ISEE 12 周备考计划表（可打印）

这是一份免费的 ISEE 12 周备考计划表 PDF，适合打印后贴在墙上，由家长和学生一起逐周勾选。表中按摸底、打基础、混合练习与限时、复盘与考试周四个阶段列出每周任务和完成的标志，另附每周学习节奏、模考复盘记录页和只剩四周时的压缩版安排。

怎么用这份计划表

这份计划假设学生能独立阅读本年级水平的文章，校内数学跟得上，并且每周能固定安排学习时间。先从考试日往回推算各周，在每行旁边写上日期；如果考试日期并非恰好在第 12 周末，也按考试日往回推，并让最后两天不安排练习。每周结束时对照「完成的标志」打勾。出现调整条件是改变安排的理由，不代表备考失败。所有安排都在每天的词汇练习之外。

四个阶段

阶段	周次	目的	阶段结束时要回答的问题
1. 摸底	第 1–2 周	找出四科与作文各自的起点	哪两科需要最多时间?
2. 打基础	第 3–5 周	补知识缺口，不限时学会每一种题型	每种题型是否都练过并理解?
3. 混合练习与限时	第 6–9 周	按考试节奏练习，混合题型，完成第一次完整模拟	每一科能否在规定时间内做完?
4. 复盘与考试周	第 10–12 周	第二次完整模拟、错题复盘、减轻负担、确认考试安排	已知的错误还有哪些可能重现?

12 周逐周任务

周次	阶段	这一周做什么	完成的标志	打勾 / 备注
第 1 周	摸底	按考试时间做完四个计分科目，可分两天；错题归为「不会」「读错」「没时间」；开始词汇记录	每科有正确率、未做完题数和错因统计	
第 2 周	摸底	限时 30 分钟写一篇作文；读两篇本年级文章，每段写一句概括；给四科排序，下周向最弱两科倾斜	形成一页优先级清单	
第 3 周	打基础	数学成就补摸底中最大的两个缺口；语文推理按词根词缀成组学同义词，在句子填空中标出转折与因果信号词	缺口主题在隔天的新题组中答对	
第 4 周	打基础	数量推理学各题型，先估算再计算；阅读理解每次一篇，先在原文找依据再选；周末做一组四科混合的不限时题	四科的每种题型至少练过一次	

周次	阶段	这一周做什么	完成的标志	打勾 / 备注
第 5 周	打基础	补完剩余缺口；每科做约十题的限时短题，只看是否做完；十分钟内列一篇作文提纲	能说出各科每题平均用时和跳题规则	
第 6 周	混合与限时	每次学习段按考试时间做完一整科，题型混合；周末限时写一篇作文，更新错题记录	每科至少一次在规定时间内做完	
第 7 周	混合与限时	前几天轻量学习；周末第 1 次完整模拟（四科加作文，按考试时间，中途不暂停），次日复盘	每科结果、未做完题数和错因都已记录	
第 8 周	混合与限时	重做模拟中所有「不会」的错题，再在最弱两科用混合题组练同类题	重做的题隔几天后再次答对	
第 9 周	混合与限时	两科连续限时作答（如一天语文与数量，另一天阅读与数学）；一篇限时作文；最弱科做混合短题	每组第二科的正确率没有下滑	
第 10 周	复盘与考试周	前几天轻量学习；周末第 2 次完整模拟，换不同题组、条件同第 1 次，次日复盘	写下两次模拟逐科对比	
第 11 周	复盘与考试周	错题记录浓缩成一页复习单；用限时短题重做记录中的题；按计划的开考时间做一科；读考试日清单中相关部分	复习单完成，记录中的题都已重做	
第 12 周	复盘与考试周	前几天做限时短题，周中看复习单，考前一天不做练习；确认证件、设备或用品、路线或居家考环境；参加考试	考前一天已确认各项安排	

出现这些情况时调整

周次	出现的情况	怎么调整
第 1 周	两科以上的错题大多是「不会」	延长打基础阶段，或考虑后一个考季
第 2 周	概括一篇文章的用时远超该科节奏	先增加阅读与词汇时间，再做限时训练
第 3 周	某个主题学校尚未教到	先自学该主题，计划延长一周，不跳过
第 4 周	某科不限时正确率自第 1 周以来没有变化	换方法（错题复盘、换材料、请老师），不加题量
第 5 周	大量题目未做完	先收紧跳题规则，再考虑增加练习量
第 6 周	某科两次限时后仍未做完	找出耗时的题型，先用跳题规则，再加练习
第 7 周	多科同时下滑	先查睡眠、疲劳和考试条件；一次作答只是一个数据点
第 8 周	错题大多是「读错」或「没时间」	读错：圈关键词、核对再往下；没时间：演练跳题规则
第 9 周	第二科正确率明显下降	第 10 周再加一次连续作答，检查科间休息的用法
第 10 周	一科下滑，或多科下滑且基础有缺口	一科：复盘该科错题；多科：与老师讨论后一个考季是否更合适，并结合学校截止日期，仅凭一次作答不应延期

周次	出现的情况	怎么调整
第 11 周	想学新内容	不要学，本周只练错题记录中的题
第 12 周	身体不适或明显疲劳	缩减到词汇与复习单，以睡眠为先

每周学习节奏

- 工作日：四个学习段，每段约 35 分钟，其中约 10 分钟是词汇。
- 周末：一个学习段，约 90 分钟。
- 模考所在的一周（第 7 周、第 10 周）：周末学习段改为一次约三小时的连续作答，前几天轻量学习。
- 跳题规则：某道题用时达到该科平均用时的两倍左右，就做标记，留到最后再回头处理。

本家庭固定的学习时间（星期几、几点）

模考复盘

完整模拟只是检查点，分科限时练习才是主要训练。每次模拟遵循三条规则：条件与真实考试一致，各科按考试时间计时、不暂停、不回头改前面的科目；每次换不同的题组，不重复摸底用过的题；不把练习结果换算成 ISEE 分数，只按科目看正确率、未做完题数和错误类型。

错误类型	含义	下一周的处理
不会	某个词或概念没有学过	讲解之后，加入词汇记录或知识点清单
读错	方法会，但读错题、计算失误或选得过快	圈出关键词，核对一遍再往下做
没时间	方法会，但没有做完	使用跳题规则，先做熟悉的题

家长无需讲解任何一道题，用约 15 分钟就能主持每周的复盘，问三个问题：本周最常见的错误类型是什么，原因是什么，下周打算怎样改变。同一类错误连续三周没有改善时，原因多半在方法或诊断，而不是努力程度，此时请外部的老师看一看会有帮助。

第 1 次完整模拟：各科正确率与未做完题数

错题类型（不会 / 读错 / 没时间各有多少，集中在哪些题型）

下周调整

第 2 次完整模拟：与第 1 次逐科对比

错题类型

下周调整

四科与作文的练习要点

- 语文推理：唯一不能突击的科目。词汇按词根词缀成组记忆，每天固定数量并循环复习；句子填空先找转折、因果、并列等信号词。遇到不认识的词果断跳过。
- 数量推理：一半以上的题不需要完整计算，先判断能否用估算、比较或代入特殊值得出答案。
- 阅读理解：先看首段和各段首句抓结构，再带着题干回文中定位；文学、科学、社科类文章都要接触过。
- 数学成就：把错题按知识点归类，专项补强反复出错的几类，比多做套题更有效。
- 作文：不计分，但学生所选寄送成绩的学校会读到。准备一个三段结构（观点、具体例子、收尾）和两三个真实经历素材，目标是限时写完、写清楚。

只剩四周怎么办

不建议把 12 周计划的每周任务加倍，知识缺口的弥补速度有限，额外题量多半只带来疲劳。保住能提供信息的部分，压缩其余部分。

环节	四周内的处理	原因
摸底	保留，压缩到两至三天	之后每一项选择都依赖它
打基础	只处理最大的一到两个缺口	需要一周以上才能补上的缺口，留到后一个考季
限时练习	保留，并融入缺口训练	做题节奏可以在短期内练出来

环节	四周内的处理	原因
完整模拟	只保留一次	能暴露耐力和节奏问题
作文	限时写一篇	不计分，但会寄送家长选定的学校
词汇	保留每天短时间的练习	少量每日积累仍有助于语文推理
第二次模拟、新材料	舍弃	增加疲劳，提供的信息很少

周次	重点	打勾 / 备注
第 1 周	两至三天完成摸底，排出优先级，处理最大的知识缺口	
第 2 周	处理第二个缺口，随后每科做限时短题，并限时写一篇作文	
第 3 周	周末完成一次完整模拟，次日复盘	
第 4 周	重做错题记录中的题目，逐步减轻负担，确认考试日的各项安排	

每个考季最多报考一次，一学年最多三次。摸底显示缺口较大的学生可以改到下一个考季，但各校申请截止日期不同，需要逐校核对后再决定。

> 这份计划是本站教研组的教学建议，是一个可按学生进度调整的框架，不是考试要求，也不构成对成绩提升或录取结果的承诺。

本资料由 ISEEPrep 教研团队整理，免费供家庭自用，请勿转售。考试规则以 www.iseeprep.net 对应页面标注的来源与核对日期为准；报名、证件与到场时间以报名后收到的确认邮件为准。版本日期 2026-11-10。