

2023年暑假计划英语六年级(优质9篇)

制定学习计划可以帮助我们合理安排时间，避免学习上的拖延和浪费。接下来是一些创业投资机构认可的创业计划范文，希望能对正在寻找资金支持的创业者有所帮助。

暑假计划英语六年级篇一

暑假马上来临有计划读书吗?相关的手抄报怎么绘制呢。以下是cn人才小编搜集并整理的有关内容，希望对大家有所帮助!

关于暑假计划的手抄报【1】

关于暑假计划的手抄报【2】

关于暑假计划的手抄报【3】

1、每天的四个“1小时保障”

每天保障做一小时的语文或数学寒假作业;

每天保障一小时的无负担课外阅读;

每天保障一小时的英语自学;

每天保障一小时的户外活动或运动。

2、计划与非计划

如无特殊情况，每天必须完成以上计划;

每天的计划在得到“保障”的前提下，可灵活自由安排;

如果因外出旅游、回乡下度假等意外安排，可临时不予执行;

可以偶尔睡懒觉，但不要影响当日计划的实施。

2、语文课程计划

完成暑假作业，检查、改正，查漏补缺；

把以前稍显薄弱的阅读题规范回答、错别字系统复习。

3、数学课程计划

完成暑假作业，检查、改正，查漏补缺；

自学预科，基本掌握其要领，有选择性挑选典型题目做。

自己注意计算细心化的纠正。

4、英语课程计划

英语学习能力和成绩一般，要重点加强学习兴趣和能力的培养；

把学校课本系统复习一遍，每天坚持听英语的磁带，时间不限；

假期把以前记得的英语单词都记在小本子上，分类汇总；

若有兴趣、有机会，可以把语音和音标接触、巩固一下，尽量保证发音标准。

暑假计划英语六年级篇二

快乐的暑假到了，为了使自己的假期生活过的健康充实，欢乐而有意义，我特别为自己的暑假生活制定了具体的计划。我的计划大概分为两个方面：学习计划、生活计划。

1. 争取6月21日至7月10日完成语、数两门暑假作业。计划大概每天完成6面暑假作业。
2. 预习语文二年级上册，并有重点的选择背诵练习中的古诗、儿歌、成语等。
3. 每天练习写一面字。
4. 每天完成一面口算。
5. 每天读书两小时。
6. 每天可以看看动画片，但时间不能太长。
7. 完成写话，写写日记。

1. 培养个人的生活能力，比如：自己洗澡、洗小件的衣服。帮父母干一些力所能及的家务活，扫扫地，给父母捶捶背，帮父母买点东西等等。

2. 要注意个人安全等方面问题，不私自下河游泳，不能私自外出，不做危险违法的事。

3. 要每天锻炼身体，坚持跑步，每个星期天去爬一次山。每个星期六去游泳馆游泳一次。每天还要早起，不睡懒觉。如果父母不在家，不能给陌生人开门，不跟陌生人讲话。见人要有礼貌。

4. 和父母去北京旅游。

这就是我的暑假计划，我相信只要认真执行这些计划我就一定能过一个美好，愉快的暑假！

暑假计划英语六年级篇三

减肥：每天做跳绳1000~3000次，举亚铃看情况而定，应该是按每天增加的方式练，第一次不可过多，肌肉要有适应阶段。每晚洗澡睡觉前做俯卧撑和仰卧起做。另外就是饮食习惯一定要安排好！

一年四季中，夏季实际上是人消耗能量最多的季节，而生活中肥胖的人大都是在冬春季开始的，科学研究证实，人在寒冷的冬季所消耗的热量远没有炎热的夏季多。故在夏季，若能坚持运动，必能加大能量消耗，削减体内过多有脂肪。这就是说，夏季是最容易实现减肥目的的好时机。

但夏季减肥也不是胡来的。一定要注意制定科学的减肥计划，包括：饮食计划，锻炼定科学的减肥计划，包括：饮食计划，锻炼计划和时间计划等。

制定适合自己的锻炼计划：运动的最佳时间是早上9点之前和太阳落阳之后。应选择平缓的运动形式，慢跑，游泳，或做健身操等，每天坚持锻炼1小时。注意适当节食：节食可减少体内能量的摄入。饮食应以清淡为主。你可以尽情尽兴，大吃特吃新鲜水果和蔬菜（不用担心会发胖，因为水果和蔬菜能减少脂肪，增加复合碳水化合物），以减少你对其它食物的需要。

对天减肥者来说，幸运的是，炎热的天气会抑制食欲。由于并不觉得怎么饿，我们常常不想吃饭，但可能一挨到太阳落山，气漫下降，我们就想洗动饼干盒和冰箱。所以，提醒你：如果想减肥，可以每天吃5次饭，每次吃的数量要少，时间要均匀，这样就能起到减肥的作用。

天气凉爽时，你的身体每天需要7至8杯水，而在炎热的夏天，你还要再多喝2至3杯水。但遗憾的是，许多人喝加糖的软饮料或啤酒来补充耗掉的水分。知道吗？一罐340毫升装的.啤

酒含有150卡路里热量。你若一天喝上几罐啤酒，身上就会储有许多仅靠天热出汗散发不掉的热量。水是最好的饮品，夏天，在锻炼之前，至少喝两杯水。

每天早上7点以前必须要吃早餐，吃了早餐以后，人体就开始了一天的新陈代谢。所以有些说减肥不吃早餐是相当错误的。

还有就是运动，早餐半小时或1小时以后，做点轻微的运动，这样的话，可以加速新陈代谢。

晚上再运动1小时左右就ok了，一般跑步、跳绳还有跳舞非常有利于减肥。

早上7点之前吃早餐。2个白煮鸡蛋加一杯低脂或是无脂的牛肉（白煮鸡蛋不能用茶蛋代替。如果吃不了两个就吃一个。如果不爱吃蛋也可以吃全麦面包）

中午可以正常吃饭，但是米饭和肉类必须要分开吃。就是中午你吃了饭，就不能吃肉。吃了肉就不能吃饭。

午餐后1小时，泡杯铁观音的茶，然后渴了就喝，没事也喝。尽量不要牛饮哦

晚上，尽量用水果和蔬菜代替主食。也可以用不加糖的绿豆汤、红豆汤代替主食。很有饱足感的。

这个方法是医生介绍的，所以非常科学，而且很健康。一个月可以瘦10斤左右。

暑假你可以去参加个夏令营，即可以减肥又可以交些朋友。

我也是要暑假减肥

第1天只吃香蕉以外的水果配瘦身汤

第2天吃水果和豆类以玉米以外的生菜配瘦身汤

第3天除马铃薯外，生菜水果皆可随意吃，配瘦身汤

第4天吃香蕉（最多三根）和脱脂奶配瘦身汤

第5天吃3百至7百克牛肉加6个西红柿，多喝水和至少一次瘦身汤

第6天牛肉蔬菜随意吃配瘦身汤，不可吃马铃薯

第7天正常饮食加瘦身汤

暑假可以去健身房

又能减肥又能锻炼下肌肉

好点的健身房暑假都会有学生卡的很便宜的

你好，推荐20天瘦十五斤

早饭：一个鸡蛋一碗粥一小碟咸菜（口味轻的人可以不吃咸菜）

或者一个小包子一杯豆浆（最好是无糖的）

午饭：凉菜一份（本人还会往里面加点醋）

水果（如苹果一个或者其他热量低的水果）

晚饭：水果或者黄瓜或者西红柿

注意：晚上6点以后水都不要喝，特别是爱水肿的mm

无论吃的多少，吃完以后都不要马上坐着

早起要先和杯温水

运动：呼啦圈一次三十分钟（或者早晚各20分钟）

坚持一项运动30分钟针对特别想减或者特别胖的局部，进行软体运动。坚持一定能成功。

暑假计划英语六年级篇四

第一，辅导班我的钢琴继续学习，今年要考七级了，想相对来说难度大了一点，老师适当的增加了练琴时间，还有乐理知识，所以周一至周五上午的时间都给了钢琴，之所以在钢琴班呆一上午，主要是有很多练琴的小伙伴可以在一起玩一会。

第二，读书这么长的时间怎么能没有书的陪伴，一起和我从网上选购了，《木偶奇遇记》《小鹿斑比》《水我》，和我最喜欢的科普知识类的《小学生科学馆》一套共18册，还有我极力要求的《三十六计》，我估计她可能看不懂，但是作为中国古典历史，没事翻翻也挺好的，还有之前家里的书，所以这个暑假的计划是读5——6本书，让我学会做读书笔记，当然需要陪读。这样才能保证我读书的积极性。

第三，运动这个假期我必须学会骑自行车，本来计划在学习游泳，但是时间太紧张了，就放弃了，把上一年学会的轮滑在好好练练，我的轮滑鞋一年里基本上只有暑假才能穿穿。

第四，旅游两个月的大好时间，有两次出游计划：一次短途带我去看看海，玩上两三天，还有一次长途旅游，计划等我考级过后，带我去大兴安岭，让我零距离接触大自然，玩上7——10天，回来后调整状态，迎接新的学期。

暑假计划英语六年级篇五

讲座与展示、课改实录观看、教师信息技术基本技能测试、

表态发言等形式举办了本次集训班，5天扎实有效的集训学习与提高，达到了集训班提出的目的和任务，总结本次集训班开展的主要内容和取得的成效，特点如下。

为使集训班活动不走形式、不图过场，在有限的时间内取得最大的成效，学区领导在23日下午召开了集训班的专门会议，在会议上共同研究制订了本次集训会议的内容、要求和达到的目的。在集训班上，学区校长首先认真总结了过去的工作，以找准差距、揭摆问题为主，从课堂结构、教学成绩、管理队伍、教师现状等方面深刻指出了目前我学区存在的主要问题，并针对这些问题，对集训班开展批评与自我批评活动做了具体的安排和布置。在开展大讨论、再认识的活动时，学区校委会又专门对讨论会负责人召开了会议，提出了具体的要求，各负责人在认真领会会议精神的前提下，扎实组织了为期1天的讨论，学区包挂领导分别到各组参加了讨论会，认真听取了教职工的发言，最后，负责人向大会做了批评与自我批评讨论意见的专题汇报。集训班的这次大讨论、再教育活动达到了统一思想，提高认识，认清问题，找准根源，端正思想的目的，收到了预期的成效。

在集训班会议上，学区将新学期主题确定为“以人为本，和谐发展，提高效益，重塑形象”，明确提出了本次集训班的目的在于使大家在以人为本的大政方针之下，努力营造一个合谐愉悦的工作环境，着力打造一支素质优良的领导班子和教师队伍，根除陋习，转变思想，以提高教育质量来塑造自身形象，从而提升学校和社会形象为目的。为了达到这个目的，学区领导提出了本次集训班要解决的五个方面的问题。在集训班会议的具体学习过程中，全体教职工对新课改、新教材怎样教、如何学的问题，对课堂结构改革更新的问题，对加强教师职业道德的问题，对教学质量的问题，对备课改革中存在的问题，一一进行了认真的准备，详细的发言，在分场讨论会上，大家畅所欲言，表达了自己对讨论专题独到的认识和看法，从自身存在的问题出发，深刻剖析了自身存在的问题，认识到了自己的不足，摆了自己的位置。

通过讨论和交流，全体教师认识深刻，态度诚恳，达到了在心灵深处要受到一次深刻的教育，在思想认识上要提高一个认识层次，以增强工作的责任心和做好工作的紧迫感的目的。

本次集训班以大讨论、大交流为主，辅以信息技术技能的展示及新教材课堂实录的观看等形式，从组织形式上看，体现了以人为本的方针，全体教职工易于接受，积极主动，短短几天的集训班活动，本质上已成了一次思想大解放、认识大提高，深刻反思，认识不足，改进方法，相互交流，共同促进，更新自我的一次开诚布公的沟通促进活动。集训班活动圆满完成了本次集训目的，即就是思想深处受到一次教育，思维开拓上得到一次拓展，认识上得到一个提高，达到根除陋习，革故更新，振奋精神，凝足干劲的目的。为新学期顺利开展工作，开好了头、起好了步。

暑假计划英语六年级篇六

亲爱的小朋友们：

快乐的暑假到了，我们又将拥有长达二个月的假期了，大家一定沉浸在无比的喜悦之中吧。你们不仅可以好好休息，又能走向社会、开阔视野、锻炼能力。我们怎样利用这有限的假期，做点有意义的事呢？大家可要好好地设计一下哦！

下面老师给你们推荐几个“好”吧：

1、读好书：

书是人类进步的阶梯，读一切好书，就是和许多高尚的人谈话。假期正是我们集中看书的好时间，希望同学们能选择自己喜欢和有意义的书籍来读一读。不少于三本。每天可以安排两小时看书。以下书目供大家参考：

科普读物系列：《十万个为什么》。

国学经典：《三字经》、《弟子规》、《小学生必背古诗》
小学生必背古诗最少接着背诵10首。

小学生阅读文库：《木偶奇遇记》、《尼尔斯骑鹅旅行记》
都要注音版的。另外上学期买的书籍也要把它坚持看完。

2、记好日记。

假期里你身边会发生很多事，你会接触一些亲戚朋友，也会参加一些活动，甚至外出旅游。请你留心观察，选择自己印象深刻的感兴趣的人、事或景物、动植物来写一写。大家多练练笔，写十篇。都要认认真真写好每一篇哦！

3、练好字。

常言道“字如其人”，可见字是一个人的招牌。写得一手好字的人，一定是学习习惯很棒的人。假期练字也是我们陶冶情操，培养习惯的大好时机。希望同学们练写几页高质量的铅笔字，最好买二年级上册的描字本。完成时要认真书写，否则还不如不写。

4、做好事。

放假了，是你孝敬长辈、送上温情的好时候。在家可以做一些力所能及的家务事，

如：拖地、洗碗、晾衣服等等。

5、做好运动。

生命在于运动，健康的身体来自于长期的锻炼。假期中劳逸结合，适当的运动是很有必要的。可邀上几个好朋友一起进行跳绳比赛、拍皮球、踢口袋、踢毽子等那可是再惬意不过的事了。不会的同学也趁此机会学一学，下学期的文体活动

时，你就不会再是旁观者了。怎么样，试试吧！

6、按时完成下发的暑假作业本

语文、数学，每天完成2~4页。

暑假计划英语六年级篇七

- 1、可以找一家可靠的工厂或者超市什么的啊，打几个月零工。
- 2、花一个月玩，花一个月在家，剩一些时间为自己进入大学做准备。
- 3、去上海看世博，在家看世界杯。在家可以从以下几个方面考虑：每天坚持锻炼，读完一个高中身体抵抗力会下降，到了大学就懒得运动了；每天要看一些自己喜欢看的书；培养自己的兴趣爱好；在家可以为妈妈分担一些家务；不要落下英语，大学里还是要学英语的，而且还挺重要的，打好英语基础在大学里面会让你顺利很多；和同学多走动走动也不错。

暑假计划英语六年级篇八

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。
-
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。

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。

暑假计划英语六年级篇九

7月4日，我们小学放暑假了，假期整整有差不多两个月，我想我要好好的安排，过一个有意义的暑假。

首先按照老师布置的有关要求，暑假里我们小朋友要读两本

以上的好书，我和妈妈商量，决定到西安图书大厦去看看，有什么合适我看的有教育意义的好书。在图书大厦里，真是书的海洋，各种各样的图书，琳琅满目，搞的人眼花缭乱。我真的不知买什么书好了，后来我妈妈精挑细选了一本《青铜葵花》，我左翻右翻，选了一本有非常丰富科学知识的书《中国儿童百科全书》，然后我拿着这两本书和妈妈兴高采烈的乘车回家了。

回到家后，我对这两本书爱不释手。我想：我一定要认真把这两本书读完，并写出读书感受。

其次，我要按时把暑假作业完成，计划每天早上写两个小时的暑假作业，下午写两页描红，争取在暑假里把我的毛笔字练好。

第三，我要遵守小学生有关暑假注意事项。我计划每周帮妈妈做一件家务事，并把劳动的感觉记下来。我还要遵守交通规则，不做危险的游戏，不到建筑工地、水库、河边等不安全的地方玩耍、游泳。

以上是我的暑假安排和计划，也就作为我的第一个暑假周记，我想我按照以上计划过完暑假，这个暑假一定是一个非常有意義的暑假。