

# 最新暑假计划初中生时间表(汇总6篇)

时间流逝得如此之快，前方等待着我们的的是新的机遇和挑战，是时候开始写计划了。优秀的计划都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

## 暑假计划初中生时间表篇一

为了我初三能够更好的学习，减轻开学之初的学习压力，让我能够很快的投入初三的紧张的学习氛围之中，我决定制定一个暑假学习计划，在暑假也继续学习。我制定的时间安排表跟学校的上课时间一样，每学习四十五分钟就休息十分钟。我每天上午写假期作业，下午预习初三的学习内容。具体的计划内容如下：

### 一、上午

上午我的主要任务还是完成暑假作业。我的暑假作业不仅有全国统一的《快乐假期》的作业，还有每个科目的老师另外布置的作业。虽然提前预习初三的课本内容很重要，但完成暑假作业更加重要。只有完成了作业，我才能够报名。

因为这个学期经历了生地会考，所以需要写的作业就只剩下语文、数学、英语、政治、历史和物理这六个科目。我把这几个科目的作业按科目汇总到了一起，除以暑假的时间，就得出我每天需要做的作业。虽然这样完成作业的时间就延长了，但我就可以有时间预习。其实作业都比较的简单，所以也不需要花太多的时间。其实也可以第一个月写作业，第二个月预习，但我认为预习和复习结合我才会把知识掌握得更好。

### 二、下午

午休过后，我就开始了下午的学习。一周有七天，我的计划是每天预习一个科目的内容。我爸爸妈妈非常支持我的这个计划，所以给我借来了初三一整套的课本，让我能够好好的预习。因为语文预习的话只需要看课文，记住一些词语，还有背诵课文，比较简单。所以语文预习我只安排了半个下午，多出来的时间用来预习化学。化学是到初三才会增加的学科，之前也没有接触过，自学比较有难度，所以需要多安排一些时间。

化学预习对我来说确实比较难，好在邻居家有一个上高中的大姐姐，平时跟我们家的关系也比较好，所以遇到不会的，我就厚脸皮的去问这个姐姐。渐渐的，我也学会了不少东西。在那个姐姐那里，我也看到了高中的课本，比初中难度高了不少。

### 三、晚上

晚上就是我的休息时间了，劳逸结合才能够提高我的学习效率。一直学习没有休息也可能会让我产生厌学心理。所以晚上的时间我会和爸爸妈妈一起看电视，到了要睡觉的时间就准时睡觉。

## 暑假计划初中生时间表篇二

20xx暑假打算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意义的假期。

此类计划具有督促性，适合尚须家长督促、老师帮助的学生。此计划中，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。

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。（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。

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。

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。

1. 家长一周三次检查学生的暑期生活、学习计划执行的情况和进度，及时帮助解决执行中的困难。

2. 家长在帮助学生执行计划时，也要尊重学生的要求，切不可急躁。要重视学生学习态度的调整和学习兴趣的提高。

### 暑假计划初中生时间表篇三

1、旅游。随家人旅游，个人旅游，兴趣旅游，知识专项旅游。在旅游中观察发现孩子的兴趣点，为将来的高考选择专业积累认识。这是家长掌控的。

2、补习功课。补习下学期新功课，按照下学习的教材先进行预热补习。但是补习章节不宜多，一般每科二三章节足够了。跟着补课班老师进度走。

3、补漏。对上学期的课程补漏，这才是重中之重。不建议采

取一对多形式，因为这样做几乎没有效果。应该严格按照三轮错题法的操作步骤去做，由孩子和家长掌控老师的补漏。而绝不是由老师掌控孩子的补漏形式。

补漏洞不可以按照章节进行，必须是打乱顺序，让老师从孩子混乱的漏洞中发现孩子的共性问题。当然，一般老师会感到很郁闷很费劲，但是为了孩子能真正学懂知识点，也只好委屈补课老师了。家长要掌控补漏的节奏和内容，决不可以由老师掌控！

4、练习写字。练习硬笔书法，强调以学习“间架结构”为主。交际场上十大本领，第一就是“一笔好写”就是写一手漂亮的字。家长要提早安排。一般建议从小学二三年级就要考虑这个环节训练了。

5、乐器。有条件的家庭，一定要提早给孩子安排乐器培训。学习乐器的目的不能是为了考级，而是为了将来的个人素养。忘记了这一环节，你就等着将来“孩子肠子都悔青了”！

8、野外训练观察。为作文准备素材。观察动植物的生长规律和动物的行为。你只要连续记录你肯定会有收获。同时也建议家长给孩子安排些做家务，学会点生活的日常杂物活儿。

9、进入真题试卷大量演练。初三的孩子，应该进入真题试卷的真正模式考场的大量演练了。

10、锻炼身体。这个事应该在计划中明确体现。任何学习计划都不可忘记锻炼身体，还应有玩伴儿一起玩耍的时间。给孩子一定的自由度，让孩子自己掌控自己的时间。注意不要网瘾了！

11、学会做简单的家常菜。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。

为避免“初中优秀，高一维持，高二下等，高三无望”的结果，给你一些建议：

中考成绩公布后，学生和家长都松了口气，有不少初中毕业生在暑期疯玩疯睡，晚上不睡，早上不起，整天看电视、玩游戏，得了假期综合症，上了高中，开学后完全不适应高中的生活。心收不回来，上课迷迷糊糊，学不进、听不懂，成绩直线下滑也就是必然的了。

暑期前期以放松为主，制定一个作息时间表，不要打破正常的生活规律，并且要让假期过得有意义；适当的体育锻炼，恢复体力为三年的高中生活做好准备，还可以补充课外知识的缺失，看看书拓宽知识面，看看杂志、报刊，阅读一些课外书增长知识，在条件允许的情况下，还可以去旅游，游览祖国的大好河山，同时把旅游之地当成一所学校，看看各地人的生活习俗，丰富自己的生活阅历。

暑期中期属收心阶段，暑期过半，面临艰苦的高中生活即将开始，学习知识遗忘不少，为了做好初中到高中的衔接，必须把初中知识回忆巩固一下，尤其是物理、化学、数学和英语，许多高中学校开学后还要考试，按成绩分班，所以复习下初中知识很有必要。

1、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}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！

2、也可以一星期学习五天，上午2.5小时，下午2.5小时。按一小时一节课安排好课表。

3、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)

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。

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、家长一周三次检查学生的暑期生活、学习计划执行的情况和进度，及时帮助解决执行中的困难。

3、家长在帮助学生执行计划时，也要尊重学生的要求，切不可急躁。要重视学生学习态度的调整和学习兴趣的提高。

## 暑假计划初中生时间表篇四

一学期的时间匆忙的离开了，结束了一个学期的努力，我在知识和思想方面，也得到了更大的提升和进步。作为一名初中生，我开始认识到学习已经不再是为了提高自身的知识，它更是为了能在今后达成自己的理想和目标，是我们实现理想的最佳途径之一。

为此，我对学习的态度也有了很大的改进，开始主动自我的要求自己，学会了自我的调整和设立自身的目标！如今暑假到来，我在此对自己的假期制定目标计划如下：

暑假时间漫长，从x月x日到x月xx日，共有约两个月左右的时间，对我们而言有十分充足的自我整理时间，并且也能好好的放松休息。而在这个暑假里，我对自己的目标制定如下：

1、巩固自身的知识学习，提高对本学期知识的掌握和的理解。并通过大量的题目锻炼，学会使用自己的知识。真正的将知识融入到自身的能力中。

2、加强自我反思，对自身不足的科目进行改进，补足自身在学习上的遗憾和不足。

3、提前预习，分析今后的学习情况，对下学期的学习制定好详细计划，整理预习中遇到的难题和思路，利用网络或在开学后向老师请教。

在学习方面我有许多擅长的科目，如：“语文、英语、历史”等，但正因为擅长，所以平时我并没有更多的在这方面下功夫，导致在学习上出现了许多细节方面的不足和问题。

此次的复习目标主要是利用对那些擅长科目的复习，查漏补缺，巩固自己的现有优势，并进一步的提高自身的知识。此外，也同样要利用这次的机会多去扩展一些额外的知识，加深自己的理解。

通过对本学期期末考试的认识，我对自己的不足也有了一定的了解。而在假期的中间部分，我要对自身的不足进行针对性突破！利用网络和书籍来进行针对性训练！尤其是数学等科目，要用大量的题目来锻炼自我的应对能力，让自己能真正的活用公式和知识，争取在这段假期中将自己的不足改进。

在假期的末尾，我们也即将开始新的学期，对下学期的提前预习，不仅是为了尽早接触洗新学期的知识，让自己能有所准备，更是为了要找回自己的学习状态，让自己能以全面的状态回归到学校的学习当中！

如今，暑假即将到来，但我们的学习却的不会停止！我会好好利用这次暑假带来的机会，让自己在下学期的学习中有更加出色的表现！

## 暑假计划初中生时间表篇五

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，一般都不容易记住。

4. 晚上，你不必太紧张，如果稍微勤奋点的话，你可以再做做作业;但我觉得晚上大可看一下课外书，看一些新闻，或许去散散步。到8、9点时就可以睡觉了。

这就是我的暑假学习计划，希望这个暑假的生活变得更充实，希望在学习上有更大的收获。

## 暑假计划初中生时间表篇六

初一暑假如何安排?

初一暑假以后，大家就进入初二学习了，初二是初中阶段最关键的一年，起到了承上启下的作用，进入初二，还多了一门物理课，因此，初一暑假就应该以巩固就知识、预习新知识为主，做好承上启下这一关键的衔接。

初二暑假如何安排?

暑假开学，大家就进入初三学习，也开始面临中考的压力了，因此对于准初三的学生来说，除了复习一之外，还要讲知识进行整理总结，让知识形成系统，这样会更有条理，提高初三阶段复习的效率。通过对考点的梳理来确定自己掌握不扎实的内容，制定针对性学习方案，抓住考点做针对性复习。“不打无准备之仗”，初三也有新增化学科目，不妨利用暑假提前预习一下，为接下来的学习做铺垫。

严格意义上，初三中考完初中生活就结束了，没有初中暑假这一说，但是初三暑假是初升高的过渡阶段，虽然初中生活结束了，但将会面临更大的挑战。初升高，实现从初中生到高中生的角色转变，在转型过程中，学生会出现很多不适应，衔接做不好，因此，初三暑假不能一味的放松自己，而是要更加努力，提前体会高中的学习节奏。

表

制定一份表，能够帮助大家更有条理、有计划的完成暑假的学习任务，除此之外，通过暑假学习计划表能够提升自己的自律性，帮助建立良好的学习习惯，下面为大家整理了表，请参考。

表，初中生暑假每日时间安排

八个多小时的睡眠时间对于初中生来说是足够了，这里需要提醒大家一下，睡前最好不要将手机带到床上，否则，睡眠时间一定比计划的时间要晚。

该暑假计划表只是一个参考，具体学习内容和时间安排，请同学们自行斟酌，但要做到劳逸结合、量力而行，这样的计划才能执行下去。

表，初中生暑假每日时间安排

## 初中生暑假计划如何做？

即使我们给出了初中生暑假计划表的模板，但是，很多初中生还是不知道暑假计划怎么安排才合理，其实只需要本着下面四个方面来做就可以了。

### 1、找到学习状态

同学们如果不在学习状态，费再多的时间、精力都是徒劳。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。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。面临着中考的压力，如果还不能找到学习状态，势必会吃大亏。

### 2、恶补基础知识

初中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。基础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，同学们的知识体系就会处于“漂浮”状态。因此，利用暑假恶补基础知识，初中阶段不论试题如何变化，最终都会回到基础知识上来。

### 3、提高学习能力

初中阶段不单单是学习知识，更是在提高同学们对于知识的认知、理解、应用能力。所以，暑假要有计划有目的的提高自己的写作技能、运算技能、实验技能，特别是分析解决问题的能力，将来一定会用得到。

### 4、总结学习方法

学习方法能提高我们学习效率，不同的学科、不同的时段、不同知识点，要掌握的学习方法是不一样的。因此同学们要利用这个假期反思和整理，找到适合自己的学习方法。

初中是学生学习知识的关键时期，这时候我们要制定一个切实可行的学习计划，不仅能养成良好的学习习惯，还能为今后的学习打下良好的基础。下面我们重点讲一下，制定制定初中学习计划必须要注意的三点：

## 1、计划一定有一个可以达到的目标

说到“可以达到的目标”一方面要清晰地找准自己的位置。自己的成绩是多少，在班级能排到多少名，然后根据情况，制定自己的学习目标，然后开始相关的计划，有了可以实现的目标大家学习起来会格外的有动力。

“可以达到的目标”还有另外一个意思，就是能够切合实际，不能凭空捏造。看到有的同学计划在计划上写每天背英语单词100个、做数学题50道，这样的计划就不切实际，不仅完不成，而且还把其他科目的学习给耽误了。

## 2、计划要固定不变，也要灵活运用

曾经班上的一个同学每天的计划都不一样，今天早上背英语，明天早上做数学，这样变来变去的计划，不仅形不成良好的学习习惯，不断的适应新计划中耽误了学习效率，我们的学习计划一定要固定时间做固定的事情，慢慢的养成了良好的学习习惯，这样才能达到制定计划的目的。

俗话说“计划赶不上变化”，我们制定好的学习计划，因为一些突发的事情、或者是一些外界原因，没有办法按照计划走怎么办？比如：学校临时增加了课外活动，或者是假期家长突然决定要出去旅游，这时学习计划就要做出相应的改动，而不是一成不变。

### 3、变成行动的才叫计划

很多同学学习计划制定的很好，既有可以达到的目标，又有固定的模式，然而却得不到很好的执行，兴趣上来按照计划走两天，没有了兴致就按照自己的想法来，这就是执行力不强的表现。

有人说变成行动的才叫计划，而没有落实到行动的只能叫想法。学习是一个既快乐又辛苦的事情，快乐是因为我们可以不断的收获新的知识，增长新的才干，辛苦就是因为要长期的执行学习计划，研究发现，大部分学生的学习计划都是大同小异，有的同学计划得不到很好的执行，有的同学100%按照计划走，最终一个学期下来，100%按照计划走的，成绩一定会非常的好。

只有注意了这三个方面，才能让自己的学习计划更切合实际、更符合自己，制定这样的计划，并不需要太多的精力，关键是能够坚持下去，只要能坚持一个好的学习计划，一定让自己赢得人生。