# 周计划

## 前提

外部前提：临近体测、英语quiz、期中考

内部前提：平时缺少运动，担心800米测试成绩；针对各课程要做期中复习

## 目标和任务

在天气和身体条件允许的情况下每天练800米；

每天完成一个单元的单词并滚动复习；

写完通识课的读书报告；

复习整理物理前三章的内容，完成提纲；

自学程设指针、链表。

## 目的

提高体测成绩，复习应对quiz和期中考

## 战略

将任务分成每日重复的和由大化小的，细化安排每日日常任务，拆分大任务成小块，安排进每日计划中；每天按当天所需做的事执行

责任

当天未完成的事项应反思原因，并在第二天优先执行，修正原来的不足

## 时间表

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期  时间 | 4.7（三） | 4.8（四） | 4.9（五） | 4.10（六） | 4.11（日） | 4.12（一） | 4.13（二） |
| 上午 | **物理提纲（一单元）√** | **PTA作业1/2√** | **自学程设√**  **PTA作业1/2×（未完成）** | **数字系统作业（未布置）**  **改为读书报告 √** | **自学程设 ×（今天重点放在复习英语上了）**  **背单词 √** |  |  |
| 下午 | **自学程设√（图形库）** | **看书√** | **微积分作业×**  **物理提纲（一单元）×**  **（团总支合唱团排练）** | **读书报告第二部分√**  **微积分作业 √** | **物理作业 √** |  | **听听力 √**  **背单词 √** |
| 晚上 | **跑步×（下雨）**  **背单词√** | **跑步×（腿疼）**  **背单词√**  **听课文√** | **背单词×**  **读书报告第一部分×**  **补完PTA1/2** | **坐位体前屈√**  **背单词√** | **坐位体前屈×（忘了）**  **背单词 √**  **四史调研报告 √** | **坐位体前屈 √**  **背单词 √**  **物理提纲（一单元）×**  **听课文 √** | **坐位体前屈 √**  **听课文 √** |
| 总结 | **较好地完成当日计划** | **较好地完成当日计划，跑步改为坐位体前屈拉伸** | **下午临时安排排练，没有完成任务，上午时间安排不够** | **在自习室写完读书报告并提交，补上昨天未完成的微积分作业** | **基本完成** | **白天课程安排比较满，回寝室之后调整计划做了一篇精听** | **冲刺准备明天的小测，完成既定计划** |

## 范围

优先在教室或图书馆自习

## 预算

投入期中考前这段时间的努力

## 应变措施

最坏情况下，遇天气不好，可用室内运动代替室外跑步，英语单词集中突击完整背过一遍。

## 反思体会

1. 通过制定计划，我在每个时间段都有事可做，而不是空泛地想要做什么但又没有紧迫感最后空浪费时间。制定计划有效提高了我的效率；
2. 制定计划除了基本要素之外可以增加奖惩，通过正反馈激发动力；
3. 时间表部分可以结合其他管理方法，如四象限、番茄钟等，进而更高地高效管理。