

一年级的暑假计划表画(实用5篇)

在现代社会中，人们面临着各种各样的任务和目标，如学习、工作、生活等。为了更好地实现这些目标，我们需要制定计划。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的计划吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来看看吧。

一年级的暑假计划表画篇一

7: 30—8: 30洗脸刷牙吃饭

8: 30—9: 00听半个小时英语——具体内容，请妈妈写

9: 00—9: 30休息

9: 30看课外书——作文类书籍

10: 00写小作文、背古诗——古诗三天背会一首

11: 00休息

12: 30看动画片

下午13: 20练田字格——课外书、作文、古诗中不认识的字

14: 00休息

14: 30背古诗、乘法口诀——加深记忆

15: 00看课外书——理解《成语故事》内容

15: 30休息

16: 30写日记、看课外书——学写《小学生日记》

17: 30休息

18: 00体育活动

20: 00睡前准备

20: 30古诗、乘法口诀、英语——加深记忆

21: 00睡觉

一年级的暑假计划表画篇二

高中每天要学的内容很多，如果不分先后顺序和轻重缓急，就会手忙脚乱、丢三落四，本来能学好的东西也学不好，这就需要制定一个学习计划，每天运用计划促进学习目标的实现，磨炼意志力，养成良好的学习习惯并且提高学习效率，减少时间浪费。

每个同学的具体情况不同，学习计划也应该因人而异，本人在制定计划之时，主要注意以下这些：

一、黄金时间来记忆

应该抓住记忆效果最佳的时间段来安排记忆，提高效率。一般而言，早上6:00—7:00头脑清醒，记忆效果比较好，上午、下午都有课程安排学习比较紧张，中午休息30—50分钟可以缓解疲劳，以便下午有充沛的精力学习。而每天如果不能保证7—8小时睡眠，记忆效果也会降低。

二、尊重自己生物钟

由于生理条件和生活环境、习惯的不同，人们的生活节律和

最佳感觉也往往不尽相同。有的人的学习最佳时间在上午，有的人在下午，还有的同学感觉晚上学习效率最高。在了解自己的最佳学习时段之后，按照它来安排自己的学习和休息。将最重要的事情放在最佳感觉时间去做，就会取得事半功倍的效果。

三、学习要有时间限制

为了提高效率，在制定计划时，要适当给自己“压力”，对每一科目的预习和复习要做到三限制：即限定时间、限定速度、限定准确率。这种目标明确，有压力的学习，可以使注意力高度集中，提高复习效率。同时，每学习完一部分时，都有一种轻松感、愉悦感，会更充满信心地复习下去。

四、对照计划反省

计划一旦制定，就要雷打不动地完成，如有完不成的，也应立即在次日加倍补上。如：反省自己，当天的计划完成了没有，明天先干什么？再干什么？如果完成的好时可奖励自己一次；如果完成的不好时可惩罚自己一次。这样做，既有约束力又有可作性，每天都会感到在进步。一段时间后，还应该根据自己的学习情况，对计划做出进一步完善，使其更好地促进学习。

一年级的暑假计划表画篇三

上午：7点起床吃早饭，收拾东西去游泳。游泳时间10：00到11：00左右。

中午：回家自己做饭吃或者在外吃饭，帮助父母收拾家。

下午：3：30到4：30，打一个小时网球，回家洗澡休息看会儿电视。

晚上：7点左右读半个小时英语，其余时间看电视、和同学聊qq等。

周末：家里办了崂山家庭年卡，每个周末和父母一起去爬山。

备注：中考结束后一周和同学聚会比较多，空闲时间预习借来的高中课本，平日里也会和同学一起逛街看电影。

1、跟着哥哥姐姐学习高中的知识，这个是非常重要的，此前初中也跟着哥哥姐姐预习过。

2、在老家维持读英语等习惯，保持学习之外，还会帮着亲戚朋友干点力所能及的活。

1、妈妈计划带她去香港游玩，会去看一些名校，一方面为了鼓励自己，另一方面也是为了增长见识。

2、会看一些名著和小说，适当翻翻高中的课本，为开学做准备。

一年级的暑假计划表画篇四

1、英语词汇量。

早上起床后，至少自己听写10——20个课本上的单词。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。

历史政治：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。）

数学：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。

一年级的暑假计划表画篇五

语文是一门需要日积月累才能学好的科目，有人认为学习语文很容易，不用过于认真的对待。其实不然，语文虽然不是一门难学的科目，但也绝对不是一门好提高成绩的科目。

首先，自己要想提高语文成绩，就必须提高对基础知识的积累，平时我会多掌握一些词汇的读音和字型。

然后，课本上必背的诗句一定背过，多读一些文言文和散文，提高自己的阅读理解能力。

最好，好好写blog☺嘿嘿！锻炼自己的写作的的能力。

二、数学

其实初中时的数学成绩还算ok了，中考时还考了xx多分，不过初中时的函数就学的不太好，以至于高中的数学成绩会直

线下滑，高中数学函数知识应用的比例很大，所以自己在很多章节里学习都很吃力。

今后我暑假多花时间复习重要的知识点，暑假多做一些针对性的练习，将函数这一部分的内容弄懂、弄透，并且在最后的系统复习里，抓住重点，让自己的数学成绩有一次飞跃般的提高。

三、英语

英语一直就是一门很让我头痛的科目，不过自觉得还是一门很好学的科目，只不过成绩一直不理想罢了。初中时的英语糟糕透了，中考竟然还不到xx分，其实初中时在英语上花的财力和精力很多，只不过自己不喜欢背东西。从初2起，我就经常请home teacher上课，毕业的那个暑假里，更是天天看英语，用2、3个月的时间搞定了那6本english[]不过高中的英语学起来还是那么吃力，但我明白最根本的问题就是不背单词。

四、地理

可以说是我认为最好学的一门课，上课不曾认真听过，考试也都会，成绩也不差。不过话说回来，这种学习态度可不好。

今后暑假期间还是要花时间学习，然后认真复习，多做题，将题与图结合起来，用思维在大脑里编制一个地球，便于自己更好的学习地理。

五、历史

我对古代史和外国近代史的学习还算ok[]只不过对中国近代史的学习还不够透彻，大脑里没有一个系统的结构，对中国近代史的理解很理解很混乱。而且自己在材料题和简答题上丢分很多，主要是课本上需要背的东西总是记得不牢固。

今后着重对中国近代史进行系统的复习，课本上需要背诵的知识点一定记住。

六、政治

在政治的学习上所遇到的问题和在历史上的问题很相识，都是上课不认真听讲、课下不背。在考试时尤其在客观题上，丢分很多。

暑假期间要多做客观题，将学过的知识点和材料结合起来答题。