

# 高效周学习计划表

| 2026 年 1 月 |    |    |    |    |    |    |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| 一          | 二  | 三  | 四  | 五  | 六  | 日  |
|            |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5          | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12         | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19         | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26         | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |
|            |    |    |    |    |    |    |

| 本周学习目标 | 是否完成                     |
|--------|--------------------------|
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |

| 科目 | 学习内容 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 语文 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 数学 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 英语 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 其他 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |

# 高效周学习计划表

| 2026 <span>📅</span> 年 2 <span>📅</span> 月 |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|
| 一                                        | 二  | 三  | 四  | 五  | 六  | 日  |
|                                          |    |    |    |    |    | 1  |
| 2                                        | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9                                        | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16                                       | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23                                       | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |    |
|                                          |    |    |    |    |    |    |

| 本周学习目标 | 是否完成                     |
|--------|--------------------------|
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |

| 科目 | 学习内容 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 语文 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 数学 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 英语 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 其他 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |

# 高效周学习计划表

| 2026 年 3 月 |    |    |    |    |    |    |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| 一          | 二  | 三  | 四  | 五  | 六  | 日  |
|            |    |    |    |    |    | 1  |
| 2          | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9          | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16         | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23         | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30         | 31 |    |    |    |    |    |

| 本周学习目标 | 是否完成                     |
|--------|--------------------------|
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |

| 科目 | 学习内容 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 语文 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 数学 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 英语 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 其他 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |

# 高效周学习计划表

| 2026 年 4 月 |    |    |    |    |    |    |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| 一          | 二  | 三  | 四  | 五  | 六  | 日  |
|            |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6          | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13         | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20         | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27         | 28 | 29 | 30 |    |    |    |
|            |    |    |    |    |    |    |

| 本周学习目标 | 是否完成                     |
|--------|--------------------------|
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |

| 科目 | 学习内容 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 语文 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 数学 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 英语 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 其他 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |

高 效 周 学 习 计 划 表

| 2026 年 5 月 |    |    |    |    |    |    |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| 一          | 二  | 三  | 四  | 五  | 六  | 日  |
|            |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4          | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11         | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18         | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25         | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|            |    |    |    |    |    |    |

| 本周学习目标 | 是否完成                     |
|--------|--------------------------|
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |

| 科目 | 学习内容 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 语文 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 数学 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 英语 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 其他 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |

# 高效周学习计划表

| 2026 年 6 月 |    |    |    |    |    |    |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| 一          | 二  | 三  | 四  | 五  | 六  | 日  |
| 1          | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8          | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15         | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22         | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29         | 30 |    |    |    |    |    |
|            |    |    |    |    |    |    |

| 本周学习目标 | 是否完成                     |
|--------|--------------------------|
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |

| 科目 | 学习内容 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 语文 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 数学 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 英语 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 其他 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |

# 高效周学习计划表

| 2026 年 7 月 |    |    |    |    |    |    |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| 一          | 二  | 三  | 四  | 五  | 六  | 日  |
|            |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6          | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13         | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20         | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27         | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |
|            |    |    |    |    |    |    |

| 本周学习目标 | 是否完成                     |
|--------|--------------------------|
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |

| 科目 | 学习内容 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 语文 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 数学 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 英语 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 其他 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |

# 高效周学习计划表

| 2026 年 8 月 |    |    |    |    |    |    |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| 一          | 二  | 三  | 四  | 五  | 六  | 日  |
|            |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3          | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10         | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17         | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24         | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31         |    |    |    |    |    |    |

| 本周学习目标 | 是否完成                     |
|--------|--------------------------|
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |

| 科目 | 学习内容 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 语文 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 数学 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 英语 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 其他 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |

# 高效周学习计划表

| 2026 年 9 月 |    |    |    |    |    |    |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| 一          | 二  | 三  | 四  | 五  | 六  | 日  |
|            | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7          | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14         | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21         | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28         | 29 | 30 |    |    |    |    |
|            |    |    |    |    |    |    |

| 本周学习目标 | 是否完成                     |
|--------|--------------------------|
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |

| 科目 | 学习内容 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 语文 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 数学 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 英语 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 其他 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |

# 高效周学习计划表

| 2026 年 10 月 |    |    |    |    |    |    |
|-------------|----|----|----|----|----|----|
| 一           | 二  | 三  | 四  | 五  | 六  | 日  |
|             |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5           | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12          | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19          | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26          | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |
|             |    |    |    |    |    |    |

| 本周学习目标 | 是否完成                     |
|--------|--------------------------|
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |

| 科目 | 学习内容 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 语文 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 数学 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 英语 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 其他 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |

# 高效周学习计划表

| 2026 年 11 月 |    |    |    |    |    |    |
|-------------|----|----|----|----|----|----|
| 一           | 二  | 三  | 四  | 五  | 六  | 日  |
|             |    |    |    |    |    | 1  |
| 2           | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9           | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16          | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23          | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30          |    |    |    |    |    |    |

| 本周学习目标 | 是否完成                     |
|--------|--------------------------|
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |

| 科目 | 学习内容 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 语文 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 数学 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 英语 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 其他 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |

# 高效周学习计划表

| 2026 年 12 月 |    |    |    |    |    |    |
|-------------|----|----|----|----|----|----|
| 一           | 二  | 三  | 四  | 五  | 六  | 日  |
|             | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7           | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14          | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21          | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28          | 29 | 30 | 31 |    |    |    |
|             |    |    |    |    |    |    |

| 本周学习目标 | 是否完成                     |
|--------|--------------------------|
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |
|        | <input type="checkbox"/> |

| 科目 | 学习内容 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 语文 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 数学 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 英语 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
| 其他 |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |
|    |      |     |     |     |     |     |     |     |