

中学生暑期计划表格 高中学生制定暑期学习计划(优质5篇)

计划在我们的生活中扮演着重要的角色，无论是个人生活还是工作领域。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源配置。下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

中学生暑期计划表格篇一

1. 看数学书，尽量把基础的知识懂透。暑假时间比较多，自主学习的时间较多，所以要好好把握。把平时没学懂的学懂，为下学期的学习做下铺垫。
2. 学数学，不做题是不行的，数学讲究见多识广，很多题目看起来比较难，但是如果是你做过的，就很容易。
3. 数学，假期补课可以适当安排，毕竟初一，不用太紧张，补课要有针对性，对自己不懂，或不是很懂的东西才补。
4. 适当的预习也是有必要的，初二的重点应该是分式和三角形，可先对较基础的东西进行预习。当然，能力不同，要求不同。

语文

语文学起来应该比较轻松，主要是背诵下期的一些古文，这个很重要，为开学的学习打下号基础。

英语

记单词，尽量在开学前将课本上的单词记下来，还可以买跟教材配套的磁带进行跟读，这很有用。复习就是记学过的单

词，尽量都会写。还有就是背课文，增强语感。

物理

物理是初二新增加的科目，虽然之前孩子们没有学习过，但是肯定接触过，所以孩子自己也是可以进行预习的，如果还是不放心，那么可以配备一本基础的课辅书籍。初二的物理不是很难，如果能够在暑假将课本预习一遍，开学后上课认真听讲应该问题不大。

当然每个人的具体情况不同，学习计划也应该因人而异，但在制定计划时应注意以下几点：

1、黄金时间来记忆

首先应该抓住记忆效果最佳的时间段来安排记忆，提高效率。一般而言，早上6：00 - 7：00头脑清醒，记忆效果比较好，中午休息30 - 50分钟可以缓解疲劳，以便下午有充沛的精力。而每天如果不能保证7 - 8小时睡眠，记忆效果也会降低。

2、尊重自己生物钟

由于生理条件和生活环境、习惯的不同，人们的生活节律和最佳感觉也往往不尽相同。有的人的学习最佳时间在上午，有的人在下午，还有的同学感觉晚上学习效率最高。在了解最佳学习时段之后，按照它来安排学习和休息，将重要的事情放在最佳感觉时间去做，就会取得事半功倍的效果。

3、学习要有时间限制

为了提高效率，在制定计划时，要给孩子“压力”，对每一科目的预习和复习要做到三限制：即限定时间、限定速度、限定准确率。这种目标明确，有压力的学习，可以使注意力高度集中，提高复习效率。同时，每学习完一部分时，都有

一种轻松感、愉悦感，会更充满信心地复习下去。

4、对照计划反省

计划一旦制定，就要雷打不动地完成，如有完不成的，也应立即在次日加倍补上。如：反省自身，当天的计划完成了没有，明天先干什么？再干什么？如果完成的好时可以适当奖励一下；如果完成的不好时可以小小惩罚一次。这样做，既有约束力又有可操作性，每天都会感到在进步。一段时间后，还应该根据学习情况，对计划做出进一步完善，使其更好地促进学习。当然，在孩子刻意忽略这种“完不成”的时候，家长应该给予他们一定的提示。

5、公开学习计划

很多学生缺乏自我约束能力，这样的同学在制定学习计划后，最好家长能够将其公布给孩子周边的人，包括孩子的长辈和朋友同学。这样做一方面会起到监督作用，也会起到一个强迫约束效果，当孩子自己不能坚持时，马上就会想到：“是否别人会笑话自己意志薄弱”或者“太没出息了”，因此就能坚持到底，“无论如何，一定要坚持实行制作好的计划”。

中学生暑期计划表格篇二

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。

1、重视学习习惯的培养

培养良好的学习习惯，不仅对初三学生必要，实际上对所有

的初中学生都有着重要的意义。学习的计划性、目的性一定要强，不要搞突击战；听课要讲究效率，在课堂上无论会与否，都要紧跟着老师的节奏，与老师多交流，尤其是有不懂的地方要及时问。

老师要帮助学生做好成绩分析，这对提高每个同学的成绩是非常有效的，初三的同学不妨学习一下，通过反复的成绩分析，对自己的学习做到心中有数。在做成绩分析时一定要细致，哪里知识掌握不牢固，哪一部分考试经常丢分，然后适当练习弥补不足，并且给自己定下目标，避免今后再次丢分。

2、跟着老师走

首先，初三上学期，老师会讲新课，听课时一定要紧跟着老师，认真听讲，仔细做笔记，然后及时复习；到了下学期就会系统复习，在这一环节，迫于时间，有的地方不会讲得非常仔细，同学们在课后还需要自己看书，不要放过每一个知识点。

第二，到了初三，一个显著的变化就是要做大量的题，经历无数次考试，做错题肯定也不会少，其实这是很正常的，所谓“做得多，错得多”，但是有的同学可能会因为一次错题、一次考试而影响情绪，其实这大可不必，更不要因为做错题而怀疑自己。练习或者考试之后，看一下哪些不该丢分的地方失分了，将这些题抄到一个错题本上，将考查重点、易错点用不同颜色的笔勾画出来，反复思考、练习。

跟着老师的思路走，掌握有效的学习方法，扎实地复习，对初三学生来说，是大有裨益的。

中学生暑期计划表格篇三

我们大学生已走过的人生旅途大都是在学校中度过的，因而目前对外界的了解只能是很肤浅的。但是我们能不能等到走

出校门后再去深入地了解社会？显然不应该。如果我们带着僵硬的‘书本知识’走向社会，必定四处碰壁，耽搁我们大好的青春年华。对于我们立志于做一番事业，为我们的国家和民族贡献力量的热血青年来说，大学期间进工厂实习以及接触社会是很必要的。只有我们对实际的东西有较为深刻的了解，才能更有意识地在大学期间多学一些对社会有用的东西，从而我们走出社会后才能更快地适应社会，更好地为人民服务。

学习离不开实践，有位学者曾提出过一个成长的简要公式： $经验+反思=成长$ 。为响应校团委20xx年关于暑假社会实践活动的通知精神，提高同学们的社会实践能力，接触广阔的社会，丰富知识和阅历，化学化工学院积极响应校团委号召，在化学化工学院领导的帮助和联系下，我们化学化工学院组织5名同学到华鼎高分子合成树脂有限公司开展为期一个月的暑期社会实践活动。充实大学生课余暑期生活，促进与社会交流学习，展现大学生新风貌，让大学生以人本思想看世界，脚踏实地地洞察生活，做实事求是的大学生，培养具有社会责任感的大学生。

到化工厂进行社会实践对我们来说，是一次难得的机会，是将我们的知识与实际生产相结合的一次完美的体验，也是我们接触社会的一个非常有效的途径。通过到工厂实践，可以使我们深深体会到知识的重要、劳动的伟大，有意识地在大学期间重点学一些对实际工作有用的东西，锻炼大家的社会实践能力，丰富大家的暑期生活，积累更多的社会经验，提高自身素质，更好地完善自我，为以后社会工作经历打下良好的基础，从而使我们走出社会后能更快地适应社会，更好地回报社会。

献计献策。实践课题为：

- 1、调查创业，读研，就业必备能力，为同学们提供信息，确立人生发展方向

2、深入实际生产过程，提前了解实际生产，提高动手操作技能；3、调查企业运营流程，获取创业知识，为同学们提供信息并激发同学们努力学习关于化学理论在实践中的应用。

1、提前联系到公司负责人，调查时向其交流如下问题，获取创业信息：(1)该公司的基本情况，公司是如何创立起来的，详细的创业经历（以备后期的展板制作），公司的运营特点，公司的企业文化，在其行业中所处的地位，以及在河南中的影响，发展中有何问题和瓶颈。

(2)该公司招聘时一般选择的高校地点，应聘时注重应试者的何种素质及技能，在我校的招人情况，对我校学生的印象及工作中的各种优缺点，并对我们在校的本科生有何建议。

(3)公司如何将高新技术转化为产业。

2、与公司员工交流如下问题，获取就业信息：(1)他们面试时的情况，有何困难，及要注意的问题。(2)在实习工作阶段的情况。

(3)结合他们的实际工作情况，谈谈我们以后在工作中需要什么技能，在大学期间如何培养。

3、与公司负责人兼任湖北化学研究院研究生导师交流如下问题，获取考研信息

中学生暑期计划表格篇四

□

正文：

七月流火，放暑假了，很多同学想利用这一段时间巩固旧内容、预习新课程，要学的东西很多，而时间又是有限的，这

就要求我们在短时间内学到更多的东西，也就是保持高效率的学习。怎样才能做到这一点呢？制定学习计划，是非常重要的。希望同学们做好假期以及今后的学习安排。下面是升入清华、北大的几个同学对这个问题的看法，请同学们参考。

学生a□做什么事都要想好了再干，俗话说的好：磨刀不误砍柴工！要有计划，如果没有计划地瞎干一气，成绩一定不会好。我在小学的时候，由于平时无计划惯了，刚升入初中时我总是想起来什么干什么，有时学习一直至深夜，而有时无所事事一整天，这导致了我学习成绩很不稳定。后来在老师的指导下开始制定学习计划，并严格按照计划上写的做，学习成绩稳定了。通过这几年的实践，我发现制定学习计划有很多好处：

首先，制订学习计划可以帮助我们充分地利用时间，提高学习效率。制订了计划之后，就不会再出现上面提到的“有时学到深夜，而有时又无所事事一整天”那种情况，使学习既不过分紧张，又不至于松懈，学习效果得到了保证。例如，我以前平均每晚11:00睡觉，但总是想下一步该干什么，有许多时间被无缘无故浪费掉了。自从制定了学习计划之后，所有的时间都被充分利用起来，睡觉时间提前到了10:00，这使我在第二天能保持充沛的精力，保证了课堂学习效果。

其次，制定学习计划能保证我们学习目标的实现。我们学习都有目标，这个目标就体现在我们制定的计划上。如果能够按照计划上写的认真地做，那么一定能实现我们的学习目标，提高学习成绩。

以上是制定学习计划的两点最重要的好处。此外，制定学习计划还可以锻炼我们的意志，培养良好的习惯（尤其是学习习惯）等等。

制定学习计划有这么多好处，可怎样制定称心如意的学习计划呢？我根据这几年的经验总结出以下几点：

1. 学习计划要从自己的实际出发，

每个人的情况不同，那么学习目标也不同，当然计划也不可能千篇一律。制定计划的最终目的是使自己有所提高，如果制定的计划不适合自己的，就会适得其反。比如我平时英语学得不理想，我就在计划中及时增加了用于学英语的时间，结果英语成绩有了一定的提高。总之，根据自己的目标、能力，制定适合自己的计划是非常重要的。但是我们不能保证制定的计划就一定适合自己，这就要求我们执行计划时根据实际情况对计划适当调整，去掉里面不合理的东西，使它适合自己。

2. 要把制定的计划工整地写在纸上，并把它放在醒目的位置，这对刚刚开始制定计划的同学更为重要。我刚开始制定学习计划的时候，就把计划写在一张白纸上，然后把它压在玻璃板下，每当我学习的时候，它就提醒我要按计划上写的做，这保证了我计划的圆满完成。当然，时间长了这一步就可以省掉了，因为计划已经印在了我的脑子里，每当那个时间我就会干那件事情，像吃饭、睡觉一样，所以不知不觉我就养成了良好的习惯。这也是“一举两得”。

3. 我们既要制定大计划，又要制定小计划。大计划给我们指明了前进的方向，而小计划又能保证我们能够沿着这个方向前进，帮我们铲除一路上遇到的荆棘。所以我们要“大小兼有”。

以上说了这么多，最重要的一点是我们要坚持按照计划上写的做，这是计划能够发挥作用的关键。

学生订计划有好几种方式：有长远计划和短期计划；有单科计划和综合提高计划……所以订计划要有一定的讲究，要依照自己的具体情况而定，不能盲目。计划订得太高，一时实现不了，势必会影响自己的信心；计划订得太低，太容易达到，自己就不能得到充分的、有效的提高，而且可能会助

长自满和狂妄的情绪；计划订得太死，缺乏灵活性，一切都来个条条框框，甚至具体规划到“几点几分干这个，多少分钟后再干那个”，不能随机应变，可能会使自己很快感到厌烦，难以继续坚持下去；计划订得太松，又根本起不到计划的作用。所以订好一个计划，要先思考，要参考曾经订过计划的利弊，要认清自己当前的位置，找准一个合适的目标；要有一定的严格性，以保证计划的正常进行，但同时要有一定的灵活性，对于新出现的情况能及时解决，调整；执行计划时，要有一定的毅力和耐心，不要一遇挫折就轻易放弃。

中学生暑期计划表格篇五

夏天的天气比较炎热，早晨养成早起的好习惯，5-7点的时间可以读读背背一些东西；上午的时候专研一些试卷；中午最好养成午休的好习惯；下午做些试题作业；晚饭过后建议你去外面呼吸下新鲜空气，散散步；晚上睡前养成思考的好习惯。

暑假计划具体时间安排：

早上6：30起床，出去跑跑步。7：30吃早饭，之前最好听英语、朗读，8：30开始学习学到11：00结束，然后看电视到1：30时开始学习到3：00左右结束开始看课外书到5：30结束看电视，之后吃饭，到6：30可能吃完出去锻炼。7：30回来玩电脑到9：30。