

托福听力备考30天规划			
时间	任务	具体要求	资料
Day 1-7	词汇	Day1-7 每天背50+新词；同时复习之前练习中有问题的听力词汇（注意要听后秒返）	托福基础词汇or 托福核心词汇
	精听	所有做过的听力对话都要精听（梳理结构+整理有问题的单词和句子）	
	专项练习	Day1-2 练习生活类对话；	TPO40-68conversation
		Day4-7 练习学术类对话	
Day 8-14	词汇	Day8-14 每天背50+新词；同时复习之前有问题的听力词汇（注意要听后秒返）	托福基础词汇or 托福核心词汇
	复习	Day8-14 每天 复习第一周听过的对话听力（侧重听大结构，对照出题）	
	精听	所有做过的听力都要精听（梳理结构+整理有问题的单词和句子）	
	专项练习	Day8-10 练习生物类讲座	TPO40-68lecture
		Day 10-14 练习艺术类讲座	
Day 15-21	词汇	Day15-21 每天背50+新词；同时复习之前有问题的听力词汇（注意要听后秒返）	托福基础词汇or托福核心词汇
	复习	每天复习上一周听过的讲座听力（侧重听大结构，对照出题）	
	精听	所有做过的听力都要精听（梳理结构+整理有问题的单词和句子）	

	专项练习	Day15-18 听力讲座天文类练习	TPO40-68lecture
		Day19-21 听力讲座地质、考古类练习	
Day 22-28	词汇	Day22-28 每天背50+新词；同时复习之前有问题的听力词汇（注意要听后秒返）	dcy托福基础词汇or托福核心词汇
	复习	每天复习上一周听过的讲座听力（侧重听大结构，对照出题）	
	精听	所有做过的听力都要精听（梳理结构+整理有问题的单词和句子）	
	专项练习	每天一个section计时模拟刷题（1对话+2讲座）	TPO69-72
Day 29-30	模考	Day29-30 每天一套听力真题进行模考，按照考试时间进行，完成后评估分数，并修改错题（分析错题原因，积累听力单词和句子）	TPO73-74