

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 <u>小寻</u> 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： <u>小寻</u> 见证人签字： <u>妈妈</u> 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	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		

荣誉	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	9 月 文理交叉学习，尤其是文科要适	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

安		当倾斜			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	☐ 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：		

长	
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				
评价	3月				

网址：plan.51xuanxiao.com

[illegible]

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
5	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。