

最新高一升高二暑假计划表文科(汇总5篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，让我们一起来学习写计划吧。计划为我们提供了一个清晰的方向，帮助我们更好地组织和管理时间、资源和任务。以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

高一升高二暑假计划表文科篇一

上午的时候专研一些试卷;中午最好养成午休的好习惯;下午做些试题作业;

晚饭过后建议你去外面呼吸下新鲜空气，散散步;晚上睡前养成思考的好习惯。

暑假计划具体时间安排:

早上6:30起床，出去跑跑步。

7:30吃早饭，之前最好听英语、朗读，

8:30开始学习学到11:00结束，

然后看电视到1:30时开始学习到3:00左右结束开始看课外书到5:30结束看电视，之后吃饭，到6:30可能吃完出去锻炼。

7:30回来玩电脑到9:30。

数学

1. 看数学书，尽量把基础的知识懂透。暑假时间比较多，自

主学习的时间较多，所以要好好把握。把平时没学懂的学懂，为下学期的学习做下铺垫。

2. 学数学，不做题是不行的，数学讲究见多识广，很多题目看起来比较难，但是如果是你做过的，就很容易。

3. 数学，假期补课可以适当安排，毕竟初一，不用太紧张，补课要有针对性，对自己不懂，或不是很懂的东西才补。

4. 适当的预习也是有必要的，初二的重点应该是分式和三角形，可先对较基础的东西进行预习。当然，能力不同，要求不同。

高一升高二暑假计划表文科篇二

1、回归课本、明确复习范围及重点范围。

先把考查的内容分类整理，理清脉络，使考查的知识在心中形成网络系统，并在此基础上明确每一个考点的内涵与外延。在建立知识系统的同时，同学们还要根据考纲要求，掌握试卷结构，明确考查内容、考查的重难点及题型特点、分值分配，使知识结构与试卷结构组合成一个结构体系，并据此进一步完善自己的复习结构，使复习效果事半功倍。

2、弄懂基本概念。

先把你以前学过的却不懂的知识，概念，定理再结合课本、笔记复习，直到弄懂为止。

3、弄会基本方法

复习课上，老师会把最基本，最重要的思想、方法再过一遍，这时候一定认真听(为什么有的同学好像平时没怎么好好学，可是考试成绩不错呢，就是因为他抓紧了这段时间)，当然，

既然是“过”一遍，不可能还像刚开始讲课那样详细，因此课后你一定要对老师讲的方法做针对性练习，真正把数学复习计划落实到实处。

熟练掌握数学方法，以不变应万变。一般同一份试卷，相同方法不可能出现多次；同时，数学的主要方法在一份试卷上基本都能用得上。因此遇到思路一下不能突破的难题，要好好想想以前遇到的类似的问题是如何处理的，在已经作答好的题目中用过了哪些方法，常用的方法还有哪些没用得上，能否用来解决这个难题，只要平时多加分析，是不难发现解题思路的。

高一升高二暑假计划表文科篇三

过了暑假，新高二就要迎来紧张的高二生活了，但不少学生假期只顾玩儿，开学后收不回心。在这里提醒新高二的同学们，合理安排假期生活，在放松身心的同时，不能彻底放弃学习。

一个新高二的学生怎样安排自己的假期学习呢？

关键要尊重学习规律和成长规律。每一科都有它们内在的规律，会学习的学生善于从老师那里学会这些规律，并能在这些规律的指导下愉快的学习。比如说英语单词，谁都会忘，只不过要懂得记忆的规律，反复地去认识它，才能牢牢地记住它。学习没有定法，但是学习习惯的养成对一个刚入初三的同学来说非常非常重要。你要弄明白你学习的时候学什么？“学习基础知识，基本方法”慢慢地才会形成能力。你有了这个目标，进步会很大哟，特别是数学，你可以试试呀！

新初三生暑假复习物理时，要根据自己的初二的学习情况“对症下药”。

物理学科在初三阶段的学习与复习非常重要，第一学期还要

学习一些新课，第二学期开始复习。初三生要充分利用好这个暑假复习和预习，提前为新学年做好准备。

对于初二物理成绩较好的学生来说，可以根据教材，把已经学过的一些零碎知识点利用暑假做巩固复习。比如力学和电学部分是重要考点。有能力的学生可以做一些力学、电学综合性的往年中考题。通过做试题，查缺补漏，看看自己还有哪些知识点没有掌握。

对于基础较弱的学生，最好把初二的笔记拿出来，重新复习一遍，这样在将来面对新的知识时就不会陌生。如果自主学习能力较差，盲目上辅导班也不一定有效，不如在假期根据自己的学习情况做一些练习题，或者从以前的错题中汲取经验，以求达到不留漏洞，提前预热的效果，以饱满的信心迎接新学期的到来。

作为一门即将开始学习的新课，化学需要记背的知识较多，初三生利用暑假提前预习一些简单的知识点，既可以在新学期对化学课不太陌生，也可以为以后的紧张学习、复习打好基础。

初三生在预习时要订好计划，可以分章节学习，比如熟悉化学元素周期表、了解化学仪器的使用要求或将同族元素分成板块，简单地了解元素性质、方程式等基础知识。先要将课本上的内容初步理解，提前背一些需要记忆的内容。

化学知识比较零散、抽象，但也有章法可循，初中化学知识并不难掌握。通过化学基本概念和理论的预习，初三生要找准哪些知识点对今后的学习有帮助，并加强记忆理解；选择一些有解题思路的指导书，根据自己的学习情况适当做一些习题，同时多理解题中公式的运用；通过做一些习题和练习可以发现学习中的问题，用笔记本把问题集中起来，这样可以使开学后的学习更有针对性。

只要在暑假做好预习，开学后认真听讲，根据老师的要求勤看书、勤动手，每个初三生都可以学好化学。

许多同学为了提高自己的物理解题能力。能跳出“题海”而不懈努力追寻。有不少同学认为，学好物理只要记住物理定律、定理或公式，多做题就行。殊不知，未深入理解基本概念、基本规律，未建构起完整的知识体系，题做得再多，知识还是支离破碎，以致一些同学越学越没信心。下面，小编将物理老师在教学和研究中的体会、感悟、经验总结出来，奉献给同学们，可作为学好物理，提高物理解题能力的助推器。

从心理学的角度看，物理解题的过程是一个信息加工的过程，这些信息来自两方面：

一是来自题目本身，通过审题而获得；

二是来自我们大脑，包括物理的概念、规律、思维方法和已经解过的问题及结论等。

它们贮存在解题者大脑的记忆中，要通过回忆提取出来，这就是“联想”。解题就是解题者这个信息处理系统与问题的相互作用，也是题目信息与大脑中的贮存信息的相互沟通、相结合的过程，当我们面对一个物理试题时，成败的关键就在于能否将头脑“记忆库”中的相应知识与题目建立正确的联系，并进一步应用这些知识分析、推理，最后完成解题。

提高物理解题能力的前提是加深对基本概念的理解，熟练掌握基本规律的应用，强化知识间的综合联系。这就要重视教材，认真阅读教材，构建学科的知识网络。因为教材是专家们根据教学大纲精心编写出来的，教材是同学们学习物理的基本依据。是物理知识的“宝藏”，是获取物理知识的重要资源之一。读教材时要重视物理概念、规律的建立过程，弄清每一个概念、规律是怎样引入或得出的，它们的内容、物

理意义如何。对相互关联的概念，要辨析其异同。对于物理规律，要掌握它的公式表达、适用条件，用来解决什么问题等，边看书边思考，把读、划、批注相结合，所以读教材时，不仅要记住知识结论，更要重视知识的形成过程，了解科学的研究方法，了解人类对于自然界的认识过程是怎样一步一步深入的。在此基础上，要善于根据物理学科特点，从整体上把握物理主干知识之间的相互关系，构建物理学科的知识结构，使离散的知识形成彼此紧密联系的网络，以便于解题时能准确定位，迅速提取。

高考命题侧重能力的考查，以问题的变化为切入点。千变万化的物理命题都是根据一定的物理模型，结合某些物理关系，给出一定的条件，提出要求的物理量。而我们解题的过程，就是将题目隐含的物理模型识别、还原的过程。因此，我们要学会分析并善于分析，通过对具体物理问题的分析。即分析题目涉及的物理情景、物理过程和状态，分析各种条件下可能出现的结果和变化，以及导致这些结果和变化的原因。通过这些分析，把一个复杂的物理问题分解成若干个相互联系的子问题，判定各个问题的特点，建构起相应的物理模型，结合（对象）模型所遵循的物理规律，根据需要寻求的关系，写出符合题意的物理方程。只有在分析基础上的解题才能做到透彻、自觉、主动，正确地分析具体问题，建构物理模型是一种能力。我们应该在平时的学习中多注意培养和锻炼这种习惯，通过训练逐步形成“物理头脑”。

要提高解题的能力，养成良好的解题习惯十分重要。

1、形成正确的解题程序

无论是何种题型的物理习题，解题过程一般都要有以下几个基本的环节：读题、审题、情景、（对象）模型、规律、方程、求解讨论。一些同学解题时习惯于读题，找已知条件，找出要求的物理量，确定所用公式、定律，最后列出方程。其实用这种解题思路来解决物理问题是相当费时费力的。实

实践证明，只有规范地按照解决一般物理问题固有的解题程序，或者按照物理解题的基本模式进行操作，才有助于增强自己思维的条理性，最终达到解题程序自动化，有效地提高解题能力的目的。

2、养成画图的习惯

画示意图（力学中的受力图、运动情景图、 $v-t$ 图，电学中的电路图，光学中的光路图等）是解决物理问题的重要方法和手段，是解答物理习题的一大法宝。示意图能直观清晰地展示物理情景，可将复杂的物理问题变得形象具体。画示意图的过程本身就是一种把握题意的思维过程，一条简单的线段，一幅简单的图象，往往就是打开思路的金钥匙，很多同学问老师问题，当老师画出了示意图时，待求问题往往也就迎刃而解便是明证。所以同学们从审题开始就应一边读题一边画图，养成习惯，这是学好物理、做好物理习题的“秘笈”之一。

3、学会题后反思

学好物理贵在领悟和理解，重在掌握物理解题思想和方法。解完题后，不能只管答案的对错，还应解后思考：题目涉及哪些知识点（模块）？解题的关键是什么？有哪些解法？能否将题目变通一下？经过这样反复思考和总结，同学们解决物理问题的能力定会不断提高。

高一升高二暑假计划表文科篇四

第一，补状态。学生如果不在学习状态，费再多的时间、精力都是徒劳。学生首先要分析自己是否已经具备了冲刺高考的学习状态，是否能够自觉、主动的学习并且持之以恒。另外，好的学习状态表现为专注程度。“学生投入学习的绝对时间很重要，但更重要的是投入学习的专注时间。”

第二，补知识。新高三学生要利用这个假期好好整理以往学过的知识，分析自己所掌握的知识体系是否完备，知识的条理性、系统性、完整性是否足够。知识分为链条式和塔基式两种，链条式知识(比如语文课程)如果缺少一环，相对好办；而塔基式知识(外语、数学等)如缺少一部分，学生的知识体系就会处于“漂浮”状态。因此，新高三学生要及时将自己掌握的知识夯实、牢靠。

第三，补能力。高考不仅考知识，更重要的是考察学生的能力。学生要在这个假期思考自己的写作技能、运算技能、实验技能，特别是分析解决问题的能力如何，还有哪些不足，需要加强哪方面的训练等。

第四，补方法。“当状态和决心都具备了，方法也非常重要。”不同的学科、不同的时段，学生需要掌握的学习方法是不一样的。比如理科学习和文科学习的方法大不相同，而高三正常上课的方法与总复习阶段的方法也大相径庭。学生要利用这个假期反思和整理，找到适合自己的学习方法。

高二学生成为一名准高三生之后，要提前进入备考状态，对自己的高三生活进行一个完整的系统的规划，这样才能在的高考中知己知彼，百战百胜。

高一升高二暑假计划表文科篇五

对于高中生来说，高一是打下基础的，高二是过渡的，高三是冲刺的，那么很容易可以看出来高二这一年相当重要，如果你的成绩上去了，那高三基本问题也不大，如果成绩下来了，那高三想再追也很难！

语文

【关于作文】

- 1、每天坚持锻炼写作文提纲，训练自己的作文审题。
- 2、多读文章，增加知识储备。当然，不要耽误正常学习。
- 3、深入了解1~2个人物的各个方面，建议选择不太熟知的人物。

【阅读】

- 1、现代文阅读要求多练，培养对句子的感悟与推理能力；经常进行这种练习，高考中看到问题后就自然而然地知道从哪方面去想。
- 2、文言文阅读要掌握课本中实词、虚词的各种用法，同样要常练，才能由量变到质变。
- 3、把自己组织的答案和标准答案进行对照，找区别，了解命题人的思维。

【基础知识】

积累记忆，然后每隔一段时间进行一次总结归纳。

数学

培养观察、分析和推断能力

高中数学不是知识性、经验性的学科，而是思维性的学科。所以，数学的学习重在培养观察、分析和推断能力。

- 1、预习：带着问题走进课堂，能让你的学习事半功倍
- 3、认真：老师要求的练习并不是“题海”，请认真完成，少动笔而能学好数学的天才即使有，也不是你。

4、速率：正确率和做题的速度一样重要。

5、目标：对于考试成绩，给自己定一个能接受的底线，定一个力所能及的奋斗目标

6、计划&坚持：合理的作息时间和良好的学习习惯将有助你获得稳定的学习成绩，所以，请制定好学习计划并努力坚持。

英语

高二英语对学生的听、说、读、写能力有了更高的要求，总的来说，高二英语应注重能力的培养，为以后运用英语进行交际及进一步自学深造打好坚实的基础。

1、建立错误档案本

每次练习或考试后，应该把自己做错的具有代表性的题目抄下来，收集汇编。平时和临考前翻看，加深印象。

2、重视阅读理解能力的培养

有计划有步骤的课外阅读(如读21世纪报中学生英文版，《新概念英语》第二、三册，英语周报同步辅导及听说读写版)

3、养成朗读背诵的习惯

朗读背诵能够形成流利的语感，也培养了理解能力，为说、读及英语写作打好基础，这是提高英语水平的根本方法。

4、养成使用英汉双解词典的习惯

高二学生阅读面扩大，应备一本英汉词典。这在很大程度上能解决学生的疑惑，帮助理解词的用法，词汇量也能随之不断扩大。

政治

【系统学习】

- 1、考点要记熟，背熟哲学里的各个原理和方法论，也要熟记经济常识和政治常识的概念
- 2、关注时事。
- 3、看课本，注重目录。
- 4、记录一些常用的时政用语和知识点。

【答题技巧】

- 1、政治题的背景材料很多，读题的时候需要从中提炼出一些重要信息，不要被背景材料打乱方向。特别注意设问的话(通常是最后一句)，要明确问的是什么。
- 2、保证把自己所想到的标准的，就是一定会正确的答案全部都写上去，然后才可以把自己没有把握的答案全都写上。

历史

【系统学习】

- 1、要有“一个历史”的整体观点，对重点问题牢记。
- 2、把握历史思路，理清历史事件之间的联系。
- 3、熟读课本，看书细致，包括小字批注插图都要留意。
- 4、归纳相似知识点，如古代坚持唯物或唯心的思想家，古代对外交通的发展，世界之最，中共会议等；也可以举例一个时间或一个地点发生的大事。

5、经常复习，复习是巩固记忆的唯一有效方法。

【答题技巧】

1、注意全面性，在历史的答题中，涉及的内容可能涉及到古代史、近代史，综合性比较强，我们一定要考虑一些事例来回答问题。

2、答题的时候，一定要在自己的大脑里面，把所有跟课本相关的内容在大脑里面筛选一遍，就是这样一种全面的方法的话，就可以保证自己的答题不丢分。

地理

【系统学习】

1、要仔仔细细地阅读课本，掌握课本上所有的知识点。

2、要积极思考，着重培养空间思维能力和发散思维能力。

3、思维严密性。掌握共性，注意个性，关注整体，重视局部。

【地图】

1、多看地图，天天看，边看边想边联系，最好能尽可能地与自己所学的知识点相联系。每天30分钟的看图时间保证让你收获匪浅。

2、地图是关键，最好能记住各大洲和各大国家的地形图，及在确定经纬线后可以准确的判断出地理位置。

3、五条经线、五条纬线，学会在地图上分析自然问题、环境问题、能源问题、气候问题。

【答题技巧】

1、归纳一些答题的角度，自然和社会等方面，常用的结论，以及一些热点区域的知识点，如南水北调的利弊等。

2、在做自然地理题目时，运用一些基本规律，比如说晨昏线和赤道的交点所在的经线地方时为6时或者18时。

3、在做人文地理题目时，掌握课本思路，然后按照思路进行全面分析。

物理

1、重视实验，勤于实验

在做实验之前一定要弄清楚实验的原理及步骤，注意观察，做好每一个实验。

2、听讲与自学相结合

课前进行预习，上课认真听，积极思考

3、定期复习小结

当天复习与章末复习结合，通过系统有效的复习，对做过的练习题分类，找出对应的解决方法。

化学

1、学会自学教材。

2、学会听课。做到眼到、心到、耳到和手到。

3、学会比较归纳。

4、学会质疑。

5、学会记忆。需要准确记忆要求记忆的每一个化学方程式和学过的每一种物质典型的物理、化学性质，记住常用的解题方法和基本的实验操作，然后经过一定的训练，将所记的知识融会贯通。

6、注意处理好研究课本与做题的关系。课本与做题可以是4比6甚至3比7。

生物

1、预习：动笔画出不理解的地方。

2、复习：不断回顾，温故知新。

3、利用图表，善于归纳。教材中有大量的图表，这些图表在课后复习时应很好地利用。

4、联系实际，学以致用。理解科学技术和社会之间相互关系，理解所学知识的社会价值，并且运用所学的生物学知识去解释一些现象、解决一些问题。