1)  небольшой туториал

http://www.javenue.info/post/java-jdbc-api

Убедитесь, что понимаете основные операции sql

create, alter, drop, insert, update, delete

Убедитесь, что понимаете что такое join, primary ket, foreign key

2) Зарегистрировать на сайте http://www.sql-ex.ru/?Lang=0

Решить как минимум 10 любых задач. Система автоматически проверяет корректность вашего sql (почти как на acm.sgu.ru/lang)

3) Закодить:

У вас есть 3 таблицы

Students - информация о студентах (колонки: id, имя, фамилия, ..)

Lessons - расписания занятий (колонки: id, название лекции, дата )

Student\_visits - посещаемость студентов (studet\_id, lesson\_id)

Написать Dao классы по работе с расписанием(редактирование посещаемости, базовая статистика)