

# 2023年初中暑假体育锻炼计划表格 初中生暑假计划表(实用5篇)

计划可以帮助我们明确目标、分析现状、确定行动步骤，并在面对变化和不确定性时进行调整和修正。我们在制定计划时需要考虑到各种因素的影响，并保持灵活性和适应性。这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

## 初中暑假体育锻炼计划表格篇一

许多中学生在刚放假后的前几天不能安心学习，给自己找个理由“学了半年了，放松几天总可以吧，七天后我再开始学习”。但是，往往一玩起来，就收不住心了，离开学还有几天的时候，发现作业还没做一半。更可怕的是，很多孩子在假期玩散了心后，开学后也很难进入状态，成绩下滑就成了假期学习的必然结果。家长不要阻止孩子“玩”，更不要放任孩子“玩”，重要的是让孩子科学的安排时间，真正做到“玩”与“学”的优质结合。所以，暑假期间，关键的是要给孩子制订一个有规律的“学、玩计划”，最好是每天都有玩和学的时间，即使需要拿出几天甚至十几天的时间去玩，最开始的几天也要严格按照固定的时间表先调整生物钟。

## 选择课外辅导机构要注意“对症下药”

针对许多孩子不会安排自己的学习，自学能力不强，以及有些偏科的情况，有些家长会选择给孩子请家教、报辅导班，或者报一些夏令营，提醒家长，课外辅导机构众多，鱼龙混杂，即使各方面都不错的辅导机构也有自己的特色，给孩子选课外辅导机构，一定要分析该机构的“特色”是否针对自己孩子的“特点”。专家建议家长，为孩子计划暑假的具体安排时，找一个孩子信任的人，并且有一定的学习或教学经验，帮孩子制订暑假的学习计划，做孩子在选择课外辅导机构时候的“高参”。

## 学习以外的安排要给孩子一定的“自主权”

在一些孩子眼中，不管什么时候，只要自己玩，家长肯定不高兴。“虽然他们不说，我也知道他们不想让我玩”，一位同学向老师如此说。在暑假里，家长不应该让孩子一直笼罩在学习的压力之下。以至于孩子全天处于家长逼着学点就学点，偷空能玩就玩会的状态。一名初三的孩子与老师聊的时候谈到：“我看电视的时候，手一直拿着遥控器，门一响我就马上关掉，假装上厕所。”有这样一个故事，两个城市处理垃圾的政策不同□a城市到处贴着“此处不准倒垃圾”，结果市民经常偷偷地到处乱倒垃圾，搞得城市非常的脏乱;b城市在几个地方贴上“此处可倒垃圾”，市民们都把垃圾倒在允许倒垃圾的地方，城市的绝大多数地方都很干净整洁。聪明的家长们自然会从这个老掉牙的故事中得到如何对待孩子的启发。“最关键的是，家长一定要针对自己孩子的特点制定有针对性的策略。”

## 初中暑假体育锻炼计划表格篇二

- 1、每天进行一小时以上的体育锻炼(最好是室外、能集体运动就更棒了);
- 2、要关心时事新闻，关心社会生活(可通过电视或报刊);
- 4、每天和父母做必要的交流(可在餐桌上和一起看电视时);
- 5、读一本名著，古今中外皆可;
- 6、每天保质保量地完成寒假作业。
- 7: 00起床
- 8: 00做暑假作业或复习上学期

11: 00吃饭

11: 30娱乐

13: 00做暑假作业或预习

15: 00看课外书

16: 30休息

17: 00吃饭

18: 00预习新课

20: 30娱乐

21: 30睡觉

## 1、数学

自学下册前3章，做相应习题；做下册学习笔记，习题册一本；

## 2、科学

自学下册前3章，做相应习题；做上册实验报告，下册的学习笔记；

## 3、英语

记背下册英语单词，复习上册单词词组；

## 4、语文

[返回目录](#)

## 初中暑假体育锻炼计划表格篇三

1、英语词汇量。

每天坚持。

2、语感。

做题，语感也是很重要的。

每天上午读英语书，或者是英语重点短语。

3、阅读理解和完型填空。

每天花上20分钟做几篇阅读理解和完形填空。

提高你的阅读能力。

因为阅读理解和完形填空占的分值很重。

(可以买本练习)

4、训练作文。

每天自己写一篇英语作文。

5、语法。

可以买些练习来做。

背。

(当然，不要死记硬背，可以针对一些热点题目进行理解背诵。)

一定要抽时间努力的背。

只有背了，才有高分了。

(最好是利用早上时间,早上记忆力较好。)

多做，多练(掌握一些基本题的做法。)

晚上：十九点-22点(交换着做数学，物理，化学的练习)

周末可以适当做些运动，玩玩电脑。

看看电视。

注意劳逸结合。

## 初中暑假体育锻炼计划表格篇四

九年级暑假的到来，也同样说明我们初中的结束，宣誓这我们即将迈进高中的学习殿堂。

所以为了让自己更好的去面对高中的学习，我要在高中开始前的这个暑假，利用好这两个多月的暑假时间，让自己更加有能力去面对高中更加困难的学习。所以在这个暑假里，做好自己学习上的各种计划准备，是我在迈进高中前对自己的一个考验。

首先，很多高中都是会有入学考试的，所以我要准备好高中入学不久时的入学考试，这可以帮助我进入高中后更好的班级。同时也是不让自己忘记初中三年的学习知识，因为在高中的学习中，我们初中的学习成果对其有很大的帮助。所以即使是让人放松但是假期，自己也会每天复习一下初中的各种知识。在这次九年级的复习计划中，自己主要以语数英三科为主，因为他们不仅是分值的，同样也是我们三年来学习

难度的，其他几科副科自己也只需要每天记一下知识点。

我在暑假的每天都会复习一个主科的知识内容，然后稍微背一下其他学副科的知识点，让自己每天都可以有两个小时的复习时间。其中副科中，自己的物理学科的学习也要加强一点，因为自己的物理学习一直比较薄弱，而在高中后物理肯定只会便的更难，所以自己要在暑假的时间里，尽可能的打好自己的物理基础，以后不能让物理这个学科拖累了，自己其他学科的学习。

然后，做好高一上学期时的预习工作是更重要的，我们学习任何事情都应该提前，所以在高一开始前的暑假，自己就应该开始高一学习内容的学习。我现在已经在网上买好了，高一时的各种学科教材，同时也买好的相应的教辅资料，利用教辅资料帮助自己，更好的学习高一上学期的知识。自己自学高一的知识肯定是有难度的，所以我对于自己提前学习的计划，要求并不是很高，只要对这部分的知识有一个初步的了解，然后可以做出相关知识点的简单题型就行了。自己也可以在网上找好有关的教学视频，让自己通过高一上学期的课程教学，对知识点了解的更加透彻。同时自己也会和有同样暑假计划的同学，一起去讨论我们在预习中遇到的各种问题。

因为考虑到在家学习的效率可能并不会太高，所以我在这个暑假大多数学习的时间，会用在当地的图书馆里，这个安静学习氛围浓厚是一个非常不错的选择，另外自己也可以在这里做一些课外阅读，增长自己的课外知识。

暑假要来了，过了这个暑假就是一名初三的学生了，马上就过暑假了，很是激动，期待已久的暑假终于要来了，虽说暑假是要好好的放松自己，但是也要好好的安排好自己的时间，在这次暑假来之前，老师们就布置好了作业，虽说每个老师布置的作业不多，但是各科加起来也是一件不轻的任务，在暑假来临之际，我想不能对自己的假期没有一点计划，总的

来是还是要好好的计划一下，不管是学习方面还是什么方面，当然主要还是学习方面，这次各科老师的作业，在暑假我都做了一下详细的规划，跟自我的一个学习计划☐

首先还是把暑假作业做好，每次放假都会有暑假作业，一本也不怎么厚册子，如果想一下假期的时间的的话，这点作业确实不多，每天写一页时间都还有余，暑假是很长的，所以各位老师布置了一些额外的作业，语文就是布置了作文，跟日记，我计划着每天一篇日记，跟一篇作文，分在早上跟晚上完成，这样就该不会都挤在一起，出现时间冲突，语文这一科我比较弱，首先假期我一定会好好的把语文作业做好，多学习学习，我觉得我的语文主要还是作文不行，作文一直都是我的弱项，所以在假期我一定要好好的培养自己的写作能力，还是从写文章下手，多多去看一下文学作品，在看的过程中好好地学习，学习作者的写作手法，但是初期的话，我还是不会去看文学作品，一开始还是去看看作文书，多看些作文，不然的话直接看一些文学作品可能会出现看不懂的情况。

第二就是我数学的学习了，这学期数学老师没有布置作业，就死让我们做试卷，刷题，我计划在暑假，每隔一周写一张试卷，因为数学作业确实不多，一周一张试卷在假期结束的之前还是能够完成任务的，每周一做一张试卷在做完试卷后去找答案，对一下答案是否正确，在错误的题目上我认真的去研究，做试卷最重要的就是错误的题目了，做错题目一定要自己好好的去了解，去分析题目，知道把题目完全搞懂，一周一张试卷，其实要花很多的时间去解决错误的题目。

第三就是英语了，英语是很重要的，英语也是我的弱项，在校期间我的英语就一直不好，在暑假期间我会认真的学习英语，每天早上早点起床，越早越好，早上的记忆力是黄金时段，利用这个时间记一下单词，每天给自己制定一个记单词的数量，每天二十个单词，早上自己主动记单词，晚上然后自己默写一遍，在睡觉之前默写，默写错误的单词一定要多

写几遍，别看只有二十个单词，但是一个暑假下来积少成多了。

我一定会利用这个暑假好好地学习，严格执行这个学习计划！

作为初三的学生，应该也能算的上是准高中生了吧，在即将到来的暑假，为了保持住自己这种学习的积极性，也为了不荒废时间，我制定了一份详细的学习计划，涉及到了方方面面的知识梳理，我相信只要严格执行这份计划，那么等到开学的时候，我就能够以的状态来面对学习上的难题并将其一一解决。

## 一、晨读与晚听

在学校的时候，每天都会进行早自习，而早自习一般都是朗读课文，这样做是有着科学根据的。早上的学习状态是的，可以说早上学习并进行晨读的话可以起到一个很好的记忆效果，这些都是不会轻易遗忘的。除此之外，晚上睡觉的时候进行英语听力训练，并在英语歌曲的陪伴下进行睡眠，这样做可以加深自己的记忆力，也能加强对英语的学习与训练，由于效果是潜移默化的，因此我觉得这样做比默写英语单词的效果要好些，毕竟单纯默写的话，如果不去反复记忆很容易忘记，这样做也能够程度将闲散的时间利用起来。

## 二、试卷练习

暑假的学习自然不能仅仅满足于暑假作业的完成，对于题型的练习，要做到每天都练习，因为考试出的题目不是一成不变的，尽管只是在我们所学知识的范围内出题，但我也不能够保证自己全部都弄懂了，一定还有自己不理解的地方，这个时候就要购买试卷进行练习，要争取每天做两张数学试卷，要在有限的时间内做得又快又好，这样在开学以后的月考之中我便能够享受暑假学习带来的成果了。

### 三、体育训练

新世纪的学生自然要德智体美劳全面发展，因此身体上的训练也不能落下，每天傍晚都要进行跑步训练，既能够有消化并吸收晚餐的营养，还能够起到锻炼的作用，我可是听说体育考试中有专门的考核呢，虽然不知道规定的时间是多少，但暑假的时候锻炼一下总是没错的。

### 四、补习班课程

暑假少不了的自然还有补习，既然学习上还有不足的地方，那么就去专门的补习班进行补课。我的化学成绩是比较差的，因此我应该重点学习这门科目，每天花费半天的时间进行学习，还有专门的题目训练，我觉得如何更有效的学习，补习老师肯定知道的比较多，因此有不会的地方就应该要多多请教。

下个学期我就是初三的学生了，虽然慢慢的变化让我本人很难察觉，对升上初三这种事也被学习的重压冲淡，但是我确实已经成为一个青年了！看着当时的小学毕业照，我才能感叹自己已经发生这了这样多的变化。但是现在可没时间一直在这感叹下去了！初三的到来也意味着其他事情，学习生涯中的关口，高中，它也离我们越来越近了！都说高中考好分数上好大学是个关键，可是我感觉我们现在的氛围也已经有了一点高考的氛围。高考是为了考一所好的大学为自己的未来做打算，但我们现在所做的一切努力又何尝不是为了能为我们的高中做打算？为了能上一所好的高中，我们同样是在努力学习，虽然不如高中生们学的多而复杂，但我也能感觉到我们正在慢慢的往他们的方向前进。

从初二升上初三，作为过渡前期的暑假也依然是不能少的关键。但是在毕业前的最后一天，老师也向我们语重心长的说明了我们现在的学习情况。“我们现在的情况已经非常不乐观了，班上偏科的问题十分严重！”听了这样的一席话，我激

动的想要去享受假日的心又冷静了下来。我想着自己已经不是初一刚来的新生了，我该对自己的成绩也付出更多的努力了！我已经没有时间将整个暑假都浪费在玩了上了。我知道自己的英语是我的致命点，多少次的英语考试都是被我给拖了后腿。在这最后的时间里，我也该有点改变了。

## 一、时间安排

这次的放假总共有两个月，我虽然不能全部都投入到学习中，但我可以在每天都挤出那么一点时间来提高我的英语，在这时间多的不知道怎么花的暑假，我要好好的规划自己的时间计划。

## 二、暑假的第一阶段计划

在刚放假的这段时间，我很可能就会忍不住想去玩，但是我得先在这里提醒自己，一旦完全的放松就很难再回到学习的轨道，之前的努力和这次的计划都会烟消云散。

在假期刚开始，我要好好的复习在这之前的笔记，把那些不理解的语法都多多的整理巩固几次，那些实在是弄不明白的地方，我和老师也商量好问题累积到一定程度可以去找她帮忙。

然后就是每天的每日任务，记下一定量的单词，每天40个，不多也不少，但是重在坚持。

## 三、暑假的第二阶段计划

我要把自己每天的暑假生活都用英语写下来，这样在书写和观看的时候，都能够强化我的英语水平。这样只要能坚持，我就不信我的成绩不能提高！

## 四、暑假的最后计划

在暑假的最后，我也不能放松，我要对下个学期的单词进行预习，希望在自己这么努力过后，我的英语能得到一个突破，在新的学期能给老师一个惊喜。

虽然每天都有任务，但是这些任务在空余时间就能很好的完成，希望我能在玩的时候也不要忘记了自己的学习任务，最后祝自己暑假快乐！

## 初中暑假体育锻炼计划表格篇五

暑假是一个变化多端的万花筒。五彩缤纷的它给了我们无穷无尽的乐趣。漫长的暑假生活为同学们提供了广阔的展示自我的舞台。而计划运用暑假时间，成了我们当前首先该做的事。

假期中任务繁多，想做的事情也很多。要把这些事情逐一筛选、调整，根据暑期时间合理安排，制定一份“暑假活动表”。一切活动应该严格按照“计划表”进行，但还是要注意劳逸结合。

这个测试是暑假后初一下学期的一个总结，暑假中，要把初一下学期学习的所有内容认真复习一遍，还要制定一个“复习计划表”。争取测出好成绩。

利用暑假充足的时间多阅读一些好书。如：世界名著、历史典故、优秀书（报）刊、寓言、童话故事等等，不断提高自己的阅读能力和写作水平，陶冶情操。

此外，暑假中还可以积极进行体育锻炼，帮助家长多干些家务，参见社会实践活动体验生活……只有抓住机会，不断展示自我，拓展视野，才会健康成长。