**高中学习生活规划表（附部分示例）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名 | | 小寻 | | 班级 | | 高一3班 | | 班主任 | | | 吴老师 |
| 优点 | | 性格、体质、学业、人际等：  开朗、热情、身体健康、学业认真、有固定的朋友圈 | | | | | | | | | |
| 缺点 | | 性格、体质、学业、人际等：  老好人、不够灵活、瞻前顾后 | | | | | | | | | |
| 自己期望 | | □“985”院校 √□ “211”院校 □本科一 □本科二 □高职专科 □出国留学 □工作 | | | | | | | | | |
| 学业成就 | √□班级前十 □班级中上 □无所谓 | | | | | | | | |
| 理想职业 | 1． 记者 2. 教师 3. 医生 | | | | | | | | |
| 他人期望 | | 监护人 | | 班主任 | | | | | 亲朋好友 | | |
| 成绩优秀、身心阳光 | | 更有主见 | | | | | 善待自己 | | |
| 自我成长协议 | | 我\_\_\_\_\_小寻\_\_\_\_\_自今日起，努力做到①遵守规章制度②不迟到不早退③努力独立完成作业④努力学习⑤结交知心朋友⑥反思自己 最终实现自己的目标。  协议人签字：\_\_小寻\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 见证人签字：\_\_\_妈妈\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2016 年 12 月 12 日 | | | | | | | | | |
| 高一第1学期规划重点：熟悉环境、自主发展、学会学习、养成习惯、健康生活、打好基础。 | | | | | | | | | | | |
| 基础学习 | 语文：侧重阅读和写作 | | | | 数学：细心，争取120分 | | | | | 英语：保持优势，前三名 | |
| 物理：稳扎稳打，多请教老师 | | | | 化学：稳扎稳打，多请教老师 | | | | | 生物：稳扎稳打，多请教老师 | |
| 政治：总结规律，争取80分 | | | | 地理：培养理科思维，不拖后退 | | | | | 历史：侧重联系，不拖后退 | |
| 技术（通用技术和信息技术）：保证基础掌握 | | | | | | 我的7选3（初步）：物理、化学、政治 | | | | |
| 竞赛荣誉 | 体育竞技获奖：争取校运会获奖 | | | | | | 学科竞赛获奖：英语写作比赛市级二等奖 | | | | |
| 文艺比赛获奖：入选校级优秀论文 | | | | | | 书画竞赛获奖：暂待发掘 | | | | |
| 课外科技获奖：研究性学习优秀等级 | | | | | | 其他竞赛获奖：暂待发掘 | | | | |
| 爱好特长 | √□体育项目 □艺术项目（书画、唱歌、舞蹈、乐器等） □电脑技术 □博览群书  □演讲辩论 √□写作 □其他： | | | | | | | | | | |
| 个性 | □坚强 √□负责 √□诚实 □勇敢 □坚持 √□热情 □幽默 □善良 □合作  □勤奋 □严谨 □爽朗 □斯文 □健谈 □自信 □其他： | | | | | | | | | | |
| 修养 | √□宽容 √□自律 □谦虚 □自省 √□追求完美 □其他： | | | | | | | | | | |
| 能力 | √□班委 □学生会 □团委 √□完成他人交办事情 □其他： | | | | | | | | | | |
| 寒假规划：√□阅读 √□运动 □作业 □复习 □预习 □做家务 □社会实践  □其他： √□是否完成目标 □是否满意 | | | | | | | | | | | |

高一第1学期

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 维度 | | 学习规划 | 生活规划 | 兴趣发展 | 升学方向 |
| 发展目标 | 9月 | 注重积累，全面发展，不两极分化 | 自己的事情自己做，不拖拉 | 多看名著，发展才艺 | 了解记者的基本素质要求 |
| 10月 |  |  |  |  |
| 11月 |  |  |  |  |
| 12月 |  |  |  |  |
| 1月 |  |  |  |  |
| 过程安排 | 9月 | 文理交叉学习，尤其是文科要适当倾斜 | 自己洗衣，自己上下学 | 多逛书店，每月争取读2本书 | 通过网络和身边亲人朋友了解资讯 |
| 10月 |  |  |  |  |
| 11月 |  |  |  |  |
| 12月 |  |  |  |  |
| 1月 |  |  |  |  |
| 监控手段 | 9月 | 练习、测试 | 父母监督 | 闺蜜督促 | 父母监督 |
| 10月 |  |  |  |  |
| 11月 |  |  |  |  |
| 12月 |  |  |  |  |
| 1月 |  |  |  |  |
| 评估反馈 | 9月 | 基本达成 | 中途开始偷懒，再接再厉 | 超额完成任务 | 基本达成 |
| 10月 |  |  |  |  |
| 11月 |  |  |  |  |
| 12月 |  |  |  |  |
| 1月 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 高一第2学期规划重点：制定目标、养成习惯、打好基础、追求进步、培养能力。 | | | | |
| 基础学习 | 语文： | 数学： | | 英语： |
| 物理： | 化学： | | 生物： |
| 政治： | 地理： | | 历史： |
| 技术（通用技术和信息技术）： | | 我的7选3（最终）： | |
| 竞赛荣誉 | 体育竞技获奖： | | 学科竞赛获奖： | |
| 文艺比赛获奖： | | 书画竞赛获奖： | |
| 课外科技获奖： | | 其他竞赛获奖： | |
| 爱好特长 | □体育项目 □艺术项目（书画、唱歌、舞蹈、乐器等） □电脑技术 □博览群书  □演讲辩论 □写作 □其他： | | | |
| 个性 | □坚强 □负责 □诚实 □勇敢 □坚持 □热情 □幽默 □善良 □合作 □勤奋  □严谨 □爽朗 □斯文 □健谈 □自信 □其他： | | | |
| 修养 | □宽容 □自律 □谦虚 □自省 □追求完美 □其他： | | | |
| 能力 | □班委 □学生会 □团委 □完成他人交办事情 □其他： | | | |
| 暑假规划：□阅读 □运动 □作业 □复习 □预习 □做家务 □社会实践  □其他： □是否完成目标 □是否满意 | | | | |

高一第2学期

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 维度 | | 学习规划 | 生活规划 | 兴趣发展 | 升学方向 |
| 发展目标 | 3月 |  |  |  |  |
| 4月 |  |  |  |  |
| 5月 |  |  |  |  |
| 6月 |  |  |  |  |
| 7月 |  |  |  |  |
| 过程安排 | 3月 |  |  |  |  |
| 4月 |  |  |  |  |
| 5月 |  |  |  |  |
| 6月 |  |  |  |  |
| 7月 |  |  |  |  |
| 监控手段 | 3月 |  |  |  |  |
| 4月 |  |  |  |  |
| 5月 |  |  |  |  |
| 6月 |  |  |  |  |
| 7月 |  |  |  |  |
| 评估反馈 | 3月 |  |  |  |  |
| 4月 |  |  |  |  |
| 5月 |  |  |  |  |
| 6月 |  |  |  |  |
| 7月 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 高二第1学期规划重点：均衡发展、强化基础、制定目标、自主发展、责任担当、实践创新。 | | | | | | | | |
| 基础  学习 | 语文： | | | 数学： | | | 英语： | |
| 物理： | | | 化学： | | | 生物： | |
| 政治： | | | 地理： | | | 历史： | |
| 技术（通用技术和信息技术）： | | | | | | | |
| 竞赛荣誉 | 体育竞技获奖： | | | | 学科竞赛获奖： | | | |
| 文艺比赛获奖： | | | | 书画竞赛获奖： | | | |
| 课外科技获奖： | | | | 其他竞赛获奖： | | | |
| 爱好  特长 | □体育项目 □艺术项目（书画、唱歌、舞蹈、乐器等） □电脑技术 □博览群书  □演讲辩论 □写作 □其他： | | | | | | | |
| 个性 | □坚强 □负责 □诚实 □勇敢 □坚持 □热情 □幽默 □善良 □合作 □勤奋  □严谨 □爽朗 □斯文 □健谈 □自信 □其他： | | | | | | | |
| 修养 | □宽容 □自律 □谦虚 □自省 □追求完美 □其他： | | | | | | | |
| 能力 | □班委 □学生会 □团委 □完成他人交办事情 □其他： | | | | | | | |
| 寒假规划：□阅读 □运动 □作业 □复习 □预习 □做家务 □社会实践  □其他： □是否完成目标 □是否满意 | | | | | | | | |
| 维度 | | 学习规划 | 生活规划 | | | 兴趣发展 | | 升学方向 |
| 发展目标 | |  |  | | |  | |  |
| 过程安排 | |  |  | | |  | |  |
| 监控手段 | |  |  | | |  | |  |
| 评估反馈 | |  |  | | |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 高二第2学期规划重点：均衡发展、强化基础、制定目标、自主发展、责任担当、实践创新。 | | | | | | | | |
| 基础学习 | 语文： | | | 数学： | | | 英语： | |
| 物理： | | | 化学： | | | 生物： | |
| 政治： | | | 地理： | | | 历史： | |
| 技术（通用技术和信息技术）： | | | | | | | |
| 竞赛荣誉 | 体育竞技获奖： | | | | 学科竞赛获奖： | | | |
| 文艺比赛获奖： | | | | 书画竞赛获奖： | | | |
| 课外科技获奖： | | | | 其他竞赛获奖： | | | |
| 爱好特长 | □体育项目 □艺术项目（书画、唱歌、舞蹈、乐器等） □电脑技术 □博览群书  □演讲辩论 □写作 □其他： | | | | | | | |
| 个性 | □坚强 □负责 □诚实 □勇敢 □坚持 □热情 □幽默 □善良 □合作 □勤奋  □严谨 □爽朗 □斯文 □健谈 □自信 □其他： | | | | | | | |
| 修养 | □宽容 □自律 □谦虚 □自省 □追求完美 □其他： | | | | | | | |
| 能力 | □班委 □学生会 □团委 □完成他人交办事情 □其他： | | | | | | | |
| 暑假规划：□阅读 □运动 □作业 □复习 □预习 □做家务 □社会实践  □其他： □是否完成目标 □是否满意 | | | | | | | | |
| 维度 | | 学习规划 | 生活规划 | | | 兴趣发展 | | 升学方向 |
| 发展目标 | |  |  | | |  | |  |
| 过程安排 | |  |  | | |  | |  |
| 监控手段 | |  |  | | |  | |  |
| 评估反馈 | |  |  | | |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 高三第1学期规划重点：明确目标、查缺补漏、探索精神、健康生活、调整心态、责任担当。 | | | | | | | | |
| 基础学习 | 语文： | | | 数学： | | | 英语： | |
| 物理： | | | 化学： | | | 生物： | |
| 政治： | | | 地理： | | | 历史： | |
| 技术（通用技术和信息技术）： | | | | | | | |
| 竞赛荣誉 | 体育竞技获奖： | | | | 学科竞赛获奖： | | | |
| 文艺比赛获奖： | | | | 书画竞赛获奖： | | | |
| 课外科技获奖： | | | | 其他竞赛获奖： | | | |
| 爱好特长 | □体育项目 □艺术项目（书画、唱歌、舞蹈、乐器等） □电脑技术 □博览群书  □演讲辩论 □写作 □其他： | | | | | | | |
| 个性 | □坚强 □负责 □诚实 □勇敢 □坚持 □热情 □幽默 □善良 □合作 □勤奋  □严谨 □爽朗 □斯文 □健谈 □自信 □其他： | | | | | | | |
| 修养 | □宽容 □自律 □谦虚 □自省 □追求完美 □其他： | | | | | | | |
| 能力 | □班委 □学生会 □团委 □完成他人交办事情 □其他： | | | | | | | |
| 寒假规划：□阅读 □运动 □作业 □复习 □预习 □做家务 □社会实践  □其他： □是否完成目标 □是否满意 | | | | | | | | |
| 维度 | | 学习规划 | 生活规划 | | | 兴趣发展 | | 升学方向 |
| 发展目标 | |  |  | | |  | |  |
| 过程安排 | |  |  | | |  | |  |
| 监控手段 | |  |  | | |  | |  |
| 评估反馈 | |  |  | | |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 高三第2学期规划重点：坚定信念、探索精神、健康生活、调整心态、责任担当、迎接高考。 | | | | | | | | |
| 基础学习 | 语文： | | | 数学： | | | 英语： | |
| 物理： | | | 化学： | | | 生物： | |
| 政治： | | | 地理： | | | 历史： | |
| 技术（通用技术和信息技术）： | | | | | | | |
| 竞赛荣誉 | 体育竞技获奖： | | | | 学科竞赛获奖： | | | |
| 文艺比赛获奖： | | | | 书画竞赛获奖： | | | |
| 课外科技获奖： | | | | 其他竞赛获奖： | | | |
| 爱好特长 | □体育项目 □艺术项目（书画、唱歌、舞蹈、乐器等） □电脑技术 □博览群书  □演讲辩论 □写作 □其他： | | | | | | | |
| 个性 | □坚强 □负责 □诚实 □勇敢 □坚持 □热情 □幽默 □善良 □合作 □勤奋  □严谨 □爽朗 □斯文 □健谈 □自信 □其他： | | | | | | | |
| 修养 | □宽容 □自律 □谦虚 □自省 □追求完美 □其他： | | | | | | | |
| 能力 | □班委 □学生会 □团委 □完成他人交办事情 □其他： | | | | | | | |
| 暑假规划：□阅读 □运动 □作业 □复习 □预习 □做家务 □社会实践  □其他： □是否完成目标 □是否满意 | | | | | | | | |
| 维度 | | 学习规划 | 生活规划 | | | 兴趣发展 | | 升学方向 |
| 发展目标 | |  |  | | |  | |  |
| 过程安排 | |  |  | | |  | |  |
| 监控手段 | |  |  | | |  | |  |
| 评估反馈 | |  |  | | |  | |  |

高中生日常作息安排建议

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 时间 | 事项 | 安排建议 |
| 6：00～7：00 | 起床、早餐、回校 | 不晚睡、不赖床、路上注意安全 |
| 7：00～7：25 | 早读 | 可以交替背诵语文、英语+选考科目 |
| 7：25～11：45 | 上课 | 认真听讲，擅于反思、注重积累 |
| 大课间 | 课间可以请教老师、同学问题、娱乐放松 |
| 11：45～14：00 | 午餐、休息 | 营养均衡、不挑食、保证休息 |
| 2：00～2：30 | 午练 | 调整状态、动手练习 |
| 2：30～5：00 | 上课 | 认真听讲，擅于反思、注重积累 |
| 5：00～5：30 | 体活 | 体育运动 |
| 5：30～7：00 | 回家、晚餐 | 休息、调整 |
| 7:00～9：25 | 晚自习 | 学习 |
| 9：30～ | 休息、调整 | 休息、调整 |

注：上表可根据学生结合自身实际情况进行调整安排。