富假期生活，多读书，拓展自己的知识面。

3月，新学期开始。告诉自己，不论上学期表现如何，现在要面对的是一个全新的开始，制订全新的计划并严格执行，实现自己的目标。在高一下学期的学习压力下，仅靠学校的学习是不够的，因为在高一学习的知识点会在高考中出现，但难度会有非常大的提升。这个差距应该如何追赶？如何提前从高考难度层面掌握重要知识？优能高一下学期同步课程分层次同步挖掘和提升的意义就在于此。实际上，现在的同步提升节省的是高三的时间，看到的是高考的效果。

3-4月，学习。此阶段是高中学习中的分水岭，数理化学科都在高一上学期的基础上继续加大难度。更为重要的是，各个学科的“归纳性课程”开始出现——从现象到理论的抽象在高一下学期达到顶峰！对于各知识点的要求不仅仅是简单掌

握，而是要深入挖掘到高考难度。

4月，期中考试。本次考试是检验和反思自己目前学习方法和学习思路的绝佳机会，可以在成绩公布后请各科老师帮助自己进行分析，做到更全面地了解自己的学习状况。

5月-6月，学习。调整思路后继续稳扎稳打地学习知识，上课认真听讲，认真完成作业并消化、深化所学知识，及时预习、复习，使用自己的错题本，善于总结，不留学习死角。

6月中旬，提前备战期末考试。至少提前两周开始制订期末考试的复习计划，在学好新课的同时按步骤梳理复习整年学习过的重点内容，避免临近考试才手忙脚乱地投入复习，造成心情焦虑。

6月末或7月初，期末考试。这次考试是对于高一一年学习成果的整体检阅，一定要认真对待，因为本次成绩也许会对之后的自主招生有影响。善于在考试后发现问题，及时求助解决，提炼经验教训。同时，你也可以将这次考试的体验和成绩作为重要依据，思考自己在文理分科时应该如何选择。

7月-9月，暑假。这个暑假是体验高一丰富生活的宝贵机会，你需要加以充分利用，使自己从各个方面都变得更优秀，成为更符合自己期待的人。同时，要总结反思这一学年的学习成果，及时查缺补漏，不留短板。

【高一新学期学习计划四】