ISEE 12 周備考計劃表（可列印）

這是一份免費的 ISEE 12 周備考計劃表 PDF，適合列印後貼在牆上，由家長和學生一起逐周勾選。表中按摸底、打基礎、混合練習與限時、復盤與考試周四個階段列出每週任務和完成的標誌，另附每週學習節奏、模考復盤記錄頁和只剩四周時的壓縮版安排。

怎麼用這份計劃表

這份計劃假設學生能獨立閱讀本年級水平的文章，校內數學跟得上，並且每週能固定安排學習時間。先從考試日往回推算各周，在每行旁邊寫上日期；如果考試日期並非恰好在第 12 週末，也按考試日往回推，並讓最後兩天不安排練習。每週結束時對照「完成的標誌」打勾。出現調整條件是改變安排的理由，不代表備考失敗。所有安排都在每天的詞彙練習之外。

四個階段

階段	周次	目的	階段結束時要回答的問題
1. 摸底	第 1–2 周	找出四科與作文各自的起點	哪兩科需要最多時間？
2. 打基礎	第 3–5 周	補知識缺口，不限時學會每一種題型	每種題型是否都練過並理解？
3. 混合練習與限時	第 6–9 周	按考試節奏練習，混合題型，完成第一次完整模擬	每一科能否在規定時間內做完？
4. 復盤與考試周	第 10–12 周	第二次完整模擬、錯題復盤、減輕負擔、確認考試安排	已知的錯誤還有哪些可能重現？

12 周逐周任務

周次	階段	這一週做什麼	完成的標誌	打勾 / 備註
第 1 周	摸底	按考試時間做完四個計分科目，可分兩天；錯題歸為「不會」「讀錯」「沒時間」；開始詞彙記錄	每科有正確率、未做完題數和錯因統計	
第 2 周	摸底	限時 30 分鐘寫一篇作文；讀兩篇本年級文章，每段寫一句概括；給四科排序，下週向最弱兩科傾斜	形成一頁優先順序清單	
第 3 周	打基礎	數學成就補摸底中最大的兩個缺口；語文推理按詞根詞綴成組學同義詞，在句子填空中標出轉折與因果信號詞	缺口主題在隔天的新題組中答對	
第 4 周	打基礎	數量推理學各題型，先估算再計算；閱讀理解每次一篇，先在原文找依據再選；週末做一組四科混合的不限時題	四科的每種題型至少練過一次	

周次	階段	這一週做什麼	完成的標誌	打勾 / 備註
第 5 周	打基礎	補完剩餘缺口；每科做約十題的限時短題，只看是否做完；十分鐘內列一篇作文提綱	能說出各科每題平均用時和跳題規則	
第 6 周	混合與限時	每次學習段按考試時間做完一整科，題型混合；週末限時寫一篇作文，更新錯題記錄	每科至少一次在規定時間內做完	
第 7 周	混合與限時	前幾天輕量學習；週末第 1 次完整模擬（四科加作文，按考試時間，中途不暫停），次日復盤	每科結果、未做完題數和錯因都已記錄	
第 8 周	混合與限時	重做模擬中所有「不會」的錯題，再在最弱兩科用混合題組練同類題	重做的題隔幾天後再次答對	
第 9 周	混合與限時	兩科連續限時作答（如一天語文與數量，另一天閱讀與數學）；一篇限時作文；最弱科做混合短題	每組第二科的正確率沒有下滑	
第 10 周	復盤與考試周	前幾天輕量學習；週末第 2 次完整模擬，換不同題組、條件同第 1 次，次日復盤	寫下兩次模擬逐科對比	
第 11 周	復盤與考試周	錯題記錄濃縮成一頁複習單；用限時短題重做記錄中的題；按計劃的開考時間做一科；讀考試日清單中相關部分	複習單完成，記錄中的題都已重做	
第 12 周	復盤與考試周	前幾天做限時短題，週中看複習單，考前一天不做練習；確認證件、設備或用品、路線或居家考環境；參加考試	考前一天已確認各項安排	

出現這些情況時調整

周次	出現的情況	怎麼調整
第 1 周	兩科以上的錯題大多是「不會」	延長打基礎階段，或考慮後一個考季
第 2 周	概括一篇文章的用時遠超該科節奏	先增加閱讀與詞彙時間，再做限時訓練
第 3 周	某個主題學校尚未教到	先自學該主題，計劃延長一週，不跳過
第 4 周	某科不限時正確率自第 1 周以來沒有變化	換方法（錯題復盤、換材料、請老師），不加題量
第 5 周	大量題目未做完	先收緊跳題規則，再考慮增加練習量
第 6 周	某科兩次限時後仍未做完	找出耗時的題型，先用跳題規則，再加練習
第 7 周	多科同時下滑	先查睡眠、疲勞和考試條件；一次作答只是一個資料點
第 8 周	錯題大多是「讀錯」或「沒時間」	讀錯：圈關鍵詞、核對再往下；沒時間：演練跳題規則
第 9 周	第二科正確率明顯下降	第 10 周再加一次連續作答，檢查科間休息的用法
第 10 周	一科下滑，或多科下滑且基礎有缺口	一科：復盤該科錯題；多科：與老師討論後一個考季是否更合適，並結合學校截止日期，僅憑一次作答不應延期

周次	出現的情況	怎麼調整
第 11 周	想學新內容	不要學，本週只練錯題記錄中的題
第 12 周	身體不適或明顯疲勞	縮減到詞彙與複習單，以睡眠為先

每週學習節奏

- 工作日：四個學習段，每段約 35 分鐘，其中約 10 分鐘是詞彙。
- 週末：一個學習段，約 90 分鐘。
- 模考所在的一週（第 7 周、第 10 周）：週末學習段改為一次約三小時的連續作答，前幾天輕量學習。
- 跳題規則：某道題用時達到該科平均用時的兩倍左右，就做標記，留到最後再回頭處理。

本家庭固定的學習時間（星期幾、幾點）

模考復盤

完整模擬只是檢查點，分科限時練習才是主要訓練。每次模擬遵循三條規則：條件與真實考試一致，各科按考試時間計時、不暫停、不回頭改前面的科目；每次換不同的題組，不重複摸底用過的題；不把練習結果換算成 ISEE 分數，只按科目看正確率、未做完題數和錯誤類型。

錯誤類型	含義	下一週的處理
不會	某個詞或概念沒有學過	講解之後，加入詞彙記錄或知識點清單
讀錯	方法會，但讀錯題、計算失誤或選得過快	圈出關鍵詞，核對一遍再往下做
沒時間	方法會，但沒有做完	使用跳題規則，先做熟悉的題

家長無需講解任何一道題，用約 15 分鐘就能主持每週的復盤，問三個問題：本週最常見的錯誤類型是什麼，原因是什麼，下週打算怎樣改變。同一類錯誤連續三週沒有改善時，原因多半在方法或診斷，而不是努力程度，此時請外部的老師看一看會有幫助。

第 1 次完整模擬：各科正確率與未做完題數

錯題類型（不會 / 讀錯 / 沒時間各有多少，集中在哪些題型）

下週調整

第 2 次完整模擬：與第 1 次逐科對比

錯題類型

下週調整

四科與作文的練習要點

- 語文推理：唯一不能突擊的科目。詞彙按詞根詞綴成組記憶，每天固定數量並循環複習；句子填空先找轉折、因果、並列等信號詞。遇到不認識的詞果斷跳過。
- 數量推理：一半以上的題不需要完整計算，先判斷能否用估算、比較或代入特殊值得出答案。
- 閱讀理解：先看首段和各段首句抓結構，再帶著題幹迴文中定位；文學、科學、社科類文章都要接觸過。
- 數學成就：把錯題按知識點歸類，專項補強反覆出錯的幾類，比多做套題更有效。
- 作文：不計分，但學生所選寄送成績的學校會讀到。準備一個三段結構（觀點、具體例子、收尾）和兩三個真實經歷素材，目標是限時寫完、寫清楚。

只剩四周怎麼辦

不建議把 12 周計劃的每週任務加倍，知識缺口的彌補速度有限，額外題量多半隻帶來疲勞。保住能提供資訊的部分，壓縮其餘部分。

環節	四周內的處理	原因
摸底	保留，壓縮到兩至三天	之後每一項選擇都依賴它
打基礎	只處理最大的一到兩個缺口	需要一週以上才能補上的缺口，留到後一個考季
限時練習	保留，並融入缺口訓練	做題節奏可以在短期內練出來

環節	四周內的處理	原因
完整模擬	只保留一次	能暴露耐力和節奏問題
作文	限時寫一篇	不計分，但會寄送家長選定的學校
詞彙	保留每天短時間的練習	少量每日積累仍有助於語文推理
第二次模擬、新材料	捨棄	增加疲勞，提供的資訊很少

周次	重點	打勾 / 備註
第 1 周	兩至三天完成摸底，排出優先順序，處理最大的知識缺口	
第 2 周	處理第二個缺口，隨後每科做限時短題，並限時寫一篇作文	
第 3 周	週末完成一次完整模擬，次日復盤	
第 4 周	重做錯題記錄中的題目，逐步減輕負擔，確認考試日的各項安排	

每個考季最多報考一次，一學年最多三次。摸底顯示缺口較大的學生可以改到下一個考季，但各校申請截止日期不同，需要逐校核對後再決定。

> 這份計劃是本站教研組的教學建議，是一個可按學生進度調整的框架，不是考試要求，也不構成對成績提升或錄取結果的承諾。

本資料由 ISEEPrep 教研團隊整理，免費供家庭自用，請勿轉售。考試規則以 www.iseeprep.net 對應頁面標註的來源與核對日期為準；報名、證件與到場時間以報名後收到的確認郵件為準。版本日期 2026-11-10。