

最新九年级计划和目标 九年级新目标英语复习计划(实用5篇)

计划是指为了实现特定目标而制定的一系列有条理的行动步骤。因此，我们应该充分认识到计划的作用，并在日常生活中加以应用。以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

级暑假计划篇一

暑假将至，每个学生对于暑假生活的安排不尽相同，为了在暑假期间温故知识、获得提高，为新学期的学习建立较好的基础，大致包括以下四方面的内容：

一、进行自我分析

分析自己的学习特点，人的学习特点是不一样的：有的记忆力强，学过知识不易忘记；有的理解力好，老师说一遍就能听懂；有的动作快但经常错；有的动作慢却很仔细。

二、分析自己的学习现状？

1、可以和全班同学比，确定看自己的成绩在班级中的位置，用“好、较好、中、较差、差”来评价。

2、是和自己该学科成绩的过去情况比，看它的发展趋势，用“进步大、有进步、照常、有退步、退步大”来评价。

三、确定学习目标

正确的学习目标能催人奋进，产生为实现这一目标去奋斗的力量。

没有学习目标，就象漫步在街头不知走向何处的流浪汉，是对学习时光的极大浪费。

学习目标要定的适当：过高了，最终无法实现，容易丧失信心，使计划成为一纸空文；过低了，无需努力就能达到，不利于进步。

学习目标要定明确，便于对照和检查。

四、科学安排时间

1、全面。安排时间时，既要考虑学习也要考虑休息和娱乐，既要考虑课内学习又要考虑课外学习，还要考虑不同学科的时间搭配。

2、合理。找出每天学习的最佳时间，如有的同学早晨头脑清醒，最适合于记忆和思考；有的则晚上学习效果更好，要在最佳时间里完成较重要的学习任务，此外注意文理交叉安排，如复习一会语文，就做几道算术题，然后再复习自然常识英语等等。

3、高效。把重要的或困难的学习任务放在前面完成，因为这时候精力充沛，思维活跃，把比较容易的放稍后去做，较小的任务可以放在零星时间去完成。安排自己的'学习生活内容。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

级暑假计划篇二

一、读书有选择：图书馆的书架上摆满了各种各样的课外书，让我们眼花缭乱。有成语故事、童话故事、历史故事……特别是名著。书是我们的朋友，是我们的精神食粮！

二、读书有计划：每天至少要看一个小时的课外书，这样就可以培养成良好的读书习惯。当然，读书时要坐端正，这样才能保护好我们心灵的窗户——眼睛。

三、读书要做到“三到”：心到、眼到、口到。我们要用心去读，用心去悟。吸取书中丰富的营养。唐代的大诗人杜甫说的好，“读书破万卷，下笔如有神。”精彩语段，妙词佳句，反复诵读，熟记在心。每天和爸爸妈妈分享读书的快乐，交流一下读后感吧！

四、看书时做好读书笔记：归类摘抄好词好句，名人名言。在书上做批录第，同时养成写日记的好习惯。另外，还得多看些工具书，比如，成语词典、新华字典、俗语大全、谚语、格言警句等。

书可以把我们带进知识王国，让我们乐此不疲。同学们让我们一起行动起来吧！

级暑假计划篇三

现在放假了，所以我也制定了我的.暑假计划。

首先制做我的暑假作息时间表。

第一、每天早上5:30起床洗刷、穿衣服、吃饭。5:40去跑步。

一直到8:00才开始看书、写作业。然后9:40-11:50去学英语。12:00去吃饭，12:30去睡午觉。14:30去游泳(锻炼身体嘛)

第二、18:30回家吃饭，吃完饭帮爸爸妈妈干家务。如扫地、拖地等等。19:00准时出去玩，20:00回家。从20:10开始复习预习、写作业、看书。直到22:10分睡觉。

其次从8月20日到8月30日回奶奶家帮着干活，体验一下农村生活。每天写一篇日志，写一篇读书笔记，写10页暑假生活。要是爸爸妈妈有时间的话，那就出去旅游，狂欢或happy一下。

级暑假计划篇四

减肥不是靠快的！一定要找一个适合自己的，又比较容易坚持的办法，才是最好的减肥办法，不知不觉你会变瘦而且不容易反弹。

我告诉你我一直坚持的方法：

- 1、控制热量与脂肪。要始终小心食物的热量，在膳食中应减少些肥肉，增加点鱼和家禽。
- 2、饮食要清淡。要少吃盐，咸的东西吃得越多，就越想吃。少吃那些经加工带有酱汁的食物，这些东西含有丰富的糖、盐和面粉，它会增加你的热量。
- 3、常吃蔬果。要适量吃些含纤维多的水果、蔬菜和全麦面包。
- 4、平衡膳食。每天按计划均衡安排自己的饮食，同时要注意定时、不可滥吃。要减慢吃饭的时间，吃顿饭的时间不少于20分钟。
- 5、热量负平衡。请记住减肥的原则：热量的摄取量必须少于

你的消耗量。

6、建立良好的生活方式。请记住你是在学习一种“生活的方式”，纠正以往的不良饮食和生活习惯。

下面有几个建议，呵呵你可以试一下

1、少食：管住自己的嘴

吃的少，热量摄入就少，自然就会受下来了，到时候想胖也胖不起来。上面说的比较流行的减肥方法中向苹果减肥法、蔬菜水果法等等均属于此类。低热量会让你受下来，但是摄入的热量必须要满足身体的新陈代谢需要才行。

好处不用说了，非常有效；

坏处：过少的摄入热量会导致身体机能的下降，女性的话甚至可能出现内分泌失调、

避免方法：少食不是不食切记切记，不要为了好身材而太过委屈自己。

2、多动：养成运动的好习惯

好处：良好的运动习惯可以使你永葆苗条美丽身材，不用怕吃多哦

坏处：锻炼不得当，使得身上的肥肉都变成肌肉导致身体变形，破坏苗条好身材

避免方法：进行合理的锻炼，要进行有氧运动而不是无氧运动

3、态度：态度决定一切！

很多人减肥屡战屡败，关键在于态度没有摆正，总是很快的放弃了。其实只要你再坚持坚持是可以成功的，所以在减肥过程中一定要坚持下去，只要一想到苗条身材你就会又有动力的。

好处：振奋精神，消除精神压抑，培养自律精神。

弊端：这种方法只是辅助方法，不能起到决定性作用，一般需要与节食、锻炼等手段相配合，效果才会显现。

我相信只要你坚持做到这三个方面，减肥是一个很容易的事情，衷心希望你能拥有一个健康的身体：)

级暑假计划篇五

最开心的暑假来到了哦，要怎么度过这段宝贵的时间，我绝对不能白白浪费，我不但要好好玩一下，还要更加努力地学习。为了使我的这个暑假过得既愉快又有意义，所以制定了以下生活及学习计划：

起床9：00

吃早餐9：30~10：00

玩电脑10：00~11：00

写作业11：00~12：00

吃午饭12：00~12：40

睡午觉12：40~1：30

看电视1：30~2：00

写作业2: 00~3: 00

休息眼睛3: 00~3: 10

下楼或看书3: 10~4: 00

玩电脑4: 00~5: 00

洗澡(头)5: 00~5: 20

晚餐8: 00

收看新闻联播19: 00

休息19: 30

学习英语20: 00

听英语磁带20: 40

睡觉21: 00

说明:

1、随父母出去旅游

2、去乡下亲戚家体验生活

3、其他: 根据具体情况, 灵活安排