

八年级寒假计划表格(精选5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。通过制定计划，我们可以将时间、有限的资源分配给不同的任务，并设定合理的限制。这样，我们就能够提高工作效率。下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

八年级寒假计划表格篇一

8: 00开始写作业—9: 00，然后休息

9: 15—11:00安排学习

12: 20—13: 00吃饭

13: 10—14: 30睡觉

14: 30—16: 30预习

16: 30—17: 15打篮球

17: 30—18: 30电脑

18: 30—19: 20吃饭

19: 20—19: 30休息

19: 30—20: 30提高，如奥数，看英文杂志，报纸

20: 30—20: 40休息

20: 40—21: 40复习不牢的单词和概念

21: 40睡觉

这样劳逸结合肯定会有效果的，祝你成功

早上6点-8点：一日之计在于晨，对一般人来说，疲劳已消除，头脑最清醒，体力亦充沛，是学习的黄金时段。可安排对功课的全面复习。

早上8点-9点：据试验结果显示，此时人的耐力处于最佳状态，正是接受各种“考验”的好时间。可安排难度大的攻坚内容。

上午9点-11点：试验表明这段时间短期记忆效果很好。对“抢记”和马上要考核的东西进行“突击”，可事半功倍。

正午13点-14点：饭后人易疲劳，夏季尤其如此。休息调整一下，养精蓄锐，以利再战。最好休息，也可听轻音乐。但午休切莫过长。

下午15点-16点：调整后精神又振，试验表明，此时长期记忆效果非常好。可合理安排那些需“永久记忆”的东西。

傍晚17点-18点：试验显示这是完成复杂计算和比较消耗脑力作业的好时间。这段时间适宜做复杂计算和费劲作业。

晚饭后：应根据各人情况妥善安排。可分两三段来学习，语、数、外等文理科交叉安排；也可作难易交替安排。

八年级寒假计划表格篇二

2. 每日英语听力或口语30分钟

3. 中午保证一小时休息，下午学习或外出体育活动

4. 每天做中考数学最后一题、两天做一题物理竞赛、化学竞赛题(轮流)

1月26日

7: 00起床

7: 20洗漱完毕

7: 20---7: 50: 跑步

8: 00吃饭

11: 45--13: 00吃饭午休

13: 10---14: 10化学15: 40—16: 40物理

16: 40---吃晚饭前free包括体育运动

吃完饭后: 看英语节目, 每天一门学科复习(或做数学题, 物理, 化学题)21: 30睡觉

1月27日

7: 00起床

7: 20洗漱完毕

7: 20---7: 50: 跑步

8: 00吃饭

8: 20---9: 00做作业(英语)

9: 15—10: 55物理试卷一份

11: 00---11: 45历史

11: 45--13: 00吃饭午休

13: 10---14: 10语文(可写作文, 或文言文) 15: 40—16: 40
化学

16: 40---5: 30摘抄, 阅读包括体育运动

吃完饭后: 看英语节目, 每天一门学科复习(或做数学题, 物理, 化学题) 21: 30睡觉

1月28日

7: 00起床

7: 20洗漱完毕

7: 20---7: 50: 跑步

8: 00吃饭

8: 20---9: 00做作业(数学)

9: 15—10: 55化学试卷一份

11: 00---11: 45英语

11: 45--13: 00吃饭午休

13: 10---14: 10语文(阅读一篇和摘抄) 15: 40—16: 40政治

16: 40---吃晚饭前free包括体育运动

吃完饭后: 看英语节目, 每天一门学科复习(或做数学题, 物

理，化学题)21：30睡觉

以上计划，三天一循环

八年级寒假计划表格篇三

寒假已经临近，为了在寒假中丰富自己的知识面，按时学习生活，做事有规律，更好地度过一个快乐，充实，有意义的寒假，制定一个合理的寒假学习计划是非常有必要的。下面这个是一个初中生的假期计划。

1. 每天足量学习6小时，内容包括：寒假各科作业：语文阅读、数学练习、英语听力等。
2. 每日英语听力或口语30分钟
3. 中午保___一小时休息，下午学习或外出体育活动
4. 每天做中考数学最后一题、两天做一题物理竞赛、化学竞赛题(轮流)

1月26日

7：00起床

7：20洗漱完毕

7：20---7：50：跑步

8：00吃饭

8：20---9：10做作业(语文阅读一篇和摘抄)

9：25—11：25数学试卷一份

11: 25---11: 45看报课外书

11: 45--13: 00吃饭午休

13: 10---14: 10化学

14: 25--15: 25英语

15: 40—16: 40物理

16: 40---吃晚饭前free包括体育运动

吃完饭后：看英语节目，每天一门学科复习(或做数学题，物理，化学题)

21;00—21: 30电视，电脑，课外书□free

21: 30睡觉

1月27日

7: 00起床

7: 20洗漱完毕

7: 20----7: 50: 跑步

8: 00吃饭

8: 20---9: 00做作业(英语)

9: 15—10: 55物理试卷一份

11: 00---11: 45历史

11: 45--13: 00吃饭午休

13: 10---14: 10语文(可写作文, 或文言文)

14: 25--15: 25数学

15: 40—16: 40化学

16: 40---5: 30摘抄, 阅读包括体育运动

吃完饭后: 看英语节目, 每天一门学科复习(或做数学题, 物理, 化学题)

21;00—21: 30电视, 电脑, 课外书□free

21: 30睡觉

1月28日

7: 00起床

7: 20洗漱完毕

7: 20---7: 50: 跑步

8: 00吃饭

8: 20---9: 00做作业(数学)

9: 15—10: 55化学试卷一份

11: 00---11: 45英语

11: 45--13: 00吃饭午休

13: 10---14: 10语文(阅读一篇和摘抄)

14: 25--15: 25物理

15□40—16□40__

16: 40---吃晚饭前free包括体育运动

吃完饭后：看英语节目，每天一门学科复习(或做数学题，物理，化学题)

21;00—21: 30电视，电脑，课外书□free

21: 30睡觉

以上计划，三天一循环

学习必须讲究方法，而改进学习方法的本质目的，就是为了提高学习效率。

学习效率的高低，是一个学生综合学习能力的体现。在学生时代，学习效率的高低主要对学习成绩产生影响。当一个人进入社会之后，还要在工作中不断学习新的知识和技能，这时候，一个人学习效率的高低则会影响他(或她)的工作成绩，继而影响他的事业和前途。可见，在中学阶段就养成好的学习习惯，拥有较高的学习效率，对人一生的发展都大有益处。

可以这样认为，学习效率很高的人，必定是学习成绩好的学生(言外之意，学习成绩好未必学习效率高)。因此，对大部分学生而言，提高学习效率就是提高学习成绩的直接途径。

提高学习效率并非一朝一夕之事，需要长期的探索和积累。前人的经验是可以借鉴的，但必须充分结合自己的特点。影响学习效率的因素，有学习之内的，但更多的因素在学习之

外。首先要养成良好的学习习惯，合理利用时间，另外还要注意“专心、用心、恒心”等基本素质的培养，对于自身的优势、缺陷等更要有深刻的认识。总之，“世上无难事，只怕有心人。

八年级寒假计划表格篇四

活动内容

8:00□8:30

起床

8:30□9:00

吃早餐

9:00□11:00

复习语文

11:00□12:30

自由活动，玩电脑

12:30□14:00

吃午餐，午休看电视

14:00□17:00

复习数学

17:00□18:00

自由活动，玩电脑

18:00□19:30

晚餐，看新闻

19:30□21:30

复习物理、化学

21:30□22:00

自由活动、洗漱上床

22:00□8:00

上床睡觉

八年级寒假计划表格篇五

初中生寒假学习计划表新鲜出炉啦！

不，这是不存在的！

一到寒假时间，同学们就会纷纷吐槽：寒假=寒假作业+补习班

你的寒假是否也这样被安排得满满的呢？

以下是初中生寒假学习计划表，供大家参考借鉴！

1

寒假先补习各科弱项提升综合的成绩

中考主要以考试总分为填报志愿学校的前提条件，所以考生各科的成绩均衡很重要。所以初中生可以利用这个寒假纠正自己的偏科习惯。纠正偏科首先要解决心态问题。很多考生数学不好，偏科严重，主要是害怕数学，认为自己没有数学天赋，学不好。其实只要努力，大部分学生的偏科现象都可以纠正过来。

根据期末考试的结果，初中生要在寒假期间认真总结教训，找出自己的强弱项，并强化强项，弥补弱项。弱项提高分数的空间很大，考生要认真分析自己弱项的问题所在，找到弥补的办法。除了在弱项上多花时间外，强项也不能放松。有的考生觉得自己平时数学不错，就很少花时间在数学上，结果到了中考时，数学成绩反而下降了。

所以寒假期间一定要做好弱项的补习，强项的巩固，将各个科目的知识都学习透彻，提高综合的成绩。

2

整理与复习各科错题，归纳与总结各科知识点

寒假期间，初中生可以将上学期做过的题目进行整理，看看有哪些题目是做错的或者还不会的，把这些题整理出来，重新练习，要想进步，这些错题是非常重要的’。

同时把以往做过的题目归纳总结，比如题目的考察知识点，解题方法，类型题有那些，改变条件自行编题等。将这些内容整理到一本独立的笔记本上，可以作为日后备战中考的复习资料。

最后就是错题和不会的题一定要反复练习，做到错题不错为止！

3

多多阅读课外书，积累作文素材

不少初中生作文一直低分最大原因是词穷，平时没有累积一定的作文素材。所以趁寒假时间，初中生要学会观察生活，所阅读课外书，或者多看一些满分作文，积累作文素材。寒假中，初中生要有意识地思考一些问题，并注意积累，多看、多听、多想、多练习，提高观察、分析能力。

建议初中生在阅读课外书时可将一些有意义的素材记录在笔

记本上，如一些名人名言、时事知识、历史人物故事及成语典故等，平时利用碎片化的时间可以将这些句子背下来。遇到符合的作文题材时可以学以致用，这对写好作文是非常有帮助的。

寒假学习时间安排表

7□00—7□30

起床+练听力/背单词

7□30—8□00

早餐

8□00—10□00

做试卷/专项练习/知识梳理

10□00—10□30

休息(建议多听一些轻松音乐)

10□30—11□30

背单词/写作练习

11□30—13□30

午餐+午休

13□30—15□00

做试卷题/专项练习/知识梳理

15□30—16□00

休息

16□00—17□30

宜背单词/写作练习

17□30—19□30

晚餐+散步

19□30—21□30

运动/专项练习/知识梳理

21□30—22□30

背单词或需要记忆的项目

22□30—7□00

睡觉

以上就是为大家分享的初中生的寒假学习计划表，大家在寒假的时候要一定要劳逸结合，以最好的状态去学习、备战中考！