

# 2023年准高一暑假应该安排 暑假学习计划表(精选9篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 准高一暑假应该安排篇一

早上7：30起床之后刷牙漱口洗脸吃早饭。

早上8：00作寒假作业先做数学〈因为早上头脑是最清醒的，数学逻辑思维比较强，所以先做数学的作业〉。

早上九点半开始休息半个小时，〈学了一个半小时也该舒展舒展筋骨了，因此利用这半个小时的时间充分休息，也活动活动。〉早上10：00开始学习英语〈尽量大声地读英语单词课文〉中午12：00吃饭。

中午午休1个小时。

下午1：00开始学习语文学语文的时间可以比较自由，依靠自己的劳逸程度，充分分配自己的时间。实在累了，可以阅读一些课外书籍，这样也可以扩充自己的知识面，为写作积累材料。

- 1、早晨合理安排30分钟读一读英语，你要知道，外语在初一是基础呀。
- 2、利用3节课的时间分别完成三份寒假作业，要记住，独立完成，切不可开小差。

- 3、中午适当午休，精力充沛才可以迎接下午的. 学习呀!
- 4、和早晨一样，利用3节课时间做三份寒假作业，但不可一下子贪多。要均衡、科学安排。
- 5、可以踢踢球、打打电脑了。但不可超过一小时。
- 6、晚上是你自由活动的时间，但要看看新闻。

## 准高一暑假应该安排篇二

中午12点之后可以略事休息, 干自己喜欢的事.

1:30-2:10再学习

2:30-3:10做作业

可以在这时作一下眼睛护理, 可以作眼保健操, 也可以向远方眺望.

4:00-5:00看看书, 将一天所学整理一遍.

五点之后, 学习时间就结束了, 你就可以吃饭,

6:00-7:00出去作活动, 打球, 或者跑步

7:00-7:40可以洗澡, 等等

8:00-8:30可以外出散步(会有晚凉, 且刚洗澡完毕, 可以清爽身心)

## 准高一暑假应该安排篇三

“岁月如水，生命如歌。”我们终于送走了紧张又激烈的考

试，迎来了快乐的暑假生活。

今天是暑假生活的第一天，我的心情格外舒畅。

走出房间，深吸一口气，感觉空气更加新鲜，天空更加蓝。

“啊，终于放假了！”我情不自禁地说。

起床后的第一件是当然是安排我的暑假生活了。

我已经是初中的学生了，是一个大孩子了，这一次的暑假生活当然是我来做主，让自己来安排。

这一次我的暑假生活不会像以前那样空闲得很。

兴趣班当然不在话下。

有新概念英语，有奥数，有书法课，有素描课……上完这节课又要去上那节课。

虽然兴趣班很多，但是我是心甘情愿的。

因为这些课都是我的必修课，而且这些都是能让我的暑假生活变得有滋有味。

然而玩耍也是我的“必需品”，每天我都会和爸爸妈妈一起去小区里散散步，与小花、小草、树木说说悄悄话，和小伙伴们玩玩游戏，讨论讨论作业上的难题，还可以在小吃店里吃上自己喜欢吃的早点。

上网的时间虽然很短，但是也很有情趣。

有时上qq和老师、朋友、家人聊聊天，说说自己的心里话，有时上学乐巩固巩固上学期学的内容，预习预习下学期将要学的课文，有时上网去玩玩游戏，放松自己的心情。

人们都说：“放假了，应该出去好好开阔眼界。”这一点我们全家都举双手赞成。

这次我们和往常一样去苏州园林转转，再欣赏一下苏州园林的精美之处，再感受一下江南水乡特有的风味，然后拍几张精美的照片回来，之后就可以为这次旅游画上一个完美的句号了。

当然今年最热闹的就是世博会了，这次我们家可能也会去参观参观，了解世界各地的’风土人情，开阔自己的眼界。

但是这个的前提是要抓紧把作业做完。

自己安排的暑假生活，真有成就感。

我期待我的暑假生活，“耶”！

## 准高一暑假应该安排篇四

假期预定目标：

一、学习：

完成暑假作业、复习和背诵《古诗八十首》、练钢笔字、复习英语单词、练一些数学题。

二、写作：

参加校讯通第六届“书香班级”和第三届“博客之星”活动，多读书，多写博文，锻炼自己的写作能力。

三、钢琴：

参加钢琴考级，在考级中能取得优异的成绩。

#### 四、游泳：

假期游泳班15天的时间里学会游泳。

#### 五、快板：

继续学习和练习好快板，比以前有一定进步。

#### 六、做家务：

洗一些自己的小衣服，整理自己的房间，帮妈妈打扫家里的卫生。

除此之外，有时间的话出门游玩，还有做一些有意义的事情，比如卖东西之类。

#### 每日计划：

早上：6：30起床；跑步30分钟、背古诗或英语30分钟；

上午：写暑假作业（每天每门各3页）、弹琴1小时、写钢笔字2页；

中午：午饭后读书1小时、午休1小时；

下午：练习快板40分钟；

4：30—6：30游泳（游泳班结束后可自由安排）；

晚上：晚饭后弹琴1小时；

散步或出去玩；

9：00—10：00亲子共读；

10:00睡觉。

注：中间空闲时间可自由安排。

每周计划：

1、背诗：每周背诵《古诗八十首》10首。

3、做家务：每周收拾自己的房间1-2次，并帮助家长收拾家里的卫生1—2次。

## 准高一暑假应该安排篇五

a计划：自律型英语、数学为相对弱项此类计划比较适合有一定自律能力，具备一定学习能力，特别是具有自学能力的学生使用。

一、计划实施的目标：1. 提高自己在英语、数学(物理)的学习能力；

2. 加强运动，提高身体素质；

3. 学会做简单的家常菜。

二、具体措施

1. 组织好学习小组，以三个人一组为好，进行合作性学习。(学习水平相当的同学组成小组比较合适)

2. 按教材知识前后的顺序，整理上半学期的英语、数学(物理)练习卷和考试卷。(或者可以根据老师的推荐去买一两本合适提高学科能力的辅导材料)

3. 把练习卷上做正确的题目进行整理，确认自己已经掌握了

哪些知识，具备了哪些运用能力，树立自己对本学科的信心。

4. 把练习卷上做错的题目进行整理，打开教科书，逐题进行分析，找到错误的关键之处，进行认真的订正后，再到教材上找到相关类型的题目，进行练习、强化。

5. 无论在订正试卷习题，还是在做辅导材料时，遇到困难，三人小组一起分析，或者到图书馆去找参考书，可以去找老师，也可以进行挑战性竞赛，看谁先解决问题。

6. 把错题订正完成以后，就把错题订正的全过程背出来，进行接替方法的积累。

7. 到办学质量比较好的社会业余学校去读英语口语训练班，提高自己的英语会话能力，和英语学习素质。

8. 对于新初三的学生，可以在暑期中参加一些竞赛辅导班，为新学年的各类竞赛打好基础。(也可以超前读一些新初三的课本，提前了解初三的学习内容)9. 每周打两次球，游三次泳，增加运动，提高体能。本站整理该文章。

10. 每天晚上，听音乐，上网浏览，看书读报，和同学聊天等，做自己有兴趣的事。

11. 每周跟着父母学做两次家常菜，如炒茄子、蒸鱼之类，再做一些力所能及的家务。

### 三、时间安排

1. 一星期学习五天，上午2.5小时，下午2.5小时。按一小时一节课安排好课表。

2. 每天下午3点以后是运动或做家务的时间。

3. 晚上两个小时是发展兴趣的时间。

4. 双休日去看一些有益的展览会，或参加一些有益的社会活动。

#### 四、督促自律

1. 设计好每天的生活学习评价表，对自己每天的生活、学习作好评价。

2. 合作学习小组的同学互相督促，执行暑期生活、学习计划有始有终。

**b计划：**督促型语文、数学为弱项此类计划具有督促性，适合尚须家长督促、老师帮助的学生。b计划中，特别重视学生学习自信、兴趣及学习自制力的培养和家长、老师的帮助。

一、计划实施的目标：1. 提高自己在语文、数学等方面的学习能力。

2. 加强运动，提高身体素质。

3. 学会做简单的家常菜。

#### 二、具体措施

1. 针对自己的薄弱学科的学习态度、学习方法、学习目标进行反思，调整。

2. 在家长的指导下，写好自己切实可行的暑假生活、学习计划。（安排好每天复习进度的明细内容）

3. 把练习卷上做正确的题目进行整理，确认自己已经掌握了哪些知识，具备了哪些运用能力，树立自己对本学科的信心。

4. 把练习卷上做错的题目进行整理、抄录，打开教科书，逐



题进行分析，找到错误的关键之处，进行认真的订正后，再到教材上找到相关类型的题目，进行练习、强化。（尽可能用自己的力量解决问题）

5. 遇到无法解决的困难，按教科书的学习顺序进行梳理罗列。了解自己学习问题的共性薄弱点，然后可以请老师一起帮助解决。

6. 每周二次带着学科的不懂之处和老师一起分析、解决问题。回家后运用老师解决问题的方法进行自我强化练习，填补自己的学习漏洞。（这一点必须按照教材由浅入深的学习顺序，切不可东一榔头西一棒的无序）

7. 每次完成习题的订正，将错题订正的全过程，牢牢地记在脑海里（背出），渐渐地形成解题方法的量的积累。

8. 一星期打两次球，游三次泳，增加运动，提高体能。（也可以听音乐等，做自己有兴趣的事）9. 一星期跟着父母学做两次家常菜，如炒茄子，蒸鱼之类，再做一些力所能及的家务。

三、时间安排：1. 一星期学习五天，上午2.5小时，下午2.5小时。按一小时一节课安排好课表。

2. 每天的3点以后是运动或做家务的时间。（也可以安排一些合适的娱乐活动）

3. 双休日去看一些有益的展览会，或参加一些有益的社会活动。

#### 四、家长督促

1. 设计好每天的生活、学习评价表，对自己每天的生活、学习作好评价。

## 准高一暑假应该安排篇六

暑假到了，如何合理地安排学生假期的学习生活，让学生在假日之中得到一个成绩的跨越？这一定是家长和学生目前最为关注的问题。对于很多学生而言，暑假既是继续学习新知识的调整期，也是补缺补差的“挽救期”和巩固提高的“非常时期”。因此，在适度放松的同时，学习方法网希望同学们必须安排好每天的学习，按时、按质、按量地完成暑假作业；认真查找平时学习中遗留的薄弱环节和知识点，之后进行“集中轰炸”，重点突破，争取为下学期的学习创造更高的起点。因此，针对初中生我们做了如下的建议：

放假后的第一件事，应该是整理出可利用的时间，做出时间安排表，以每一天为单位；接下来，梳理自身学习情况，找出最需提高或最想做之事，合理分配复习和预习时间，有针对性地制定假期学习计划。

每天有效学习时间最好保持在5-6个小时。可以根据自己的情况合理的规划一下，例如：{早上2个半小时，中午2个半小时，晚上1个小时}学习时间最好固定在：上午8：30-11：30，下午14：30-17：30；晚上19：30-21：30。既不要睡懒觉，也不要开夜车。习惯比聪明更重要！只要你按照计划来，每天坚持，你的成绩不会没有进步的！

※呵呵，不要忘了，一定要预留出锻炼身体和休闲活动的时间。一旦制定就应该严格遵守。相信你的假期一定会有意想不到的收获。

今年的暑假假期较短，目标不宜太大、复习范围不宜太广。如果想真正有收获，一定不要贪多哟！适宜重点攻克薄弱学科、或某学科中的重点内容。

# 准高一暑假应该安排篇七

## 每日任务

### 体育项目

- 1、早晨、跑山头公园5000米；
- 2、上午：哑铃扩胸18个/组、俯卧撑36个/组、仰卧起坐60/组，上述训练每次各3组；（备注：其中“俯卧撑”不仅要纳入身体锻炼的项目，还要纳入政治思想的改造）
- 3、下午：3点半以后和同学去大海畅游2小时。

### 文化学习

- 1、语文：每天学习30分钟，以做作业为主
- 2、数学：每天学习30分钟，以做作业为主
- 3、英语：每天学习30分钟，以做作业为主；同时要上网观摩若干英文电影；
- 4、其它：每天学习20分钟；
- 5、上网收集学习资料，强烈督促自己每天上网时间不少于180分钟；
- 6、课外阅读：属机动时间视情况决定；
- 7、作文每周一篇（网上完成）；

### 尊老爱幼

每天应抽出一定时间陪伴爷爷奶奶消遣，或者陪伴弟弟妹妹

上网玩游戏。

机动备用

机动时间用来完成未尽的事项。

## 准高一暑假应该安排篇八

1、制定合理的作息时间表

起床：6：00晨练：6：20—7：00

学习：7：00—7：50英语

早饭：7：50—8：20

学习：8：30—10：30数学、物理、化学

休息：10：30—14：30(上网或看电视)

学习：14：30—16：30语文、英语(历史或地理、政治)休息：  
16：30—19：30(看小说)

学习：19：30—21：00复习总结一天所学知识，写日记

星期日全天休息

2、严格执行所制定的作息计划，决不因其他事情而不按计划行事。如果有特殊情况占用了学习时间，必须加倍弥补。

## 二、学习计划

1、预习下学期所学新课制定严格的预习计划，然后坚决实行之。计划的落实以自学为主，要尽量地自己看懂；不会的要做标记，等以后解决，或询问他人马上解决。预习新课要尽

量多预习，争取预习下学期新课的三分之一以上。

2、复习旧课对以前学过的旧知识必须时常复习，要用10天左右的时间来复习旧知识，复习时尽量采用目录回顾法，对不会的知识尽量摘录下来，留待以后在复习时作重点复习用。

4、看几部中国古典名著，并做好笔记摘抄。

5、加强英语口语及听力，看几部英文原版片。

6、坚持练字。每天学习累了的时候，要仿照一本好的字帖去练字。

### 三、提高自己的综合素质

1、学习累了之后，要干力所能及的活，如：打扫卫生、抹玻璃、拖地板、打水、做饭、买菜、洗衣服、接待客人、社会劳动、完成家长交代的其它事情、社会调查等。

2、提高思想认知水平和道德素质，不断完善自己，读些励志的书籍。

3、提高分析问题、解决问题的能力。培养自己形成一种思维全面、反应敏捷、运作正确、快速的学习机制；养成一种勤学、善思、好问、求实的学习习惯。

4、制定几个旅游计划，体验大自然的美好和其它想探索的世界初一寒假学习计划表一。

## 准高一暑假应该安排篇九

1、提高自己在语文、数学等方面的学习能力。

2、加强运动，提高身体素质。

### 3、学会做简单的家常菜。

1、针对自己的薄弱学科的.学习态度、学习方法、学习目标进行反思，调整。

2、在家长的指导下，写好自己切实可行的暑假生活、学习计划。（安排好每天复习进度的明细内容）

3、把练习卷上做正确的题目进行整理，确认自己已经掌握了哪些知识，具备了哪些运用能力，树立自己对本学科的信心。

4、把练习卷上做错的题目进行整理、抄录，打开教科书，逐题进行分析，找到错误的关键之处，进行认真的订正后，再到教材上找到相关类型的题目，进行练习、强化学习规律。（尽可能用自己的力量解决问题）

5、遇到无法解决的困难，按教科书的学习顺序进行梳理罗列。了解自己学习问题的共性薄弱点，然后可以请老师一起帮助解决。

6、每周二次带着学科的不懂之处和老师一起分析、解决问题。回家后运用老师解决问题的方法进行自我强化练习，填补自己的学习漏洞。（这一点必须按照教材由浅入深的学习顺序，切不可东一榔头西一棒的无序）