

2023年暑假时间安排计划表高二 高二学生暑假学习计划(优秀17篇)

大学规划涉及到未来职业的选择和发展，需要学生深入了解自己的兴趣和优势，做出明智的决策。教学计划的编写是一项需要时间和经验积累的工作，以下范文可以帮助你更好地理解 and 掌握编写方法。

暑假时间安排计划表高二篇一

3、制定自己的学习计划，大家应该知道在xx网校上最下面一个区域的“工具栏”里有个“学习计划”。请大家根据自己的实际情况制定一个适宜自己的`学习计划。结合我们教你们的.“四步学习方法”——知识强化，名师面授，智能测评，名师答疑来进行暑假的学习。合理利用时间，统筹规划。但主要是以保证每科的学习时间为主。例如：你数学定的是2个小时，但2小时过后任务还没有完成，建议你赶快根据计划更换到其他的复习科目。千万不要出现计划总是赶不上变化的局面。

4、晚上学习的最后一个小时建议把安排设置为机动，目的是把白天没有解决的问题或没有完成的任务再找补一下。可以把知识点没有吃牢做错的题目放在“智能测评”里“我的错题本”里面，做一个归纳，方便你们以后的查阅和复习。

5、每天至少进行三科的复习，文理分开，擅长/喜欢和厌恶的科目交叉进行。避免偏科现象。

6、不要前赶或后补作业。记住，完成作业不是目的，根据作业查缺补漏，复习一下薄弱环节才是根本。

7、有自己解决不了的问题，千万不要死抠或置之不理，进入我们“学习区”里面的“名师答疑”让我们xx网校为你解答

吧！

8、每天晚饭前后和父母散散步，既锻炼了身体，呼吸了新鲜空气，又增进了沟通。

真心的希望你们每个高中生都能将复习状态调整到最佳，高效率、高质量地完成自己的复习和预习计划！风雪再大□xx中学网校与你一起进步！

暑假时间安排计划表高二篇二

高二学年的暑假是一个关键的阶段，应对即将来临的高三学期，作业量有所增加，焦虑情绪有所加重。会因为学业压力加重产生紧迫感盲目而整天埋头学习，忽略志愿者服务。过于放松和投生题海都是不可取的，我愿意劳逸结合利用好这一段时间查漏补缺从而在新学期领先一步。

1、制定寒假计划，做到劳逸结合，为下学期的学习生活作好生理心理准备。

2、保质完成暑假作业，提高自身薄弱环节，有针对性地做好预习复习工作。

3、参加各类社会实践活动。

1、语文：作业适量，会有少量文言文、现代文练习卷与若干篇作文，要求作好文言知识整理，作文素材积累。

2、数学：以书面作业为主，要求在保质完成的基础上回顾以往知识进行针对性梳理。

3、外语：作业要求巩固语法、阅读、翻译，加强听力练习，要做好知识梳理，继续背诵高考词汇。

4、物理化学：以书面作业为主，应学会对以往知识进行总结整理，更不可因为选课意向已定而有所偏废。

5、其它学科基本没有作业，但政治、生物、地理将在高二下半学期进行会考，有精力的话应当适当翻阅教材进行复习。

6、本阶段会有“四地”征文赛，开学还会有时政竞赛等各竞赛活动，有所特长的同学应积极参与及准备。

1、本阶段部分社团将在假期中继续开展精彩的活动，可丰富课余生活，锻炼提高自身本事。

2、本阶段爱心之旅、党建带团建、扬帆之旅等都会继续开展。

3、本阶段学校还会要求各班以班级为单位开展一次志愿者活动，同学应当献计献策要主动参与。

1、对以往知识进行有针对性复习总结，针对自我薄弱环节进行训练，努力利用好这一阶段进行查漏补缺。

2、要对各类知识进行归纳，诸如文言文知识，作文素材，英语语法及错题，理科基本知识与典型例题。这对以后的学习及复习大有帮忙。

3、适当作好预习工作，使自我能够较为简便地踏入高二下半学期。

4、能够适当翻阅副课书籍，不仅仅为高二下学期的会考，也可为高教自主招生打下基础，学有余力的同学能够借阅图书馆课外书籍进行阅读陶冶情操。

5、积极参与社会实践，培养职责心爱心与本事素养。

6、关心国家大事。

7、不沉溺网络，自觉抵制不良读物，做到自重自律，发展健康情操。

暑假时间安排计划表高二篇三

这个暑假怎样才能让孩子们过得快乐而又充实?孩子暑假生活过得不好，主要的原因是在家长，专家们认为，暑假和寒假是学校教育的空档期，但也是提高孩子素质、增加暑假见闻、亲子交流和充实暑假作业的黄金时期，不容错失。为您准备了暑假学习计划、暑假旅游计划，希望能给家长们一些启示，让孩子们过一个快乐而又有意义的假期。

一、早上6：30必须起床，晚上11：30必须睡觉，中午休息一个小时。

二、起床后读一个小时英语，睡觉前花半个小时复习英语单词。

三、8：20左右开始上午的学习12：00结束，下午2：00至2：30半开始，6：30结束，晚上最好看一下新闻联播，然后开始晚自习。

这是学习时间安排，对自己要狠一点，我已给你留下了足够的'休息时间，和不多的娱乐时间，一定不要占用休息时间，另外在家里生活可以搞快点，身体是本钱，要好好保护!

暑假时间安排计划表高二篇四

高二暑假学习计划范文 导读：我根据大家的需要整理了一份关于《高二暑假学习计划范文》的内容，具体内容：高中最重要的阶段，大家一定要把握好高中，多做题，多练习，为高考奋战，下面我为你整理了几篇高二暑假学习计划，希望对对你有帮助。高二暑假学习计划篇一第一、目标要明确、适

当。因为每位同学的基础各异...高中最重要的阶段，大家一定要把握好高中，多做题，多练习，为高考奋战，下面我为你整理了几篇高二暑假学习计划，希望对你有帮助。

高二暑假学习计划篇一 第一、目标要明确、适当。因为每位同学的基础各异，接受新知识的能力不同，所以选择目标一定要切合自己的学习实际，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。计划执行一段时间后，一定要检查计划内的任务是否完成，没有完成计划的原因是

什么.....通过检查，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。

高二暑假学习计划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，每学习45-50分钟，休息10-15分钟。这样学习效率，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。

高二暑假学习计划篇二 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。

高二暑假学习计划篇三 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。另外就是巩固基础，有空就看看以前学过的东西，积少成多，并且在这一学期中，对自己进行一个查漏，看看自己在哪些知识点上是不牢靠的，自己心里要明白，复习与学习才有一个方向和方法，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。

高二个人暑假学习计划

高二学生暑假学习计划2019

高二暑假计划

关于高二暑假计划

暑假时间安排计划表高二篇五

事豫则立，据小编知道完美暑假和暑假计划更配额。下面小

编为大家推荐三篇高二暑假计划作文，供参考学习。祝大家暑假愉快。

时间如流水，虽然缓缓的流淌但是日夜不停。两个月前我还在为结束高一生涯不舍，如今高二迈着微步朝我走来。暑假，在不知不觉中流淌过去了。虽然当初豪云壮志的制定了“暑假计划”，但是却一项都没有完成，真是惭愧惭愧。暑假里我回到了村子，陪伴爷爷奶奶。写了些日记，摘抄几篇有意义的吧。

相比上一年我回来的时候，这里的交通方便多了。以往颠簸的路也变得平坦了。虽然已经是下午一点，顶着烈日我依稀还能闻到乡村特有的大自然的气息。爷爷显得老态龙钟，奶奶倒显得年轻了些许，也许是干农活的成果吧。看到我到了，都露出一个安心的笑容。我不免有小小的感动，世界上有多少个人能这样为我如此担心操劳呢？我收起舟车劳顿的疲惫，扬起笑容对着他们灿烂的笑。奶奶特意为我煮了鸡汤，也许是因为晕车的缘故，我没什么胃口。于是让老人家们把鸡汤留到晚上吃。睡了一个下午，精神也都回来了。傍晚跑去厨房帮奶奶烧火，感觉又回到了小时候。吃完饭，我搬了几张凳子到地堂，陪爷爷奶奶看星星，虽然饱受蚊子的侵略，但是心底犹然升起一种幸福的感觉。一边扇着扇子，一边仰头看星星，别有风味。虽然只回来没多久，但是我真有点不想回去了。

还有三天我就要回惠州了。好舍不得，不过天下没有不散的筵席，这点我倒是能看得开。回来那么久，就去了外婆家，今天奶奶准备带我去拜访亲戚，毕竟难得回来一趟。我们先去的是干爷爷家，爷爷家有个小调皮，大概五六岁。我刚到的时候，他还有一丝丝的腼腆，不过我老是逗他笑，也就混熟了。据说他已经上幼儿园了，还挺聪明的。

紧接着我们到了二舅公家，对于这个舅公我印象很深刻，原因有二。一是他的小孙子洋洋很可爱，二是逢年过节舅公给

的红包很大个。舅公家后面有茉莉花，我带着洋洋给茉莉花拍了好多照片。

望着相机、日记里记录的暑假时光，每一次回味都有不同的感受。下一个暑假，要过的更加精彩！

[]

暑假时间安排计划表高二篇六

经过文理分科，高二年级28个班目前的结构是，文科14个班，一个尖刀班，三个实验班，两个特长班，八个普通班；理科也是14个班，其中尖刀班一个，实验班两个，重点班两个，特长班一个，普通班八个。

目前的高二年级学生，经过高一一年的教育管理，基本的行为习惯已经养成，高中生活已经适应。目前高二年级的教师队伍，得到了进一步的优化、整合和补充，战斗力进一步增强。

二、工作目标

3、进一步加大教研力度，形成浓厚的教学科研氛围，全面增强教师素质，提高教学质量；

4、进一步加强对年轻教师的培养，使他们尽快成长，成为学校与年级的骨干力量；

5、积极配合学校各科室的工作，圆满完成学校交给年级的各项工作。

三、工作思路

在分管领导的督促下，在年级主任和部主任的直接领导下，

在班主任全体老师的努力下，本着以课堂教学为中心，以班风建设为重点的指导思想开展工作，把握课程改革方向，开展教学改革，强化教育教学过程管理，加强备课组建设、班主任队伍建设，发挥年级组核心作用，提高教育教学教科研能力，打造和谐团队，促进年级教育教学质量的全面提高。

四、具体措施

(一)学生方面

1、进行课堂教学改革，增强学生各方面能力

借鉴其他学校成功的经验，这学期将大刀阔斧地进行教学改革，采用“双层次问题式导学法”，全面提高学生的听说读写能力、与他人合作的能力、探究问题的能力。

2、优化学习方法，全面提高成绩，为高三打基础

借课改之东风，让学生树立远大理想，不断优化学习方法，全面提高成绩，为高三打下坚实的基础。

3、开展国学教育，进行传统文化教育

为了进一步弘扬祖国传统文化，继承祖先优良传统及美好品德，本学期将编制专门的国学校本课程，开展国学教育，对学生进行传统文化熏陶与教育。

4、利用班会时间，抓好学生的思想教育

利用每周日的班会，根据德育处、团委、学生会、年级的安排及班级的实际需要，认认真真地开好每一个班会，对学生进行思想教育。

5、开展文体活动，丰富学生生活

一是利用好教室外的版面，全面展示各班风采，包括优秀的试卷、作文、作业、学案；包括班级活动的照片，文字、成果；包括学生的绘画、书法、手工；包括老师的寄语、班级的目标等等。

三是进行宿舍的文化建设。让学生自己出主意，装扮宿舍，美化宿舍，建成文化宿舍，文明宿舍。

四是出好两操，增强体魄，磨砺意志。坚持每天出好两操，跑得要齐，口号响。

五是承担好学校分配给的升旗工作，并借机对学生进行爱国主义教育、思想品德教育、行为习惯养成教育、法律法规安全教育。

(二)教师方面

1、加强年级管理，强化常规考核

结合学校各科室要求，年级将实行日检查、日公示制度。教师的上课、坐班情况，班主任早读、晚三的到位情况，每天各班的卫生、纪律各项常规情况等等，都做到日检查，日公示。

对于教师的教案，学生的学案，教师批改作业的情况、听课、教学反思的情况，进行定期检查及不定期的抽查。

2、深入开展课堂教学改革，全面提高教学质量

经过广泛的调研与学习，经过慎重的研究与探讨，这学期决定在高一、高二年级进行“双层次问题式导学法”课堂教学改革，为此一方面教师要更新自己的教育观念，另一方面要坚定不移、扎实有效地开展好教学改革。

3、班主任搞好小组化管理

各班主任要在自己的班级搞好小组化管理工作。一要分好小组，均衡而异质；二要抓好小组成员之间的互助与协作；三要抓好小组的学习、纪律、卫生等各项工作；四要搞好班内小组的量化考核。

4、发挥教研组的核心作用

各教研组要在学科组长的带领下，认真备课，教学，教研，批改，辅导。同时，出好学案，做好反思，深入推进教学改革，全面提高本年级的教育教学水平。

5、以老带新，培养青年骨干

在学校“青蓝工程”的大前提下，老教师加强对青年教师的指导，新教师多听老教师的课，尽快使自己成长成为学校的骨干、名师。年级定期或不定期进行督促与检查。

6、做好周清工作，弥补学生弱科

一方面我校的数学，以及理科的物理，一直相对偏弱，高二是高三的前奏，补差工作相当重要，所以要利用好周六日的自习，科任老师每周抽周六的一节课进行周清；另一方面是学生自己利用周日的自习总结一周学过的内容，然后教师出题，以试题的形式让学生对一周学过的内容进行总结复习。

7、更新观念，适应新课程

这一届是山西省进行新课程改革的第二届，课改的方向在哪里，高考与以往有何变化，这些都是老师们应该尽快弄清的问题，否则将直接影响到高三。所以年级及各教研组要积极组织老师，认真领会新课程的精神，及时调整策略，为明年做准备。

(三)领导方面

1、各部主任参与年级管理，分担学校工作

一是年级的教研工作，各个部主任要参与进去，给予指导性意见和建议；二是年级的管理工作，各部主任要从教学、班级管理、活动等各个方面，轮流分管年级工作；三是要抓好本部的班级管理及教学工作。

2、加强与兄弟校的联系，及时了解信息

年级各位领导要加强与兄弟校的联系，及时了解信息，掌握动态，以便更好地紧跟形势，适应课改，促进学校的进一步发展。

3、率先垂范，做工作的模范和带头人

年级的各位领导应该率先垂范，工作上处处争先，为人上团结同事，做学校各项工作的模范和带头人。

总之，这一学期里，要在教学上大变革，大提升；在教研上下功夫，出力气；在管理上，更科学，更规范；在班级上，更文明，更向上。让年级的各项工作，走在学校的前列，为学校的发展贡献力量。

暑假时间安排计划表高二篇七

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

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。

3. 实际的个人学习计划。

6: 30起床(夏天是最漂亮的季节, 早上的空气也最新鲜, 虽然六点半早了点,

但是为了新鲜的生活值得付出)

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)

6: 00--8: 00读书(这段时间感觉比较舒服好好利用一下读一

些喜欢的书啊

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

10: 00睡觉

暑假时间安排计划表高二篇八

制定一个学习计划:

1. 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。另外就是巩固基础, 有空就看看以前学过的东西, 积少成多, 并且在这一学期中, 对自己进行一个查漏, 看看自己在哪些知识点上是不牢靠的, 自己心里要明白, 复习与学习才有一个方向和方法, 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。

暑假时间安排计划表高二篇九

时光飞逝、日月如梭。转眼一个学年已经过去，高中生活已过三分之一，物理学习内容近似过半，在假期来临之际，给所有在读的高中生朋友提几点有关物理假期学习的建议，以供同学们参考，更好的利用假期努力提升物理学习成绩。

一、认真分析高一四次大考成绩，对物理学习科学评估定位，科学合理规划假期学习

针对期末成绩及以往大型考试情况，认真总结反思，总结成功的经验，反思成绩落后、停止不前、明显退步的教训，重点分析自身的投入程度、学习的方式方法、学习效率等方面，针对自身实际，制定整改措施。考试是平时学习情况集中的反应和学习水平的客观体现，要用好考试的结果。假期学习的设计要基于自身实际，不可简单重复，也不宜贪多求快，要根据自己学习的实际状况安排学习内容、学习方式，不可随波逐流。

高中生不同的分数都意味着什么？

我们对学生按照成绩分了四个档次：50分以下；50—70分；70—85分；85分以上。

影响得分的主要因素：

1、对于50分以下的学生，老师认为主要是学生的学习心态和知识的完整性。这一个层次学生的首要工作是“扫盲”，换句话说就是要清楚老师上课讲的内容是什么[what?]和为什么[why?][暂时不要考虑做题技巧问题，这些人主要的课堂状态就是整天坐在教室像听天书，老师讲的什么自己基本都不知道，考试的时候成绩基本靠运气。

小结：对于50分以下的学生，学习重点是搞清物理知识

点“是什么（定义、内涵、理解）”和“为什么（推导过程、前因后果、来龙去脉）”，暂时不要考虑做题技巧问题。

2、50分—70分的学生影响其得分的主要因素是个人知识漏洞，错误理解，做题规范这三个因素，这些同学上课大部分能听得懂的，但是知识学习的不扎实，有漏洞，考试的时候一旦考到自己没有学会的，丢分就在所难免了。同时，他们大脑当中对部分知识的理解也有错误，因此应用知识的时候也会丢分。

现在的资料书对知识点的整理基本都不错，把资料书上对知识点的理解好好读读背背写写。虽然我们是理科，很多人认为应该多做题，这没有错，但是首先应该有正确的知识储备和方法的掌握。

小结：50分—70分的孩子，建议这部分学生主要应该弥补知识漏洞，纠正错误理解，加强知识体系建立，明确重点难点，解决理解不全面、不深刻、不到位问题，把自己会做的题做全对，不丢分。

3、70—85分的这部分孩子影响他们得分的主要因素是：

知识死角、考试时间分配，知识运用熟练程度。这部分学生对知识点的掌握应该在百分之九十左右，但还有个别死角没有掌握好。同时，大量存在考试做不完和会了做不对、对了得不全的现象，也就是做题速度、准确度、规范度有问题。对知识的运用还没有达到熟能生巧、应用自如的程度。

小结：建议该类同学“浓缩”个人的知识结构，明确典型例题，重点研究自己的错题，攻克知识死角，定时训练，自我模拟，加强规范化训练，多做题训练解题速度，多总结提高解题技巧。

4、85分以上的孩子，影响其考试成绩的主要因素是：志向兴

趣、做题习惯、综合能力、考试心理，做题技巧。

该类同学要提高要求，明确定位，注重培养学习物理的兴趣和良好的思维习惯、高远的人生追求。建议假期全面复习、重点巩固、难点突破，重点研究压轴题、综合题，压轴题的解决不在于做题量的多少，而在于思考的深度。该类同学基础应该没有太大问题，但要注意概念规律的准确理解、前挂后联、来龙去脉，构建完整的知识网络，加大定时检测，提高综合能力。

小结：注重加强知识、方法训练的全面化、重点化、内化、活化、综合化、实战化。

二、制定合理的学习计划、选择合适的学习方式、明确学习的重点

3、暑假后期，“温故且要知新”。对新学期物理学习内容，进行初步的了解，明确新学期学习的重点、难点，作好新学期充分的思想与方法的准备，并建议适当预习新学期将学习的最前部分（一章左右），为新学习物理学习打下坚实基础。

复习的时候，推荐同学们用“白纸推公式法”：(1)对着一张白纸，想一下，我们学习物理的最基本的假设和定义是什么？(2)从这些基本的定义和原理出发，如何得到其他的公式和物理量(3)和这些知识相关的主要模型有哪些？这些模型有什么特点？(4)和这些知识相关的主要实验有哪些？实验的操作步骤的注意事项？误差？数据处理？所学所思所得最好落实在纸上，可视化，效果最好。

对着课本目录认真想一想每章每节讲了几个问题，每个问题是如何导入的，如何理解，问题间是如何联系的。

高一物理是整个高中的基础和重点，知识性和方法性都很强，是高考的主干内容和命题重点，高中物理的特点就是高一学

完几乎所有的方法，但是知识量比较小。所以高一的学习尤其是复习更要注重物理方法的理解。例如，微元法，等效法，补偿法，矢量法，图像法等。

尤其是v-t图方法，高考必考，非常重要！复习必修一抓好受力分析。第一个学期学习的受力分析和矢量方法，是基础，在后续学习中电磁场，电磁感应等90%的内容都会用到。因此，必须利用好高一假期复习好这部分内容。现在花费两成的精力去复习，会达到将来八成精力所能达到的效果。现在高一的学生，普遍反映，知识是会的，但是考试时候马虎了。然而，“马虎”根本不算什么理由！“马虎”就是掌握不透彻的虚伪表达！第二，一定要结合错题本。大部分的同学都是同一个问题，反复的错！原因就是没有充分的重视对于错题本的复习！第三，重视教材。教材上面的小字部分，思考题，都是教育专家精心设计的体现新课标高考的内容。很多同学对这部分东西重视不足，才导致了成绩的相对落后。复习必修二抓好功能关系。功能关系时贯穿整个高中物理的重要规律和方法。熟练应用动能定理和机械能守恒定律解题。

“判天地之美，析万物之理”，这就是物理学科，一门充满乐趣，充满智慧的伟大学科，一门改变了人们的生存状态和思维方式的独特学科。同学们，请相信自然界普遍存在的能量守恒吧——任何一种能量的获得都必须以另一形式能量的减少为代价，没有付出就没有收获！假期不仅是体力的调整期，更是知识的加油站——持强扶弱、承上其下。总结反思过去（高一物理内容），憧憬展望未来（新学期物理内容），就将步入下一个辉煌的赛季。

加油！同学们，相信长久努力的惯性，定能让我们冲破一切阻力；长期积蓄的能量，定能转化为奋发向上的动力。期待新学期一个不一样的你！

暑假时间安排计划表高二篇十

高二学年的的是一个关键的阶段，面对即将来临的高二下半学期，作业量有所增加，学生焦虑情绪有所加重。这一阶段部分学生会选择在完成学校作业的基础上利用假期多上补习班提高班。部分学生会因为下一个要进入高三学业会更加繁忙从而产生必须好好享受这一假期从而在这一阶段放松对自己的要求。部分学生会因为学业压力加重产生紧迫感盲目而整天埋头学习，忽略志愿者服务。过于放松和投生题海都是不可取的，更多学生愿意劳逸结合利用好这一段时间查漏补缺从而在新学期领先一步。

阶段目标：

- 1、制定寒假计划，做到劳逸结合，为高二下半学期的学习生活作好生理心理准备。
- 2、保质完成，提高自身薄弱环节，有针对性地做好。
- 3、参加各类社会实践活动。

暑假时间安排计划表高二篇十一

于是，我决定采取个别谈心、集体讨论的形式，探讨现实和将来，树立学生的自信心，对未来充满希望，力求进取。

其次，积极开展有意的班集体活动，课内课外相得益彰。

如开主题班会、演讲比赛、辩论赛等等，激发学生的生命热情。黑板报是学生发挥自由个性、施展才华的小天地。黑板报的内容不刻意的作要求，让学生自己设计，自由发挥，将艺术和内容很好的结合起来，尽现个性和才华。

学期末进行班级黑板报评比活动，以两组为一个单位，由学

生作评委，在评比中激发学生的学习兴趣。

再次，与各科任课教师配合，随时了解班级学生动态，学习情况。

三、提优补差，互学互进

对于教师来讲，每一位学生都是可爱的，都有闪光点。因此，帮助学生提高成绩，是教师义不容辞的责任。这里“优”与“差”，是相对而言的。对学习能力强、自觉性较高的同学，要求他们以更高的标准来要求自己，要具备多方面的才能，避免安于现状。

当然，这要因人而异，不能不切实际，一味拔高，反而适得其反。而对学习自觉性较差、学习意识不强的同学，则要给予更多的鼓励、帮助，多与他们交心，共同探讨，找出存在的问题，如是信心不足，努力不够，还是存在心理障碍，做学生的良师益友。

四、尊重学生的意见，共同探讨班级存在的问题

班级是每一位同学的班级，每一位同学都有责任合力把班级建设好。因此在处理问题的时候，我多多听取学生的意见，和学生一起讨论，争取圆满的解决问题。

比如，如何更好的督促同学认真完成劳动任务，如何为班级创造一个和谐的学习生活环境，我相信身处其中的同学一定有更好的见解，然后大家共同商议。

让学生感觉到自己是班级的主人，自己的一言一行对周围人都是有一定影响的，从而逐步有意识的自我管理，培养学生的自觉性。

班级，它是一个由学子组成的集体，是学生成才的园地，因

此我们在建设班集体的过程中，要以学生为主体，给他们更多自由、自我化的空间。当然，学生这个群体又有着它的特殊性，如他们是未成年人，我们要更理性的管理班级，为学生的成长创造更好的环境。

高二年级班级管理计划篇三

一、指导思想

继续加强班级建设，培养学生自主学习、自我管理意识。以《中小学生守则》和《中学生日常行为规范》为基本内容，对学生进行行为习惯养成教育、诚实守信教育、感恩教育、心理健康教育、安全教育，创建平安、卫生、文明、和谐的班级。

二、工作措施

- 1、抓好班干部队伍建设，发挥班委在班级中的带头作用管理作用。并对班委进行考核，值日班长记录工作日志，实施常规管理连带责任制。有目的地让班干部主持班会课，提高班干部的工作能力和群众威信，提高班集体的凝聚力。并且希望在他们的带动下，加强学生的自我管理，增强自律性，提高自我约束力，形成良好的班风。
- 2、进一步完善学生德育的常规管理和制度建设，抓好德育量化考核工作及小组评优奖罚工作。并根据上学期的情况，尽量杜绝迟到和缺交作业的现象。
- 3、加强对学生的心理辅导，关注学生的思想动态。力图及时发现问题，解决问题，防微杜渐。做好后进生的转化和促进工作。
- 4、做好安全教育工作。做到加强安全管理，消除安全隐患。教育学生自觉遵守交通规则，教育学生要做到楼道行走，注

意义劳动等安全。学生有病、有事必须按规定履行请假手续，无故不到校者要在当日放学前与其家长或监护人取得联系。

5、端正学生的学习态度，引导班级学生养成良好的学习习惯，在班级中营造良好的学习氛围。利用班会课等形式，请学有所得的学生介绍一些行之有效的学习方法，力争对学习效率低下的学生提供帮助。针对水平测试、高考，指导班级不同层次的学生有目标、有计划地进行学习。

6、加强家校联系。在本学期，将继续利用班会课、电话联系等形式，跟学生、家长交流，便于与家长沟通，及时发现学生的问题，方便老师的工作。

7、积极配合学校德育处的工作安排，有目的地开展有益学生身心健康的活动。

8、开展好主题班会系列教育活动。利用“学雷锋活动”、“五一”“五四”等重大活动，对学生进行树立社会主义荣辱观教育、尊师教育、集体主义教育、爱国主义教育。

三、活动安排

(一)前1——2周主要是加强班委建设、调整座位。

针对上学期每个班委的工作情况，适当调整，该撤的撤；把班委的工作分工到位，加大班级的管理力度。

针对上学期班级的具体情况：上学期同学座位自由组合，出现分班、分派的情况，导致班级凝聚力不强的原因，表现在上课回答问题不积极，气氛不够活跃，不利班级的发展，甚至于出现几撮纪律不好的角落。对此起初我根据具体情况安排座位，尽量做到好中差相间，打散原来的格局，让他们在生活上彼此熟悉，在学习上彼此帮助。

(二) 3——6周主要是加强班风建设

1. 安排班级活动

根据学校德育工作安排，主要有以下几项活动

- (1)、结合3月学“雷锋”的活动出一期黑板报，
- (2)、结合北部今年雪灾的情况，由团委组织一次主题班会
- (3)、组织学生节约一天的零花钱捐献给灾区
- (4)、倡议在“3.8”为自己的母亲做一件事

目的在于加强对学生思想品德教育

2. 营造向上氛围

根据学生的年龄特点，努力营造平等、团结、和谐、进取的班级氛围。

(1) 组织学习对手

(2) 让学生参与班级管理，培养学生的组织能力和责任心，使每个学生都有成功的机会和成就感。培养学生的参与意识，提供显示学生才华的机会，在潜移默化中逐渐形成自理自治能力，体现学生的主体地位，发掘创新精神。

(3) 培养干部团结协作的精神，要能够通过干部这个小集体建立正确、健全的舆论，带动整个班集体开展批评与自我批评，形成集体的组织性、纪律性和进取心，亦即“以面带面”。

(三) 7——12周主要是常抓班级的常规工作

1. 加强常规检查评比

在上学期的基础上，本学期将继续开展各项常规检查评比活动，每天公布检查结果。从班级自身出发，加强宣传发动，利用课间、晚自习、值班等时间段不定期到学生宿舍进行检查。将各项常规工作抓细抓实，力争主动、科学、民主管理班级，切实抓好班风班貌建设。

2、协助课任教师做好教学工作，同时提高语文、数学、英语三科的高分率，并且朝消灭不合格率的目标奋进。每次月考汇总成绩，并评出“进步奖”与“优秀奖”，进行表彰。

3、针对特殊学生，开展特殊教育。通过多种途径，采取多种方法，对特殊学生开展教育。主要要通过观察、与学生谈心、听取各方意见，建立起丰富的信息网络，随时掌握与调控特殊学生的心理健康状况和思想行为动向。要力争和科任老师及家长对学生有一致的要求和态度，并时常同他们交换意见。特别要充分调动家长的积极性，取得共识，配合学校教育好孩子。

(四) 13——16周主要是组织期考和进入高三的动员工作

评选“优干”、“三好学生”、“优秀团员”、“优秀团干”，并以此为契机号召同学向榜样学习，力争上游，做好期末的复习迎考工作，调整好心态进入高三年。

总之，本学期我的班级工作主要从理想思想教育入手，以提高学习能力为核心，纪律管理为手段，全方位调动学生的积极性。

暑假时间安排计划表高二篇十二

选择题

1、投掷质地均匀的硬币一次，可作为随机变量的是()

a. 掷硬币的次数 b. 出现正面的次数

c. 出现正面或反面的次数 d. 出现正面与反面的次数之和

2、设随机变量 x 的分布为，则 $E(x)$ 的值为()

a. 1 b. c. d. 3 若随机变量等可能取值且，那么()

a. 3 b. 4 c. 10 d. 9

4、将一枚硬币连掷5次，如果出现次正面的概率等于出现次正面的概率，那么 n 的值为()

a. 0 b. 1 c. 2 d. 3

5、已知 $\sin \alpha = \frac{1}{2}$ ，则 $\cos \alpha =$ ()

a. b. c. d. 二. 填空题：本大题共4小题，每小题6分，共24分.

6、某大学一寝室住有6名大学生，每晚至，这6名大学生中任何一位留在寝室的概率都是，则在至间至少有3人都在寝室的概率是_____.

7、甲射击命中目标的概率是，乙射击命中目标的概率是，丙射击命中目标的概率是，现三人同时射击目标，三人同时击中目标的概率是_____；目标被击中的概率是_____.

暑假时间安排计划表高二篇十三

高二学生要想学好英语，首先需要养成良好的学习习惯，学习英语只要掌握听、说、读、写四个知识点就很容易了，那到底如何才能彻底掌握这四个知识点呢?想知道答案的同学们，赶紧跟上来吧。

1、经常使用英汉双解词典的习惯

高二学生阅读面扩大，需要补充词汇量。学生应备一本英汉词典，如牛津中、高阶英汉双解词典，在学习中随时查阅。这在很大程度上能解决学生的疑惑，帮助理解词的用法，词汇量也就随之不断扩大。

2、良好的朗读背诵习惯

朗读是在课文所提供的语境中对语音、语调、意群、句型等基础知识的综合练习，同时培养纯正的语音语调和好的用语习惯以及为听力打下坚实的基础。对学过的句型、词组、对话、课文进行朗读和背诵，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。

3、常做到良好的书写习惯

养成书写规范、字迹工整、卷面整洁的习惯也很重要。高中相当一部分学生的字体书写不好，难以辨认，大小写不分，词距若有若无，标点符号乱用，给老师批改作业和试卷造成极大的麻烦。这在高考阅卷评分中会吃大亏，白白丢分。因此，高二学生平时要养成书写规范的习惯，对大小写、标点符号和词距等一定要一丝不苟，力求规范化、整齐美观。

4、常常保持记录纠正错题的习惯

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，然后把老师对错题讲解后的正确语句熟读牢记，保留错误的答案，用红笔写上正确的答案，眉批上理由分析，这样就形成新的语言习惯。平时和临考前翻看，加深印象，引起注意，大大减少了错误率。既巩固了知识，又提高了应试能力，发挥了最佳的水平。

5、常常练习英语听力的习惯

听英语是对英语词汇，语法，理解能力的一种测试，无论你是听标准的英语听力题，还是英语歌曲，只要你能听明白，理解了，那就说明你对这段听力所含的单词，语法都掌握了，所以要保持听英语的习惯。

暑假时间安排计划表高二篇十四

高二年级，许多学生在和精神上都会产生微妙的变化。对学校与同学逐渐的熟悉使得学生们越来越活跃，消除了初进学校的陌生感同时还未感到的压力，使得这一时期的高二学生可能会在潜意识中放松对自己的要求，部分同学可能会影响到自己的学习状态，而事实上高二无论对于学习或是班级班风学风建设都是稳中求进的过程，都是为高三全力拼搏所作的伏笔，所以高二这一阶段的重要性又是不言而喻的。同时，高二作为学校其它活动的主力军，也要积极参与学校的各类活动。因此，这一阶段的高二学生仍然要注意调节自我，保持一个昂扬的精神状态，对于今后的学习将会有很大的作用。

阶段目标：

- 1、期中结束后，根据自己的实际情况分析学习状况，制定下半学期的学习目标，完成自己的《学习规划》。
- 2、在学习上对自己提出更高的要求，根据自己的长远目标落实这一阶段所要达到的学习目标。
- 3、积极参加学校的各类活动和社会实践活动。
- 4、进一步落实巩固各班班风学风建设，防止这一阶段出现的松散现象。

暑假时间安排计划表高二篇十五

1. 规划好整个暑假的大致时间：

暑假总共一个半月，这一个半月的你能用来学习的时间一定要提前计算好，刨去旅游，亲戚窜门，课外社会活动的时间等，剩下你可用的时间就是可以按照计划实行的学习时间。这一点要总体把握，建立你的时间概念。虽说暑假要劳逸结合，但是我个人建议，这个时间一定不要小于一个月，不然复习效果不大。

2. 总结考试，根据自己学习上的漏洞，制定学习计划：

根据考试中出现的某些现象，找出平时心态、身体、学习状态上的缺点和漏洞。，补弱项还是增强项？一般的，弥补弱项，比起强化强项，更容易进步。

原因之一是使用在强项中总结出的好的学习方法往往可以用于弱项的学习。

例如，如果你的英语处于中级阶段，语文处于初级阶段，那么，你就可以把已经证明有效的英语的学习方法用于语文，如把英语背单词方法用于背语文字词，把英语阅读的解题技巧用于语文阅读题等。

其次，学习差的课程，使用相对低级的学习方法就能取得进步，而越低级的学习方法越容易掌握。

3. 每天学习时间的确定：

根据上面分析出的漏洞的严重程度、及对目前学习影响的程度，确定最先弥补的漏洞。弥补自己的漏洞，是制定学习计划的核心。集中优势兵力、首先解决最大的漏洞。在一个确定的时期内，你只能做好一件事情！

对于需要入门或者需要突破的课程，你每天必须分配更多的时间。例如平均计划安排数学每天平均学习1个小时，你为了突破数学，你每天就要用3个小时、4个小时。

必要时候，必要做法：请个家教，或者报个补习班吧，家教和补习班是因人而定的，看你需不需要的。当然这个时间你也要计算进去。

4. 具体的时间规划表：

第1~2个星期：可以报个补习班。总体的补下各科不足的地方。

第3~5个星期：具体的按照以下每天的时间安排，自主复习：

7:30-8:30起床梳洗吃早饭

8:30-9:00背书背单词

21:00准时休息

时间表一式两份，一份贴在你家门上，一份放在你钱包里，不是提醒自己。

第6个星期：

恢复上学时的作息，调整生物钟。整理开学前需要的东西。调整心态。

暑假时间安排计划表高二篇十六

期末考试结束了，当我们还来不及喜或悲的时候，暑假就要来临了。经过一个学期的努力，有些同学觉得很有收获，对于高考充满信心；也有同学会觉得对与上学期所学的知识还有欠缺，对于高考会有些许畏惧。

在这里，黄冈中学网校很想对网校上所有的高中生说些什么。如果把高考备考比作是一场马拉松比赛，可以说赛事已经进行了2/3。想想在你长跑时既看不到终点，又已经筋疲力尽时，你是什么心情？所以你现在紧张，彷徨，忧虑是很正常的心理状态，千万别觉得天塌下来了。

人的一生中有很多事情是我们依靠本人的力量不能实现的，我们也不可能改变所有的事，但高考的成败确是真真切切地把握在你手中。那就是努力就一定有收获。这是多么好的一件事呀。在18岁的时候，我们终于可以做自己的主，选择自己的生活了。还有，我们并不孤独。在这关键时刻，我们有同样的奋斗目标，还有你们老师和家长的关心更有我们黄冈网校的鼓励和陪伴。这种感觉是无比幸福的，所以真的应该好好珍惜。

说了这么多，希望我们能够以愉快的心情迎接暑假的到来。另外，为了让大家的暑假过得充实而有意义，给大家提几点建议，制定暑假学习计划。

1、每天有效学习时间最少保持在5~6小时

3、制定自己的学习计划，大家应该知道在黄冈网校上最下面一个区域的“工具栏”里有个“学习计划”。请大家根据自己的实际情况制定一个适宜自己的学习计划。结合我们教你们的“四步学习方法”——知识强化，名师面授，智能测评，名师答疑来进行暑假的学习。合理利用时间，统筹规划。但主要是以保证每科的学习时间为主。例如：你数学定的是2个小时，但2小时过后任务还没有完成，建议你赶快根据计划更换到其他的复习科目。千万不要出现计划总是赶不上变化的局面。

4、晚上学习的最后一个小时建议把安排设置为机动，目的是把白天没有解决的问题或没有完成的任务再找补一下。可以把知识点没有吃牢做错的题目放在“智能测评”里“我的错

题本”里面，做一个归纳，方便你们以后的查阅和复习。

5、每天至少进行三科的复习，文理分开，擅长/喜欢和厌恶的科目交叉进行。避免偏科现象。

6、不要前赶或后补作业。记住，完成作业不是目的，根据作业查缺补漏，复习一下薄弱环节才是根本。

7、有自己解决不了的问题，千万不要死抠或置之不理，进入我们“学习区”里面的“名师答疑”让我们黄冈网校为你解答吧！

8、每天晚饭前后和父母散散步，既锻炼了身体，呼吸了新鲜空气，又增进了沟通。

真心的希望你们每个高中生都能将复习状态调整到最佳，高效率、高质量地完成自己的复习和预习计划！风雪再大，黄冈中学网校与你一起进步！

暑假时间安排计划表高二篇十七

毕竟，学期中的学习大家都在学校进行，差别不太大，但是到了假期，学一个假期和玩一个假期直接影响学生对相关知识的掌握程度，必然对高考成绩产生影响。利用暑假不仅可以有时间调整作息，还有机会进行必须的复习和预习。要知道，对于一个希望在高考中有所作为的同学来说，高中的任何一个假期都是不应当浪费的。

更何况，高二是整个高中阶段知识容量最大的一年，高二学年知识总量占高考考核知识量的70%，也是决定高考取胜与否的关键性一年。可惜往往等到了高考复习的紧张阶段很多学长才察觉到这一点。为了以后不蹉跎这个黄金学习阶段，在新高二暑假，就应当领先进入高二学习的状态为高二的学习积累打好坚实的基础。

语文

暑期课程主要安排重在知识点积累和阅读能力的培养。

数学

高一主要的内容为函数，这也是高中最重要的一种解题思想：函数思想，高二上学期的内容主要为数列，向量，矩阵、行列式，算法。其中数列是主要内容，在高考中经常考压轴题，但是分析数列其中一种很重要的思想就是函数思想，因为数列的通项本身也是一个函数，所以可以从函数的性质进行分析。

所以暑期课程建议：前期巩固高一的函数内容，加大难度，增加学生对综合问题的分析能力，如何把复杂问题分解成简单问题。接着上数列内容，主要是等差等比数列的性质，然后对一些复杂的数列如何将其转化为等差等比数列。

英语

高一重点是词汇语法复习提高，高二的重难点是语法。

建议：一方面把高一的内容打扎实，并学着总结各种题型的解题技巧，切盲目题海。平时可以以不同形式多接触英语，电影，美剧，英剧，英文歌曲等等。背单词不要死记硬背，词根法，同义反义辨析法，形近法，以及在阅读中累计单词为佳。

物理

高一内容的复习补充及高二的电磁学

高一两个学期的主要内容为力学，这是整个高中物理的核心部分，所以针对力学的复习很有必要，此外，很多学校高一

时未加的拓展课程，如力矩，曲线运动，动量等，由于其在高考和自主招生中均占较大比例，故在复习高一物理的同时会补充这些知识点。

新课程方面，高二物理的核心是电磁学，包含电场，电路，磁场和电磁感应四章，暑期会就这四个章节进行一些预习和训练，同学在开学之后的分科选择中不至于盲目。

建议：高二下学期多数同学面临加一科目选科问题(有的学校在高二上学期)，而由于学校里的物理教学普遍以会考难度为主要参照，虽有一些好的学校有所拓展，但相比于高考也尚属不足，相比于自主招生的要求就更加不够，所以高二之前的这个暑假在物理上多花一些功夫，可以在开学后的测验和选择中更加从容顺利。高一复习补充以及高二预习的部分加起来在高考中所占比例约为80%。