

最新高二暑假计划表格文科(优秀7篇)

计划是人们为了实现特定目标而制定的一系列行动步骤和时间安排。我们该怎么拟定计划呢？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

高二暑假计划表格文科篇一

作为一名新高二的学生，如何开好这个“头”呢？用好暑假的时间就是一个绝佳的机会！

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！

【物理】根据学习情况对症下药

新高二生暑假复习物理时，要根据自己的高二的学习情况“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。高二生要充分利用好这

个暑假复习和预习，提前为新学年做好准备。

对于高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，最好把高二的笔记拿出来，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。

【化学】预习从现在开始

作为一门即将开始学习的新课，化学需要记背的知识较多，高二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。

高二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，高二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。

物理方法：跳出题海 提高解题能力

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。

一、 善其事，必先利其器

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。

二、 分析，建构物理模型

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”。

三、 养成良好的解题习惯

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。

高二暑假计划表格文科篇二

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。

高二暑假计划表格文科篇三

1. 将学科知识“类化、细化、系统化”，作全面复习安排。要高屋建瓴，将各科知识分门别类；先宏观调控，再精耕细作；对各科知识如此梳理，学习才会有章法，解题思路才会更为清晰。切忌“眉毛胡子一把抓”。

2. 把高一、高二的期中、期末试卷以及其他重要试卷进行汇总。分析了解自己的长处，找出欠缺或不足，这样，实施下

一步学习计划才会“有的放矢”。

3. 制订长期有效的暑期、高三学习计划。根据自身实际知识和智力水平以及身体条件，制订长期、合理的学习计划，并且要持之以恒，避免“三天打鱼，两天晒网”。

4. 劳逸结合，适当放松，注意体育锻炼。要注重学习效率，学会学习，把主要精力用在刀刃上。因此，要学会放松，适当进行体育锻炼，以增强体质，保证长时、高效的学习。

5. 利用暑假补缺、补漏。先补容易补的知识，后补有难度的知识。只有循序渐进、由浅入深，才会做到“事半功倍”。

6. 严格合理安排作息时间。根据自身生物钟以及对各学科的吸取程度，制订合理的作息计划。根据上下午时间段对文理科的接受情况进行科学安排；每一次的学习时间不宜过长，感到疲倦时就适当休息，不要打“疲劳战”。

文档为doc格式

高二暑假计划表格文科篇四

根据自己的身体状态，确定每天学习时间。

看书，就要把能掌握的知识点搞清楚。

1、具体。例如，三天内浏览完某本书、每天语文写一篇作文、一个月内背完英语1000个单词、每天物理仔细读完20页课本、历史背完5章内容等。

2、合理。制定自己能够完成的计划，不要使自己闲着，也不要使自己过于紧张。

3、循序渐进。隔一段时间，就要提高每天完成的学习任务的

量和深度

转入正题，下面这些平时就可以开始练习了，到高三就一定要熟练了，还有平时就要注意考试心态的培养，哪也是一个得高分的关键！

关于理科的复习与练习，首先是公式，对公式要非常熟悉，公式中每个字母的含义，公式的推导，公式的使用对象，这些是很重要的，从现在开始，把各科所有公式分类并用一个本子整理一遍，做题的时候强化这些公式的记忆与使用，做到看到题目就知道要用到什么公式，以及清楚公式中字母对应的数字，在平时做练习题时，就要要求自己写出题目已知什么，未知什么，求什么，相关公式，这些都清楚了在解答。考试时当然不用写出来，但自己必须清楚。

关于化学：把整本书的所有化学方程式抄一遍到本子上，有时间就写一写，要能相当熟练的写出他们，记住并熟悉那几个特殊的，同时知道每个化学反应的现象，包括颜色，气味，形态等的变化，还有就是记住化学物的颜色，状态，气味，比如哪些物质是固体，白色沉淀有哪些..

关于数学：整理方程，公式，不是整理出来就可以，主要是熟知如何使用他们，熟悉函数图像，能准确的画出图像，并灵活运用图像，有时不会计算画个图就能知道答案。

关于物理：分类整理公式，熟悉并能运用，做题时要理解题目描述的过程。

6: 30起床

6: 40--7: 30晨练

8: 00--9: 30早读学习时间

9: 30--12: 30自由活动

12: 00--2: 00睡觉

2: 00--5: 00自由安排

5: 00--5: 30晚饭

6: 00--8: 00读书

8: 00--9: 00靠墙站立一小时

10: 00睡觉

高二暑假计划表格文科篇五

1. 计划要有明确的目的。

或者说按照目的制定计划。例如某人数学基础较差，他就制定数学复习计划，目的就在于加强数学基础，提高教学成绩。某人英语单词记不牢，他就要制定一个目的在于掌握单词的复习默写计划。计划的目的是根据各人自己的学习情况确定的。

2. 要有学习内容和完成时间，也就是自己规定自己在某段时间内要做哪些事情。例如某人在自己的数学复习计划中，规定自己在初一升初二的暑假中，把小学数学和初一数学全面复习一遍，于是他就要把复习的内容排成序列，假期的时间也排成序列，然后再把这两个序列合成一张复习进度表。

3. 要有保证完成学习任务的方法和措施。

例如怎样保证时间和精力地使用，如何避免干扰和克服困难等等。要想订好计划，还应注意以下问题。

(1) 个人学习计划应服从于学校、班级的大计划。

两个计划的目的是一致的，在时间安排上可能有矛盾，个人计划活动时间只能在集体活动以外的时间安排。

(2) 坚决保证常规学习时间，充分利用自由时间。

常规学习时间主要用来完成老师当天布置的学习任务，“消化”当天所学的新知识，在这部分时的内，由于任务驱使，一般同学基本上是能保证完成任务的，自由学习时间是指完成了老师布置的学习任务后所剩下的归自己支配的学习时间。在自由学习时间内，一般可以做两件事：补课和提高。补课，指弥补自己学习中的不足；提高，指深入钻研，发展自己学习的优势和特长。对学习较差的学生来讲，开始自由学习时间几乎没有或很少，以后随着学习水平的提高，常规学习时间会逐渐减少，自由学习时间会逐渐增加。由于开始时自由学习时间比较少，同学们往往不容易抓住它，这也正是他们学习被动局面难以改变的原因。一旦抓住并体会到自由学习时间给学习带来的好处，他们就会努力提高常规学习时间的效率，来增加自由学习时间，使自己掌握学习的主动权。

(3) 长计划和短安排。

由于实际的学习生活千变万化，往往不好预测，所以长远计划不能订得太具体，不可能这个月就把下个月每天干什么全都列出来。但是，下个月在学习上应解决哪几个主要问题，心中应当有数。而本月的第一个星期要解决什么问题，第一个星期每天干什么，就应当具体些。这样安排以后，在每天学习时，心中就会明白今天的学习任务在学习全局中的地位，有了具体的短安排，长远计划中的任务可以逐步得到实现；有了长远计划，又可以在完成具体学习任务时，具有明确的学习目的。

(4) 制定计划要从实际出发。

在制定计划时不要脱离学习的实际情况。不少学生在制定计划时满腔热情，往往忽略了实际情况，结果实行起来就感到紧张、困难。什么是学习的实际呢？首先是自己的知识基础。基础好，就要拓宽加深进一步提高，基础差，就要查漏补缺巩固基础。其次是自己的接受能力。能做到什么程度就订到什么程度，任务不能太多，要求不可太高，应做到量力而行。第三是时间的实际。每个阶段，能提供自由学习的时间有多少，应量时而订。第四还要结合老师的教学进度而订，很多学生个人学习计划的“破产”，就是因为不了解老师教学进度的实际，而使自己安排的学习任务不是过紧就是过松，还会出现自己安排的学习内容和老师的教学内容相脱节的现象。

(5) 计划要留有余地。

计划的活动内容和时间安排往往与后来的实际不完全吻合。例如，某个阶段有的学科难度大，作业多，这样计划中的常规学习时间就会增加，而自由学习时间就会减少。计划中的学习任务就可能完不成。再如，有时集体活动比计划估计的多，占用了较多的时间，也会影响学习计划的落实等等。所以，为了保证计划的实现，在订计划时必须留有余地。否则，在实施过程中受到冲击时，会因没有办法调整而使计划落空。时间长了，就会对订计划的必要性产生怀疑而不订计划，成为无计划行事了。

(6) 经常对照，及时调整。

计划订好之后，要贴在显眼的地方，经常对照，检查自己的执行情况。如果完成任务很轻松，余地较大，可以考虑进度加快一点。如果没有按计划完成任务，要分析是什么原因，对症下药，采取措施。必要时可调整计划，降低标准，减慢速度，使计划切实可行，为学习服务。

时间运筹的原则

制订一份学习的时间表也有一些基本的原则。下面是所有的学习时间表都适用的一些总的原则：

消除无所事事的时间。

使每一小时都变成富有成效的时间单位，我们一生中有些最重要的功课往往是在不到一小时的时间内学到的。利用白天时间。研究结果证明，白天学习一个小时等于晚上学习一个半小时。

背诵型课程在课前要进行复习。

一门要求背诵或讨论的课程，在上课前复习会有很大的好处，这样做，可以使你对所学的材料记忆犹新。讲座型课程可在课后温习。对于一个讲座课来说，最后马上复习笔记，可以帮助你加深理解并记住讲课内容。

按事情的重要性排先后次序。

把首要的事排在首位，你就肯定可以把最重要的事准时做好。避免过多的细节。在一周的时间表中排入过多的细节是浪费时间。

有两个理由：

第一，制订这样一个时间表所花的时间不如用来直接学习一个科目；

第二，你要想按这份时间表来工作学习是不大可能的。

弄清楚自己在什么时候需要睡眠。

我们每天都有困倦和清醒的周期。如果你的工作、课程和情况允许的话，在困倦的时候就睡觉，在自然清醒时就学习。

弄清楚自己应该学习多长时间。

你上一小时课，就应该复习两小时，这个粗略的统计至多只在大体上有指导意义。学习时间实际上要根据不同的课程和不同的学生而有所变动。但是你可以从上课一小时复习两小时开始，在你搞清楚做完每门作业需要多少时间后，再根据你的实际情况来调整时间。

安排好时段。

每段安排一小时，你就会得到最高的效率；你可以用五十分钟来学习，用十分钟来休息。

要有足够的睡眠时间。

医学研究证实每人每天必须有八小时的睡眠。我们应该清楚这一点，即学习质量的好坏取决于是否有足够的睡眠。

要均衡进餐。三餐要吃得从容，吃得好。一般来说，大部分时间吃油腻的或其它低蛋白质的食物，对身体和大脑都是没有好处的。饮食不足会导致烦躁、疲倦以致没有干劲。

加倍估计时间，费时的事要提前做。

大多数人都会低估工作所需的时间。为了避免你在交作业的前一天晚上终于发觉在三小时内赶不出一篇一千五百字的文章，你就应尽可能早地着手写作，这样你就会有更多的时间。

别把你的时间安排得太紧。

计算时间要精确，但你也得为在最后一分钟冒出来的问题留下解决的时间。制订一份生活计划，而不仅仅制订一份学习计划。生活是多方面的，你必须认清它的多面性。

高二暑假计划表格文科篇六

高二暑期学习计划的制定能很高的帮助高二学生巩固知识，顺利过渡到高三，那么下面就请来看一下这三篇高二暑假学习计划表，学习一下别人是怎么安排暑期学习计划的。

1. 制定一个学习计划

根据自己的身体状态，确定每天学习时间

看书，就要把能掌握的知识点搞清楚。

2. 制定学习计划的基本原则：

一、具体。

例如，三天内浏览完某本书、每天语文写一篇作文、一个月内背完英语1000个单词、每天物理仔细读完20页课本、历史背完5章内容等。

二、合理。

制定自己能够完成的计划，不要使自己闲着，也不要使自己过于紧张。

三、循序渐进。

隔一段时间，就要提高每天完成的学习任务的量和深度

前提是：晚上10:30点睡，早上6:30起。

必须保证充足的睡眠及良好的精神状态。

刚进入高二不用太苛求自己，因为还有一些课程还没有学完，不用急于转入复习阶段，高二上学期要做的是把新学的东西学会学牢。

转入正题，下面这些平时就可以开始练习了，到高三就一定要熟练了，还有平时就要注意考试心态的培养，哪也是一个得高分的关键！

关于理科的复习与练习，首先是公式，对公式要非常熟悉，公式中每个字母的含义，公式的推导，公式的使用对象，这些是很重要的，从现在开始，把各科所有公式分类并用一个本子整理一遍，做题的时候强化这些公式的记忆与使用，做到看到题目就知道要用到什么公式，以及清楚公式中字母对应的数字，在平时做练习题时，就要要求自己写出题目已知什么，未知什么，求什么，相关公式，这些都清楚了在解答。

考试时当然不用写出来，但自己必须清楚。

关于化学:把整本书的所有化学方程式抄一遍到本子上，有时间就写一写，要能相当熟练的写出他们，记住并熟悉那几个特殊的，同时知道每个化学反应的现象，包括颜色，气味，形态等的变化，还有就是记住化学物的颜色，状态，气味，比如哪些物质是固体，白色沉淀有哪些..

关于数学:整理方程，公式，不是整理出来就可以，主要是熟知如何使用他们，熟悉函数图像，能准确的画出图像，并灵活运用图像，有时不会计算画个图就能知道答案。

关于物理:分类整理公式，熟悉并能运用，做题时要理解题目描述的过程。

科学的、实际的个人学习计划。

团委工作主要有演讲赛，，征文比赛，十大歌手比赛，黑板

报评比，书法比赛，志愿者活动，等一系列活动。

看起来活动较多，较散，但是只要你仔细观察，就会发现他们都有一个共性，就是都需要我们同学积极参与，需要从同学中找出他们各自的特长和闪光点，有的同学怀才不露，那就需要你和他多交流，给他搭建展现自我的平台，有的同学文采较好，那就让他多参加征文活动，有的同学比较积极，那么就让他踊跃参加志愿者活动，有的同学有书法等特长，那么就让他参加书法比赛，有的同学德才兼备，就向推荐她参加学生会，并且有两位同学担任学生会部长，上进的但还没入团的同学，要求他入团等。

暑假计划 重在坚持 并不是说一定很严格

简单的日程 只要每天都做到就可以了

下面是为你制定的计划~ 呵呵 不知道怎么样

但是为了新鲜的生活值得付出，呵呵~)

6:40--7:30 晨练 (想减肥的话 晨练是最重要的 跑步也好打球也好 一定要坚持~~)

8:00--9:30 早读 学习时间 (我是英语专业的学生 相信我

如果想学好英语 早读很重要

会锻炼你的语感发音口语等各方面

从下面的计划可以看到 我为你暑期安排的学习时间不多

但这个如果坚持下来的`话一定会收获不小)

9:30--12:30 自由活动 (毕竟是暑假时间 主要还是放松自己嘛

这段时间可以上上网见见朋友 反正自己安排吧)

12:00--2:00 睡觉 (夏天最热的时间还是留下来睡觉 一来避暑二来养神)

2:00--5:00 自由安排 (还是想做什么就做什么吧 这段时间打打球 看看电视上上网 依你而定吧)

5:00--5:30 晚饭 (想减肥的话就要提前吃晚饭了)

或者干脆就学学习不是很好吗)

8:00--9:00 靠墙站立一小时 (这是瑜伽的一种 减肥很有效 不过会很累 坚持住啊~)

10:00 睡觉

第一、目标要明确、适当。

要正确估计自己的知识和能力、估计能够自己支配的时间，了解自己学习上的缺欠和漏洞。

目标既不能定得过高，也不能过低，“跳一跳就能摘到果子”，便是最佳目标。

第二、要合理安排常规学习时间和自由学习时间。

常规学习时间主要是用来完成老师当天布置的学习任务，消化当天所学的新知识。

自由学习时间是指完成老师布置的学习任务后归自己支配的时间，这一时间可用来预习、复习功课，查缺补漏和进行课外阅读、训练等。

第三、计划要全面，要符合素质教育的基本要求。

中学生不能成天只讲读书，智育只是人追求全面发展的一个方面，除此，还有德、体、美、劳等。

因此，在制定计划时还要安排锻炼身体的时间、娱乐的时间以及充足的睡眠时间等。

第四、要做到“长计划，短安排”。

在一段较长时间内应当有个大致安排，每星期、每天干什么，也应有个具体计划，长远计划可以使具体计划有明确的实现目标；短安排，则可以使长计划的任务逐步落实。

第五、计划要留有余地，不要定得太死，太满，太紧，要留出机动时间，可作必要的补充和安排。

另外，需提醒同学们的是，学习计划不是制定给老师或家长看的，更不是用来装璜门面的，而是指导自己学习行为的准则。

计划一旦制定，就要严格执行。

立即采取相应措施，调整补充计划或排除干扰计划执行的因素等。

可以把一天分成几个时间段来安排。

早上可以多睡一会，7点起床，读20分钟英语。

到室外活动20分钟，然后早餐。

这是一天的前奏，做了这些一天才算完整。

8点开始安排一天。

上午的时间比较好，通常不会太炎热，最适合用来安排学习。
可以把上午的8点-11点这三个小时用来学习，
这样学习效率高，又能保护视力。

中午11点后，可以帮家人做做家务，帮忙打个酱油买个菜。
会做饭的也能顺便练习一下厨艺。

然后就是午饭时间。

13点可以午睡一会，爱睡觉多睡会儿，不爱睡觉就少睡会儿。
放假嘛，要对自己好一点。

睡醒14:00--14:30，再学习两个小时，到16:30。

如果你有业余爱好，绘画啊或者书法什么的，也可以从中挤出一个小时来做这些。

16:30以后可以去室外活动活动，打个篮球，游游泳。

女孩爱逛街的还能出去逛逛。

晚上自由安排啦，看个偶像剧、综艺节目，上上网，也让自己时尚时尚。

24:00前一定要睡觉

坚持几天可以放松一天，适当邀同学一起聚一下，逛街或者外出玩。

1. 把高一、高二的期中、期末试卷以及其他重要试卷进行汇总、分析了解自己的长处，找出欠缺或不足，这样，实施下

一步学习计划才会“有的放矢”。

2. 利用暑假补缺、补漏。

先补容易补的知识，后补有难度的知识。

只有循序渐进、由浅入深，才会做到“事半功倍”。

3. 制订长期有效的暑期、高三学习计划。

根据自身实际知识和智力水平以及身体条件，制订长期、合理的学习计划，并且要持之以恒，避免“三天打鱼，两天晒网”。

4. 将学科知识“类化、细化、系统化”，作全面复习安排。

要高屋建瓴，将各科知识分门别类；先宏观调控，再精耕细作；对各科知识如此梳理，学习才会有章法，解题思路才会更为清晰。

切忌“眉毛胡子一把抓”。

5. 严格合理安排作息时间。

根据自身生物钟以及对各学科的吸取程度，制订合理的作息计划。

根据上下午时间段对文理科的接受情况进行科学安排；每一次的学习时间不宜过长，感到疲倦时就适当休息，不要打“疲劳战”。

6. 劳逸结合，适当放松，注意体育锻炼。

要注重学习效率，学会学习，把主要精力用在刀刃上。

因此，要学会放松，适当进行体育锻炼，以增强体质，保证长时、高效的学习。

高二暑假计划表格文科篇七

忙碌了一个学期终于可以放松一下了，但放松的同时千万不能丢下学习，应该为你的暑假制定一个周密的学习计划，这样你的暑假才会过的充实。由于每位高中生都是独一无二的，而且对自己的学习情况，最了解的还是你自己，所以高中暑假学习计划安排还是应该有同学们自己来定，这里只是给大家一些建议：

高中暑假学习计划应该包括：某科补课计划、假期自学计划、考前复习计划、课外阅读计划、社会调查计划、每天活动计划等等。有了这些计划，不仅有利于促进学习目标的实现，也有利于在实施学习计划的过程中磨炼自己的意志，养成良好的学习习惯。

1、目标

列计划的目的无非是通过白纸黑字，使得自己对自己的学习情况能够进行监督和检查。高一，高二学年，应把重点放在课本上、课堂内。因为高考虽强调淡化课本的考查，其实处处有课本的影子。“课内知识课外考”的测试方式，就要求我们把课内知识学扎实，否则无法完满地解答课外考题。

2、知己

作战讲究“知己知彼，百战不殆”。学习也是一样。所以要制定出符合自己实际情况的学习计划，必须要“知己”。“知己”包括三层含义：明确学习奋斗的目标，了解自己的学习情况，明确地估计自己的能力。做到“知己”后，我们就可以制定计划了。

3、要求

列计划本身并没有太多的要求，你只要抓住两个字——“详、实”就足够了。

首先，要让自己知道，每天你具体干些什么，知道每周、每月的安排等。我们应该去计划自己的学习和生活，做到自己对自己心中有谱。一份计划上只出现时间和科目是不够的，最起码还要有具体的章节的安排，包括做哪些习题，看哪些笔记都应当有，这样才能真正地发挥计划的优势。

4辅导

选择一个合适的暑期学习辅导机构可以起到事半功倍的效果，通过专业的1对1辅导短时间内找到学习中存在问题对症下药进行补差提高。而且在家庭中的学习环境受到外界影响非常明显，所以效率比较低。

学习是一个周期比较长的过程，今天的努力，并不能在明天就得到回报。它是量的积累引起质的飞跃。半途而废，最浪费时间与精力，并对人的自信心有很大的动摇所以在实施计划时，一时看不到进步不要心焦，更不要气馁、不要轻言放弃。坚持！坚持一定能产生奇迹。