

# 最新制定暑假计划的请示 高中如何制定暑假学习计划(汇总5篇)

计划是人们在面对各种挑战和任务时，为了更好地组织和管理自己的时间、资源和能力而制定的一种指导性工具。优秀的计划都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 制定暑假计划的请示篇一

列计划的目地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。当然，重点放在课本上，并不是将视野局限于课本，仍应有大量课外阅读，在课外阅读中巩固，贯通课本知识，培养能力。高三学年，既是中学时代的最后一年，也是复习迎考的关键一年。

高三学年的计划是完善知识系统树，“牵一发而动全身”，做到由一个知识点可以拎起一串，提起一面。系统地掌握知识后，技巧也就“水到渠成”。

### 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、内容

制定计划的内容主要包括2个字：详、实。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。所谓“实”，就是一定要符合自己的实际情况，适当地高一些也可以，但绝不可过高或过低。太低了，计划的内容松松垮垮，反而不如没有计划；但大多数人可能更容易把计划列得偏高，开始还能拼一拼坚持一下，但很快地就败下阵来。一份好的计划绝不在于它的起点有多高，而在于它是不是能帮你更好地完成学习任务，让你的能力得到最好的发挥。

#### 4、坚持

坚持是计划实施过程中最难的。由于缺乏毅力与恒心，很易虎头蛇尾。而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。

[如何制定高中学习计划]

## 制定暑假计划的请示篇二

暑期计划愉快的暑假终于到来了，为了我暑假过得更有意义。

- 1、注意交通安全，不要在公路、铁路上玩耍，遵守交通规则。
- 2、外出要征得爸爸妈妈的同意，不私自出街，不与不认识的人一起出门。
- 3、注意饮食卫生。

1、去学习书法和美术。

2、看30万字的课外书，读万卷书行万里路，多练《数学奥林匹克》。3、每天早上听一会儿英语磁带锻炼耳朵的听力4、每个晚上复习一门功课。 、三、劳逸结合过暑假。 1、适当的玩耍，健康的游戏。2、不“死读书”，一会儿读书、一会儿锻炼身体，有益身心。

1、多帮爸爸妈妈做家务活

力，培养独立自主、勤劳俭朴、吃苦耐劳的品德

暑假减肥计划，大家来帮帮我，我是个六年级小学生

最佳答案：每天早晨一杯白开水，两个苹果，再出去跑两圈。

中午吃小半碗饭，尽量吃素菜，少荤腥，最好再喝一碗汤。

晚饭吃三成饱就行了。

一天中最好别吃高热量的零食，如巧克力之类，冰淇淋尽量也要少吃吧。没事多走动，散步也是很好的运动，不剧烈也不伤身体。如果觉得饿就喝蜂蜜水，蜂蜜的热量非常少，每天的四五杯才相当于正常人一天卡路里的摄入量。

### 制定暑假计划的请示篇三

暑假即将来临，对于在上学的同学，这无疑是一个可以好好放松尽情玩乐的机会。但是暑假时间这么长，我们能够只用来玩吗？当然不行，玩不论什么时候都只是一个辅助的角色，每个人每一天只有24个小时，我们要想获得更专业的知识和技能，要想十年之后出人头地过上让别人羡慕的生活，我们就不能把玩当做生活的主调。

暑假的时间说长不长说短不短，很多事情都不好安排所以我们需要做一个暑假计划，暑假计划能够帮助我们更好地规划自己的时间更清晰地看到自己的目标。在暑假期间，安排计划是需要根据自己的实际情况的，暑假不同于平常上学的时间，有老师监督有课堂约束，计划实施起来就会有一定的难度，这需要我们每一个人都要有一定的自律性要保证完成这份自己制定的计划，在新学期开始之前在进步一点一点，这就是非常好的。

唯有量变才能引起质变，所以我们要获得一个完美的蜕变必须持之以恒地付出努力才会有收获，千万不能，三天打鱼两天晒网，这样不仅浪费了时间还失去了做计划的意义。既然我们有把自己变得更好的渴望，就要脚踏实地地去实施自己制定的计划，不要被周围的诱惑所打倒，坚定地朝着自己的所想走下去。要相信，在暑假的时间里通过自己的努力，也是可以改变自己的，只要坚持没有到不了的远方。

## 制定暑假计划的请示篇四

内容

时间

执行情况

效果

备注

起床

洗脸，刷牙

6□00-6□10

早读

6□10-6□40

晨练

6□40-7□20

学习(1)

8:00-9:00

学习(2)

9:00-9:30

学习(3)

阅读

10:30-11:30

午休

2:30起床

写字

2:40-2:50

学习(1)

3:00-4:00

学习(2)

4:30-5:00

文体

5:00-6:30

新闻

7:00-7:30

学习(1)

7:30-8:00

散步

8:00-9:00

阅读

9:00-9:30

休息

10:00

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 制定暑假计划的请示篇五

第一步：分析自己的学习现状。可以根据上学期期末成绩作为参考，看自己在班级、年级处于什么位置。分析自己的成绩，取得这样的成绩，哪门学科有优势，哪门学科有劣势。综合年级班级位置和学科成绩，评估出要从哪门功课入手。在本学期末，成绩能提高多少，排名能上升多少，确定宏观的努力方向。

其次，分析自己的学习行为。回顾自己以前的学习态度与学习行为，是那一方面做的不够好。比如：数学学科，是计算能力失掉的分数多，还是没有读懂题意。语文学科，是作文得分不高，还是现代文阅读失分严重。如果是计算出的问题比较多，那平时一定没把计算当回事，马马虎虎。在本学期的数学学习中，需要重视计算。如果是现代文阅读失分严重，在本学期就要多读文章，多思考，多练习。

第二步：高中学习计划表制定新学期计划，明确学习时间流程

制定宏观学习目标，仅仅是制定学习计划的\*步。接下来才是\*重要的环节——明确学习时间流程。

学习时间流程就是每天要做什么。从早上起床到晚上休息，整整一天时间，都需要\*到分钟。在自己可以控制的自由时间里，弥补自己差的学科，差的模块。

常规学习时间，要紧跟老师讲课节奏，接受新知识，解决疑

问点。

在完成老师布置的学习任务后，剩下的自由学习时间，可以用来补课或提高深造。比如，在一天学习开头和结尾部分自由时间，可以安排着重看记忆的科目，如古文、外语等。当心情比较愉快，注意力比较集中，时间又比较长，这时候可安排比较枯燥，或自己又不太喜欢的科目；零星的时间，注意力不容易集中的时间，可以安排做习题或去学习自己\*感兴趣的学科。

这样安排，在同样多的时间内，由于安排了合适的内容，就会收到较好的效果。

第三步：高中学习计划表制定新学期计划，哪些事项需要注意

虽然学习规划是学习行为准则，但是在学习阶段中也要进行随时调整与完善。

这就需要你在制定学期计划时，分列成两点：长计划与短计划。

短计划以一周时间为标准，明确每天的学习要求。一个阶段一个阶段的分解，长计划中的任务可以逐步得到实现。由于实际学习生活往往无法预测，所以要利用短计划的灵活性，随时调整，要解决哪些问题，心中应当有数。比如：现代文的阅读已有很大提高，那就调整分配时间，将更多时间分配到难点上。

除此以外，还要注意学习时间和体育活动要交替安排，文科和理科要交替安排，相近的学习内容不要集中在一起学习等。

\*后，制定好学习计划后，可以和同学相互交流，相互学习，相互借鉴，相互监督。在本学期末达到你所想要的目标——

涨50分。