

alpha pie



学习手册 高效 给孩子的

(漫画版)

阿尔法派工作室◎著 胡桃夹子工作室◎绘制

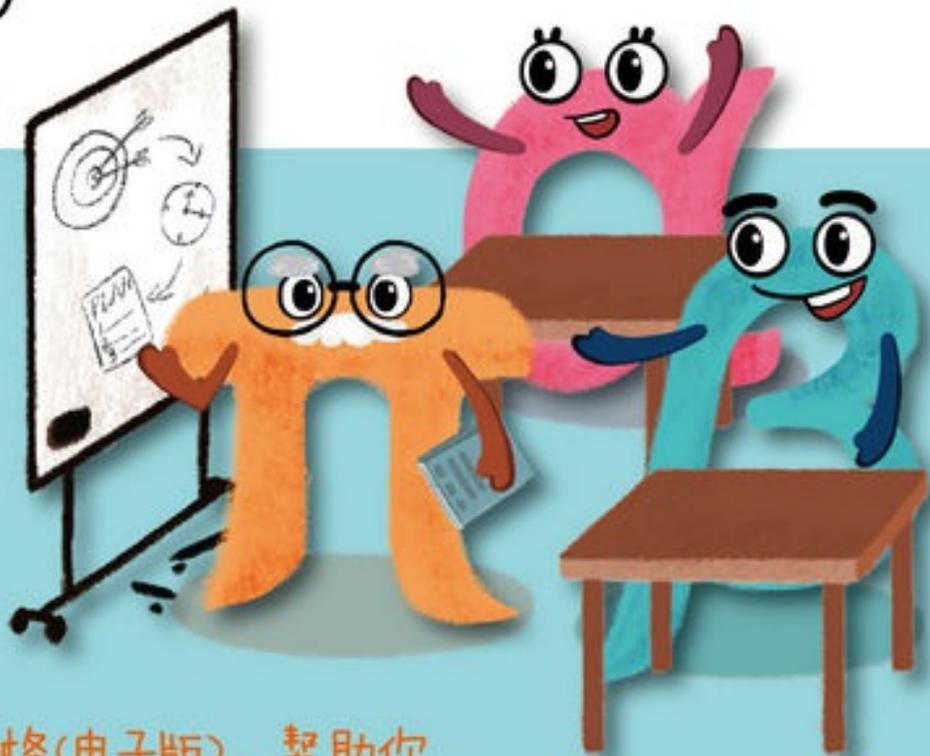
学习方法速览 + 学期计划 + 寒暑假计划 + 阅读笔记
含大量学习工具及模板 / 快速掌握学习方法 /
制订专属学习计划



学习方法速览:

- ✓ 目标 SMART 原则
- ✓ 3 种制订计划方法
- ✓ 5 种笔记方法
- ✓ SWIH 提问法
- ✓ SQ3R 阅读方法
- ✓ 番茄时间管理法
- ✓ 费曼学习法
- ✓ 艾森豪威尔法则

特别赠送实用工具表格(电子版), 帮助你
制订自己的全年学习计划!



中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

给孩子的高效学习手册
(漫画版)

阿尔法派工作室◎著
胡桃夹子工作室◎绘制

人民邮电出版社
北京

图书在版编目（CIP）数据

给孩子的高效学习手册：漫画版/阿尔法派工作室著；胡桃夹子工作室
绘制。--北京：人民邮电出版社，2021.8

ISBN 978-7-115-56728-4

I. ①给... II. ①阿...②胡... III. ①学习方法—少儿读物 IV.
①G775

中国版本图书馆CIP数据核字（2021）第126939号

著 阿尔法派工作室

绘 制 胡桃夹子工作室

责任编辑 宁茜

责任印制 陈犇

人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <https://www.ptpress.com.cn>

雅迪云印（天津）科技有限公司印刷

开本：787×1092 1/16

印张：6.5

字数：132千字

2021年8月第1版

2021年8月天津第1次印刷

读者服务热线：（010）81055493 印装质量热线：（010）81055316

反盗版热线：（010）81055315

广告经营许可证：京东市监广登字20170147号

目 录

[内容提要](#)

[第一章 学习方法速览](#)

- [1. 如何设置目标](#)
- [2. 如何从目标到计划](#)
- [3. 笔记方法](#)
- [4. 六何提问法](#)
- [5. 阅读方法](#)
- [6. 时间管理法](#)
- [7. 费曼学习法](#)
- [8. 艾森豪威尔法则](#)

[第二章 学期目标与计划](#)

- [1. 新学期SMART目标](#)
- [2. 学期计划](#)
- [3. 积分奖励卡](#)
- [4. 考前复习](#)
- [5. 考试](#)
- [6. 学期总结](#)

[第三章 寒暑假目标与计划](#)

- [1. 假期SMART目标](#)
- [2. 假期计划](#)
- [3. 周计划](#)
- [4. 习惯养成卡](#)
- [5. 假期总结](#)

[第四章 阅读笔记](#)

1. 阅读书单

2. 阅读笔记

我的高效学习工具包

内容提要

如何让孩子更加高效率地学习？如何引导孩子设置科学的目标、制订合理的计划，并学会安排学习和复习，养成好习惯？如何让孩子学会做阅读笔记？这些都是本书要解决的问题。

本书以孩子感兴趣的漫画形式讲解高效学习方法，并辅以实用的工具表格，具备很强的操作性。全书由四章构成：学习方法速览、学期目标与计划、寒暑假目标与计划、阅读笔记。第一章系统地讲解了如何高效学习，包括设置目标、制订计划、科学地记笔记，以及如何使用提问法、阅读方法、时间管理法、费曼学习法、艾森豪威尔法则等内容，可以帮助读者构建自己的学习方法体系。第二章、第三章分别介绍了如何制订与执行学期计划、寒暑假计划。第四章提供了故事类和非故事类不同类型图书的阅读笔记模板及其使用方法。

扫描二维码，下载并打印
随书附赠实用工具表格（电子版）！
开始制订你的全年学习计划吧！

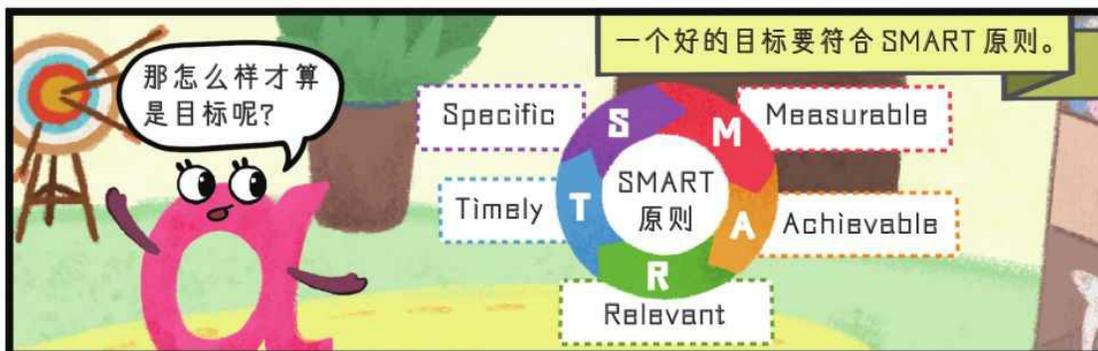


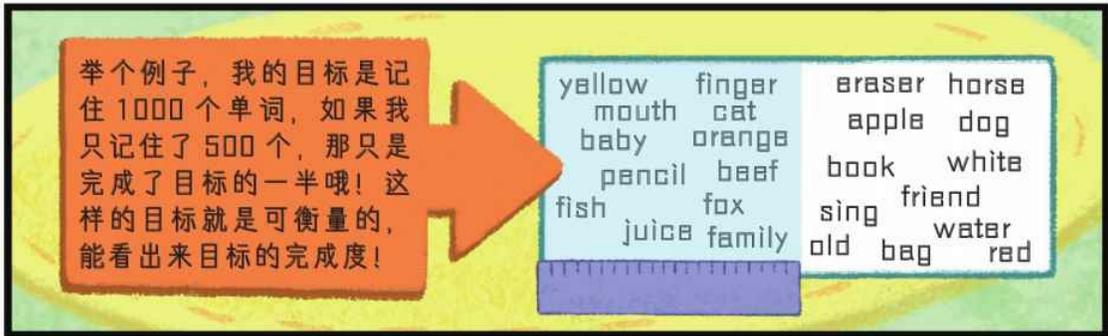
√学期计划表（**20**周）√假期计划表（**8**周）√积分奖励卡（**5**种）

第一章 学习方法速览

1. 如何设置目标











这就是目标设置的 SMART 原则。

S	M	A	R	T
Specific 具体的	Measurable 可衡量的	Achievable 可实现的	Relevant 相关的	Timely 有完成时间的
				

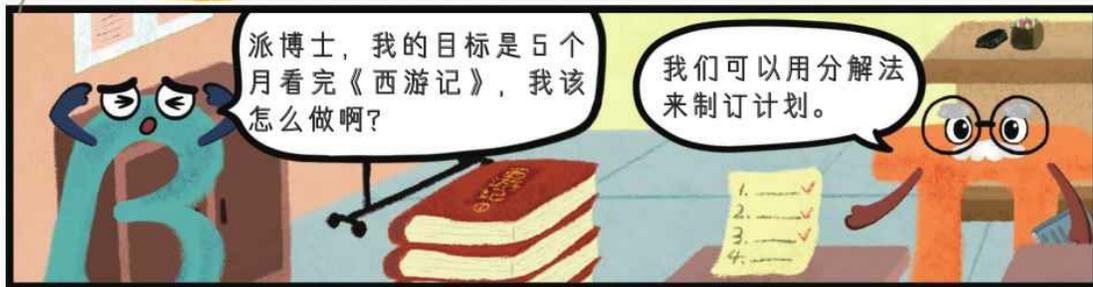
2. 如何从目标到计划

① 倒推法



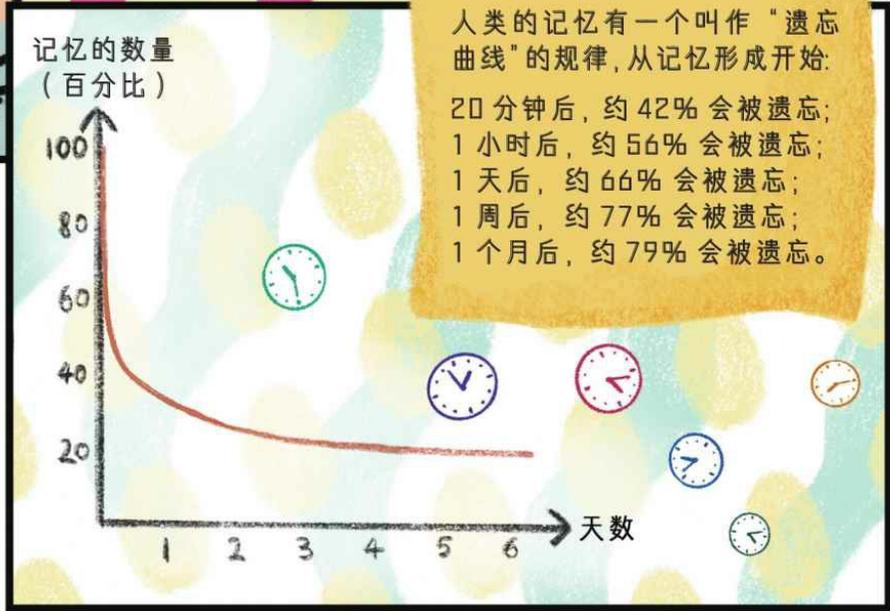


② 分解法





③ 艾宾浩斯法







3. 笔记方法



① 笔记原则



还有就是要多用编号，能够记得更有条理，就像这样：

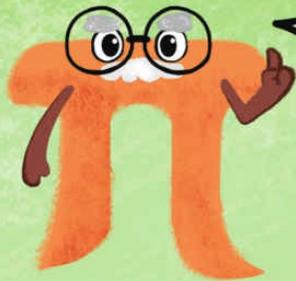
1. □□□□□□□□□□
 (1) □□□□□□
 (2) □□□□□□

2. □□□□□□□□□□
 (1) □□□□□□
 (2) □□□□□□
 (3) □□□□□□

还可以在重点的地方用一些符号来标记，比如：
 *、#、●、☆、◎、○、△等。



② 康奈尔笔记法



第一种做笔记的方法叫康奈尔笔记法，又叫5R笔记法，是康奈尔大学教授沃尔特·波克提出的一种做笔记的方法。

关键词区

在这里：

- ✓ 提出疑问
- ✓ 总结关键词

何时填写：
课后复习时

笔记区

在这里记录课堂（讲座）中的内容：

- ◆ 使用简洁的文字
- ◆ 使用简单的符号
- ◆ 使用缩写
- ◆ 写成条目
- ◆ 每条之间留有空白

何时填写：
听课时

总结区

- 写入心得、体会
- 写下最重要的几点
- 写成便于快速查找的样式

何时填写：
课后复习时

举个例子

关键词区

目标 SMART 原则

3 种计划方法

5 种笔记方法

笔记区

● 目标设置方法

- ★ 具体的: Specific
- ★ 可衡量的: Measurable
- ★ 可实现的: Achievable
- ★ 相关的: Relevant
- ★ 有完成时间的: Timely

● 计划设置方法

- ★ 倒推法
- ★ 分解法
- ★ 艾宾浩斯法

● 笔记方法

- ★ 康奈尔笔记法
- ★ 思维导图法
- ★ 东京大学笔记法
- ★ 九宫格笔记法
- ★ 麦肯锡笔记法

总结区

完成任何学习任务:

1. 先要有明确的目标 → 2. 根据目标制订计划 → 3. 执行计划

笔记方法: 记笔记要善于总结关键词, 多复习

③ 思维导图法

第二种做笔记的方法就是思维导图法。利用思维导图的方式对知识点进行概括总结，是一种有效的做笔记方法。

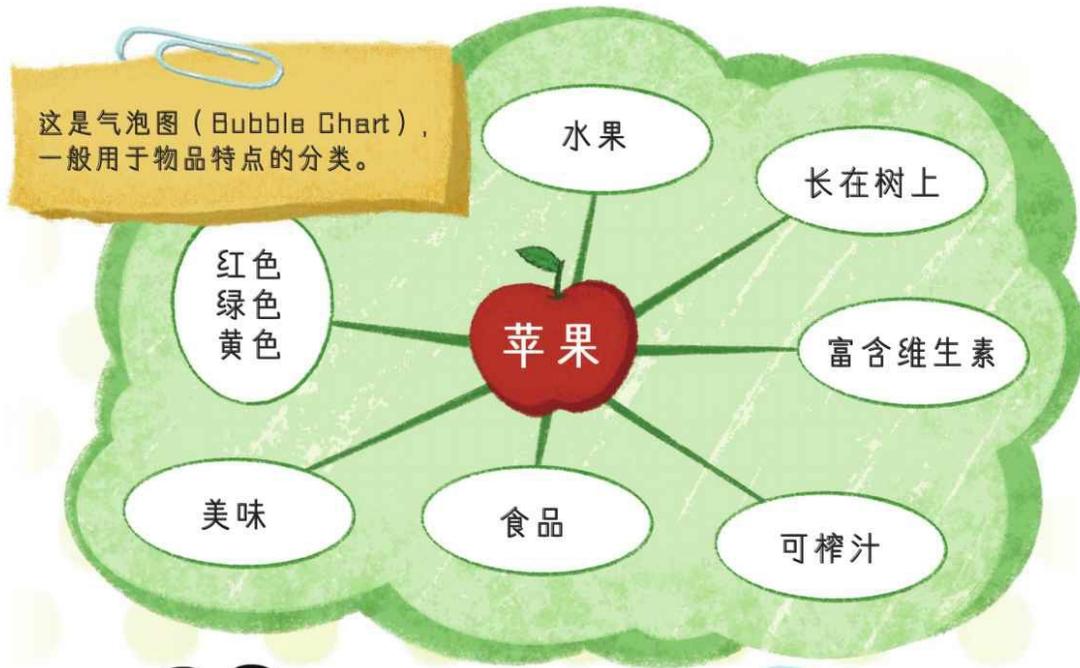


来看几种常见的思维导图

心智图 (Mind Map)



这是气泡图 (Bubble Chart), 一般用于物品特点的分类。

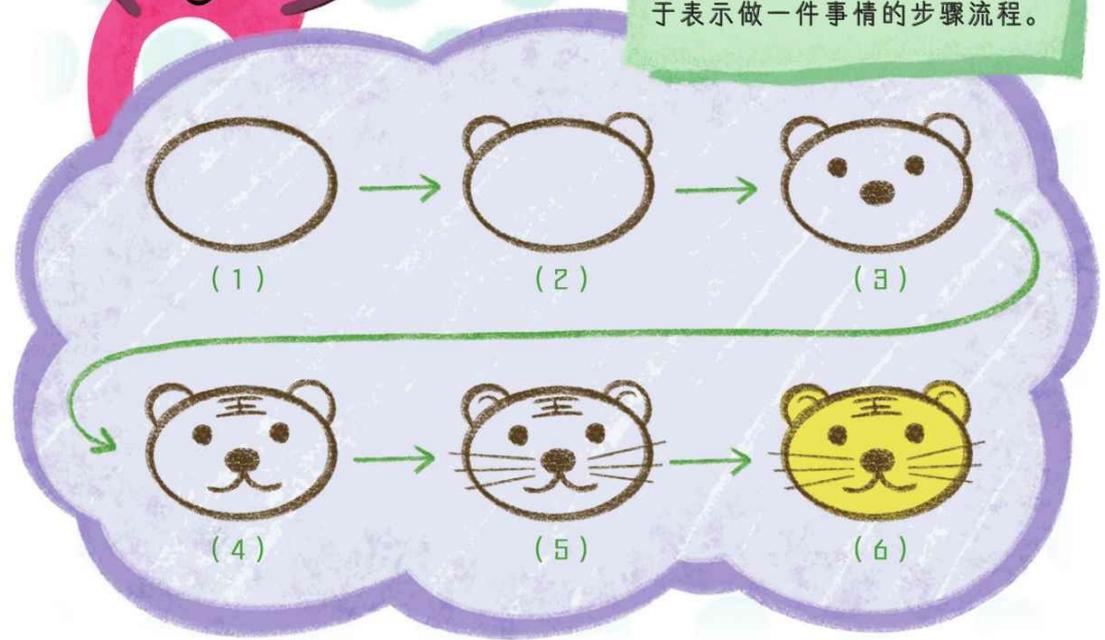


这是双气泡图 (Double Bubble Chart), 用于两种东西的比较。





这是流程图 (Flow Chart), 用于表示做一件事情的步骤流程。



④ 东京大学笔记法



第三种做笔记的方法叫东京大学笔记法。

笔记区

在这里记录课堂（讲座）中的内容：

- ◆ 使用简洁的文字
- ◆ 使用简单的符号
- ◆ 使用缩写
- ◆ 写成条目
- ◆ 每条之间留有空白

第一栏：
记录主要内容。

关键词区

在这里：

- ✓ 提出疑问
- ✓ 总结关键词

第二栏：
写自己的发现和思考。

总结区

- 写入心得、体会
- 写下最重要的几点
- 写成便于快速查找的样式

第三栏：
进行总结。

举个例子

笔记区

● 目标设置方法

★ 具体的:

Specific

★ 可衡量的:

Measurable

★ 可实现的:

Achievable

★ 相关的:

Relevant

★ 有完成时间的:

Timely

● 计划设置方法

★ 倒推法

★ 分解法

★ 艾宾浩斯法

● 笔记方法

★ 康奈尔笔记法

★ 思维导图法

★ 东京大学笔记法

★ 九宫格笔记法

★ 麦肯锡笔记法

关键词区

目标 SMART 原则

3 种计划方法

5 种笔记方法

总结区

完成任何
学习任务:

1. 先要有明确
的目标



2. 根据目标制
订计划



3. 执行计划

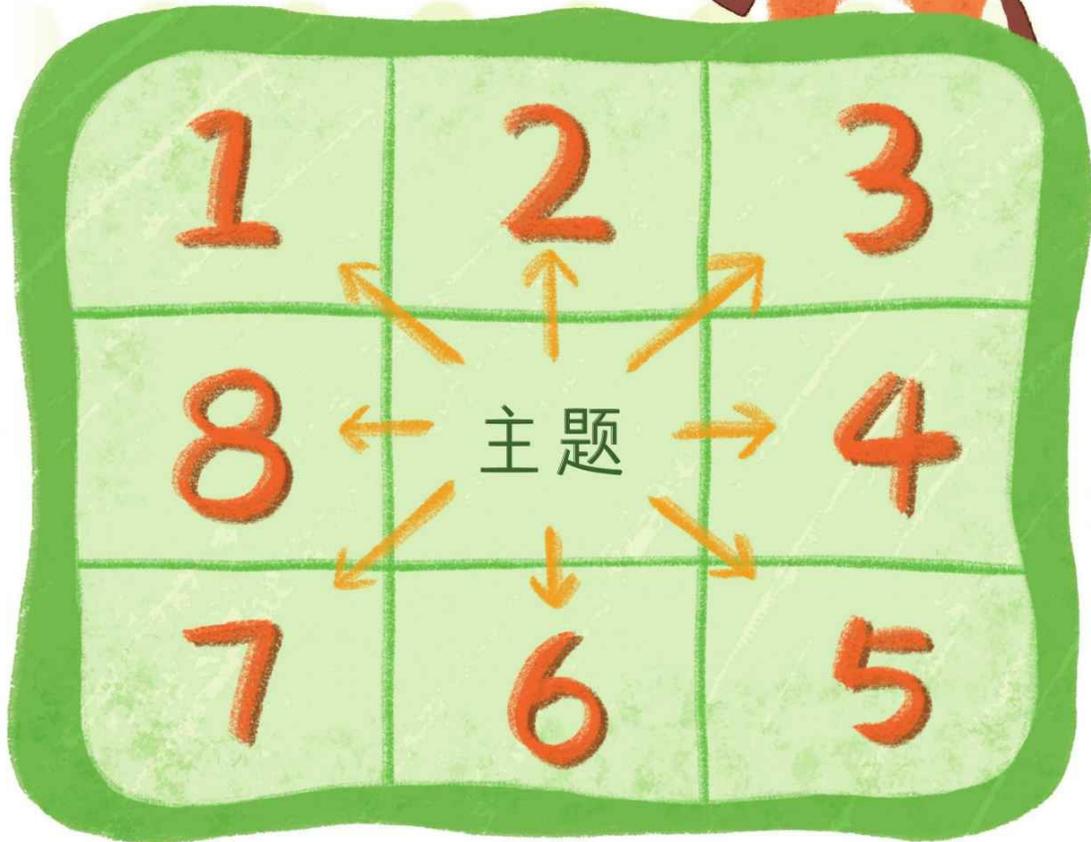
笔记方法:

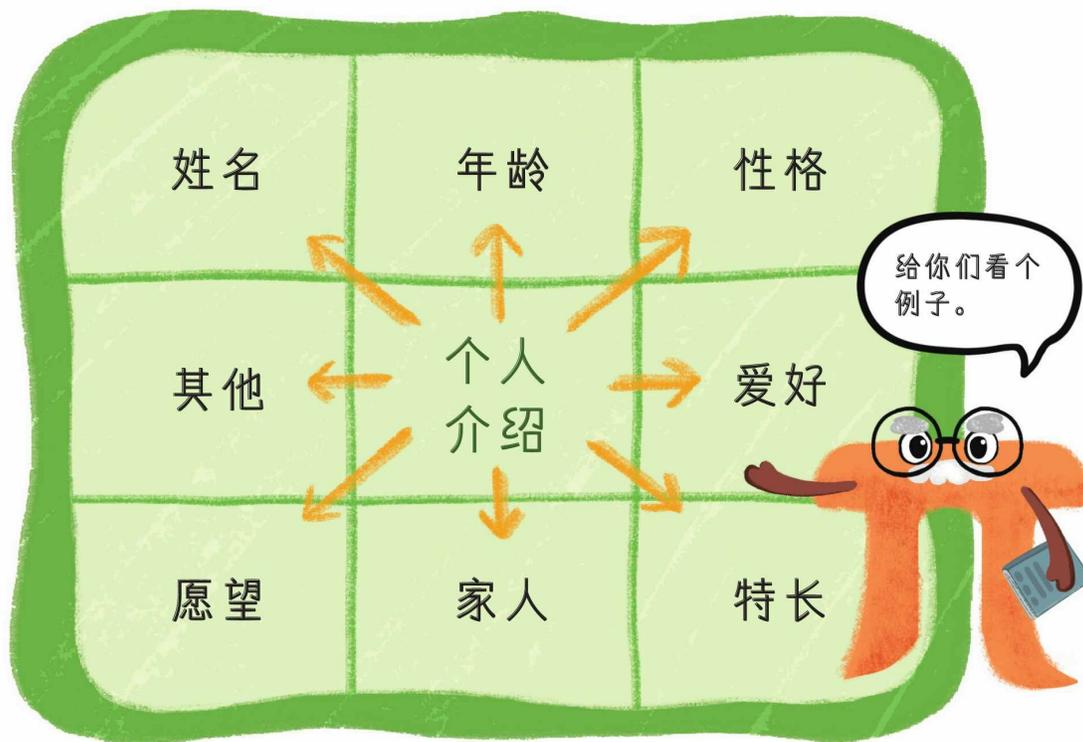
记笔记要善于
总结关键词,
多复习

⑤ 九宫格笔记法



首先在笔记中画出九宫格，然后从中心发散到四周，这个方法很适合进行头脑风暴。





⑥ 麦肯锡笔记法





哈哈，这其实是著名的麦肯锡公司使用的一种笔记框架。这里的“空”“雨”“伞”，都有特别的含义哦。

1
空：
抬头看天空，发现是阴天。指的是目前的事实情况。

3
伞：
带伞出门，根据上一步的解释而做出的决策。
了解到哪些信息，根据这些信息，你可以对事情的发展有什么判断？基于这些判断，你可以采取什么行动？

2
雨：
根据上一步记录的信息做出分析和判断。就像你可以根据乌云的出现判断可能会下雨一样。

麦肯锡笔记法其实就是先观察、发现问题，再分析、判断，最后选择合适的解决方案。它特别适合于分析问题和解决问题。

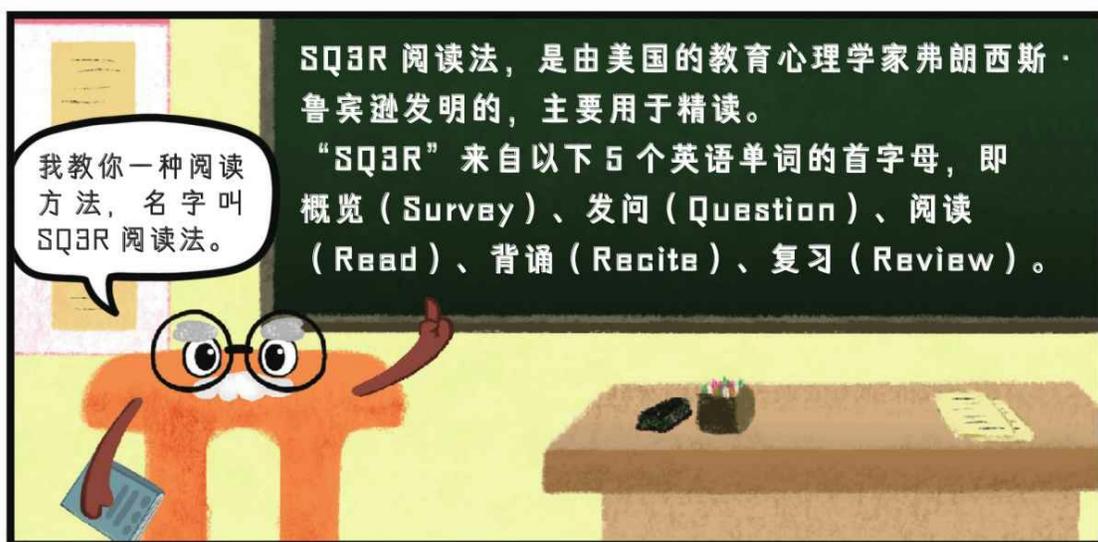
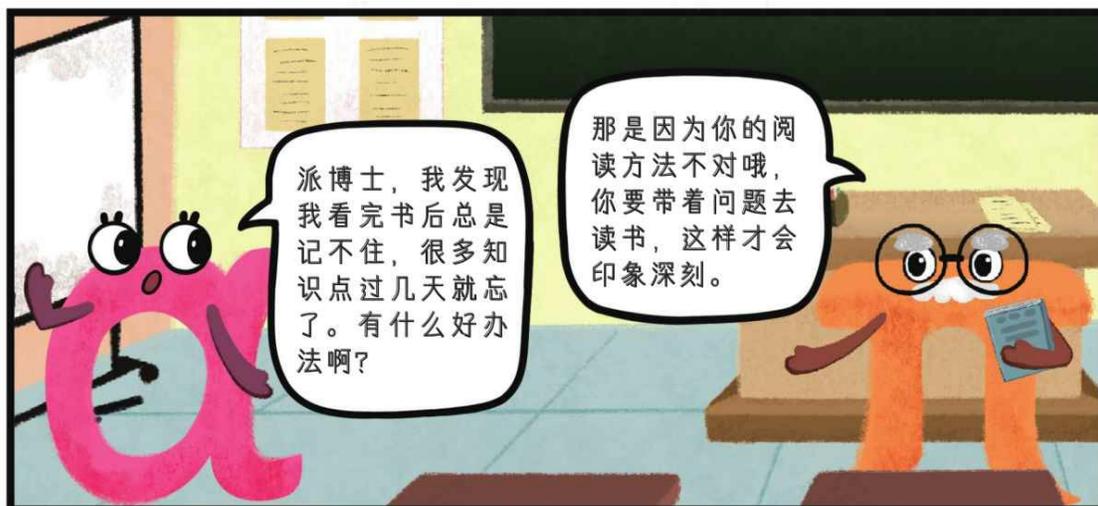
4. 六何提问法



想要了解新知识，可以选择从这些方面提出问题！



5. 阅读方法



1

概览 (Survey, 时长约 1 分钟)

在精读文章之前, 先概览全文, 留意章节的标题、引言和总结部分, 但不要阅读具体内容。



2

发问 (Question, 时长不超过半分钟)

根据章节的标题写下问题, 提问形式采用六何法, 即:

何人 (Who) 何事 (What) 何时 (When)
何地 (Where) 为何 (Why) 如何 (How)



3

阅读 (Read, 不设时限)

仔细阅读全文, 边读边寻找之前问题的答案。

4

背诵 (Recite)

利用各种阅读技巧帮助记忆, 例如: 做重点标注、口头复述或笔记摘要。

5

复习 (Review)

回忆学习重点。

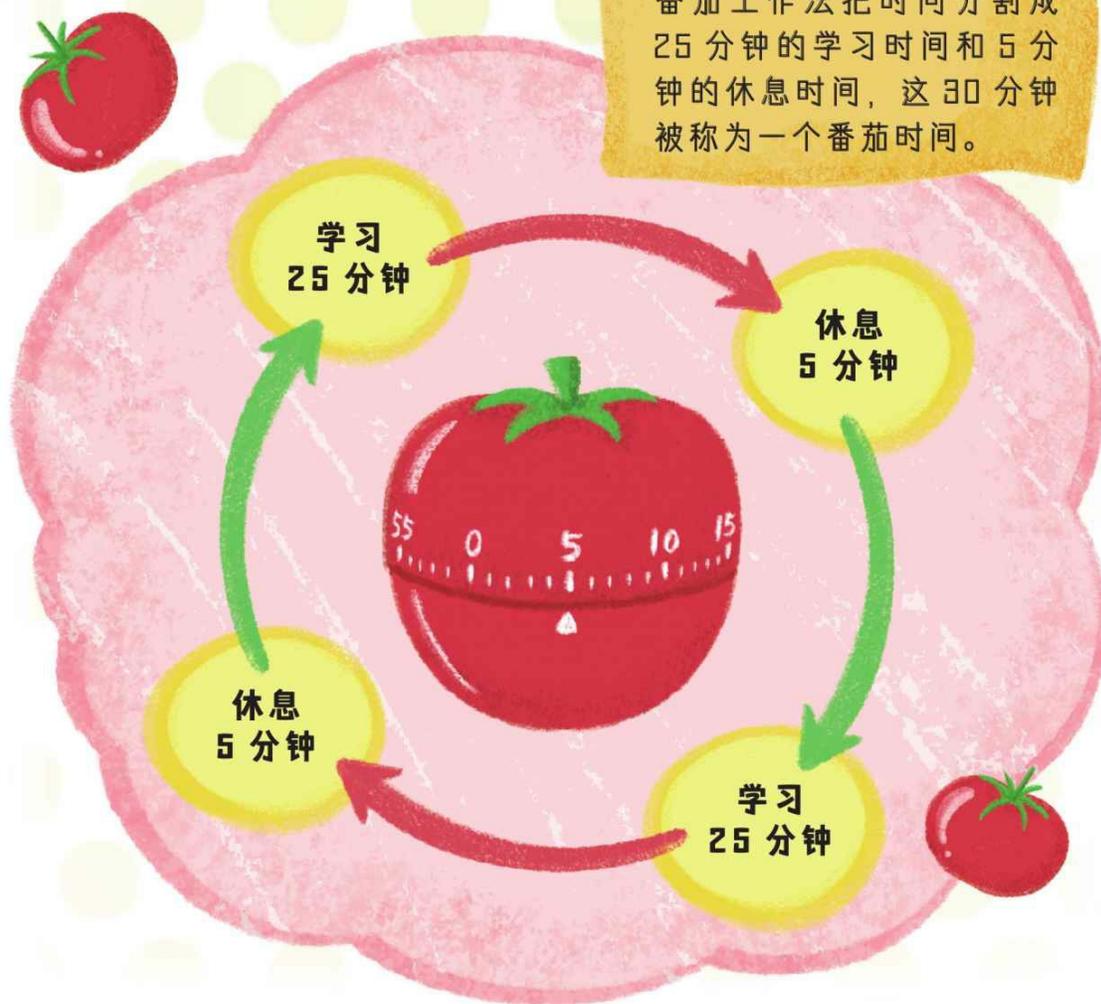


6. 时间管理法





番茄工作法把时间分割成25分钟的学习时间和5分钟的休息时间，这30分钟被称为一个番茄时间。



番茄工作法有 5 个步骤。

1

选择一个要完成的任务。



2

设置番茄闹钟至 25 分钟。



3

专注学习，不做任何与学习无关的事，直到番茄闹钟响起。



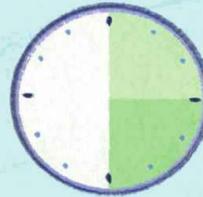
4

休息 5 分钟，开始下一个番茄时间。



5

每 4 个番茄时间，休息 15 ~ 30 分钟。



番茄工作法可以让你极大地提高学习效率，还会获得意想不到的成就感。

7. 费曼学习法





我教你一个方法，你可以找一个知识点，试试把别人教会，如果别人理解了，那表示你是真的学会了这个知识点。这个方法就叫作费曼学习法。

1 选择目标

确定你要学什么。

学乘法

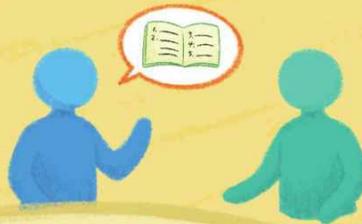
学语法

学围棋

学写作

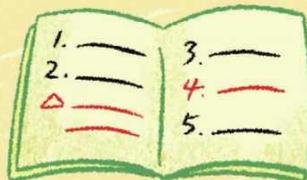
2 模拟教学

将自己学到的知识讲给别人听。



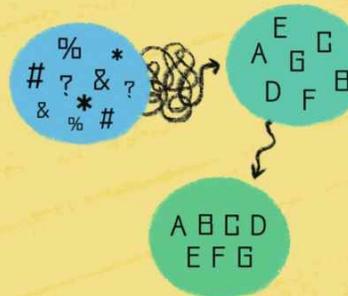
3 重复回顾

讲解过程中说错的、说得不清楚的部分都要进行强化复习。

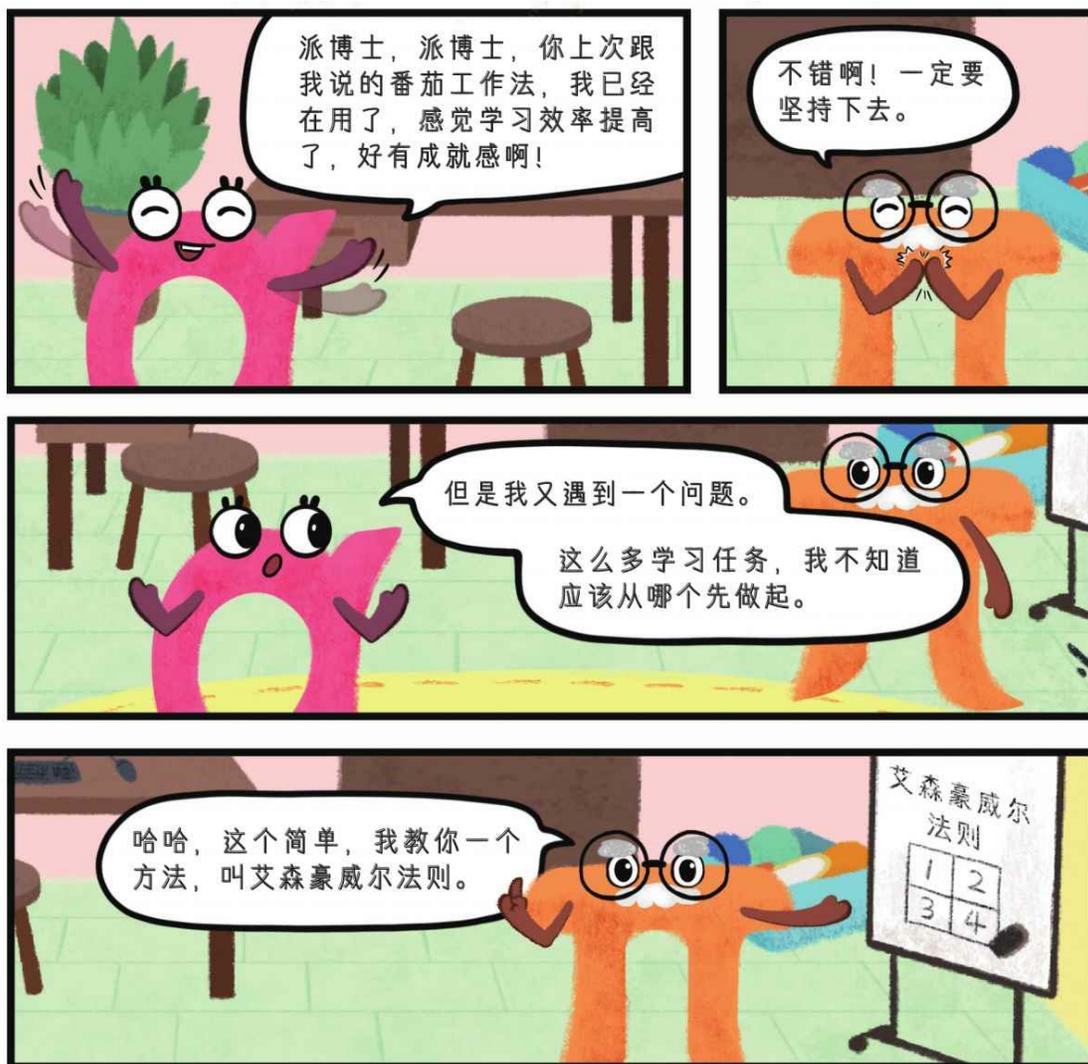


4 简化概念

将复杂的概念用通俗的语言表达出来。



8. 艾森豪威尔法则



艾森豪威尔法则，按照是否重要、是否紧急的原则，把要做的事情分类。

1

重要、紧急：需要尽快处理的，最优先做。

紧急

重要

重要且紧急的任务马上做。
例如：
◆ 完成明天就要交的作业
◆ 复习，准备明天的考试

2

重要、不紧急：可暂缓，但要足够重视的，应该偏重做。

不紧急

重要但不紧急的任务安排好计划。
例如：
◆ 准备下周的考试
◆ 阅读文学名著
◆ 运动

不重要

不重要但紧急的任务在有空的时候做。
例如：
◆ 观看比赛直播
◆ 回复不重要的聊天信息

不重要且不紧急的任务尽量少做。
例如：
◆ 玩游戏
◆ 看电视

3

不重要、紧急：不太重要，但需要尽快处理的，等有空的时候做。

4

不重要、不紧急：不重要，且不需要尽快处理的，可考虑是否不做、少做或推迟。



那我懂了，派博士，你看我这样来安排我的任务可以吗？

放学后任务优先级

	紧急	不紧急
重要	<ul style="list-style-type: none">◆ 完成明天就要交的语文、数学、英语作业◆ 复习，准备明天的考试	<ul style="list-style-type: none">◆ 准备下周的英语比赛◆ 每天阅读一篇文章◆ 每天运动 20 分钟◆ 每天练习小提琴 30 分钟
不重要	<ul style="list-style-type: none">◆ 观看即将开始的球赛直播◆ 看今天的新闻	<ul style="list-style-type: none">◆ 玩游戏◆ 看电视

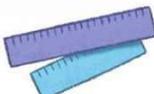
非常好，你已经学会了怎么安排学习任务优先级啦。



第二章 学期目标与计划

1. 新学期SMART目标



S	M	A	R	T
Specific 具体的	Measurable 可衡量的	Achievable 可实现的	Relevant 相关的	Timely 有完成时间的
				

对啦！现在就开始设置你的新学期目标吧。

2021年 2 月 22 日

学校： 高效小学

新学期 SMART 目标

班级： 二(3)班

姓名： 高效学

语文学习目标

在 5月9日 (时间)
完成 作文比赛投稿。

在 本学期 (时间)
完成 背诵20首古诗，
每周1首。

英语学习目标

在 5月16日 (时间)
完成 英语演讲比赛。

在 本学期 (时间)
完成 记忆单词300个，
每周15个。

Hello~

数学学习目标

在 本学期 (时间)
完成 数学思维40道训练题，
每周2道题。

在 _____ (时间)
完成 _____

在 本学期 (时间)
阅读 《西游记》 (书)

在 本学期 (时间)
阅读 《中国历史故事》
(书)

在 _____ (时间)
阅读 _____ (书)

课外 阅读 目标

在 本学期 (时间)
阅读 分级阅读100册，
每周5册 (书)

在 _____ (时间)
阅读 _____ (书)

在 _____ (时间)
阅读 _____ (书)

中文

英文

2021年 2 月 22 日

学校： 高效小学

新学期 SMART 目标

班级： 二(3)班

姓名： 高效学

音乐学习目标

在 4月18日 (时间)
完成 钢琴练习, 通过7级
考试。

在 _____ (时间)
完成 _____

美术学习目标

在 4月10日 (时间)
完成 素描练习, 通过
5级考试。

在 _____ (时间)
完成 _____

体育运动目标

在 6月6日 (时间)
完成 击剑练习, 参加区级
比赛获得奖项。

在 _____ (时间)
完成 _____

旅行目标

在 5月 (时间)
前往 北京, 爬长城。

在 _____ (时间)
前往 _____

其他目标
(社会实践、体验等)

在 本学期 (时间)
完成 组队参加机器人
比赛。

在 _____ (时间)
完成 _____

2. 学期计划

① 学期计划表



还记得从目标到计划的3种方法吗？现在可以用上了。



从目标到计划

倒推法



适合有时间期限的任务。
比如：考试、比赛活动、作文投稿。

分解法



适合那些可以分解的任务。
比如：读完一本书、做完一套练习册。

艾宾浩斯法



适合记忆类的目标。
比如：背单词、背古诗。

上文中列出的
学期目标

目标落实到
每月计划

跟踪完成情况，
完成后打钩

2021年2月22日

学校：高效小学

班级：二(3)班

姓名：高效学

月份	目标	计划内容	完成情况
第1个月 2021年 2月	背诵古诗	背诵4首古诗	<input checked="" type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
第2个月 2021年 3月	背诵古诗	背诵4首古诗	<input type="checkbox"/>
	作文比赛	构思、完成初稿和第一次修改	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
第3个月 2021年 4月	背诵古诗	背诵4首古诗	<input type="checkbox"/>
	作文比赛	完成第二次、第三次修改	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
第4个月 2021年 5月	背诵古诗	背诵4首古诗	<input type="checkbox"/>
	作文比赛	投稿	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
第5个月 2021年 6月	背诵古诗	背诵4首古诗	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>

学期计划不需要太细，
简要记录就行啦！



② 月计划



填写本月目标
填写日期
填写任务

月计划表

2021 年 4 月 学校: 高效小学 班级: 二(3)班 姓名: 高效学

本月目标

完成剑桥英语考试

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
第 1 周				1 单词记忆	2 单词记忆	3 单词记忆 听力练习	4 单词记忆 听力练习
第 2 周	5 单词记忆 语法练习	6 单词记忆 阅读练习	7 单词记忆 阅读练习	8 单词记忆 写作练习	9 单词记忆 写作练习	10 单词记忆 听力练习	11 单词记忆 听力练习
第 3 周	12 单词记忆 语法练习	13 单词记忆 阅读练习	14 单词记忆 阅读练习	15 单词记忆 听力练习	16 单词记忆 听力练习	17 单词记忆 口语练习	18 单词记忆 口语练习
第 4 周	19 单词记忆 语法练习	20 单词记忆 阅读练习	21 单词记忆 阅读练习	22 单词记忆 模拟测试	23 单词记忆 模拟测试	24 单词记忆 口语练习	25 单词记忆 口语练习
第 5 周	26 单词记忆 语法练习	27 单词记忆 阅读练习	28 单词记忆 阅读练习	29 单词记忆 模拟测试	30 参加考试		

③ 周计划



填写本周目标

填写任务

填写是否完成

周计划表

2021年 5月 10日 学校： 高效小学 班级： 二(3)班 姓名： 高效学

本周目标						
<input checked="" type="checkbox"/> 参加英语演讲比赛 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						

周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
写演讲稿 <input checked="" type="checkbox"/>	润色修改 <input type="checkbox"/>	背稿 <input type="checkbox"/>	准备道具 策划排练 <input type="checkbox"/>	排练 <input type="checkbox"/>	排练 <input checked="" type="checkbox"/>	参加比赛 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

④ 课程表



填写学校课程表

2021年 2 月 22 日 学校： 高效小学 班级： 二（3）班 姓名： 高效学

时间	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
上午 8:00—11:45	语文 数学 英语 音乐	(课表)	(课表)	(课表)	(课表)		
午餐 11:45—13:00	午餐						
下午 13:00—15:30	科学 美术 体育	(课表)	(课表)	(课表)	(课表)		
放学后 15:30—18:00	击剑 家庭作业						
晚餐 18:00—18:30	晚餐						
晚上 18:30—21:00	动画片 国际象棋 阅读						
睡觉 21:00—7:00	整理、睡觉						

填写周末的安排，可以是：

- ◆ 体育运动
- ◆ 户外活动
- ◆ 兴趣班
- ◆ 课外阅读
- ◆ 课外练习
- ◆ 复习、预习
- ◆ 写作
- ◆ 看电影
- ◆ 自由活动
- ◆ 整理书桌、房间
- ◆ 做家务

填写放学后、晚上的安排，可以是：

- ◆ 家庭作业
- ◆ 复习、预习
- ◆ 体育运动
- ◆ 兴趣班
- ◆ 课外阅读
- ◆ 课外练习
- ◆ 写作
- ◆ 自由活动
- ◆ 整理书桌、房间
- ◆ 做家务

周末的时间不要安排得太满，建议至少留出半天时间进行自由活动。

课后的任务安排是根据目标分解出来的，比如阅读多少页（或多少章节）。

⑤ 作业记录表

每天老师都会布置作业，别忘了记录下来，还要写下作业完成的时间。

记录作业开始和完成时间，目的是知道每个任务大概需要多长时间，培养时间观念。

记录作业任务 记录各项作业的开始和完成时间 记录周末作业

作业记录表

2021年 5月 10日 学校： 高效小学 班级： 二(3)班 姓名： 高效学

学科	周一		周二		周三		周四		周五		周末	
	作业记录	开始和完成时间	作业记录	开始和完成时间	作业记录	开始和完成时间	作业记录	开始和完成时间	作业记录	开始和完成时间	作业记录	开始和完成时间
语文	课文背诵	16:00-16:20										
	生字默写	16:20-16:35										
	单元练习											
数学	课后练习											
	第3单元练习											
英语	课文背诵											
	Phonics测试											
其他	手抄报											

⑥ 放学后计划表

放学后，把你要做的事情列进一张计划表吧，养成良好的时间管理习惯。

比如可以列上：

- 家庭作业
- 课外阅读
- 写日记
- 课外练习
- 晚餐
- 自由活动

学会估算每个任务所需的时间，写到计划表上。

每完成一个任务，写上时间，做到心中有数，你对时间的估算会越来越准。

估算每项任务计划起止时间

任务内容

完成后打钩

记录每项任务开始和完成的时间

放学后计划表

2021年8月2日 星期：二 学校：高效小学 班级：二(8)班 姓名：高效学

序号	时间	任务	完成	开始和完成时间
1	16:00—16:30	语文作业	<input checked="" type="checkbox"/>	16:00—16:35
2	16:40—17:20	数学作业	<input type="checkbox"/>	__:__—__:__
3	17:30—18:00	英语作业	<input type="checkbox"/>	__:__—__:__
4	18:00—18:20	晚餐	<input type="checkbox"/>	__:__—__:__
5	18:20—18:50	动画片	<input type="checkbox"/>	__:__—__:__
6	19:00—19:30	练习钢琴	<input type="checkbox"/>	__:__—__:__
7	19:50—20:10	阅读	<input type="checkbox"/>	__:__—__:__
8	20:20—20:30	跳绳	<input type="checkbox"/>	__:__—__:__
9	20:30—20:50	自由活动	<input type="checkbox"/>	__:__—__:__

每做完一个任务，打上钩，给自己一份小小的成就感。

⑦ 周末番茄计划表



周六任务

完成后打钩

周日任务



周末番茄计划表



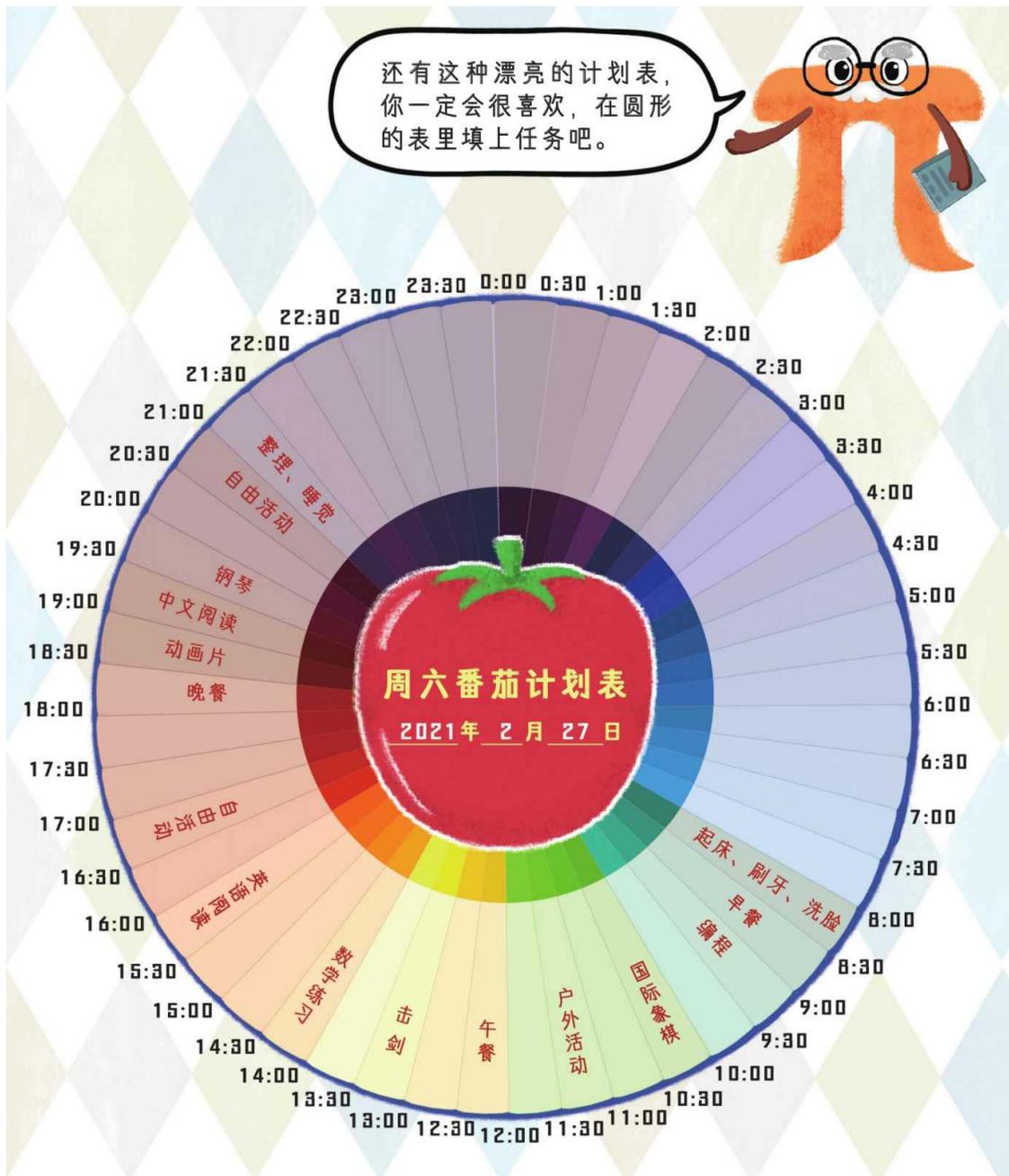
2021年2月27日 学校：高效小学 班级：二(3)班 姓名：高效学

时间	周六		周日		优先完成的任务
	任务	完成	任务	完成	
6:00		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	1
6:30		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	2
7:00		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	3
7:30		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	4
8:00	起床、刷牙、洗脸	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	5
8:30	早餐	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	其他任务
9:00	编程	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	1
9:30		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	2
10:00	国际象棋	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	3
10:30		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	4
11:00	户外活动	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	5
11:30		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	6
12:00	午餐	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	7
12:30		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	8
13:00	击剑	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	9
13:30		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	10
14:00	数学练习	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	11
14:30		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	随笔
15:00		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
15:30	英语阅读	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
16:00		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
16:30	自由活动	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
17:00		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
17:30		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
18:00	晚餐	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
18:30	动画片	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
19:00	中文阅读	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
19:30	钢琴	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
20:00		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
20:30	自由活动	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
21:00	整理、睡觉	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	

每做完一项，
别忘了打钩，
给自己一份小
小的成就感。

不要过于追求完美，最重要
的是把任务完成，而完
成时间和顺序可以调整。

还有这种漂亮的计划表，你一定会很喜欢，在圆形的表里填上任务吧。



⑧ 笔记

小朋友，你的记忆力怎么样啊？俗话说“好记性不如烂笔头”，养成记笔记的习惯，会让学习效率更高。

建议你用康奈尔笔记法，记的时候一定要简洁，多用符号、缩写、图、表。

⑧ 笔记

康奈尔笔记

关键词区

和差问题

$(和 + 差) \div 2 = 大数$
 $(和 - 差) \div 2 = 小数$

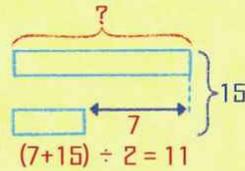
和倍问题

两数和 \div 两数的倍数和 = 小数
 小数 \times 倍数 = 大数

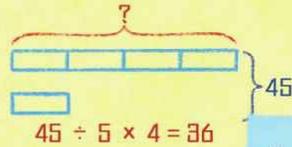
何时填写：
课后复习时

笔记区

◆已知两数之和及两数之差，求两数。



◆已知两数之和及两数倍数关系，求两数。



何时填写：
听课时

总结区

- 画图解决和差问题、和倍问题。
- 不要死记硬背，要通过图形推导出公式。

何时填写：
课后复习时

记笔记的三大原则：
 第一，不要抄书，也不要照搬老师的讲课内容。
 第二，一定要复习笔记内容。如果你做完笔记却不去理解和复习，那就没有起到做笔记的作用。
 第三，记录提纲、重点以及书上没有的内容。如果哪里有疑惑或者发现哪里容易出错，也需要记录下来。

⑨ 周末复习



小朋友，温故而知新，多复习才能学得好。
回忆一下本周学到的3个知识点，把它们写下来吧。

周末复习



古诗

《小儿垂钓》

语文

词语

一本正经
引人注目
鼓舞

多音字

好奇——友好
假装——假日
发现——头发

周末复习



周末复习



⑩ 一周回顾



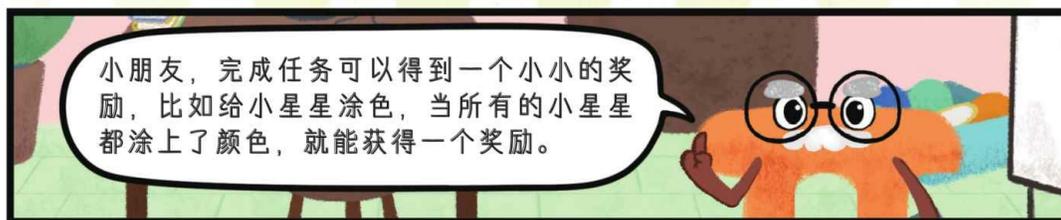
小朋友，这一周过得怎么样啊？计划都完成了吗？来做一个总结吧。

一周回顾与总结

一周回顾与总结

1. 这一周的计划都完成了吗？
没有完成，古诗没有背。
2. 没有完成的原因是什么？
家庭作业做得慢了。
3. 你认为你哪些方面做得很好？
大部分学习任务都按时完成。
4. 你认为你哪些方面还需要改进？
做作业速度要更快一些。
5. 你给你的表现几颗星？
★★★★☆

3. 积分奖励卡



涂色奖励卡

姓名：高效学
目标：每天早晚按时刷牙，每刷一次涂一颗星星。

奖励：
涂满所有星星，
获得一个奖章。

需要完成的目标

完成目标后的奖励

The reward card features a blue space-themed background with a grid of 12 white stars. Surrounding the stars are illustrations of a sun, a planet with rings, a rocket, and Earth. A white box on the left contains the student's name and goal, while a yellow starburst on the right describes the reward. Red arrows point from labels at the bottom to these two sections.



小青蛙想回家了，完成一个任务就可以给一只青蛙涂色，全部涂满后青蛙就可以回家啦！



每次需要完成的任务

完成任务后的奖励

涂色奖励卡

帮助小青蛙回家

姓名：高效学

每次我 整理好玩具 就给一只青蛙涂色，
帮助青蛙回家后，奖励自己 玩一次桌游。



每完成一个目标，就可以获得奖励积分，快去试试看吧。



学期开始定下的目标

完成目标之后的积分

目标积分卡

目标	开始时间	结束时间	奖励积分	完成了吗
完成演讲比赛	3月1日	5月16日	30	✓
参加作文比赛	2月22日	5月9日	40	✓
参加机器人比赛	5月1日	6月15日	50	

姓名：高效学

奖励：达到100分，满足一个愿望。

总积分：70

爱做家务的孩子最可爱，每做一次家务都有积分呢，快去看看。

每完成一次家务的积分

一周的积分之和

家务名称，例如：

家务积分卡

家务	积分	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日	获得积分
扫地	5			✓			✓		10
拖地	8	✓		✓		✓			24
刷碗									
洗衣服									
叠衣服									
刷马桶									
倒垃圾									

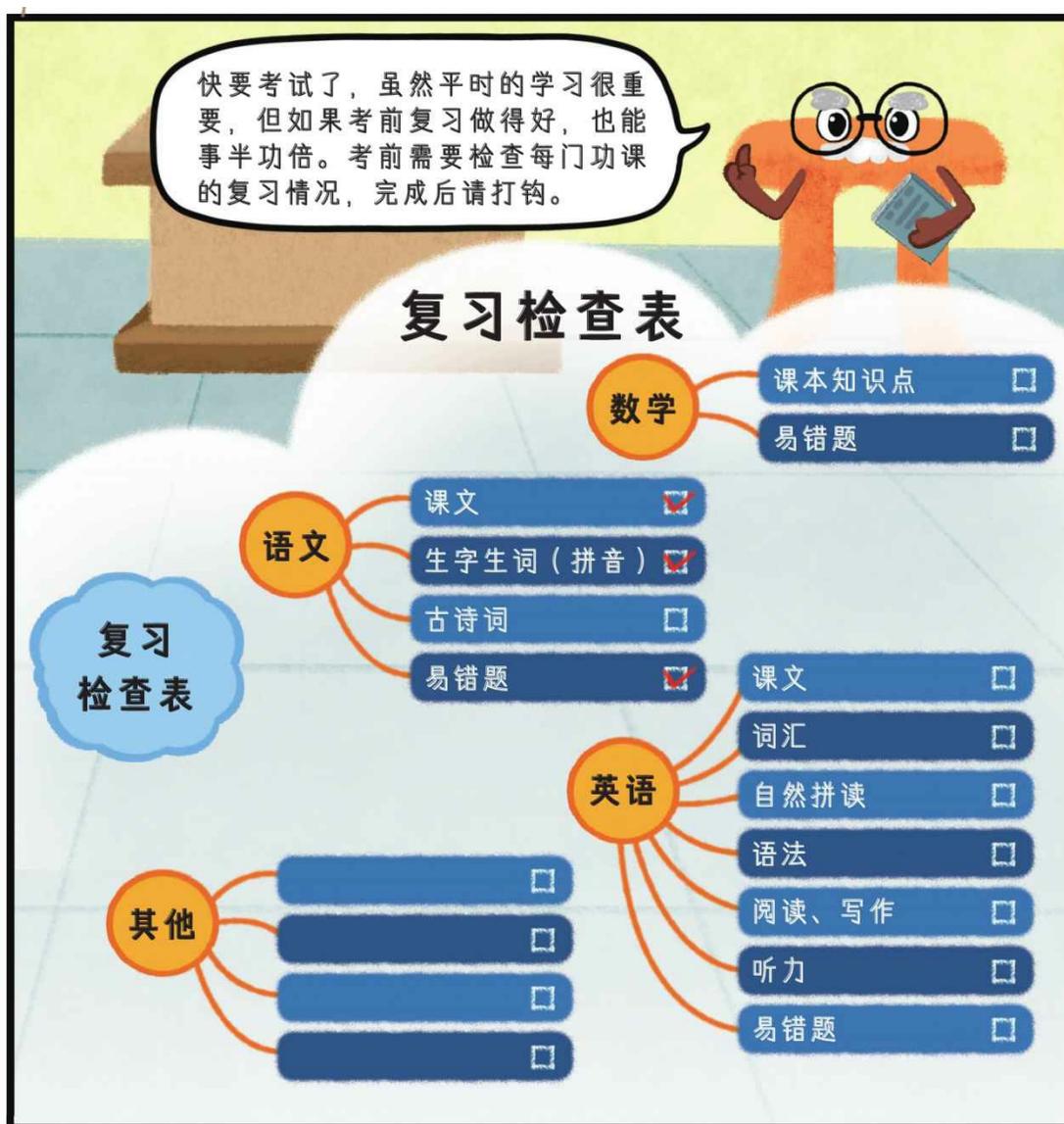
姓名：高效学

奖励：达到100分，满足一个愿望。

总积分：34

4. 考前复习

① 复习检查表



② 任务优先级排序



每次考试前都有很多任务要完成，但并不是所有的事情都同样重要、紧急。还记得艾森豪威尔法则吗？给任务排个顺序吧，要先完成重要且紧急的任务。

任务优先级矩阵

2021年6月1日 学校：高效小学 班级：二(3)班 姓名：高效学

紧急

不紧急

重要

重要且紧急的任务马上做。

例如：

- ◆ 语文、数学、英语错题复习
- ◆ 模拟试卷练习

重要但不紧急的任务安排好计划。

例如：

- ◆ 每天运动 20 分钟

不重要

紧急但不重要的任务在有空的时候做。

例如：

- ◆ 看最新的漫画杂志

不重要且不紧急的任务尽量少做。

例如：

- ◆ 看电视
- ◆ 看电影

待办任务

1. 语文、数学、英语错题复习

2. 模拟试卷练习

3. 每天运动 20 分钟

4. 看最新的漫画杂志

5. 看电视

6. 看电影

③ 复习计划



考试复习计划表

2021年6月1日 学校: 高效小学 班级: 二(3)班 姓名: 高效学

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
第1周		语文 易错题复习	语文 易错题复习	数学 易错题复习	数学 易错题复习	英语 易错题复习	英语 易错题复习
第2周	语文 模拟试卷	数学 模拟试卷	英语 模拟试卷	语文 课本复习	数学 课本复习	英语 课本复习	
第3周	语文 综合复习	数学 综合复习	英语 综合复习	薄弱点 冲刺练习	考试		
第4周							
第5周							

④ 知识点复习卡



问题：

三角形的特点有哪些？

2021年6月12日

学科：数学 卡片编号：A01

答案：



左边是问题，右边是答案，
卡片从中间折叠起来。

● 正反面式

正面是问题

问题：

List all words that
rhyme with cat

2021 年 6 月 12 日

学科：英语 卡片编号：A21

问题：

List all words that
rhyme with jet

2021 年 6 月 12 日

学科：英语 卡片编号：A22

问题：

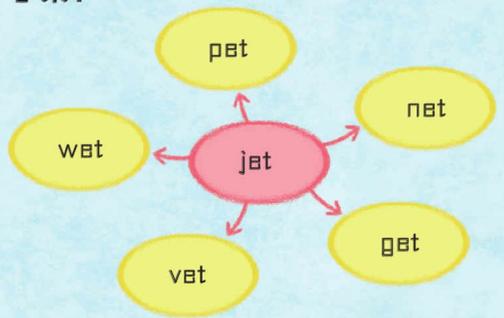
____ 年 ____ 月 ____ 日
学科：____ 卡片编号：____

问题：

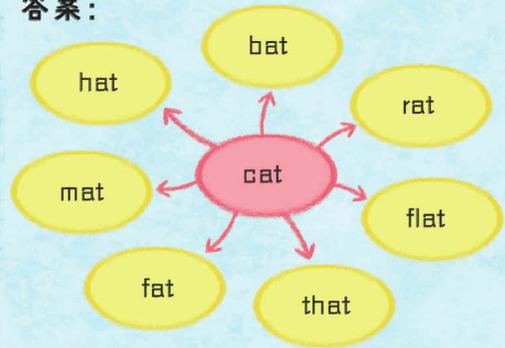
____ 年 ____ 月 ____ 日
学科：____ 卡片编号：____

反面是答案

答案：



答案：



答案：



答案：



5. 考试

① 考前检查表



考前检查表

2021 年 6 月 17 日

考试名称：语文

姓名：高效学

序号	检查点	是否完成
1	了解考试要求（范围、题型、题量、时长、答题要求）	<input checked="" type="checkbox"/>
2	了解考试日期和时间	<input checked="" type="checkbox"/>
3	了解考试地点，规划路线和出发时间	<input type="checkbox"/>
4	准备好考试所用的文具（草稿纸、笔、墨水、橡皮等）	<input type="checkbox"/>
5	检查需要的证件（身份证、准考证等）	<input type="checkbox"/>
6	了解哪些东西可以带入考场	<input type="checkbox"/>
7	如果需要写作，多准备几支笔	<input type="checkbox"/>
8	考试前一天充分休息，保持充沛的精力	<input type="checkbox"/>

② 线上考试检查表



线上考试检查表

2021年6月20日 考试名称：英语演讲 姓名：高效学

序号	检查点	是否完成
1	了解考试要求（范围、题型、题量、时长、答题要求）	<input checked="" type="checkbox"/>
2	了解考试日期和时间	<input checked="" type="checkbox"/>
3	了解考试的网址、账号、密码	<input checked="" type="checkbox"/>
4	提前调试软件、摄像头、话筒、音量等	<input checked="" type="checkbox"/>
5	如果要开通视频，注意背景环境、光线、噪声等	<input type="checkbox"/>
6	如果要面试，准备好服装、道具等	<input type="checkbox"/>
7	考试前一定要做模拟训练	<input type="checkbox"/>
8	准备好证件（身份证、准考证等）	<input type="checkbox"/>

③ 考试注意事项



考试注意事项

2021年6月17日

考试名称：数学

姓名：高效学

序号	检查点	是否完成
1	字迹工整清晰	<input checked="" type="checkbox"/>
2	读题时找到关键词并标记，便于理解	<input checked="" type="checkbox"/>
3	遇到难题先跳过，先做简单的	<input checked="" type="checkbox"/>
4	养成用草稿纸的习惯，一定要写清楚步骤，便于检查	<input type="checkbox"/>
5	最后答难题，尽量写出步骤，能写多少写多少	<input type="checkbox"/>
6	做完题目要检查，善于使用验算技巧	<input type="checkbox"/>
7	检查是否漏题	<input type="checkbox"/>

6. 学期总结

期末考试结束了，现在请翻开你的学期目标，看看开学时设置的目标实现了吗？

2. 哪些目标没有完成？
◆ _____

3. 没有完成目标的原因是什么？
◆ _____

4. 是否做了计划，是否对计划进行了调整？
◆ _____

5. 学到了什么？
◆ _____

1. 这个学期所有的目标都完成了吗？
◆ _____



8. 哪些地方需要改进?

◆



7. 哪些地方做得成功?

◆

9. 即将到来的假期, 我将:

◆

6. 最具挑战的事情是什么?

◆

10. 为这个学期的表现
打个分吧!



第三章 寒暑假目标与计划

1. 假期SMART目标



2021年7月1日

学校： 高效小学

我的假期 SMART 目标

班级： 二(3)班

姓名： 高效学

这个学期我做得怎么样？

学期复盘：

在 7月2日前 (时间)，完成期末考试复盘和分析，找出 3 个成功之处和 3 个不足之处。

语文学习目标

在 假期 (时间)
完成 每周一篇周记。

在 _____ (时间)
完成 _____



英语学习目标

在 假期 (时间)
完成 作文8篇，每周1篇。

在 假期 (时间)
完成 语法练习题8套，每周1套。

Hello~

数学学习目标

在 假期 (时间)
完成 数学思维题180道，每天3道题。

在 _____ (时间)
完成 _____



音乐学习目标

在 假期 (时间)
完成 钢琴练习，通过8级考试。

在 _____ (时间)
完成 _____

美术学习目标

在 假期 (时间)
完成 素描练习，通过6级考试。

在 _____ (时间)
完成 _____



体育运动目标

在 假期 (时间)
完成 足球训练16次，每周2次。

在 假期 (时间)
完成 每天跳绳100个。



这个假期我想读什么?

中文

在 假期 (时间)
阅读 《昆虫记》 (书)

在 _____ (时间)
阅读 _____ (书)

阅读
目标

在 假期 (时间)
阅读 《Magic Tree House》
(书)

在 _____ (时间)
阅读 _____ (书)

英文

这个假期我想记什么?

在 假期 (时间)
完成 记忆单词300个,
每天5个。 (单词)

英文单词

ABC

古诗词

在 假期 (时间)
背诵 古诗16首,
每周2首。 (古诗)

其他

在 假期 (时间)
完成 _____

在 假期 (时间)
完成 _____

旅行目标

这个假期
我想去哪里?

在 7月 (时间)
前往 西安旅行, 参观历史
博物馆、看兵马俑。

在 _____ (时间)
前往 _____

其他目标

在 假期 (时间)
完成 组织一次义卖活动,
结束后捐出义卖所得。

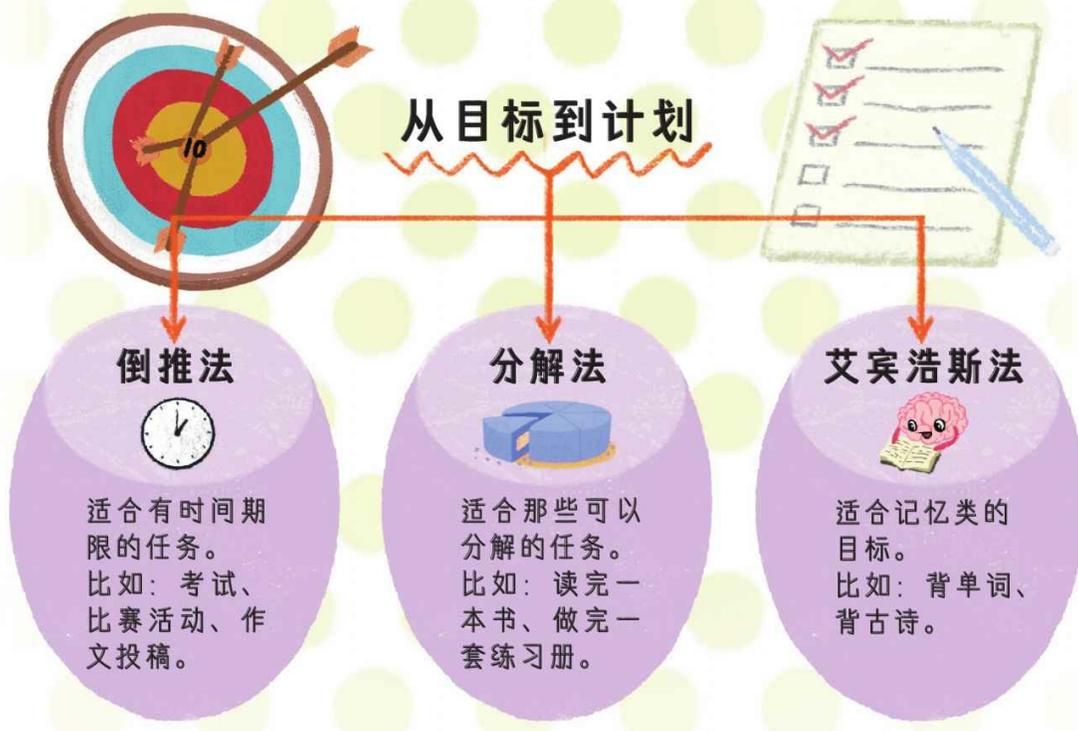
在 _____ (时间)
完成 _____

在 _____ (时间)
完成 _____

在 _____ (时间)
完成 _____

这个假期
我想改变什么?
我想尝试什么?
我还想做什么?

2. 假期计划



上文中列出的
假期目标

目标落实到
每周计划

跟踪完成情况，
完成后打钩

2021年7月1日 学校： 高效小学 班级： 二(3)班 姓名： 高效学

周	目标	计划内容	完成情况
第1周	7月1日	学期复盘 找出3个成功之处和3个不足之处	<input checked="" type="checkbox"/>
	7月4日	周记 每周写1篇周记	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
第2周	7月5日	周记 每周写1篇周记	<input type="checkbox"/>
	7月11日	旅行 学习秦汉历史，了解西安的风土人情，规划行程	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
第3周	7月12日	周记 每周写1篇周记	<input type="checkbox"/>
	7月18日	旅行 西安旅行，参观历史博物馆、看兵马俑，感受秦汉雄风	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
第4周	7月19日	周记 每周写1篇周记	<input type="checkbox"/>
	7月25日	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
第5周	7月26日	周记 每周写1篇周记	<input type="checkbox"/>
	8月1日	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
第6周	8月2日	周记 每周写1篇周记	<input type="checkbox"/>
	8月8日	义卖活动 组织3名同学，组成义卖小组，策划方案	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
第7周	8月9日	周记 每周写1篇周记	<input type="checkbox"/>
	8月15日	义卖活动 开展义卖活动，结束后捐出义卖所得	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
第8周	8月16日	周记 每周写1篇周记	<input type="checkbox"/>
	8月22日	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
第9周	8月23日	周记 每周写1篇周记	<input type="checkbox"/>
	8月29日	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>

这里的计划不需要太细，
简要记录就行啦！



3. 周计划

在假期开始的时候，做一份详细的周计划，把每天要做的任务列上去。

完成后打钩

周计划表

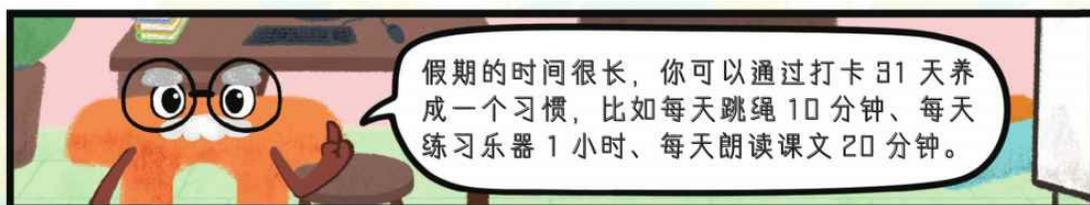
2021年 7月 1日 学校： 高效小学 班级： 二（3）班 姓名： 高效学

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
8:00	起床 <input checked="" type="checkbox"/>	起床 <input type="checkbox"/>	起床 <input type="checkbox"/>	起床 <input type="checkbox"/>	起床 <input type="checkbox"/>	起床 <input type="checkbox"/>	起床 <input type="checkbox"/>
8:30	早餐 <input checked="" type="checkbox"/>	早餐 <input type="checkbox"/>	早餐 <input type="checkbox"/>	早餐 <input type="checkbox"/>	早餐 <input type="checkbox"/>	早餐 <input type="checkbox"/>	早餐 <input type="checkbox"/>
上午	中文阅读 <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>					
	数学思维题 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	背古诗1首 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
午餐	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
下午	英文阅读 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	足球训练 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
晚餐	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
晚上	练习钢琴 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	背单词 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21:00	整理、睡觉 <input type="checkbox"/>	整理、睡觉 <input type="checkbox"/>	整理、睡觉 <input type="checkbox"/>	整理、睡觉 <input type="checkbox"/>	整理、睡觉 <input type="checkbox"/>	整理、睡觉 <input type="checkbox"/>	整理、睡觉 <input type="checkbox"/>

如果计划执行得好，那么这份周计划可以一直用下去，直到假期结束。

中途也可以根据需要调整，如果任务太多就减少一些；如果时间有富余，就增加一些任务。

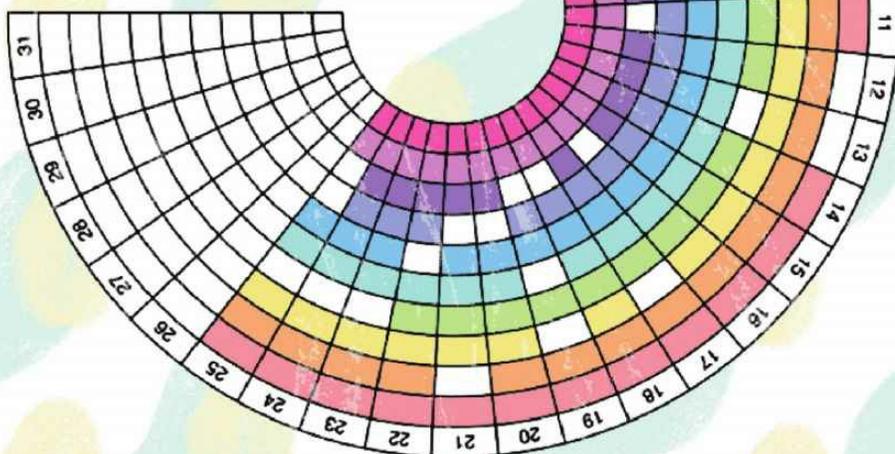
4. 习惯养成卡



每完成一次，涂色打卡

你要养成什么习惯?	开始日期	结束日期	奖励
跳绳10分钟/天	7.1	7.31	一次旅行
弹钢琴1小时/天	7.1	7.31	一场电影
朗读课文20分钟/天	8.1	8.31	一顿大餐

记住一定要设好开始日期、结束日期，如果完成打卡，别忘了给自己奖励。



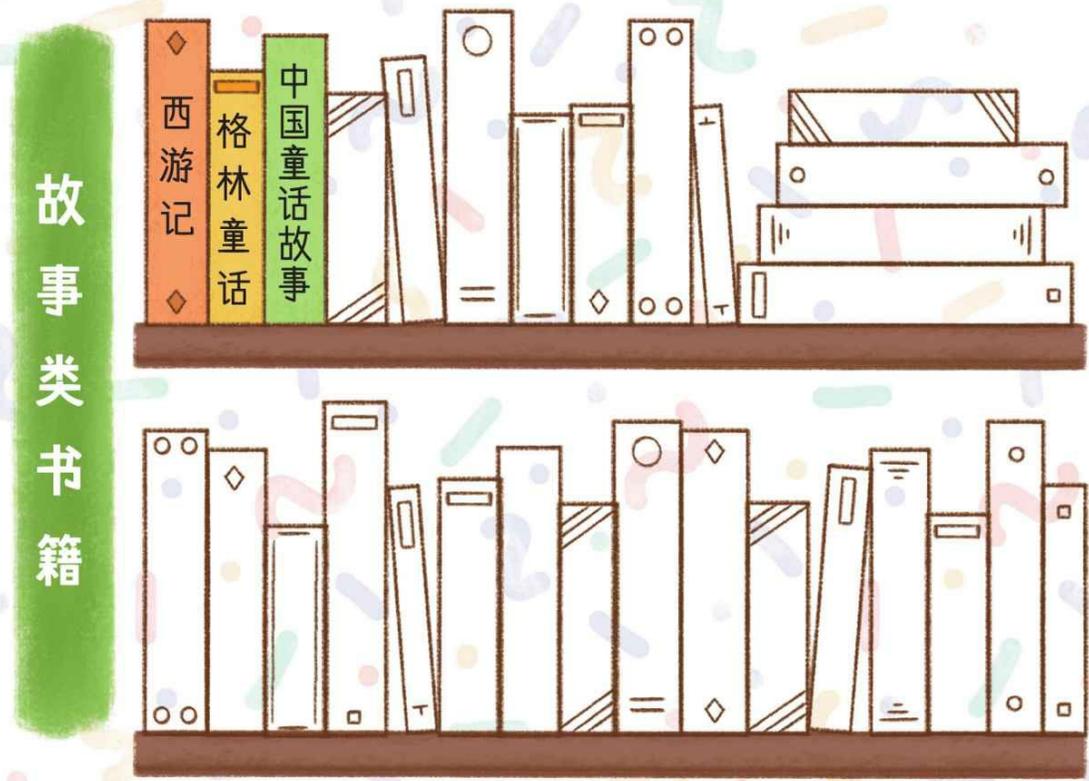
5. 假期总结





第四章 阅读笔记

1. 阅读书单



非故事类书籍



2. 阅读笔记



① 故事类阅读卡



② 人物传记阅读卡

作者: _____ 书名: _____

章节: _____ 阅读时长: _____

请给这本书打分吧 ☆☆☆☆☆

在读人物传记的时候，你可以用这张卡片来做读书笔记：

- ◆ 写下传记人物的童年生活、家庭情况等。
- ◆ 他（她）的职业是什么？获得了什么成就？
- ◆ 他（她）的一生发生了哪些事？
- ◆ 他（她）的性格是什么样的？
- ◆ 看了他（她）的传记，你学到了什么？

传记人物: _____

领导人（政治家） 科学家（发明家）

艺术家 运动员 思想家 探险家 其他





③ 科普读物阅读卡

作者：_____ 书名：_____

章节：_____ 阅读时长：_____

请给这本书打分吧 ☆☆☆☆☆

在阅读科普文章的时候，你可以用这张卡片来做读书笔记：

- ◆这篇文章的主题是什么？
- ◆主要内容是什么？
- ◆你认为最有趣的5个地方。

文章的主要内容是什么？

这篇文章主要讲什么？

科普文章的主题是什么？

主题

<input type="checkbox"/> 动物 例如：海洋动物、陆地动物、鸟类、昆虫、史前动物……	<input type="checkbox"/> 自然 例如：植物、天气、雨林、池塘……	<input type="checkbox"/> 地理 例如：大陆、国家、地形、地图……
<input type="checkbox"/> 科学 例如：电、物质、力和运动、机械……	<input type="checkbox"/> 文化 例如：中国文化、埃及文化、希腊文化、印度文化、日本文化……	<input type="checkbox"/> 运动 例如：足球、网球、乒乓球、滑冰……
<input type="checkbox"/> 太空 例如：月球、行星、太阳、星际旅行……	<input type="checkbox"/> 其他主题	

列出5个有趣的地方。

5个你认为最有趣的地方

④ 历史人文阅读卡

作者：_____ 书名：_____

章节：_____ 阅读时长：_____

请给这本书打分吧 ☆☆☆☆☆

在读历史类文章的时候，你可以用这张卡片来做读书笔记：

- ◆与这段历史相关的年代、地点和人物，以及这段历史的时间线。
- ◆这段历史发生的原因是什么？带来的后果是什么样的？
- ◆想一想，这段历史对你的启发是什么？你可以自己去查资料寻找答案。



请按照时间顺序描述这段历史

这段历史发生的时间线。

这段历史发生的原因是什么?

分析这段历史发生的逻辑，总结前因后果。

与这段历史产生联结。

如果你能回到过去，你想成为哪个人物?

你会怎么做?

与原来想法不一样的地方。

这段历史改变了我之前的哪些想法?

对自己的帮助。

我从这段历史中学到了什么?

如果我遇到 _____，我将会想到这段历史，我将不会 _____，而是会 _____。

读了这段历史，我将来在做 _____ 的时候，我不会 _____，而是会 _____。

⑤ 新闻纪实阅读卡

作者：_____ 书名：_____

章节：_____ 阅读时长：_____

请给这本书打分吧 ☆☆☆☆☆

在读新闻报道的时候，你可以用这张卡片来做读书笔记：

- ◆ 想一想新闻的来源是哪里？
- ◆ 分清楚文章里面哪些是事实，哪些是观点。
- ◆ 想一想新闻带来的影响，你学到了什么？

找出新闻的来源。

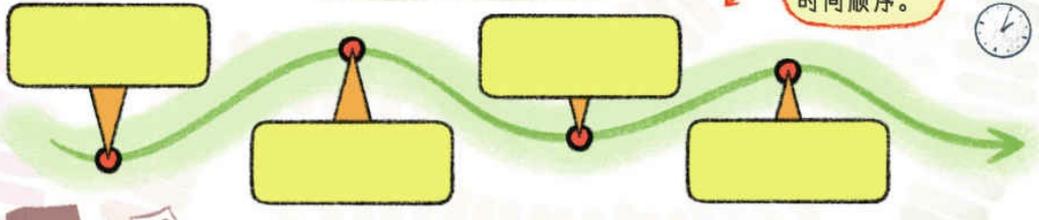
新闻来源
 官方发布 公司或机构发布 个人发布
 现场采访 不明来源

判断新闻的真正来源主要看新闻最早出现在哪里：
◆ 如果新闻是在报纸、网站、电视台等平台直接发布的，这个首先发布新闻的平台就是新闻的真正来源。
◆ 由别人转发、评论的新闻，都不是真正来源。请尝试寻找新闻的真正来源。

新闻来源证实

新闻发生的时间线

新闻发生的时间顺序。



找到历史上同类的新闻，与本新闻进行比较。

历史上的同类新闻

与本新闻的比较

NEWS

有些新闻不仅描写事件本身，还会加上作者的评论，你需要分清楚事实和观点。

NEWS

理解新闻所表达的事实和观点



判断新闻真实性

新闻是真实的吗?

理由

本新闻带来的影响

新闻会对哪些人、哪些事产生影响?

我学到了什么?

从本次新闻中学到了什么?有什么启发?

⑥ 优美词句记录卡

作者：_____ 书名：_____

章节：_____ 阅读时长：_____

请给这本书打分吧 ☆☆☆☆☆

在读书的时候，把优美的词语和句子摘抄下来，作为你将来写作的素材。



好词

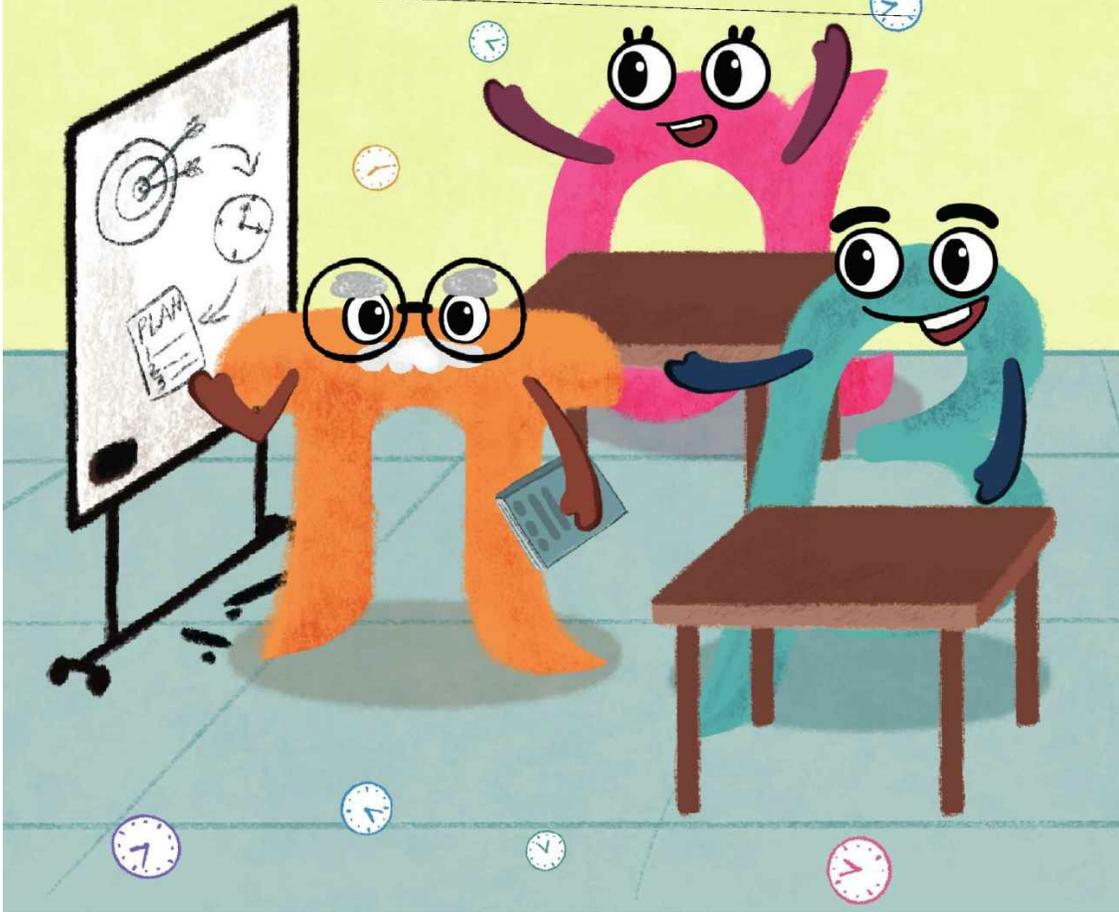
Blank area for writing good words, containing six dashed pink boxes.

好句

Blank area for writing good sentences, containing five lined yellow sticky notes pinned to a pink background.

我的 高效学习 工具包

《给孩子的高效学习（漫画版）》特别定制
36种实用工具表格，帮助你科学、高效地制订与完成计划！



新学期 SMART 目标

_____年____月____日

学校: _____

班级: _____

姓名: _____

语文学习目标

在_____ (时间)
完成_____

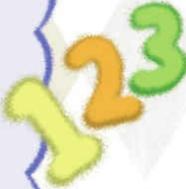
在_____ (时间)
完成_____



数学学习目标

在_____ (时间)
完成_____

在_____ (时间)
完成_____



英语学习目标

在_____ (时间)
完成_____

在_____ (时间)
完成_____



课外阅读目标

在_____ (时间)
阅读_____ (书)

在_____ (时间)
阅读_____ (书)

在_____ (时间)
阅读_____ (书)



在_____ (时间)
阅读_____ (书)

在_____ (时间)
阅读_____ (书)

在_____ (时间)
阅读_____ (书)



新学期 SMART 目标 (续表)

_____年_____月_____日

学校: _____

班级: _____
姓名: _____

音乐学习目标

在_____ (时间)
完成_____

在_____ (时间)
完成_____

美术学习目标

在_____ (时间)
完成_____

在_____ (时间)
完成_____

体育运动目标

在_____ (时间)
完成_____

在_____ (时间)
完成_____

旅行目标

在_____ (时间)
前往_____

在_____ (时间)
前往_____

其他目标 (社会实践、体验等)

在_____ (时间)
前往_____

在_____ (时间)
完成_____

学期计划表

年 月 日 学校： 班级： 姓名：

月份		目标	计划内容	完成情况
第__个月	__年 __月			<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
第__个月	__年 __月			<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
第__个月	__年 __月			<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
第__个月	__年 __月			<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
第__个月	__年 __月			<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>

月计划表

年 月 日 学校: 班级: 姓名:

本月目标

-
-
-

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
第 1 周							
第 2 周							
第 3 周							
第 4 周							
第 5 周							

课程表

____年____月____日 学校：____ 班级：____ 姓名：____

时间	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
上午 —— ——							
午餐 —— ——							
下午 —— ——							
放学后 —— ——							
晚餐 —— ——							
晚上 —— ——							
睡觉 —— ——							

作业记录表

_____年_____月_____日 学校：_____ 班级：_____ 姓名：_____

学科	周一		周二		周三		周四		周五		周末	
	作业记录	开始和完成时间										
语文												
数学												
英语												
其他												

放学后计划表

_____年_____月_____日 星期：_____ 学校：_____ 班级：_____ 姓名：_____

序号	时间	任务	完成	开始和完成时间
1	____:____—____:____		<input type="checkbox"/>	____:____—____:____
2	____:____—____:____		<input type="checkbox"/>	____:____—____:____
3	____:____—____:____		<input type="checkbox"/>	____:____—____:____
4	____:____—____:____		<input type="checkbox"/>	____:____—____:____
5	____:____—____:____		<input type="checkbox"/>	____:____—____:____
6	____:____—____:____		<input type="checkbox"/>	____:____—____:____
7	____:____—____:____		<input type="checkbox"/>	____:____—____:____
8	____:____—____:____		<input type="checkbox"/>	____:____—____:____
9	____:____—____:____		<input type="checkbox"/>	____:____—____:____



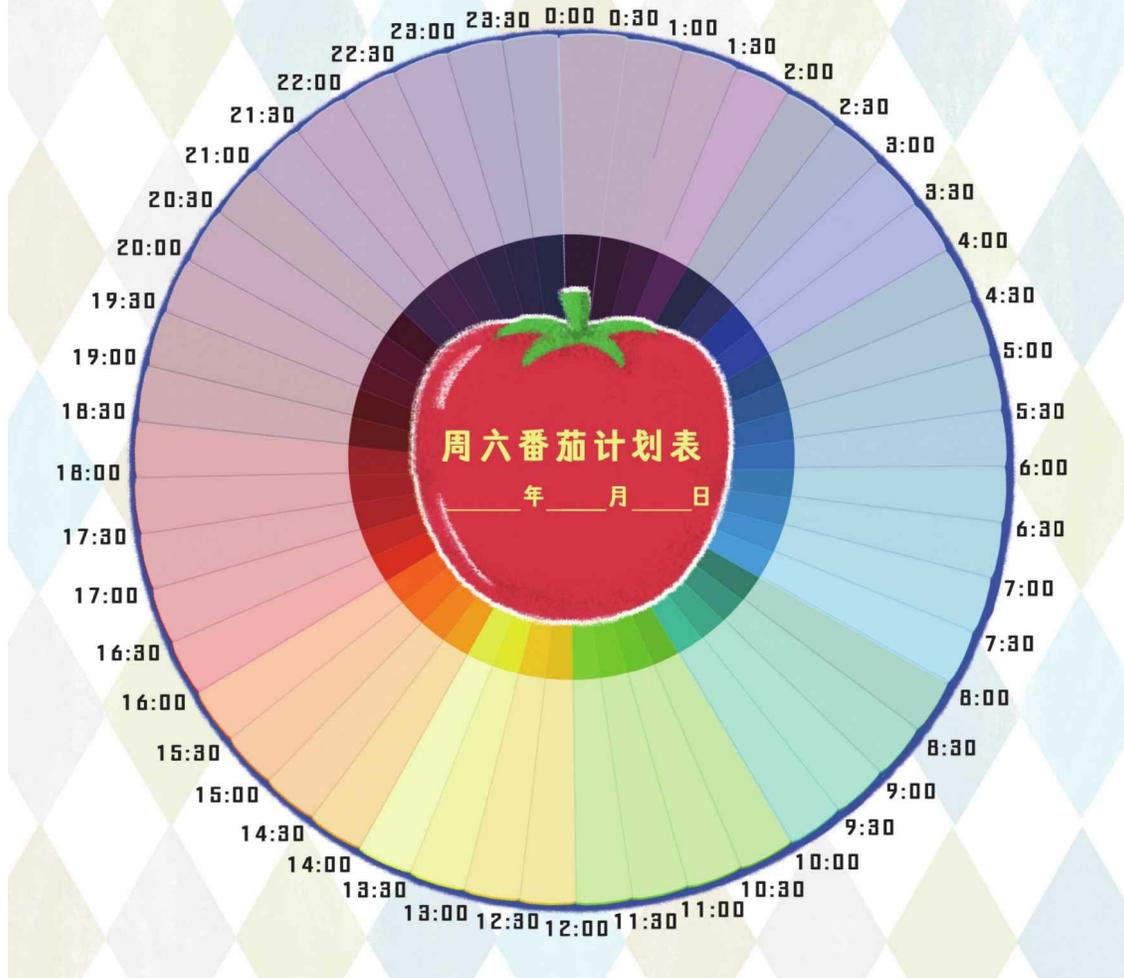
周末番茄计划表



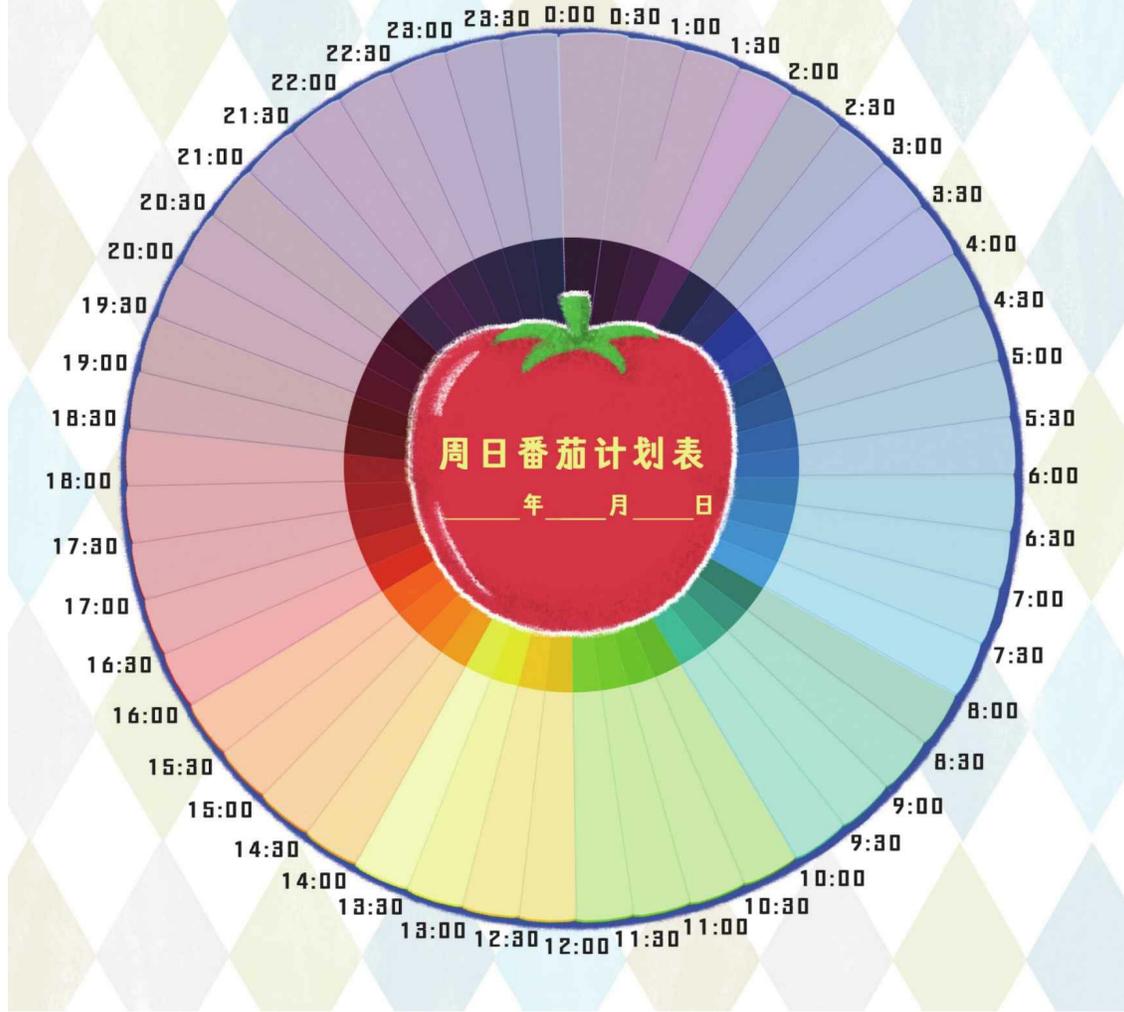
____年____月____日 学校：____ 班级：____ 姓名：____

时间	周六		周日		优先完成的任务
	任务	完成	任务	完成	
6:00		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	1
6:30		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	2
7:00		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	3
7:30		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	4
8:00		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	5
8:30		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	其他任务
9:00		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	1
9:30		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	2
10:00		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	3
10:30		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	4
11:00		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	5
11:30		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	6
12:00		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	7
12:30		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	8
13:00		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	9
13:30		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	10
14:00		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	11
14:30		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	随笔
15:00		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
15:30		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
16:00		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
16:30		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
17:00		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
17:30		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
18:00		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
18:30		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
19:00		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
19:30		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
20:00		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
20:30		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
21:00		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	

学校：_____ 班级：_____ 姓名：_____



学校：_____ 班级：_____ 姓名：_____



周末复习

_____年_____月_____日

学校：_____ 班级：_____ 姓名：_____

语文

数学

周末复习 (续表)

_____年_____月_____日

学校: _____ 班级: _____ 姓名: _____

英语

一周回顾与总结

____年____月____日 学校：____ 班级：____ 姓名：____

一周回顾与总结

1. 这一周的计划都完成了吗?

2. 没有完成的原因是什么?

3. 你认为你哪些方面做得很好?

4. 你认为你哪些方面还需要改进?

5. 你给你的表现几颗星?

☆☆☆☆☆

涂色奖励卡



姓名： _____
目标： _____

奖励：
涂满所有星星，
获得 _____



涂色奖励卡

帮助小青蛙回家

姓名：_____

每次我_____就给一只青蛙涂色，
帮助青蛙回家后，奖励自己_____。



复习检查表

____年____月____日 学校：____ 班级：____ 姓名：____

数学

- 课本知识点
- 易错题

语文

- 课文
- 生字生词（拼音）
- 古诗词
- 易错题

英语

- 课文
- 词汇
- 自然拼读
- 语法
- 阅读、写作
- 听力
- 易错题

-
-
-
-

-
-
-
-

-
-
-
-

任务优先级矩阵

____年____月____日 学校：____ 班级：____ 姓名：____

	紧急	不紧急
重要	1	2
不重要	3	4

待办任务

- | | |
|----|----|
| 1. | 2. |
| 3. | 4. |
| 5. | 6. |

考试复习计划表

年 月 日 学校: 班级: 姓名:

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
第 1 周							
第 2 周							
第 3 周							
第 4 周							
第 5 周							

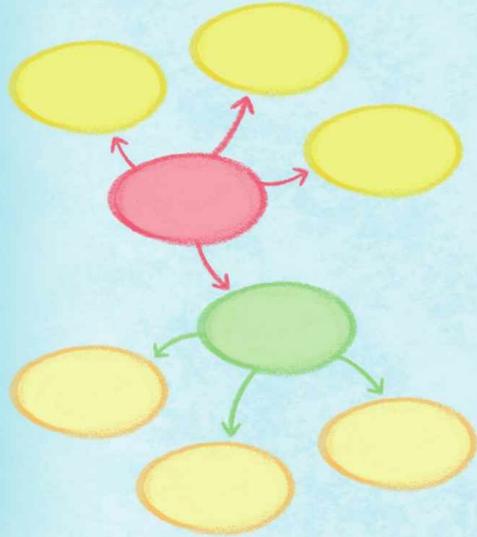
知识点复习卡（折叠式）

问题：



____年 ____月 ____日
学科：____ 卡片编号：____

答案：

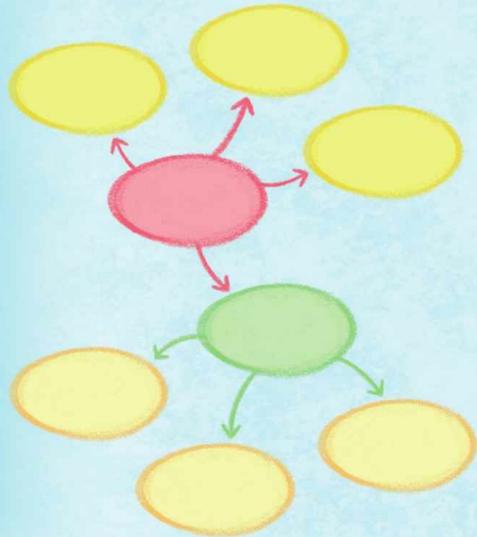


问题：



____年 ____月 ____日
学科：____ 卡片编号：____

答案：



知识点复习卡（正反面式：正面）

问题：

_____年____月____日
学科：_____ 卡片编号：_____

问题：

_____年____月____日
学科：_____ 卡片编号：_____

问题：

_____年____月____日
学科：_____ 卡片编号：_____

问题：

_____年____月____日
学科：_____ 卡片编号：_____

知识点复习卡（正反面式：反面）

答案：

答案：

答案：

答案：

考前检查表

____年____月____日 考试名称：_____ 姓名：_____

序号	检查点	是否完成
1	了解考试要求（范围、题型、题量、时长、答题要求）	<input type="checkbox"/>
2	了解考试日期和时间	<input type="checkbox"/>
3	了解考试地点，规划路线和出发时间	<input type="checkbox"/>
4	准备好考试所用的文具（草稿纸、笔、墨水、橡皮等）	<input type="checkbox"/>
5	检查需要的证件（身份证、准考证等）	<input type="checkbox"/>
6	了解哪些东西可以带入考场	<input type="checkbox"/>
7	如果需要写作，多准备几支笔	<input type="checkbox"/>
8	考试前一天充分休息，保持充沛的精力	<input type="checkbox"/>

线上考试检查表

____年____月____日 考试名称：_____ 姓名：_____

序号	检查点	是否完成
1	了解考试要求（范围、题型、题量、时长、答题要求）	<input type="checkbox"/>
2	了解考试日期和时间	<input type="checkbox"/>
3	了解考试的网址、账号、密码	<input type="checkbox"/>
4	提前调试软件、摄像头、话筒、音量等	<input type="checkbox"/>
5	如果要开通视频，注意背景环境、光线、噪声等	<input type="checkbox"/>
6	如果要面试，准备好服装、道具等	<input type="checkbox"/>
7	考试前一定要做模拟训练	<input type="checkbox"/>
8	准备好证件（身份证、准考证等）	<input type="checkbox"/>

考试注意事项

____年____月____日 考试名称：_____ 姓名：_____

序号	检查点	是否完成
1	字迹工整清晰	<input type="checkbox"/>
2	读题时找到关键词并标记，便于理解	<input type="checkbox"/>
3	遇到难题先跳过，先做简单的	<input type="checkbox"/>
4	养成用草稿纸的习惯，一定要写清楚步骤，便于检查	<input type="checkbox"/>
5	最后答难题，尽量写出步骤，能写多少写多少	<input type="checkbox"/>
6	做完题目要检查，善于使用验算技巧	<input type="checkbox"/>
7	检查是否漏题	<input type="checkbox"/>

学期总结

1. 这个学期所有的目标都完成了吗？
◆ _____

2. 哪些目标没有完成？
◆ _____

3. 没有完成目标的原因是什么？
◆ _____

4. 是否做了计划，是否对计划进行了调整？
◆ _____

5. 学到了什么？
◆ _____

____年____月____日 学校：_____ 班级：_____ 姓名：_____

学期总结 (续表)



8. 哪些地方需要改进?
◆ _____

7. 哪些地方做得成功?
◆ _____

9. 即将到来的假期, 我将:
◆ _____

6. 最具挑战的事情是什么?
◆ _____

10. 为这个学期的表现
打个分吧!
☆☆☆☆☆

_____年_____月_____日 学校: _____ 班级: _____ 姓名: _____

假期 SMART 目标

_____年_____月_____日

学校: _____

班级: _____
姓名: _____

这个学期我做得怎么样?

学期复盘:

在_____ (时间), 完成期末考试复盘和分析, 找出3个成功之处和3个不足之处。

Hello~

语文学习目标

在_____ (时间)
完成_____

在_____ (时间)
完成_____

英语学习目标

在_____ (时间)
完成_____

在_____ (时间)
完成_____

数学学习目标

在_____ (时间)
完成_____

在_____ (时间)
完成_____

体育运动目标

在_____ (时间)
完成_____

在_____ (时间)
完成_____

音乐学习目标

在_____ (时间)
完成_____

在_____ (时间)
完成_____

美术学习目标

在_____ (时间)
完成_____

在_____ (时间)
完成_____

假期 SMART 目标 (续表)

这个假期我想读什么?

在 _____ (时间)
阅读 _____ (书)

在 _____ (时间)
阅读 _____ (书)

中文

在 _____ (时间)
阅读 _____ (书)

在 _____ (时间)
阅读 _____ (书)

英文

阅读
目标

这个假期我想记什么?

在 _____ (时间)
完成 _____ (单词)

英文单词

ABC

古诗词

在 _____ (时间)
背诵 _____ (古诗)

其他

在 _____ (时间)
完成 _____

在 _____ (时间)
完成 _____

旅行目标

这个假期
我想去哪里?

在 _____ (时间)
前往 _____

在 _____ (时间)
前往 _____

其他目标

在 _____ (时间)
完成 _____



假期计划表

_____年____月____日 学校：_____ 班级：_____ 姓名：_____

周	目标	计划内容	完成情况
第1周	__月__日		<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
	__月__日		<input type="checkbox"/>
第2周	__月__日		<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
	__月__日		<input type="checkbox"/>
第3周	__月__日		<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
	__月__日		<input type="checkbox"/>
第4周	__月__日		<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
	__月__日		<input type="checkbox"/>
第5周	__月__日		<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
	__月__日		<input type="checkbox"/>
第6周	__月__日		<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
	__月__日		<input type="checkbox"/>
第7周	__月__日		<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
	__月__日		<input type="checkbox"/>
第8周	__月__日		<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
	__月__日		<input type="checkbox"/>
第9周	__月__日		<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
	__月__日		<input type="checkbox"/>

假期总结



2. 哪些目标没有完成?
◆ _____

3. 没有完成目标的原因是什么?
◆ _____

4. 是否做了计划, 是否对计划进行了调整?
◆ _____

5. 学到了什么?
◆ _____

1. 这个假期所有的目标都完成了吗?
◆ _____

_____年_____月_____日 学校: _____ 班级: _____ 姓名: _____

假期总结 (续表)



7. 哪些地方做得成功?
◆

8. 哪些地方需要改进?
◆

9. 下学期, 我将:
◆

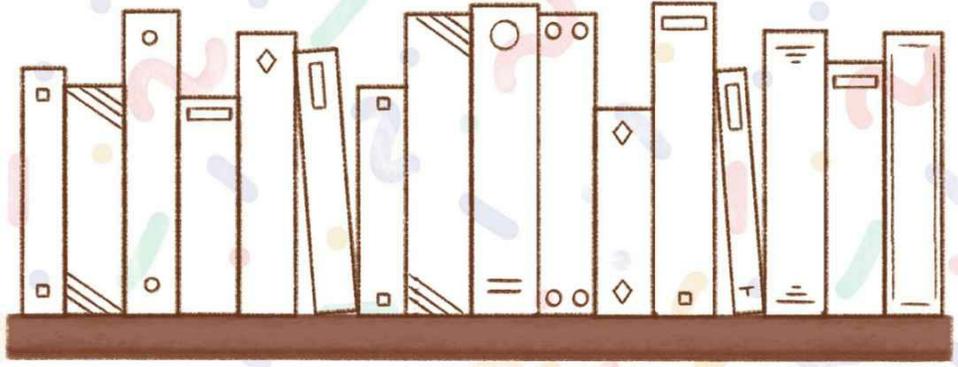
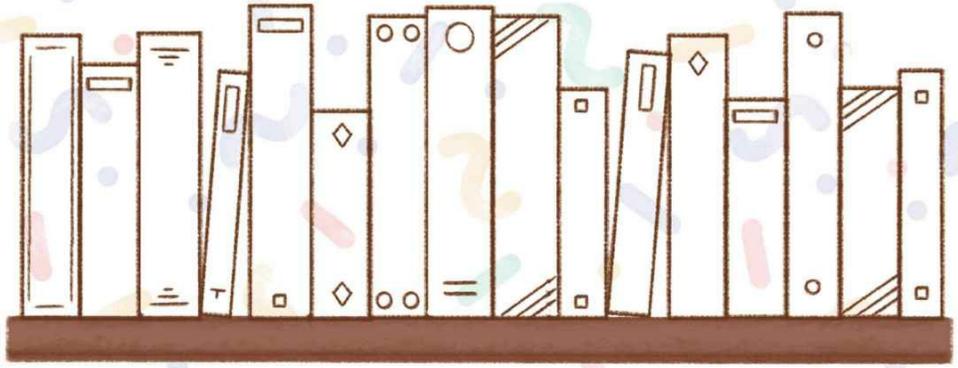
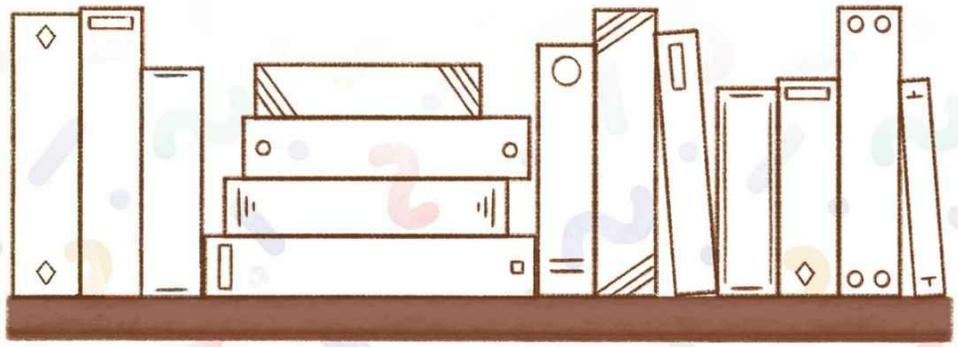
6. 最具挑战的事情是什么?
◆

10. 为这个假期的表现
打个分吧!
☆☆☆☆☆

_____年_____月_____日 学校: _____ 班级: _____ 姓名: _____

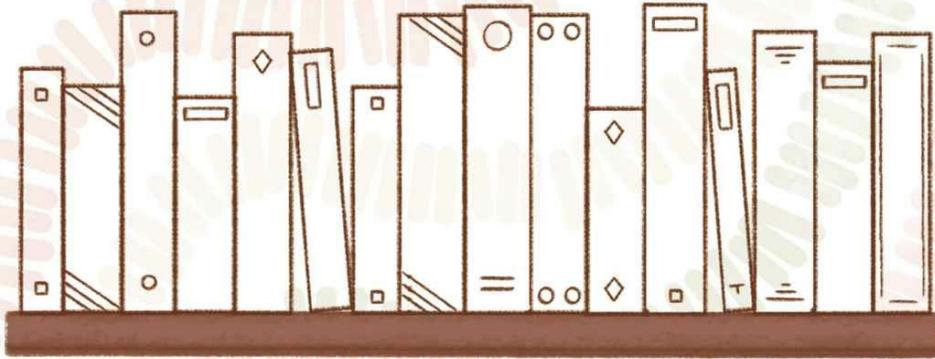
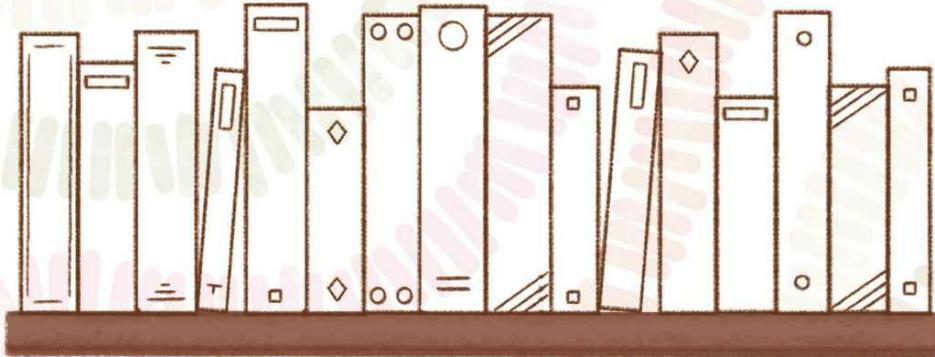
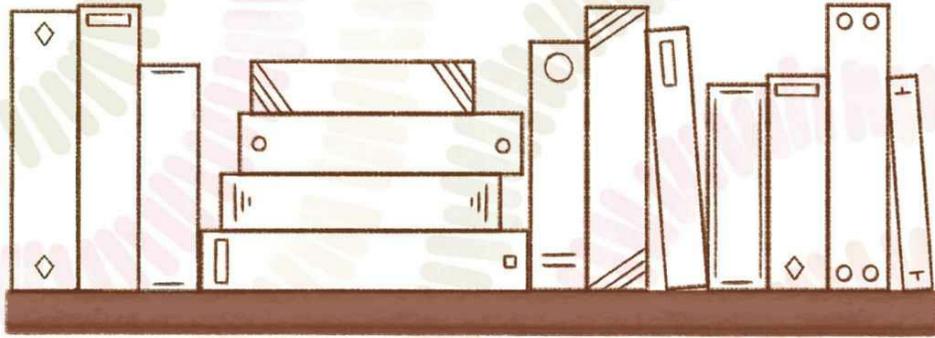
阅读书单

故事类书籍

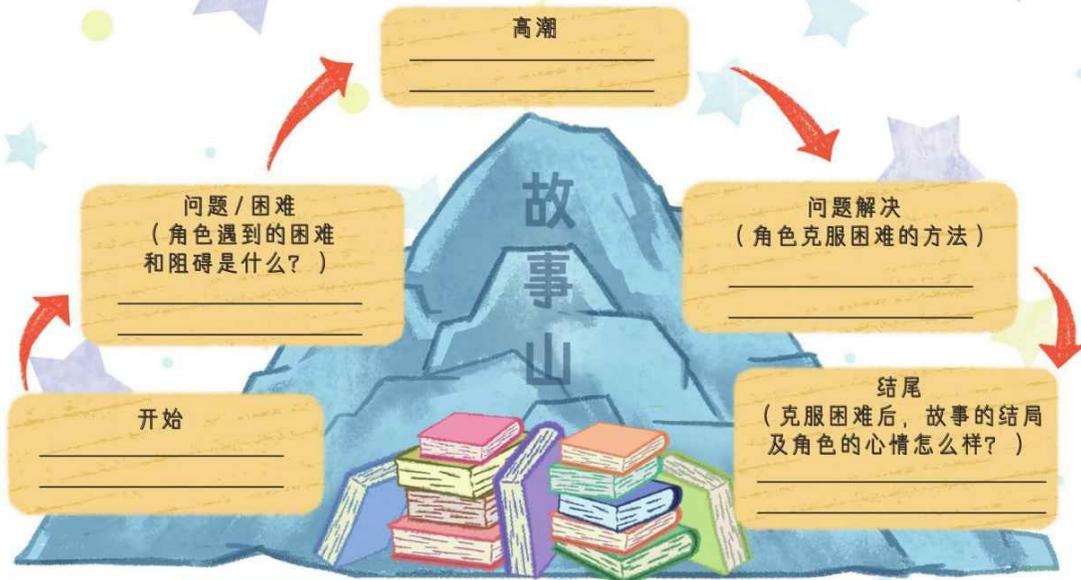


阅读书单（续表）

非故事类书籍



故事类阅读卡 (续卡)



核心思想是什么?

联结 

- 这个故事让我想到了发生在我身上的:

- 我当时是怎么做的? 有什么感觉?

- 这个故事让我想到了以前看过的 _____ 里面发生的 _____
- 那个故事里的人是怎么做的?



我学到了什么?

人物传记阅读卡

 作者：_____  书名：_____

 章节：_____  阅读时长：_____

请给这本书打分吧 ☆☆☆☆☆

传记人物：_____

领导人（政治家）

科学家（发明家）

艺术家 运动员

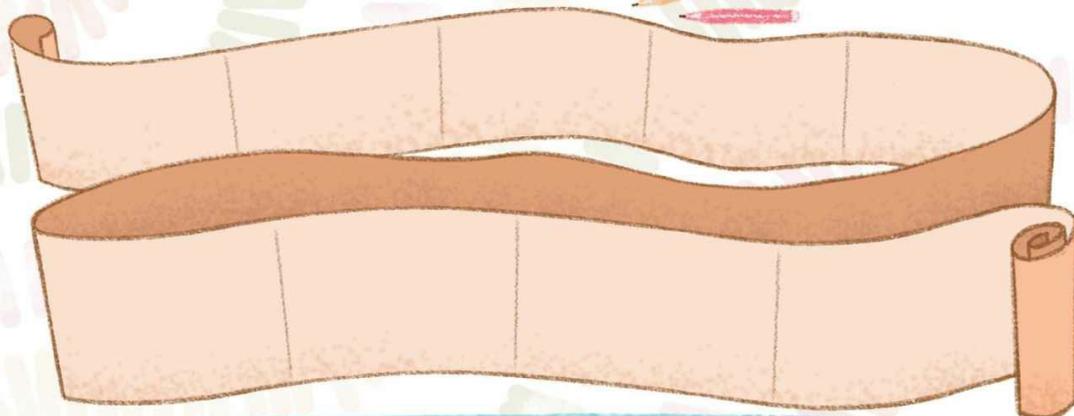
思想家 探险家

其他



人物传记阅读卡 (续卡)

生平时间线



 这个人物说过的重要的话

请用 5 个词来形容这个人物



Five colored boxes for writing adjectives: yellow, orange, yellow, orange, yellow.

 从这个人物身上能学到什么

关于这个人物的其他书、网站 

科普读物阅读卡

作者：_____ 书名：_____

章节：_____ 阅读时长：_____

请给这本书打分吧 ☆☆☆☆☆

主题

动物

例如：海洋动物、陆地动物、鸟类、昆虫、史前动物……

自然

例如：植物、天气、雨林、池塘……

地理

例如：大陆、国家、地形、地图……

科学

例如：电、物质、力和运动、机械……

文化

例如：中国文化、埃及文化、希腊文化、印度文化、日本文化……

运动

例如：足球、网球、乒乓球、滑冰……

太空

例如：月球、行星、太阳、星际旅行……

其他主题

这篇文章主要讲什么？

5个你认为最有趣的地方



历史人文阅读卡

作者：_____ 书名：_____

章节：_____ 阅读时长：_____

请给这本书打分吧 ☆☆☆☆☆

这本书是按照什么方式来描述这段历史的？

- 按照时间顺序
- 按照人物视角
- 按照主题（比如国家、军事、经济、文化艺术）
- 其他：_____

这段历史发生的时代

这段历史发生的地点



请按照时间顺序描述这段历史

请按照时间顺序描述这段历史

历史人文阅读卡 (续卡)

这段历史发生的原因是什么?

如果你能回到过去，
你想成为哪个人物?

这段历史对后来
产生了什么样的影响?

你会怎么做?

这段历史改变了我之前的哪些想法?

我从这段历史中学到了什么?

如果我遇到_____，我将会想到这段历史，我将不会_____，而是会_____。
读了这段历史，我将来在做_____的时候，我不会_____，而是会_____。

新闻纪实阅读卡

NEWS

作者：_____ 书名：_____

章节：_____ 阅读时长：_____

请给这本书打分吧 ☆☆☆☆☆

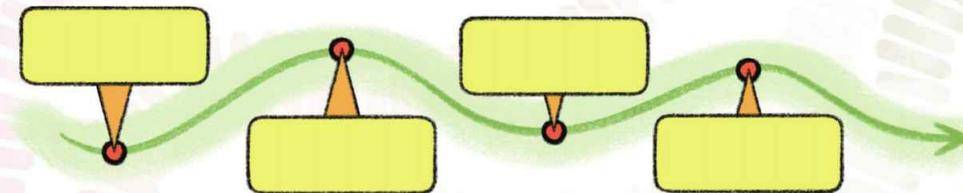
新闻来源

- 官方发布
- 公司或机构发布
- 个人发布
- 现场采访
- 不明来源

新闻来源证实



新闻发生的时间线



历史上的同类新闻

与本新闻的比较



新闻纪实阅读卡 (续卡)

NEWS

理解新闻所表达的事实和观点

哪些是事实?

A mind map with a central green cloud containing the text '哪些是事实?' (Which are facts?). It has four green circles connected to it by lines, intended for students to list facts from the news.

哪些是观点?

A mind map with a central green cloud containing the text '哪些是观点?' (Which are opinions?). It has four green circles connected to it by lines, intended for students to list opinions from the news.

判断新闻真实性

理由

本新闻带来的影响

我学到了什么?

A large, light-brown rectangular area with a decorative border and a row of small circles at the top, resembling a notepad. It is intended for students to write down what they have learned from the news.

优美词句记录卡

作者：_____ 书名：_____

章节：_____ 阅读时长：_____

请给这本书打分吧 ☆☆☆☆☆



好词

好句

完成你的专属学期计划+寒暑假计划+阅读笔记!

√ **24**种学期类工具表格

√ **5**种假期类工具表格

√ **7**种阅读卡片