

# 最新中学生的暑假计划(精选7篇)

时间过得真快，总在不经意间流逝，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。计划怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来看看吧。

## 中学生的暑假计划篇一

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。

## 中学生的暑假计划篇二

初二暑假放假做为准初三的学生，如何猴猴猴利用暑假时间充一下电为中考加加油?这需要建立一个完整实用的是暑假学习计划表!

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. 把初一、初二的期中、期末试卷以及其他重要试卷进行汇总、分析了解自己的长处，找出欠缺或不足，这样，实施下一步学习计划才会“有的放矢”。

2. 利用暑假补缺、补漏。先补容易补的知识，后补有难度的知识。只有循序渐进、由浅入深，才会做到“事半功倍”。

3. 制订长期有效的暑期、初三学习计划。根据自身实际知识和智力水平以及身体条件，制订长期、合理的学习计划，并且要持之以恒，避免“三天打鱼，两天晒网”。

4. 将学科知识“类化、细化、系统化”，作全面复习安排。要高屋建瓴，将各科知识分门别类;先宏观调控，再精耕细作;对各科知识如此梳理，学习才会有章法，解题思路才会更为清晰。切忌“眉毛胡子一把抓”。

5. 严格合理安排作息时间。根据自身生物钟以及对各学科的吸取程度，制订合理的作息计划。根据上下午时间段对文理科的接受情况进行科学安排;每一次的学习时间不宜过长，感到疲倦时就适当休息，不要打“疲劳战”。

6. 劳逸结合，适当放松，注意体育锻炼。要注重学习效率，学会学习，把主要精力用在刀刃上。因此，要学会放松，适当进行体育锻炼，以增强体质，保证长时、高效的学习。

“经过两年来的学习，课程也都快结束了，自己哪块学得好学得不好，心中都有数。对于学得不好的地方，不妨趁假期的机会补上来”，锦州市一位高分考生谈道，学生不要认为开学有老师带着复习，所以自己就不着急。

中考备考自己一定要抢先做，在假期里，自己率先进行系统复习。当然，跟着老师的复习进度是必须的，但自己还是要打点提前量为好。将不会的地方先弄会了，方法上可以结合专题进行练习。

自己弄不懂的地方一定要分析是什么原因导致自己没学好，有的是知识点内涵没抓住，那就要看教材和笔记。有的是题量做得不够，所以考试时就暴露出问题。解决的办法就是多做一些习题，最好买带讲解的那种练习册，多做多练多揣摩。特别是一些典型例题一定要熟练。

假期里，让自己太轻松知识上就没有收获，到后来快高考时，自己觉得时间不够用，很多地方没有时间再学了。而让自己太累着了也不行，因为开学后还有八九个月的复习，身体长期处于疲劳状态可能吃不消。强调假期里要学习，并不是一定要像上学那样，每天晚睡早起。一位高分考生说，起床时间可以比平时晚一些，只要白天利用好时间照样可以学得很多，这样假期学习一定会有所收获。

## 中学生的暑假计划篇三

1、学科作业：复习并完成各学科作业，争取下学期各门功课成绩有所提高，名次力争进班级前八，级部前五十。

2、身体训练：达到身材健美标准。胸肌、背肌及腿部肌肉更合乎青年男性的最佳比例。有氧运动和无氧运动交叉，使体能更充沛，耐力更强，爆发力有所提高。

## 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

- 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。

## 中学生的暑假计划篇四

a计划：自律型英语、数学为相对弱项此类计划比较适合有一定自律能力，具备一定学习能力，特别是具有自学能力的学生使用。

一、计划实施的目标：1. 提高自己在英语、数学(物理)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. 组织好学习小组，以三个人一组为好，进行合作性学习。(学习水平相当的同学组成小组比较合适)

2. 按教材知识前后的顺序，整理上半学期的英语、数学(物理)练习卷和考试卷。(或者可以根据老师的推荐去买一两本合适提高学科能力的辅导材料)

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，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。

5. 无论在订正试卷习题，还是在做辅导材料时，遇到困难，三人小组一起分析，或者到图书馆去找参考书，可以去找老师，也可以进行挑战性竞赛，看谁先解决问题。

6. 把错题订正完成以后，就把错题订正的全过程背出来，进行接替方法的积累。

7. 到办学质量比较好的社会业余学校去读英语口语训练班，提高自己的英语会话能力，和英语学习素质。

8. 对于新初三的学生，可以在暑期中参加一些竞赛辅导班，为新学年的各类竞赛打好基础。（也可以超前读一些新初三的课本，提前了解初三的学习内容）9. 每周打两次球，游三次泳，增加运动，提高体能。本站整理该文章。

10. 每天晚上，听音乐，上网浏览，看书读报，和同学聊天等，做自己有兴趣的事。

11. 每周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。

### 三、时间安排

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. 每天下午3点以后是运动或做家务的时间。

3. 晚上两个小时是发展兴趣的时间。

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。

### 四、督促自律

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。

**b计划：**督促型语文、数学为弱项此类计划具有督促性，适合尚须家长督促、老师帮助的学生□b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。

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。

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。

三、时间安排：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。

#### 四、家长督促

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。

### 中学生的暑假计划篇五

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)

## 中学生的暑假计划篇六

早上7:30起床之后刷牙漱口洗脸吃早饭。

早上8:00作寒假作业先做数学〈因为早上头脑是最清醒的,数学逻辑思维比较强,所以先做数学的作业〉。

早上九点半开始休息半个小时,〈学了一个半小时也该舒展舒展筋骨了,因此利用这半个小时的时间充分休息,也活动活动。〉早上10:00开始学习英语〈尽量大声地读英语单词课文〉中午12:00吃饭。

中午午休1个小时。

下午1:00开始学习语文学语文的时间可以比较自由,依靠自己的劳逸程度,充分分配自己的时间。实在累了,可以阅读一些课外书籍,这样也可以扩充自己的知识面,为写作积累材料。

1、早晨合理安排30分钟读一读英语,你要知道,外语在初一是基础呀。

2、利用3节课的时间分别完成三份寒假作业,要记住,独立

完成，切不可开小差。

3、中午适当午休，精力充沛才可以迎接下午的.学习呀!

4、和早晨一样，利用3节课时间做三份寒假作业，但不可一下子贪多。要均衡、科学安排。

5、可以踢踢球、打打电脑了。但不可超过一小时。

6、晚上是你自由活动的的时间，但要看看新闻。

## 中学生的暑假计划篇七

“岁月如水，生命如歌。”我们终于送走了紧张又激烈的考试，迎来了快乐的暑假生活。

今天是暑假生活的第一天，我的心情格外舒畅。

走出房间，深吸一口气，感觉空气更加新鲜，天空更加蓝。

“啊，终于放假了!”我情不自禁地说。

起床后的第一件是当然是安排我的暑假生活了。

我已经是初中的学生了，是一个大孩子了，这一次的暑假生活当然是我来做主，让自己来安排。

这一次我的暑假生活不会像以前那样空闲得很。

兴趣班当然不在话下。

有新概念英语，有奥数，有书法课，有素描课……上完这节课又要去上那节课。

虽然兴趣班很多，但是我是心甘情愿的。

因为这些课都是我的必修课，而且这些都是能让我的暑假生活变得有滋有味。

然而玩耍也是我的“必需品”，每天我都会和爸爸妈妈一起去小区里散散步，与小花、小草、树木说说悄悄话，和小伙伴们玩玩游戏，讨论讨论作业上的难题，还可以在小吃店里吃上自己喜欢吃的早点。

上网的时间虽然很短，但是也很有情趣。

有时上qq和老师、朋友、家人聊聊天，说说自己的心里话，有时上学乐巩固巩固上学期学的内容，预习预习下学期将要学的课文，有时上网去玩玩游戏，放松自己的心情。

人们都说：“放假了，应该出去好好开阔眼界。”这一点我们全家都举双手赞成。

这次我们和往常一样去苏州园林转转，再欣赏一下苏州园林的精美之处，再感受一下江南水乡特有的风味，然后拍几张精美的照片回来，之后就可以为这次旅游画上一个完美的句号了。

当然今年最热闹的就是世博会了，这次我们家可能也会去参观参观，了解世界各地的’风土人情，开阔自己的眼界。

但是这个的前提是要抓紧把作业做完。

自己安排的暑假生活，真有成就感。

我期待我的暑假生活，“耶”！