

首考 7.5 计划表拯救了我的拖延症！

30 天雅思备考超详细计划表！

30 天雅思备考三阶段计划表

三个阶段	基础	提升	冲刺
每天用时	5h	8h	6h
阶段天数	7 天	14 天	7 天
材料使用	剑雅 4-7	剑雅 8-14	剑雅 15-16
各科分配 (每天)	词汇：100 个 ↑ 听力：1 篇 阅读：1-2 篇 写作：两天 1 篇小作文 / 大作文 口语：part1+part2	词汇：50 个 ↑ 听力：1 篇 阅读：1 套 (3 篇) 写作：1 篇小作文+1 篇大作文 口 语： part1+ part2+ part3	每天一套真题 + 模拟口语考试 + 笔记复习
学习目标	1、了解雅思题目与做题感觉 2、了解自己能力，发现强项与弱项	1、系统练习+刷题 2、弱项针对性提升	1、复盘笔记、强化弱项 2、模拟真实考试场景 3、考前作息及状态调整
学习方法	1、错题记录表格：记录每天错题的题型、原因 2、分数记录表：记录听力阅读每次分数 3、考量自己目前水平，分析自己的弱项	1、错题记录表+分数记录表 2、每天系统刷题外，要给弱项分配更多时间，针对性进行强化练习 3、及时复盘、分析，适时调整学习方法，千万不要盲目刷题	模拟考试时间及状态： 听力+阅读+写作 2.5h 一气呵成，保持考试状态

每日计划表-基础阶段

时间	学习材料&内容	学习及复盘方法
8: 00-9: 00	BBC 泛听	刷牙洗脸吃早饭, BBC 当背景音, 利用碎片时间泛听磨耳朵
9: 00-9: 50	背单词: 100 个	用词汇书/app 背雅思高频词汇 把背的单词抄下来
10: 00-11: 00	口语: part1 话题×1 Part2 话题×1	可使用各类 APP 录音说一遍+复听一遍+记录回答要点, 修改润色+再录音说一遍
11: 00-12: 00	听力: 1 篇+精听	【错题记录】+【分数记录】: 记录错题的 section、题型、话题、错误原因 (如: section4、填空、动物环保、...)
14: 00-14: 30	单词复习: 上午背的 100 个	读抄下来的单词, 说意思。 标记没背下来的单词, 再次复习。
14: 30-16: 00	一天: 阅读 1 篇+作文 1 篇 一天: 阅读 2 篇	阅读: 错题记录+分数记录 记录错题的题型、错误原因 (如: heading、.....) 写作: 基础阶段不控制时间

**基础阶段 tips:**

- 1、复盘错题记录+分数记录表格: 分析听力阅读易错题型及错误原因
- 2、听力精听选择: 建议以 S1、S4 篇章精听为主, 基础较弱可以先精听 S1, 基础较好可以直接精听 S4; 时间宽裕再考虑 S2、S3 对话精听。
- 3、找 1-2 次写作精批: 了解目前分数, 及写作问题 (语法错误、语言表达太简单、还是逻辑思路有问题? )。修改文章后再次精批。
- 4、时间控制: 阅读可以尝试几次不扣时间做题, 看是阅读速度太慢的问题/理解能力不行/词汇量太少/还是其他问题。写作在第一阶段不需要扣时间, 给自己足够时间打磨文章。

每日计划表-提升阶段

时间	学习材料&内容	学习及复盘方法
8: 00-9: 00	BBC 泛听	刷牙洗脸吃早饭, BBC 当背景音, 利用碎片时间泛听磨耳朵
9: 00-10: 00	口语: part1 话题×1 Part2 话题×1	可使用各类 APP 录音说一遍+复听一遍+记录回答要点, 修改润色+再录音说一遍 (p2 记录框架)
10: 00-11: 30	听力 1 篇 +精听/多做易错 section (基础阶段总结的)	【错题记录】+【分数记录】: 记录错题的 section、题型、话题、错误原因 (如: section4、填空、动物环保、...)
13: 30-14: 00	背单词: 50 个	艾宾浩斯记忆法: 每日记忆新单词+复盘旧单词
14: 10-15: 40	阅读: 3 篇	阅读: 错题记录+分数记录 记录错题的题型、错误原因 (如: heading、.....)
16: 00-17: 30	口语: part1、2、3 话题每个×1	方法同上。
19: 00-20: 30	写作: 小作文+大作文 精读分析范文	逐步加快速度, 控制时间, 一小时完成。

**提升阶段 tips:**

- 1、弱项提升: 当天做的题, 错的多的部分精听精读。再利用剑雅 4-10, 集中练习弱项部分。  
(如听力地图题做不好, 可以集中三天大量练习地图题; 阅读 heading 题错的多, 则集中练习 heading 题)。
- 2、写作精批: 如果写作分数有所提升, 可以继续保持稳步前进, 不用找过多精批; 如果陷入瓶颈, 要重新考虑是否需要寻求专业指导。
- 3、时间控制: 在提升阶段, 阅读一定要严格控制时间, 提升阅读速度。写作要逐步加快速度, 最后能够在 1h 内完成。
- 4、最重要的一→持续关注自己的错题记录&分数记录表: 用以及时判断自己是否有提升, 如果没有提升就要赶紧想一想, 是不是需要调整学习方法, 是不是要寻找老师帮助。不要盲目刷题, 而不及时分析问题。

每日计划表-冲刺阶段

时间	学习材料&内容	学习及复盘方法
9: 00-9: 30	听力 1 篇	使用剑雅 15-16。模拟真实考试时间及状态，中间不可休息。  阅读控制在 58mins 完成，留出填涂答题卡时间。 (机考则根据自己考试时间)
9: 50-10: 50	阅读 1 套 (3 篇)	
11: 00-12: 00	写作 1 套 (小作文+大作文)	
13: 30-14: 00	校对及复盘上午模拟考试	复盘弱项是否有得到改进。 回顾错题记录: 提醒自己答题注意事项与易错点
14: 10-15: 30	口语: 复习+模拟	回顾、记忆之前口语笔记所记录的回答要点。 11-14mins 模拟口试: 题库中随机抽取 8-10 题 p1, 1 题 p2, 4-5 题 p3 进行回答, 并录音。
15: 40-17: 40	根据情况附加练习	根据上午模拟考试情况, 增加自己弱项听力/阅读/口语/写作的练习

**冲刺阶段 tips:**

- 1、每天一次模考，保持良好做题手感
- 2、好好休息，同时调整作息至考试作息，适应考试状态