

大学生暑假计划书(实用9篇)

计划是指为了实现特定目标而制定的一系列有条理的行动步骤。那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢？这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

大学生暑假计划书篇一

- 1、提高自己在语文、数学等方面的学习潜力。
- 2、加强运动，提高身体素质。
- 3、学会做简单的家常菜。

- 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。(安排好每一天复习进度的明细资料)

- 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，具备了哪些运用潜力，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，然后能够请老师一齐帮忙解决。

- 6、每周二次带着学科的不懂之处和老师一齐分析、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。(这一点务必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)，渐渐地构成解题方法的量的积累。

8、看名著，中高考时，会出现名著中的经典片段，看几本必看的小说是中学生必需要做的事情之一，即可增长见识，又可陶冶情绪。

9、一星期打两次球，游三次泳，增加运动，提高体能。(也能够听音乐等，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。

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、每一天的3点以后是运动或做家务的时间。(也能够安排一些适宜的娱乐活动)

1、设计好每一天的生活、学习评价表，对自己每一天的生活、学习作好评价。最新中学生暑假学习计划最新中学生暑假学习计划。

2、家长一周三次检查学生的暑期生活、学习计划执行的状况和进度，及时帮忙解决执行中的困难。

3、家长在帮忙学生执行计划时，也要尊重学生的要求，切不可急躁。要重视学生学习态度的调整和学习兴趣的提高。

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。

5、带着孩子旅游一次，开阔孩子的'视野，让孩子对暑假不感冒。

这样一份暑假计划，相信你的暑假不会无趣，学习了知识，更开阔思绪，让你的暑假精彩又健康！

大学生暑假计划书篇二

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。

大学生暑假计划书篇三

小学生们的暑假到来了，本次假期长达两个月，近60天，加上又是孩子们上小学后第一个暑假。因此，制定一个《暑假计划安排表》就显得尤为重要。

- 1、每天可以安排两到三个时间段来学习。比如上午8-9点写作业或练字。晚上7点30分到8点读书。时间不要长。其它可以安排下每天起床、看电视、午觉的时间。
- 2、制定时间安排表应让孩子自己选择时间段和时间长短，以提高他们的主动性。父母只能建议。
- 3、制定中可以说明，每周可以有2天，也可以是周末，孩子可以选择不学习，完全放松。但要保证其它时间段的正常学习。
- 4、安排表最主要的目的是让孩子养成优良的学习、生活习惯。对于一年级孩子来说，自控能力较差，因此，对于一段时间表现较好的，父母要多鼓励，甚至合适的奖励，包括外出游玩。让孩子自信地坚持下去。但不要在孩子没有完成自己的安排计划下，给与奖励。特别说明，奖励应该由父母在孩子表现较好的情况下，视情况而定(包括礼物、买衣服、外出进餐、郊游等)。不能由孩子自己随意提出要求，当然合理的可以参考。
- 5、时间安排表开学带来，进行评比。主要是表扬坚持自己的

计划，能说到做到的孩子。与安排充电时刻的多少和学习的态度和效果无关。但不做强制要求，可以屏弃参加。

6点50：起床并朗读诗歌一首。

7点20分：洗脸、刷牙，吃早饭。

8点—8点半：完成暑假作业、

12点-1点：午睡

晚上7点-7点半：阅读半小时

晚上8点半：准时睡觉

- 1、每天帮助家里做一件力所能及的家务活。
- 2、每天看电视时间不超过1小时。
- 3、每周固定两天，自由安排时间。但要晚上和爸爸妈妈沟通。
- 4、一周考察一次，根据表现情况，爸爸妈妈决定奖励或处罚。

伴随着上周本市初中陆续发放录取通知书，六年级学生的“小学生涯”宣告结束。不少小学特意为孩子们准备了“最后一课”，交换书信，感恩父母；体验讲台，感恩教师……小学“最后一课”使孩子们收获感动，学会感恩。

“过去我不懂事，经常顶撞爸爸妈妈……认真回想过去12年爸爸妈妈对我的照顾，尤其想到妈妈生病仍然坚持陪我上课，我真的很惭愧……”上周，一场特别的书信交换仪式在府学小学美术馆后街校区举行，70余名六年级学生与父母互换书信。在信中，孩子们讲述了自己和父母相处印象最深的一件事，并对自己的不良习惯进行了反思。父母们则表达了希望孩子成才的愿望，一些家长还就自己缺乏耐心、脾气急躁向

孩子道歉，希望得到孩子的理解。孩子们简单朴实的文字令家长欣慰；父母深情的叮嘱，平等的交流，也感动着孩子们。学校负责人介绍，小学毕业对于孩子来说是一个新的起点，学校希望以这种方式增进他们与家长的沟通与交流。

在景泰小学，老师们将“最后一课”的讲台交给学生——该校5名六年级学生为170余名同学上了特别的“最后一课”。孩子们讲课的主题包括气球、航拍、机械、篆刻、折纸，他们在业余时间做了充分准备，不少内容连老师也是第一次听说。该校副校长王慧瑾表示，“最后一课”给孩子们搭建展示平台，是希望他们升入初中后继续关注自己的兴趣发展，真正快乐地学习。此外，孩子们在讲台上尽情展示自己的同时，也深刻体会到讲课的不易，教师的辛苦，他们感谢老师为自己的成长所付出的心血。

灯市口小学六年级全体教师还为学生们创作了毕业长诗，毕业生们也为母校准备了礼物，他们合作手绘了一幅15米长的油画，用画笔记录自己难忘快乐的小学生活。艺美小学六年级学生将老师的笑脸、同伴的笑脸和难忘的校园一景画到t恤衫上，老师和同学人人有份，以此纪念小学生活。织染局小学则组织毕业生到xx邮电大学“游学”，与大学生座谈，做好迎接初中学习的准备。

孩子们翘首以盼的暑假将至，如何让孩子度过一个安全快乐的假期，已成为家长们当下要思考的问题。笔者认为，做到以下几个方面至关重要。

身心安全排第一。中小學生普遍自我保护意识差，自控自救能力差，辨别是非能力弱。在暑假，由于脱离学校监管，接触社会和大自然的机会增加，如果疏于看管和防范，容易发生溺水、车祸、触电、食物中毒等事故，或受到犯罪分子的引诱而误入歧途。在假期里，家长要认真履行法定监护职责，加强对孩子进行安全知识教育，教育孩子不要到江河、湖泊、海滩、水库等非正规游泳场所游泳，不要无证驾驶机动车，

不要参加有危险性的活动，要注意饮食卫生和出行安全，要学会识别并机智应对各种不法分子的侵害。在外工作的家长要安排好孩子的监护人，定期与孩子联系和沟通，使孩子感受到家庭的温暖和关爱，有条件的家长也可以将孩子接到身边共同生活。

情感交流很重要。上课期间，家长很难有一大段时间与孩子接触交流，很多孩子抱怨父母不了解他们，不理解他们。家长应当充分利用这个时间，多与孩子零距离接触，多和孩子推心置腹地进行沟通交流，及时了解孩子的想法和愿望，做孩子的良师益友；要多和孩子开展一些亲子活动，或逛公园，或外出旅游，或开展亲子阅读，在活动中增进与孩子之间的感情。

劳逸结合才合理。暑假只是某个学习阶段的结束，不是学习的终结。家长不能放松对孩子的管理，不管不问其学习，也不能将暑假当成“第三学期”，盲目送孩子参加各类补习班，而要平衡好孩子的学习和休息时间，帮助孩子制订科学合理的暑假计划，给孩子留出足够的自由空间和娱乐空间，引导孩子自主合理安排活动内容和活动时间，做到劳逸结合，过一个轻松、快乐的假期。

体验生活更有益。如果说在校期间孩子以书本学习为主，那么暑假期间孩子应以体验生活为主。志愿服务是体验生活的最好方式，家长要创造条件，让孩子积极参与适合其身心特点的志愿服务活动，在志愿服务的舞台中奉献爱心、砥砺品格、锻炼成长；要鼓励支持孩子参加夏令营，让孩子养成好习惯、锻炼好身体、磨练好意志，提高生活自理能力、自我保护能力和承受挫折能力；要适当给孩子安排一些家务劳动，让孩子在劳动中收获成功的喜悦；还要鼓励孩子踊跃参加团委、妇联和社区、村委等单位组织的各种关爱活动，让孩子在活动中学会感恩。

总之，把暑假还给孩子们，让他们从书山题海中解脱出来，

投身社会，拓宽视野，锻炼自己，真正让孩子们体验和学习到与在学校完全不同的新的生活内容。这才应是每一位家长所期盼的。

文档为doc格式

大学生暑假计划书篇四

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。

大学生暑假计划书篇五

1. 提高自己在语文、数学等方面的学习潜力。

2. 加强运动，提高身体素质。

3. 学会做简单的家常菜。

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。（安排好每一天复习进度的明细资料）

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，具备了哪些运用潜力，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，然后能够请老师一齐帮忙解决。

6. 每周二次带着学科的不懂之处和老师一齐分析、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。（这一点务必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），渐渐地构成解题方法的量的积累。

8. 看名著，中高考时，会出现名著中的经典片段，看几本必看的小说是中学生必需要做的事情之一，即可增长见识，又可陶冶情绪。

9. 一星期打两次球，游三次泳，增加运动，提高体能。（也能够听音乐等，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。

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. 每一天的3点以后是运动或做家务的时间。（也能够安排一些适宜的娱乐活动）

1. 设计好每一天的生活、学习评价表，对自己每一天的生活、学习作好评价。最新中学生暑假学习计划最新中学生暑假学习计划。

2. 家长一周三次检查学生的暑期生活、学习计划执行的状况和进度，及时帮忙解决执行中的困难。

3. 家长在帮忙学生执行计划时，也要尊重学生的要求，切不可急躁。要重视学生学习态度的调整和学习兴趣的提高。

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。

5. 带着孩子旅游一次，开阔孩子的视野，让孩子对暑假不感冒。

这样一份暑假计划，相信你的暑假不会无趣，学习了知识，更开阔思绪，让你的暑假精彩又健康！

大学生暑假计划书篇六

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)

大学生暑假计划书篇七

1、每天坚持锻炼2小时,早晨6:00——7:30活动,晚上8点——9点散步。

7月12日第1页——24页完成7月21日第190页——218页

7月13日第25页——39页完成7月22日第219页——241页

7月14日第40页——61页完成7月23日第242页——282

页

7月15日第62页——84页完成

7月16日第85页——106页完成7月27日第283
页——304页

7月17日第107页——119页完成7月28日第305
页——327页

7月18日第120页——139页7月29日第328
页——349页

7月19日第140页——160页7月30日第350
页——373页

3、8月1号——10号专业培训

4、8月11号——20号旅游或探亲

5、8月21日——8月31日，每天写普法笔记1000字，共一
万字。

大学生暑假计划书篇八

于是郑重决定，要给自己的暑假立一个健康生活计划，虽然我这个人实施没有外界压力的计划，通常以自制力不够而失败告终，不过这次在众多朋友的监督下，还是要努力努力再努力的！

1、生活要有规律。每天早上可以睡到自然醒，不过晚上还是10：30以前睡觉比较好，毕竟不工作，没有熬夜的必要，只是有时哀叹，我这个人晚上头脑比较灵活，要想写写东西什么的，白天实在效率不高。三餐要定时，特别是早餐和午

餐。

2、在上班期间养成的好习惯要坚持。首先就是喝水，在学校天天水杯不离手，在家里怎么就总记不起来要喝水呢？而且通常在家就嘴刁，还不喜欢喝白开水和茶，垃圾饮料灌了多少下肚，实在不应该！其次就是做事抓紧有计划，在学校每天都充实得很，在家反是闲了就什么都不好好抓紧了。

3、保持一定的运动。平时可以借口没时间，现在没借口了吧？可惜一看到沙发就两脚发软，非靠上去才舒服，浑身的赘肉就是这么被养出来的。前两天强迫自己半小时以内的路程都用走的，还走得挺舒服。以后要要求自己每天出去健走半小时以上，活动活动筋骨。朋友还要我陪她去练健身，原来我觉得是浪费钱，现在想想有“钱”督促，说不定我还自觉点儿呢。

4、多读书，多修身养性。在家电视成了主旋律，实在不好，还是要读书，书中的知识和电视网络是不一样的，我本是好书之人，不能作践了我们家五门书橱千余册书啊。另外，以前还喜欢书法和绘画，也是修身养性的好东东，亦可重拾起来。

5、给自己定些学习目标。今年，得给自己学个什么，既感兴趣又实用的。虽然暂时还没考虑周全，不过一定要不断本站，这样才能不为社会淘汰啊！其他方面也要有目标，人就是越闲越懒的。

目标先定这么多，每天要督促自己一定做到！

大学生暑假计划书篇九

一. 阅读。

1. 阅读世界名著2本。

2. 中国古典文学名篇：诗300首，词20首。
3. 阅读古文学常识书籍。
4. 中国名著，文学若干本。
5. 科学类书籍若干。

方式以自主学习为主。

二. 文体。

1. 下象棋，围棋，国际象棋。
2. 笛子。
3. 溜冰。
4. 自行车。
5. 散步。

养成每天锻炼的习惯。

三. 写画

1. 钢笔字。
2. 毛笔字。
3. 英文。
4. 画画。
5. 打字。

四. 摘抄美文一篇。

五. 每天坚持写日记一篇。

六. 整理房间和自己的学习用品。

目的是通过活动等各种学习方式培养孩子的学习兴趣，提高孩子自主学习的能力，并渗透良好生活习惯的养成，使孩子更热爱学习，热爱生活！