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化学试券一份

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

 $8:00 \square 8:30$

起床

8:30 9:00

吃早餐

 $9:00 \square 11:00$

复习语文

 $11:00 \square 12:30$

自由活动, 玩电脑

 $12:30 \square 14:00$

吃午餐,午休看电视

 $14:00 \square 17:00$

复习数学

 $17:00 \square 18:00$

自由活动, 玩电脑

 $18:00 \square 19:30$

晚餐,看新闻

 $19:30 \square 21:30$

复习物理、化学

 $21:30 \square 22:00$

自由活动、洗漱上床

 $22:00 \square 8:00$

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

700-730

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

 $10 \square 00 - 10 \square 30$

休息(建议多听一些轻松音乐)

10 30 - 11 30

背单词/写作练习

 $11 \square 30 - 13 \square 30$

午餐+午休

 $13 \square 30 - 15 \square 00$

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

 $21 \square 30 - 22 \square 30$

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!