

# 工作计划参考范本

## 2019 高三第一轮复习计划

撰写人：\_\_\_\_\_

部 门：\_\_\_\_\_

时 间：\_\_\_\_\_



高三复习中，我们要明确一个目的，到了这个阶段，知识不是主要的，一切以分数为出发点，哪里能挖到更多的分数，我们的精力就放哪里。

### 一、高三学生在学习普遍存在的问题

学生们复习时存在的问题有很多种，比如上课不会听讲、不会做课堂笔记、课下不会做复习、作业拖的时间过长，当前阶段还模糊自己的问题，盲目做题等等，尤其是高三学生的问题在高考考前的这段时间暴露的更加明显，在最后的的这一段的时间，高三学生只有把这些问题及时解决掉，才能为高考扫清障碍，顺利的升入一所理想的大学，实现自己的梦想。高三学生存在的一些问题体现如下：

1、“高原现象”又称“瓶颈效应”。相当多的高三学生在复习过程中会出现一段时间学习成绩和复习效率停止不前，甚至学过的知识感觉模糊的现象，心理学上把这种现象称为“高原现象”，很多同学都说，遭遇了学习瓶颈。

2、“舌尖现象”。高三学生在平时的学习或考试中也可能看见一些很容易的题目，答案就在嘴边盘旋，但就是写不出来，心理学家称之为“舌尖现象”。

3、“克拉克现象”。一些学生平时学习成绩优秀，考前准备充分，对某些考试内容甚至可以倒背如流，然而到了考场，特别是到了高考这样的重要时刻，却发挥失常，往往表现为紧张、慌乱，甚至记忆骤退，脑海里似乎一片空白。此即为“克拉克现象”。

4、“心理饱和现象”。进入高三，大多数学生只有一个目标就是考大学。为了这一目标，不再参与其他活动，只是重复地进行着大量

的练习，由于活动单一，结果在以后的学习中出现疲惫、学习效果不佳的现象。这就是所谓的“心理饱和现象”。

5、“阴影缠绕现象”对结果成败的过份关注，结果却让人失望。无论是平时的小考还是大考，过度的关注成绩，如果考不好了自信心受挫，长期走不出失败的阴影，这种现象暂且称之为“阴影缠绕现象”。

## 二、高三复习方法及策略

以上高三学生存在的问题很普遍，大家可以回顾一下，是否或多或少存在这类问题？

有的同学因为在高一、高二落下的知识很多，进入高三尤其是最近的几次综合考试，对自己的成绩十分不满意，非常着急，但是又不知道如何高效的找出以前知识上的漏洞，只好每天都要做大量的题来查找漏洞，每天都要做到 12 点之后，可是效果并不好，而且在考试时经常出现“答案就在嘴边但就是写不出来”这种情况，成绩不理想、自信心也受到了打击，觉得自己的努力没有得相应的回报，对学习失去了兴趣，打算放弃学习了。

进入新高三总复习之后，可以预见学生的学习时间越来越少了，绝大多数学校或同学给自己悬上了“高考倒计时。”但大多数同学们在这个阶段普遍感到比较茫然，无从下手。新高三马上要进入第一轮复习了，所以我们也应该利用好这一年的时间，有针对性的解决现在存在的问题，为自己赢得迈向成功起点的机会。

### 第一轮复习 (9 月—3 月初) 基础能力过关时期

一边是高中三年课程的回顾，一边是知识遗漏的查找，这也是为高考总复习知识系统化、能力化做好准备的时期。高考是考三年的内容，

而在高一高二落下的知识很多，而高考的其中的一个黄金定律“8020法则”，就是指高考试题的80%是基础知识，20%是稍难点的综合题，把这部分的基础做好的话，就可以上一所不错的大学。所以必须把这两年的基础知识补上，避免高考时这些知识变成失分点，自己通过做大量的题来找漏洞效果不明显而且又浪费了时间。最后以致于信心受挫，决定放弃学习了。这是学习中的最可怕的现象。我们做题不贵“多”而贵“精”。应该做囊括高考的重点、难点、考点的题和通过对照老师讲的具体内容检测出漏洞。

显然大部分学生已经完成了这个阶段，如果少部分学生基础没有掌握牢固的话，还是老老实实的按照第一轮的思想去备考，因为整个高考中，基础及中等难度的分数比例非常之高，抓好基础将能获取更多的分数。