

# 2023年初三暑假计划时间表(精选8篇)

时间流逝得如此之快，我们的工作又迈入新的阶段，请一起努力，写一份计划吧。计划怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。

## 初三暑假计划时间表篇一

每日任务

体育项目

- 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。

文化学习

- 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）；

尊老爱幼

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

机动时间用来完成未尽的`事项。

## 初三暑假计划时间表篇二

初二学生的暑假要过的有意义，在娱乐的同时不浪费学习的时间，则需要安排一份好的初二暑假学习计划表，下面小编就为大家提供三篇初二暑假学习计划表，供大家参考借鉴。

一、计划实施的目标：

- 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。

二、具体措施：

- 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。

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。

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;但我觉得晚上大可以看一下课外书,看一些新闻,或许去散散步。

到8、9点时就可以睡觉了

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。

8:00起床

9:00开始学习,早上精神好,先学数学 看书!+做题!

10:30学物理

12:00吃饭

12:45可以睡个午觉或者休息会儿

14:00开始下午学习，物理

16:10预习化学!!!

17:30出去跑步 1000米，最好计时

18:00学英语，吃饭前精神也不错，要做完型阅读啦

19:00吃饭+休息

20:30晚间学习计划启动!猛攻数学+物理

22:30卧倒 zzz~~

## 一. 心理准备:

态度——提前进行知识和能力的准备，永远不要“临时抱佛脚”。

计划——不要突击，细水长流，注意复习效果的持续性。

系统——整理相关资料，系统化、网格化，方便复习。

## 二. 假期复习作业:

(一)文学史部分(参考《2011年 中考说明》):

1. 名著推荐和阅读:了解情节，掌握人物，知道作者。

1) 复习《水浒传》(施耐庵作)、《西游记》(吴承恩作)。

2) 阅读《格列佛游记》——美国作家斯威夫特。

2. 文学常识:中考说明附录四中出现的作家作品整理成册，开学考察。

## (二) 基础部分:

1. 字词: (参看《2011年中考说明》附录, 二字词语“爱戴——寂静”; 四字词语“安然无恙——豁然开朗”) 要求抄写一遍并注音, 四字词语要求解释一遍。

2. 背诵默写: 熟读成诵, 开学考查; 以后每次考试时都会涉及

(1) 熟读附录中的古代现代诗文;

(3) 熟读记诵一些课外的著名的古诗文中的名句以及一般的名言警句。

## (三) 写作能力训练与素材积累:

六个2011年北京一模二模的作文题目, 文体不限, 写成文章, 开学交打印稿。

1. 【海淀一模】题目: 倾注

2. 【东城一模】请在“你是\_\_\_\_\_”中的横线处填上恰当的词语, 构成你的作文题目, 自选文体(诗歌除外), 写一篇不少于600字的文章。

3. 【西城一模】请以“赏”为题, 自选角度, 写一篇作文。

4. 【丰台一模】题目: 我们一起走过

5. 【怀柔一模】“和谐”是幸福的源泉, 是个人和集体健康、可持续发展的保障。

家庭和谐给人以幸福和激励, 班级和谐给人以欢乐和鼓舞, 师生和谐给人以智慧和启迪, 朋友和谐给人以力量和勇气……请以“和谐”为题目, 写一篇文章。

## 6. (海淀二模)

“没有”也是一种人生的状态，我们要善于从“没有”获得。

那些“没有”的日子，可以是没有父母呵护的一段日子，可以是没有获得成功体验的一段日子，可以是没有闲暇欢娱的一段日子……但在这些“没有”的日子里，你却有所为，有所悟，让自己享受着挑战的过程，体会着成长的快乐。

请在“在没有的日子里”中的横线处填上恰当的词语，构成你的作文题目，自选文体(诗歌除外)，写一篇文章。

(四) 阅读训练：

完成中考语文备考点睛·现代文阅读【全真模拟】练习1-10

## 初三暑假计划时间表篇三

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

势，通常用“进步大、有进步、照常、有退步、退步大”来评价。

## 二、确定学习目标

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。

## 三、科学安排时间

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等。

**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。

在进行时间安排时，还要注意以下两点：

- 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。

## 初三暑假计划时间表篇四

旅游的地点已经选好了，就是回小布去看看瀑布。

那里有一个叫岩背脑的瀑布，非常的壮观。

回来了我就要写一篇有关去小布的游记。

我有读的课外书可多了：有作文书，电脑书等等。

看作文书可以提高我的作文水平，电脑书会告诉我如何操作电脑，这些书将使我终身受益。

打羽毛球，我已经会发球了，在暑假里我还要学会如何接球。

我爸爸是游泳高手，他总是想教我，可他平常太忙了，抽不出时间来，这个暑假我一定要他好好的表现一下来满足我对游泳的渴望。

对了，我还的制定一个作息时间表，合理的安排时间，这样才不会浪费宝贵的暑假时间，我还要在暑假里做我平时做不了的事。

使自己变的更加聪明，更加完美。

等开学了，大家将会看到一个全新的我

在这个暑假里我还要把字练好，这就是我的暑假打算。

## **初三暑假计划时间表篇五**

中午12点之后可以略事休息,干自己喜欢的事.

1:30-2:10再学习

2:30-3:10做作业

可以在这时作一下眼睛护理,可以作眼保健操,也可以向远方眺望.

4:00-5:00看看书,将一天所学整理一遍.

五点之后,学习时间就结束了,你就可以吃饭,

6:00-7:00出去作活动,打球,或者跑步

7:00-7:40可以洗澡,等等

8:00-8:30可以外出散步(会有晚凉,且刚洗澡完毕,可以清爽身心)

## 初三暑假计划时间表篇六

学习计划,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。

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。

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。

## 初三暑假计划时间表篇七

假期预定目标：

### 一、学习：

完成暑假作业、复习和背诵《古诗八十首》、练钢笔字、复习英语单词、练一些数学题。

### 二、写作：

参加校讯通第六届“书香班级”和第三届“博客之星”活动，多读书，多写博文，锻炼自己的写作能力。

### 三、钢琴：

参加钢琴考级，在考级中能取得优异的成绩。

### 四、游泳：

假期游泳班15天的时间里学会游泳。

### 五、快板：

继续学习和练习好快板，比以前有一定进步。

### 六、做家务：

洗一些自己的小衣服，整理自己的房间，帮妈妈打扫家里的卫生。

除此之外，有时间的话出门游玩，还有做一些有意义的事情，比如卖东西之类。

每日计划：

早上：6：30起床；跑步30分钟、背古诗或英语30分钟；

上午：写暑假作业（每天每门各3页）、弹琴1小时、写钢笔字2页；

中午：午饭后读书1小时、午休1小时；

下午：练习快板40分钟；

4：30—6：30游泳（游泳班结束后可自由安排）；

晚上：晚饭后弹琴1小时；

散步或出去玩；

9：00—10：00亲子共读；

10：00睡觉。

注：中间空闲时间可自由安排。

每周计划：

1、背诗：每周背诵《古诗八十首》10首。

3、做家务：每周收拾自己的房间1-2次，并帮助家长收拾家里的卫生1—2次。

## 初三暑假计划时间表篇八

为了在高二里的我的学习成绩有所提高，今年暑假我特意制定了暑假语文学习计划，以下便是我的暑假语文学习计划：

### 1. 语文

语文是一门需要日积月累才能学好的科目，有人认为学习语文很容易，不用过于认真的对待。其实不然，语文虽然不是一门难学的科目，但也绝对不是一门好提高成绩的科目。

首先，自己要想提高语文成绩，就必须提高对基础知识的积累，平时我会多掌握一些词汇的读音和字型。

然后，课本上必背的诗句一定背过，多读一些文言文和散文，提高自己的阅读理解能力。

最好锻炼自己的写作的能力。

争取在高二的上学期期语文成绩达到90分。

### 2. 数学

其实初中时的数学成绩还算ok了，中考时还考了100多分，不过初中时的函数就学的不太好，以至于高中的数学成绩会直线下滑，高中数学函数知识应用的比例很大，所以自己在很多章节里学习都很吃力。

今后我上课时一定好好听讲，课下多做一些针对性的练习，将函数这一部分的内容弄懂、弄透，并且在最后的系统复习里，抓住重点，让自己的数学成绩有一次飞跃般的提高。

争取在高二的上学期期数学成绩85分以上。

### 3. 英语

英语一直就是一门很让我头痛的科目，不过自觉得还是一门很好学的科目，只不过成绩一直不理想罢了。初中时的英语糟糕透了，中考竟然还不到50分，其实初中时在英语上花的财力和精力很多，只不过自己不喜欢背东西。毕业的那个暑假里，更是天天看英语，用2、3个月的时间搞定了那6本english。不过高中的英语学起来还是那么吃力，但我明白最根本的问题就是不背单词。

争取在高二的上学期期英语成绩达到90分。

### 4. 地理

可以说是我认为最好学的一门课，上课不曾认真听过，考试也都会，成绩也不差。不过话说回来，这种学习态度可不好。

今后在地理课上认真听讲，课下认真复习，多做题，将题与图结合起来，用思维在大脑里编制一个地球，便于自己更好的学习地理。

争取在高二的上学期期地理成绩达到95分。

### 5. 历史

我对古代史和外国近代史的学习还算ok。只不过对中国近代史的学习还不够透彻，大脑里没有一个系统的结构，对中国近代史的理解很理解很混乱。而且自己在材料题和简答题上丢分很多，主要是课本上需要背的东西总是记得不牢固。

今后着重对中国近代史进行系统的复习，课本上需要背诵的知识点一定记住。

争取在高二的上学期期历史成绩达到85分。

## 6. 政治

在政治的学习上所遇到的问题和在历史上的问题很相识，都是上课不认真听讲、课下不背。在考试时尤其在客观题上，丢分很多。

今后自己上课要认真听讲，课下多背书。而且要多做客观题，将学过的知识点和材料结合起来答题。

争取在高二的上学期期政治成绩达到90分。