

# 最新暑假计划表有图有文(优秀10篇)

制定计划前，要分析研究工作现状，充分了解下一步工作是在什么基础上进行的，是依据什么来制定这个计划的。计划书有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇计划呢？这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

## 暑假计划表有图有文篇一

- 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。
- 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）；
- 1、 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

1、机动时间用来完成未尽的事项。

## 暑假计划表有图有文篇二

我们每天都在学习，可能有的同学没有想过我是怎样学习的这个问题，因此制订计划前首先进行自我分析。

1、分析自己的学习特点，同学们可以仔细回顾一下自己的学习情况，找出学习特点。各人的学习特点不一样：有的记忆力强，学过知识不易忘记；有的理解力好，老师说一遍就能听懂；有的动作快但经常错；有的动作慢却很仔细。如在数学学习中有的理解力强、应用题学习好；有的善于进行口算，算得比较快，有的记忆力好，公式定义记得比较牢；有的想象力丰富，善于在图形变换中找出规律。所以几何学习比较好……你可以全面分析。

2、分析自己的学习现状，一是和全班同学比，确定看自己数学成绩在班级中的位置，还常用“好、较好、中、较差、差”来评价。二是和自己数学成绩的过去情况比，看它的发展趋势，通常用“进步大、有进步、照常、有退步、退步大”来评价。

学习目标是学生学习的努力方向，正确的学习目标能催人奋进，从而产生为实现这一目标去奋斗的力量。没有学习目标，就象漫步在街头不知走向何处的流浪汉一样，是对学习时光的极大浪费。

确定学习目标首先应体现

学生德智体全面发展的教育方针，其次要按照学校的教育要

求，此外还要根据自己的学习特点和现状。当然还可考虑一些社会因素家庭情况。

学习目标要具有适当、明确、具体的特点。

**适当** 就是指目标不能定得过高或过低，过高了，最终无法实现，容易丧失信心，使计划成为一纸空文；过低了，无需努力就能达到，不利于进步。要根据自己的实际情况提出经过努力能够达到的目标。

**明确** 就是指学习目标要便于对照和检查。如：“今后要努力学习，争取更大进步”这一目标就不明确，怎样努力呢？哪些方面要有进步？如果必为：“数学课语文课都要认真预习。数学成绩要在班级达到中上水平。”这样就明确了，以后是否达到就可以检查了。

**具体** 就是目标要便于实现，如怎样才能达到“数学中上水平”这一目标呢？可以具体化为：每天做10道计算题，5道应用题，每个数学公式都要准确无疑地背出来，等等。

确定了学习目标之后，就要通过科学地安排。使用时间来达到这些目标。要符合“全面、合理、高效”的要求。

**全面** 在安排时间时，既要考虑学习，也要考虑休息和娱乐，既要考虑课内学习，还要考虑课外学习，还要考虑不同学科的时间搭配。

**合理** 要找出每天学习的最佳时间，如有的同学早晨头脑清醒，最适合于记忆和思考；有的则晚上学习效果更好，要在最佳时间里完成较重要的学习任务，此外注意文理交叉安排，如复习一会语文，就做几道算术题，然后再复习自然常识外语待。

**高效** 要根据事情的轻重缓急来安排时间，一般来说，把重要的或困难的学习任务放在前面来完成，因为这时候精力充沛，

思维活跃，而把比较容易的放稍后去做。此外，较小的任务可以放在零星时间去完成，以充分做到见缝插针。一天中供自己安排的时间基本上分为四段：早上起床到上学，上午放学到下午放学，下午放学到吃晚饭前，吃晚饭后到睡觉。同学们主要应在这四段时间里统筹安排自己的学习生活内容。

1、 要突出重点 也就是说，要根据地自我分析中提出 的学习标点或比较薄弱的学科在时间上给予重点保证。

2、 要有机动时间，计划不要排太满太紧，贪心的计划是难以做到的。

例：

1。 每天早上6：20起床，用10分钟将头天要背的课文温习1—2遍，7：00从家出发。

2。 上课认真听讲，积极发言，做好笔记。

3。 认真仔细写作业，不对答案，认真对待每一门课。

4。 写完作业后，复第二天上课的内容。

5。 对于副课及历史、地理、生物每学完一习当天的内容并预习课后，要用心去作自己买的课外习题书，作的时候要做到不抄答案，不看书，凭借自己所学的去作。如果遇到不会的题，也不能马上看答案或看书，要等到全部做完后，再去找答案，并及时背过。

6。 对于主课及数学(代数、几何)、语文、英语、物理和政治，每学完一单元或一课时，要对比《优化设计》的讲解部分进行进一步的加深理解和巩固，并要做练习题，写时仍不能抄答案，写完后可交老师批改或对照答案，找出错误及时纠正。

7. 遇到不懂得要及时问老师或问同学，弄明白。
8. 每天晚上听30分钟英语，训练自己的听力。
9. 空闲时间多看课外书，每天记1~2条好词佳句。
10. 前一天晚上认真预习。多做深、精的题目，拓展思维。
11. 每天坚持朗读外语，养成良好的语感。认真识记单词。认真复习和预习，重点掌握语法，句型。注意活学活用。
12. 给自己立一个目标，把所有课程学习巩固好，达到能考个好高中的成绩。如果某一天没有达到的情况下，后面一定要补上。

## 暑假计划表有图有文篇三

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的事，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

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

的收获。

1、早上起床时间控制在6点至6点半左右，然后马上去做一下运动，大概持续到7点钟（适当的运动有助于大脑血液循环）。然后你吃一下早餐等等的。

2、上午时间大可不必疯狂地做作业。你可以先看一些英文的书（课外的，但是适合初中生的），那样有助于培养语感、积累词汇；然后（大概10点）你可以看一些文学类的课外书（当然不是英文的了）。适当地让自己有一个闲适的生活状态。

再说一下，你可以有针对地看书，上午你也可以看一些自己较弱的学科的书

3、下面说说下午的任务（忘记说了，午饭之前你也可以去运动一下）。下午，人的一般注意力不太容易集中，那么你可以做一些暑假作业，注重理解。因为下午背的东西，一般都不太容易记住。

5、总的来说，你一天要有9-10小时的`睡眠时间，劳逸结合，才可以有较好的状态去迎接初三。我们一起努力吧！加油！

1、阅读世界名著2本

3、阅读古文学常识书籍

4、中国名著，文学若干本

5、科学类书籍若干

方式以自主学习为主

1、下象棋，围棋，国际象棋

- 2、笛子
- 3、溜冰
- 4、自行车
- 5、散步

养成每天锻炼的习惯

- 1、钢笔字
- 2、毛笔字
- 3、英文
- 4、画画
- 5、打字第一(本站整理该文章。)

## 暑假计划表有图有文篇四

1. 7月1日至7月10日：完成语文、数学作业。

每天上午18面暑假之友或18面口算书;每天下午12面口算书和12次口算本或5页硬笔书法纸;每4天写一篇作文(暑假总结除外)

2. 7月11日至7月14日：完成英语作业。

每天上午抄5个模块第一单元第二部分句子和3个模块单词;每天下午做英语小报和背一个模块单词。

1. 学习烧饭做菜

## 2. 阅读四大名著

你看，我的暑期生活丰富多彩，做到学习、娱乐两不误。我希望我能按暑假计划达到我所制定的目标。

### 暑假计划表有图有文篇五

在暑假来临之际，很多人都在忙于制定自己的暑假计划。毕竟暑假是人生中美好而难得的时光，人们希望能够在这段时间里好好充电，放松心情，追求自我提升。本文将结合个人的暑假计划表，从规划的角度出发，探讨如何制定一份有效的暑假计划表以及如何在暑假中顺利实现它。

#### 第二段：制定暑假计划表有什么必要

许多人可能会觉得制定暑假计划表很浪费时间，更何况还得按照计划表的要求去执行，这不是享乐主义宗旨吗？但事实上，制定一份实用的暑假计划表，会让我们对暑假内要做的事情有一个实际的规划。这样不仅有利于充分利用暑假时间、提高效率，更能让我们学会对自己要求严格、实践自律的能力。

#### 第三段：如何制定暑假计划表

制定暑假计划表的关键在于合理规划、适量分配。在设计计划表之前，我们首先应该明确自己的目标和获得财富的方式。在确定目标和方式后，再根据自己的实际情况和时间计划，合理安排每个目标的时间和计划。同时，我们也要适当利用技术和网络资源，比如下载一些专门针对学生的效率工具、学习规划APP、知识分享平台等。这样可以让整个计划表更加科学、有效。

#### 第四段：如何实现暑假计划表

制定好计划表之后，我们需要重视实施和执行计划，这是起码的、必备的。在实施计划的过程中，我们应该坚持积极的心态，遇到困难应该多多思考，并采取不同的策略和方法，积极解决问题。此外，我们还可以通过多与其他学生进行交流，共同学习成长。这些对计划表的执行和实现都会有非常正面的帮助。

## 第五段：总结

合适的暑假计划表能够帮助我们合理地安排时间，增加学习效率，实现自己的目标。反之，如果没有一份好的计划表，我们会在暑假中浪费太多时间，缺乏目标和动力。事实证明，制定一份科学、实用的暑假计划，有利于提高学习效率、增强自律意识、锻炼个人能力和素质水平。因此，制定暑假计划表不是单纯的一个为工作、学习而活的闹剧，而是一个体现人类高度文明意志的重要标志。

## 暑假计划表有图有文篇六

暑假是每个学生最期待的时间，贵在养精蓄锐，可并非躺在床上打游戏便是足够。在确定好暑假计划表后，如何把计划付诸实践呢？本文将从实践中总结出一些经验，希望对你也有所帮助。

## 第二段：落实“高质量”计划的准备

在认真制定好暑假计划后，为了使最终实施结果达到“高质量”，我们需要做好准备。首先，合理安排时间，让每个计划都有充足的时间和精力去做。其次，提前准备必备的学习资料和器材，以免在实践中耽误时间。还需我提醒大家，既然口号喊的是“计划”的实施，那么规划每一天的任务至关重要，留足时间给自己完成每天的目标，才能完成整个计划表。

### 第三段：情绪管理——如何保持动力

制订计划只是第一步，真正完成计划才是最重要的。在这个过程中，保持高昂的学习动力要比任何进度快的计划都来得重要。在实践中，可能会遭遇学习上或生活上的挫折与压力，这时候情绪的稳定就显得尤为重要。我们应该寻找动力，有明确的目标和奖励制度，选择一个让自己感到舒适的学法模式，并且耐心地对困难与挫折。记住，良好的情绪管理是保持动力的前提条件。

### 第四段：思想改变——追求长期价值

很多同学常常会抱怨学校里教育的单一性，而自己的兴趣爱好却得不到发展。这个问题，其实密不可分地与我们的思维方式有关。很少有人会把长期价值放在平时的学习和生活中，却往往会以当下的“快乐”为主要追求。我想跟大家分享的是，不积跬步，无以至千里，不积小流，无以成江海。在实践中，我们必须珍惜时间，专注于重要的学习和工作任务。通过这样的方式进行长期地积累，我们才能收获未来更多的收益。

### 第五段：总结与展望

暑假是令人期待的时间，更是收获的季节。对于我来说，通过实践发现，实现自己的计划需要一定的准备和动力，同时也体现了思想的重要性。让我们以此为契机，挑战自我，不断开拓自己的思维和行动路线。让我们在未来的日子里，共同学习与成长，成为更好的自己。

## 暑假计划表有图有文篇七

1. 因为我最薄弱的一项科目是语文，成绩处于中等水平，作文干巴巴的，不生动。

空闲时间多看课外书，每天记1~2条好词佳句，按老师的指导进行写作练习。争取每次作文练习都在95分以上。

2. 提前老师的讲解做考纲和全品的题目，前天晚上认真预习。多做深，精的题目，拓展思维。

3. 每天坚持朗读外语作品，养成良好的语感。认真识记考纲后面的单词，严格避免中考因单词而失分。认真复习和预习全品的考点聚焦和附录，要求重点掌握语法，句型。注意活学活用。

4. 循环复习和背诵常用原子质量表，元素化合价，酸、碱、盐溶解表，严格避免因为忘记它们而在中考中失分。认真识记和归纳老师给出的化学方程式，要求活学活用，知道反应条件，反应结果。

5. 认真识记物理公式，物质常量，电学和光学是物理里我最薄弱的环节，我要跟随老师的总复习，认真，仔细的巩固电学和光学知识。根据考纲认真复习各点知识，按时完成作业，做笔记。

6. 根据考纲认真复习历史知识点，在未来的2个多月里循环复习，加强记忆，认真记忆老师归纳的口诀，表格，利用它们能很好的记忆知识点，关注今年发生的时事，联系时事与中学历史的联系。

7. 根据考纲与全品上面的题目和知识点循环复习，背诵。由于今年中考政治变得很活，所以不能死记硬背，要活学活用，认真参考其他地市的中考题目。

## 暑假计划表有图有文篇八

今天是我们放假的第四天，妈妈让我彻底地玩了四天，我感觉特爽。在彻底玩过之后，从今天开始我该认真学习了。今

天我和妈妈坐在沙发上商量着制定了我的，计划如下：

每天上午九点开始学习，学习的内容有：诵读三年级的《日有所诵》三十分钟，学习十个英语单词，学写钢笔字（练字帖一张），学习小学三年级奥数15分钟，看英语动画片一集。

下午四点开始学习，学习的内容有：跟妈妈学习《剑桥少儿英语》半小时，读经典名著半小时，日记一则，暑假作业语文、数学各两页（暑假作业做完后大约在8月1号开始预习三年级新课）。

晚上到广场玩耍，回来之后，妈妈读一个故事，我复述故事主要内容。

其他时间自由安排，可以画画，弹电子琴，做科学小实验，玩电脑，看电视，和小朋友玩耍等等。

我将自觉执行计划，如不按计划，暑假的一切自由活动时间将自愿被妈妈剥夺。

## 暑假计划表有图有文篇九

要为幼儿提供健康、丰富的学习和生活活动，满足幼儿各方面发展的需要，要让幼儿知道必要的安全保健知识，学习保护自己。在本学期里，为了使幼儿身心得到更好的发展，今后的工作开展的更好，我们特制定以下计划。

一：教师应做到：

1. 坚持每天晨检。保证幼儿不带危险物品入园。严格幼儿安全制度，预防烫伤、外伤、药物中毒，预防异物进入耳、鼻及气管，预防幼儿走失。

2. 开饭时注意，预防烫伤幼儿。一定要把汤晾温后再盛给幼

儿，并为幼儿端到面前。

3、把好幼儿服药关，药一定要放在幼儿够不到的地方，并写好幼儿姓名。根据家长的服用要求，确保服药及时、准确，严禁错服、漏服现象的发生。

4、坚持每天午检，防止幼儿带异物入寝室，防止异物进入耳、鼻、口的现象发生。中午无论谁值班，一定要加倍照看好幼儿，不忽视午休的幼儿，尤其是服药幼儿。巡视幼儿是否有不良的睡眠习惯，如蒙头并及时纠正。

5. 保证教室的通风、干净，保证区角材料的安全、卫生，定期消毒玩具。

6. 及时预防传染病的发生，保证一人一巾一杯。

7. 严格书写检查记录，及时清点人数和物品。

8. 户外活动时，教师认真检查活动场地的安全性，及时排除不安全因素，确保幼儿安全，活动后不遗忘幼儿物品。

9. 培养幼儿的自我保护能力，与家长密切配合，加强防范意识。

10. 严格执行幼儿园接送规章制度。把孩子交到其父母的手中。

11. 上下午班教师离园时在班内各处检查，如：水、电、门、窗及贵重物品要入库。

12. 教师在工作中做到时刻高度警惕，把安全放首位，眼睛不离开孩子，孩子到哪，教师的眼睛到哪。

二：在幼儿方面要做到：

做到井然有序，对幼儿提出要求，并利用小红花奖励

1. 加强常规教育，做到井然有序，能自觉的排队洗手、喝水、小便等。
2. 确保上下楼的安全，幼儿能做到不推拉、不跳台阶。
3. 幼儿知道不跟陌生人走，不吃陌生人的东西，懂得不能随便离开大人或集体。
4. 幼儿知道不将手放在门缝间、桌子间、椅子间、以免受伤。
5. 户外活动玩大型玩具时，不推不挤，幼儿互相监督，拿器械时互相帮忙，保证幼儿安全。
6. 知道不能碰电插座等电器，用剪刀时注意安全，知道正确的使用剪刀。
7. 知道不把纸团、扣子等塞到耳、鼻里，也不把异物放到嘴巴里。
8. 在教学活动中渗透有关的安全知识，让幼儿知道110、120、119紧急呼叫电话的号码和用途，遇到紧急情况，能呼叫求救，限度地消除不安全因素。

## 暑假计划表有图有文篇十

1. 阅读世界名著2本
3. 阅读古文学常识书籍
4. 中国名著，文学若干本
5. 科学类书籍若干

方式以自主学习为主，

## 二. 文体

1. 下象棋，围棋，国际象棋

2. 笛子

3. 溜冰

4. 自行车

5. 散步

养成每天锻炼的习惯

## 三. 写画

1. 钢笔字

2. 毛笔字

3. 英文

4. 画画

5. 打字

四. 摘抄美文一篇

五. 每天坚持写日记一篇

六. 整理房间和自己的学习用品

目的是通过活动等各种学习方式培养孩子的学习兴趣，提高孩子自主学习的能力，并渗透良好生活习惯的养成，使孩子更热爱学习，热爱生活！

## 20\_\_初中生暑假学习计划表

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。