



托福 9 个月备考计划

适用人群：30 分以上（初级水平）

计划目标：巩固基础，熟悉考试，提升能力，循序渐进，熟练技巧，冲刺高分

考前 9 个月—考试（词汇拓展）

考前 9 个月—考前 6 个月：

《四级词汇》 每天 1 个 list

考前 6 个月—考前 3 个月：

《六级词汇》 每天 1 个 list

考前 3 个月—考试：

《TOEFL iBT 词汇》 每天 1 个 list

学习建议：

1. 词汇是一切考试的基础，所以需要每天按照进度学习，反复背诵至考试前。
2. 背诵过程中，把自己最不熟悉的单词，拿了个小本子记下来，随时可以查阅。
3. 在做阅读和听力的过程中，如果遇到不认识的生词，可以查阅之后也记在小本子上。
4. 对于程度相对较弱的同学来说，可以在前三个月集中攻克 4 级词汇，中间三个月攻克 6 级词汇，在六级词汇掌握的非常到位之后，集中背诵托福词汇，循序渐进，以保证自己的学习效果。

考前 9 个月—考前 6 个月（语法训练）

你需要一本基础语法书 一天一个 unit

学习方法：

1. 根据语法书给出的语法知识点，系统地学习和巩固语法知识。检查自己的语法水平，尤其要注重句法，包括各种从句的使用。

2.很多学生对于语法都比较忽视，其实语法对于托福考试非常重要。托福的阅读需要语法帮助理解，写作需要语法作为骨架，口语也需要语法才能顺畅。

3.建议在前两个月学习完整本书的语法知识，后一个月根据自己语法薄弱点，重点进行再次复习，并通过练习反复加强自己语法。

考前 9 个月—考前 6 个月 扎实基础

《新托福考试专项进阶——初级阅读》 4 天一个 unit

《新托福考试专项进阶——初级听力》 6 天一个 unit

《新托福考试专项进阶——初级写作》 3 天一个 unit

《新概念英语 2》课文朗读 每天学习 1-2 课

学习建议：

1.根据《初级阅读》的题型分类，有针对性的进行阅读练习，从简单的短段落开始，学习和了解托福考试的出题思路，并在这个过程中体会托福考试的难度，积累阅读中遇到的生词和长难句。

2.根据《初级听力》提供的考试题型的分类，进行听力练习，夯实听力的基础。从简单的句子和短段落听起，进行大量的听力填空练习，一方面磨砺自己听力能力，另一方面提升自己记单词的速度，为后期的托福笔记打下一个良好的基本功。

3.根据《初级写作》的内容分布，一点点积累托福考试需要的常用短语，句型，固定搭配等基本语言知识，并在积累的过程中，通过大量的翻译和模写练习，扎实自己的语法基础和写作技能，为后期的逻辑建立奠定一个良好的语言基础。

5.通过朗读《新概念 2》的文章，培养自己的语感，语言流利度。在朗读的过程中可以注重积累重点的词汇，短语和表达。

考前 6 个月—考前 3 个月 能力巩固

《新托福考试专项进阶——中级阅读》 4 天一个 Unit

《新托福考试专项进阶——中级听力》 6 天一个 Unit

《新概念英语 3》课文朗读 每天学习 1 课

学习建议：

1.根据《中级阅读》的题型分类，有针对性的进行阅读练习，并在其中总结自己最薄弱的阅读题型，整理到一起，后期集中该种题型进行专项练习。

2.根据《中级听力》提供的考试题型的分类，进行听力练习，提炼考试的技巧。第一遍可以全篇听完，根据自己的做题感觉看看自己的正确率，第二遍可以集中听自己做错的题目，寻找相对应的信息，看看自己在听的时候为什么会听错，听漏。看看该种题型一般对应的信息点都在什么地方出现，以帮助自己在最后冲

刺备考段更好更合理地进行信息抓取。

3.通过朗读《新概念3》的文章，培养自己的语感，语言流利度。新三中有很多很经典的句式表达，在朗读的过程中可以注重积累重点的词汇，短语和表达。

考前3个月--考前1个半月 能力提高

《新托福考试专项进阶——高级阅读》3天一个unit

《新托福考试专项进阶——高级听力》3天一个unit

《黄金口语80题》每天2个口语话题

《TOEFL iBT 高分作文》每天列两个作文大纲，每周写两篇托福作文

学习建议：

1.根据《高级阅读》的题型分类，有针对性的进行阅读练习，并将相关类型的文章进行整理，比如，讲人文地理的有那几篇，经济的，建筑的，动物的，地理地质的等等，进行分类。根据自己的薄弱文章类型，总结归类，加重对这些文章的词汇的总结。

2.根据《高级听力》的内容分布，有针对性的进行听力练习，除了听懂内容之外，还要根据书中的指导去有效的抓取听力内容的重点和难点，学会有效的记笔记，而不是胡乱记一通没有用的信息。

3.根据自己的薄弱环节进行集中练习，如果自己的弱项在听力部分就多多花时间在听力上，除了完成《高级听力》之外，可以在平时的空闲时间多泛听VOA，BBC等电台节目。

4.到了最后3个月，每天的复习时长不能少于4小时，除了词汇，阅读，听力之外，还可以多多积累自己的口语和写作素材，多读多看多记口语和写作的常用表达。

5.通过每天列托福作文提纲的方式，锻炼自己的托福写作逻辑思维，通过考试需要主论点+分论点+具体论证的模式，不断打磨自己的写作技巧。

考前1个半月—考试 真题练习

TPO：每2天完成1套真题

机经练习：每周两篇托福机经（口语+写作）

学习建议：

1.听力阅读部分完成后核对答案，注意积累不认识的生词短语并分析错题，总结错误。

2.写作口语部分，通过对比TPO范文，寻找自己在语言和论述方面的差距，通过练习提高自己的逻辑和语言能力。

3.做完一套TPO之后，先进行错题分析，然后就开始进行精听和精读。错题分析是为了找出自己的不足，

尽量纠正自己的错误，提高正确率。对口语、听力的文本还有阅读进行精读，是为了熟悉出题点和出题思路，以便自己更好的理解文章。最后，梳理所有重要的知识点，准备充分应对考试。

***以上经验仅供分享，每个人的情况不同，请根据自身情况适当调整。**



Download more resources:
扫一扫

沪江留学微信

沪江留学课程