

2023年暑假学习的文案 暑假学习计划表(优秀18篇)

通过总结自己的成绩和经验，我们可以更好地激励自己向前迈进。毕业校园离我们远去，但是梦想的舞台已经向我们展开。

暑假学习的文案篇一

早上

1. 晨练30分钟。
2. 学习新概念2(加上上课和来回的时间大概有三小时左右)。

下午

1. 预习新课，复习新概念的内容1小时。
2. 做暑假的假期作业2小时。
3. 进行适当的休息。
4. 去图书馆看书1小时。

晚上

1. 和家人一起外出散步或进行锻炼(也可去逛书店)。
2. 写作业1小时。
3. 休息。

八月的每天计划：

早上

1. 进行1小时晨练。
2. 复习新概念所学内容(每天1-2课)。
3. 做作业。

下午：1. 和同学参加社会实践。

2. 去图书馆或书店。
3. 做作业。
4. 复习自己在七月份时所预习的新课。

晚上

1. 散步。
2. 做作业。
3. 休息。

暑假学习的文案篇二

一、早上6：30必须起床，晚上11：30必须睡觉，中午休息一个小时。

二、起床后读一个小时英语，睡觉前花半个小时复习英语单词。

三、8：20左右开始上午的学习12：00结束，下午2：00

至2:30半开始,6:30结束,晚上最好看一下新闻联播,然后开始晚自习。

这是学习时间安排,对自己要狠一点,我已给你留下了足够的休息时间,和不多的娱乐时间,一定不要占用休息时间,另外在家里生活可以搞好点,身体是本钱,要好好保护!

一、英语必须每天抓,这个有了早晚的时间分配,不能变动。再一个星期分二到三个学习单位就可以了,如果你英语基础相对不是很好也可以多花一点时间。

二、数理化生都是理科,除数学要多花一点时间处,其他可以平均分配。当然你也可以因自己情况而定,“取长补短”。

三、语文,这个难得计划,分配一些时间阅读课本,把课本后面的词汇背一下,你如果还有计划的话可以另分时间。

一、在白天正常的学习单位里,做两件事、1认真学习课本,把课本上的每一个习题都做完。完成这些后就做一些课处习题。

二、是晚上的时间不要做其它习题,做一份试卷,一个星期为一个周期六门课顺着做,你最终是要参加高考的,不能放松对考试的训练。

三、定期对自己的学习情况做一下总结,跟学校进程做一下比较,做出适当的调整。

一、如果你自制力好的话,在家里自学完全可以事半功倍,但如自制力不行,那么我个人觉得学校才是你最应该待的地方,你要想清楚了。

二、学习可以很有趣也可以很枯燥无味,就看你用什么样的心态来学习,重复的做习题是很烦,我有体会,但你如果

明确要参加高考，那么不要多说多做吧！

三、对于电脑我要说的是，你现在的学习不要过多的使用，对我们这一代人来说，使用纸制阅读已经非常习惯了，电子阅读永远没有书本阅读亲切！

暑假学习的文案篇三

1. 提高自己在语文、数学等方面的学习能力。

2. 加强运动，提高身体素质。

3. 学会做简单的家常菜。

1. 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。

(安排好每天复习进度的明细内容)

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、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，然后可以请老师一起帮助

解决。

6. 每周二次带着学科的不懂之处和老师一起分析、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。

(这一点必须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)，渐渐地形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，又可陶冶心情。

9. 一星期打两次球，游三次泳，增加运动，提高体能。

(也可以听音乐等，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. 每天的3点以后是运动或做家务的时间。

(也可以安排一些合适的娱乐活动)

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。

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、学习计划执行的情况和进度，及时帮助解决执行中的困难。

3. 家长在帮助学生执行计划时，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！

暑假学习的文案篇四

1. 把高一、高二的期中、期末试卷以及其他重要试卷进行汇总、分析了解自己的长处，找出欠缺或不足，这样，实施下一步学习计划才会“有的放矢”。

2. 利用暑假补缺、补漏。先补容易补的知识，后补有难度的知识。只有循序渐进、由浅入深，才会做到“事半功倍”。

3. 制订长期有效的暑期、高三学习计划。根据自身实际知识和智力水平以及身体条件，制订长期、合理的学习计划，并且要持之以恒，避免“三天打鱼，两天晒网”。

4. 将学科知识“类化、细化、系统化”，作全面复习安排。要高屋建瓴，将各科知识分门别类；先宏观调控，再精耕细

作;对各科知识如此梳理,学习才会有章法,解题思路才会更为清晰。切忌“眉毛胡子一把抓”。

5. 严格合理安排作息时间。根据自身生物钟以及对各学科的吸取程度,制订合理的作息计划。根据上下午时间段对文理科的接受情况进行科学安排;每一次的学习时间不宜过长,感到疲倦时就适当休息,不要打“疲劳战”。

6. 劳逸结合,适当放松,注意体育锻炼。要注重学习效率,学会学习,把主要精力用在刀刃上。因此,要学会放松,适当进行体育锻炼,以增强体质,保证长时、高效的学习。

新高三生可利用暑假最后一个月的时间,了解以往考试的基本情况,如试卷结构、试题特点等,对高考有一个基本的认识,还要了解一下今年的考试变化,包括题型、内容、题量、分值等,把握高考趋势,明确复习重点,只有对高考有较全面的了解,复习时才能做到心中有数。

每个新高三学生在进入最后一年冲刺阶段前,要冷静、认真地思考一下自己的奋斗目标。当然,这不是说凭借自己心头一热,有感而发的所谓“豪言壮语”。志向要有根有据。所谓有“根”是指志向所涉及的发展方向有自己的兴趣、特长作支撑,确立的目标以自己的实际能力和爱好为根本。所谓有“据”是指自己确立的目标符合社会的需要,具有社会价值,而不仅仅是自己的主观遐想。这是考生确立志向时需要认真思考的问题。

饭要一口一口地吃,事要一件一件地做。新高三学生面对将近10个月的应试准备,既要做好切实可行的周密计划,又要做好及时调整自己复习策略的准备。这样才能以好的方法获取好效果。

暑假学习的文案篇五

7:00起床

7:00-7:20洗漱打扫卫生扫地，擦家具等，学会做人

7:20-7:40吃早饭

7:40-8:00休息

8:00-8:45第一节课晨读

8:45-9:00休息做体操

9:00-9:45第二节课学习下册语文和数学

21:00睡觉

暑假学习的文案篇六

我们每天都在学习，可能有的同学没有想过我是怎样学习的这个问题，因此制订计划前首先进行自我分析。

1、分析自己的学习特点，同学们可以仔细回顾一下自己的学习情况，找出学习特点。各人的学习特点不一样：有的记忆力强，学过知识不易忘记；有的理解力好，老师说一遍就能听懂；有的动作快但经常错；有的动作慢却很仔细。如在数学学习中有的理解力强、应用题学习好；有的善于进行口算，算得比较快，有的记忆力好，公式定义记得比较牢；有的想象力丰富，善于在图形变换中找出规律。所以几何学习比较好……你可以全面分析。

2、分析自己的学习现状，一是和全班同学比，确定看自己数学成绩在班级中的位置，还常用“好、较好、中、较差、差”

来评价。二是和自己数学成绩的过去情况比，看它的发展趋势，通常用“进步大、有进步、照常、有退步、退步大”来评价。

二、确定学习目标

学习目标是学生学习的努力方向，正确的学习目标能催人奋进，从而产生为实现这一目标去奋斗的力量。没有学习目标，就象漫步在街头不知走向何处的流浪汉一样，是对学习时光的极大浪费。

确定学习目标首先应体现

学生德智体全面发展的教育方针，其次要按照学校的教育要求，此外还要根据自己的学习特点和现状。当然还可考虑一些社会因素家庭情况。

学习目标要具有适当、明确、具体的特点。

适当 就是指目标不能定得过高或过低，过高了，最终无法实现，容易丧失信心，使计划成为一纸空文；过低了，无需努力就能达到，不利于进步。要根据自己的实际情况提出经过努力能够达到的目标。

明确 就是指学习目标要便于对照和检查。如：“今后要努力学习，争取更大进步”这一目标就不明确，怎样努力呢？哪些方面要有进步？如果必为：“数学课语文课都要认真预习。数学成绩要在班级 达到中上水平。”这样就明确了，以后是否达到就可以检查了。

具体 就是目标要便于实现，如怎样才能达到“数学中上水平”这一目标呢？可以具体化为：每天做10道计算题，5道应用题，每个数学公式都要准确无疑地背出来，等等。

三、科学安排时间

确定了学习目标之后，就要通过科学地安排。使用时间来达到这些目标。要符合“全面、合理、高效”的要求。

全面 在安排时间时，既要考虑学习，也要考虑休息和娱乐，既要考虑课内学习，还要考虑课外学习，还要考虑不同学科的时间搭配。

合理 要找出每天学习的最佳时间，如有的同学早晨头脑清醒，最适合于记忆和思考；有的则晚上学习效果更好，要在最佳时间里完成较重要的学习任务，此外注意文理交叉安排，如复习一会语文，就做几道算术题，然后再复习自然常识外语等。

高效 要根据事情的轻重缓急来安排时间，一般来说，把重要的或困难的学习任务放在前面来完成，因为这时候精力充沛，思维活跃，而把比较容易的放稍后去做。此外，较小的任务可以放在零星时间去完成，以充分做到见缝插针。一天中供自己安排的时间基本上分为四段：早上起床到上学，上午放学到下午放学，下午放学到吃晚饭前，吃晚饭后到睡觉。同学们主要应在这四段时间里统筹安排自己的学习生活内容。

在进行时间安排时，还要注意以下两点：

- 1、要突出重点 也就是说，要根据地自我分析中提出的学习标点或比较薄弱的学科在时间上给予重点保证。
- 2、要有机动时间，计划不要排太满太紧，贪心的计划是难以做到的。

例：

- 1、 每天早上6：20起床，用10分钟将头天要背的课文温习1—2遍，7：00从家出发。

- 2、 上课认真听讲，积极发言，做好笔记。
- 3、 认真仔细写作业，不对答案，认真对待每一门课。
- 4、 写完作业后，复第二天上课的内容。
- 5、 对于副课及历史、地理、生物每学完一习当天的内容并预习课后，要用心去作自己买的课外习题书，作的时候要做到不抄答案，不看书，凭借自己所学的去作。如果遇到不会的题，也不能马上看答案或看书，要等到全部做完后，再去找答案，并及时背过。
- 6、 对于主课及数学(代数、几何)、语文、英语、物理和政治，每学完一单元或一课时，要对比《优化设计》的讲解部分进行进一步的加深理解和巩固，并要做练习题，写时仍不能抄答案，写完后可交老师批改或对照答案，找出错误及时纠正。
- 7、 遇到不懂得要及时问老师或问同学，弄明白。
- 8、 每天晚上听30分钟英语，训练自己的听力。
- 9、 空闲时间多看课外书，每天记1~2条好词佳句。
- 10、 前一天晚上认真预习。多做深、精的题目，拓展思维。
- 11、 每天坚持朗读外语，养成良好的语感。认真识记单词。认真复习和预习，重点掌握语法，句型。注意活学活用。
- 12、 给自己立一个目标，把所有课程学习巩固好，达到能考个好高中的成绩。 如果某一天没有达到的情况下，后面一定要补上。

暑假学习的文案篇七

一、放假后的第一件事，应该是整理出可利用的时间，做出时间安排表，以每一天为单位；接下来，梳理自身学习情况，找出最需提高或最想做之事，合理分配复习和预习时间，有针对性地制定假期学习计划。

每天有效学习时间最好保持在5-6个小时。可以根据自己情况合理的规划一下，例如：

早上2个半小时，中午2个半小时，晚上1个小时学习时间最好固定在：上午8：30-11：30，下午14：30-17：30；晚上19：30-21：30。

既不要睡懒觉，也不要开夜车。

习惯比聪明更重要！只要你按照计划来，每天坚持，你的成绩不会没有进步的！

呵呵，不要忘了，一定要预留出锻炼身体和休闲活动的时间。一旦制定就应该严格遵守。相信你的假期一定会有意想不到的收获。

二、初二暑假学习计划表

1、早上起床时间控制在6点至6点半左右，然后马上去做一下运动，大概持续到7点钟（适当的运动有助于大脑血液循环）。然后你吃一下早餐等等的。

2、上午时间大可不必疯狂地做作业。你可以先看一些英文的书（课外的，但是适合初中生的），那样有助于培养语感、积累词汇；然后（大概10点）你可以看一些文学类的课外书（当然不是英文的了）。适当地让自己有一个闲适的生活状态。再说一下，你可以有针对地看书，上午你也可以看一些

自己较弱的学科的书。

3、下面说说下午的任务（忘记说了，午饭之前你也可以去运动一下）。下午，人的一般注意力不太容易集中，那么你可以做一些暑假作业，注重理解。因为下午背的东西，一般都不太容易记住。

5、总的来说，你一天要有9-10小时的`睡眠时间，劳逸结合，才可以有较好的状态去迎接初三。我们一起努力吧！加油！

三、初中生暑假学习计划表

一. 阅读

1. 阅读世界名著2本
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！

暑假学习的文案篇八

在这一个暑假中，我将要制定个人的学习计划：

由于初三新课进度快，初二暑假就成为备战中考最难得的踏
步调整、补缺补漏的时间。

- 1、利用暑假做好两大块的工作，一是背诵默写初一、初二四本语文课本中的古诗文，因为初三总复习时很难有空余时间用来背诵古诗文；二是阅读名著，这次暑假布置的任务是阅读《格列佛游记》。

2、预习初三的语文课本，不但可以获得新的知识，而且通过总结还能找出自己不懂的地方，进行反复理解或直接请教老师。预习第五册5、6单元的文言文要求结合参考书会翻译，朗读课文直至会背诵。

3、暑假里多读优秀作文，注意作文的开头和结尾，多背一些经典的句子。

数学：做题巩固预习效果

初三上学期基本上结束教学进度，课业量比较重。有能力的学生可以利用假期进行数学课本的预习。根据现有的学习状态和学习水平来确定自己的学习目标。一方面可以培养自学能力，另一方面也能减轻下学期的课业负担。预习原则上从前往后进行，根据自己的能力，了解下学期将要面对的学习内容。同时，在了解的基础上可以选择一本练习方面的书，边自学、边检测。

在预习过程中，同学们应以通读教材、理解基本的概念、法则为主，不要过分重视难题。做到对下学期的课程心中有数，分清重点、难点，上课时可以有针对性地听课，提高课堂效率。

从学习方法上，要培养自己学会归纳总结，经常对自己所做的练习进行反思，对在哪里，错在哪里，及时反思自己在做题过程中的得与失，在反思过程中学习能力解题技巧都会有所提高。如果同学们感觉学习枯燥，可以采取单独学习和合作学习相结合的方式，和一些学习态度端正的同学一起学习，能有效地提高自己的学习效率。

英语：各个环节都不放松

暑假中英语的学习应该遵寻循序渐进的原则，各个环节都不能放松。

1. 单词

英语学得很好的学生如果再看初一、初二课本上的单词就没有多大必要了，应该侧重于初三课本第一第二单词的预习，同时通过大量的阅读来对自身的单词量进行提升；中等生则需要双管齐下，在复习以前单词的同时对初三课本的单词进行预习；英语学习程度差的学生不能急于求成，要对所学过的单词进行系统的归纳总结，做到稳扎稳打。

2. 作文

作文与阅读的联系最为密切，所以阅读水平的高低直接影响到作文的水平，这就需要同学们加强自己的阅读训练，通过阅读来提高自己的作文水平是一个不错的学习方法。对经典的范文也要进行背诵和记忆，从而掌握漂亮的句型结构，为作文打下坚实的基础。

3. 口语

中考的人机对话考试是初三英语学习的重点任务之一，包括短文朗读和话题简述。暑假里同学们在背诵话题的时候不仅要背诵出规定的内容更要注意语速，语音和语调。这次我们抄写了3个话题，其余的话题也会在我的博客陆续呈现。

暑假学习的文案篇九

暑假既要玩得开心，又不能放下学习，不然等到开学，自己就会非常盲目，所以在这个暑假里，我特意制定咯暑假计划，做到劳逸结合，为高二上半学期的学习生活作好生理心理准备。

学习计划：

1、语文：作业适量，会有少量文言文、现代文练习卷与若干

篇作文，要求作好文言知识整理，作文素材积累。

2、数学：以书面作业为主，要求在保质完成的基础上回顾以往知识进行针对性梳理。

3、外语：作业要求巩固语法、阅读、翻译，加强听力练习，要做好知识梳理，继续背诵高考词汇。

4、物理、化学：以书面作业为主，应学会对以往知识进行总结整理，更不可因为选课意向已定而有所偏废。

5、其它学科基本没有作业，但政治、生物、地理将在高二下半学期进行会考，有精力的话应当适当翻阅教材进行复习。

6、本阶段会有“四地”征文赛，开学还会有时政竞赛等各竞赛活动，有所特长的同学应积极参与及准备。

社会实践：

1、假期中继续开展精彩的活动，可丰富课余生活，锻炼提高自身能力。

暑假学习的文案篇十

高二暑期学习计划的制定能很高的帮助高二学生巩固知识，顺利过渡到高三，那么下面就请来看一下这三篇高二暑假学习计划表，学习一下别人是怎么安排暑期学习计划的。

1. 制定一个学习计划

根据自己的身体状态，确定每天学习时间

看书，就要把能掌握的知识点搞清楚。

2. 制定学习计划的基本原则：

一、具体。

例如，三天内浏览完某本书、每天语文写一篇作文、一个月内背完英语1000个单词、每天物理仔细读完20页课本、历史背完5章内容等。

二、合理。

制定自己能够完成的计划，不要使自己闲着，也不要使自己过于紧张。

三、循序渐进。

隔一段时间，就要提高每天完成的学习任务的量和深度

前提是：晚上10:30点睡，早上6:30起。

必须保证充足的睡眠及良好的精神状态。

刚进入高二不用太苛求自己，因为还有一些课程还没有学完，不用急于转入复习阶段，高二上学期要做的是把新学的东西学会学牢。

转入正题，下面这些平时就可以开始练习了，到高三就一定要熟练了，还有平时就要注意考试心态的培养，哪也是一个得高分的关键！

关于理科的复习与练习，首先是公式，对公式要非常熟悉，公式中每个字母的含义，公式的推导，公式的使用对象，这些是很重要的，从现在开始，把各科所有公式分类并用一个本子整理一遍，做题的时候强化这些公式的记忆与使用，做到看到题目就知道要用到什么公式，以及清楚公式中字母对应的数字，在平时做练习题时，就要要求自己写出题目已知

什么，未知什么，求什么，相关公式，这些都清楚了在解答。

考试时当然不用写出来，但自己必须清楚。

关于化学:把整本书的所有化学方程式抄一遍到本子上，有时间就写一写，要能相当熟练的写出他们，记住并熟悉那几个特殊的，同时知道每个化学反应的现象，包括颜色，气味，形态等的变化，还有就是记住化学物的颜色，状态，气味，比如哪些物质是固体，白色沉淀有哪些..

关于数学:整理方程，公式，不是整理出来就可以，主要是熟知如何使用他们，熟悉函数图像，能准确的画出图像，并灵活运用图像，有时不会计算画个图就能知道答案。

关于物理:分类整理公式，熟悉并能运用，做题时要理解题目描述的过程。

科学的、实际的个人学习计划。

团委工作主要有演讲赛，，征文比赛，十大歌手比赛，黑板报评比，书法比赛, 志愿者活动，等一系列活动。

看起来活动较多，较散，但是只要你仔细观察，就会发现他们都有一个共性，就是都需要我们同学积极参与，需要从同学中找出他们各自的特长和闪光点，有的同学怀才不露，那就需要你和他多交流，给他搭建展现自我的平台，有的同学文采较好，那就让他多参加征文活动，有的同学比较积极，那么就让他踊跃参加志愿者活动，有的同学有书法等特长，那么就让他参加书法比赛，有的同学德才兼备，就向推荐她参加学生会，并且有两位同学担任学生会部长，上进的但还没入团的同学，要求他入团等。

暑假计划 重在坚持 并不是说一定很严格

简单的日程 只要每天都做到就可以了

下面是为你制定的计划~ 呵呵 不知道怎么样

但是为了新鲜的生活值得付出, 呵呵~)

6:40--7:30 晨练 (想减肥的话 晨练是最重要的 跑步也好打球也好 一定要坚持~~)

8:00--9:30 早读 学习时间 (我是英语专业的学生 相信我

如果想学好英语 早读很重要

会锻炼你的语感发音口语等各方面

从下面的计划可以看到 我为你暑期安排的学习时间不多

但这个如果坚持下来的`话一定会收获不小)

9:30--12:30 自由活动 (毕竟是暑假时间 主要还是放松自己嘛

这段时间可以上上网见见朋友 反正自己安排吧)

12:00--2:00 睡觉 (夏天最热的时间还是留下来睡觉 一来避暑二来养神)

2:00--5:00 自由安排 (还是想做什么就做什么吧 这段时间

打打球 看看电视上上网 依你而定吧)

5:00--5:30 晚饭 (想减肥的话就要提前吃晚饭了)

或者干脆就学学习不是很好吗)

8:00--9:00 靠墙站立一小时（这是瑜伽的一种 减肥很有效
不过会很累 坚持住啊~）

10:00 睡觉

第一、目标要明确、适当。

要正确估计自己的知识和能力、估计能够自己支配的时间，了解自己学习上的缺欠和漏洞。

目标既不能定得过高，也不能过低，“跳一跳就能摘到果子”，便是最佳目标。

第二、要合理安排常规学习时间和自由学习时间。

常规学习时间主要是用来完成老师当天布置的学习任务，消化当天所学的新知识。

自由学习时间是指完成老师布置的学习任务后归自己支配的时间，这一时间可用来预习、复习功课，查缺补漏和进行课外阅读、训练等。

第三、计划要全面，要符合素质教育的基本要求。

中学生不能成天只讲读书，智育只是人追求全面发展的一个方面，除此，还有德、体、美、劳等。

因此，在制定计划时还要安排锻炼身体的时间、娱乐的时间以及充足的睡眠时间等。

第四、要做到“长计划，短安排”。

在一段较长时间内应当有个大致安排，每星期、每天干什么，也应有个具体计划，长远计划可以使具体计划有明确的实现

目标;短安排，则可以使长计划的任务逐步落实。

第五、计划要留有余地，不要定得太死，太满，太紧，要留出机动时间，可作必要的补充和安排。

另外，需提醒同学们的是，学习计划不是制定给老师或家长看的，更不是用来装璜门面的，而是指导自己学习行为的准则。

计划一旦制定，就要严格执行。

立即采取相应措施，调整补充计划或排除干扰计划执行的因素等。

可以把一天分成几个时间段来安排。

早上可以多睡一会，7点起床，读20分钟英语。

到室外活动20分钟，然后早餐。

这是一天的前奏，做了这些一天才算完整。

8点开始安排一天。

上午的时间比较好，通常不会太炎热，最适合用来安排学习。

可以把上午的8点-11点这三个小时用来学习，

这样学习效率高，又能保护视力。

中午11点后，可以帮家人做做家务，帮忙打个酱油买个菜。

会做饭的也能顺便练习一下厨艺。

然后就是午饭时间。

13点可以午睡一会，爱睡觉多睡会儿，不爱睡觉就少睡会儿。

放假嘛，要对自己好一点。

睡醒14:00--14:30，再学习两个小时，到16:30。

如果你有业余爱好，绘画啊或者书法什么的，也可以从中挤出一个小时来做这些。

16:30以后可以去室外活动活动，打个篮球，游游泳。

女孩爱逛街的还能出去逛逛。

晚上自由安排啦，看个偶像剧、综艺节目，上上网，也让自己时尚时尚。

24:00前一定要睡觉

坚持几天可以放松一天，适当邀同学一起聚一下，逛街或者外出玩。

1. 把高一、高二的期中、期末试卷以及其他重要试卷进行汇总、分析了解自己的长处，找出欠缺或不足，这样，实施下一步学习计划才会“有的放矢”。

2. 利用暑假补缺、补漏。

先补容易补的知识，后补有难度的知识。

只有循序渐进、由浅入深，才会做到“事半功倍”。

3. 制订长期有效的暑期、高三学习计划。

根据自身实际知识和智力水平以及身体条件，制订长期、合理的学习计划，并且要持之以恒，避免“三天打鱼，两天晒

网”。

4. 将学科知识“类化、细化、系统化”，作全面复习安排。

要高屋建瓴，将各科知识分门别类；先宏观调控，再精耕细作；对各科知识如此梳理，学习才会有章法，解题思路才会更为清晰。

切忌“眉毛胡子一把抓”。

5. 严格合理安排作息时间。

根据自身生物钟以及对各学科的吸取程度，制订合理的作息计划。

根据上下午时间段对文理科的接受情况进行科学安排；每一次的学习时间不宜过长，感到疲倦时就适当休息，不要打“疲劳战”。

6. 劳逸结合，适当放松，注意体育锻炼。

要注重学习效率，学会学习，把主要精力用在刀刃上。

因此，要学会放松，适当进行体育锻炼，以增强体质，保证长时、高效的学习。

暑假学习的文案篇十一

1、每天7：30起床，进行早锻炼。时间一般在1~1.5小时。

2、早餐。

3、8：30-9：30，练字时间。练习毛笔字或硬笔，认认真真练习一个小时。

4、9:30-10:30, 读报剪报时间。静下心来阅读书刊报纸, 在书刊报纸上选择好的文章内容, 分类整理。这是每天都必须完成的。(注意: 剪报内容要广泛, 不要局限于优美的文章。报纸新闻中的社会新闻, 奇闻趣事等都要作为阅读积累的内容。)

7、12:30-2:30, 午睡。

8、3:00-4:00, 阅读书籍。(读书的时候, 心要静。最好在房间里静静地阅读, 做笔记。老师都是这么做的, 相信你们也可以。)

9、4:00-5:30, 周记。周记需要平时注意积累素材。在这段时间里, 你可以回想、整理这段时间中你生活中发生的有趣或者难忘的事件。有时即便只是小事, 也是很值得记录的。平时小本子里记着, 再选择其中一天的这个时段认真地进行周记创作。注意要认真按照老师的要求完成好! 下学期评评看谁的日记质量最高, 日记本最漂亮、整洁, 也要评评看谁在暑假里进步最大!

10、约6:00, 晚饭。

11、6:40-8:00活动(注意:孩子的一切户外活动都需有家长的陪伴看护。)

12、8:30上床半小时阅读, 睡觉。

暑假学习的文案篇十二

1. 规划好整个暑假的大致时间:

暑假总共一个半月, 这一个半月的你能用来学习的时间一定要提前计算好, 刨去旅游, 亲戚窜门, 课外社会活动的时间等, 剩下你可用的时间就是可以按照计划实行的学习时间。

这一点要总体把握，建立你的时间概念。虽说暑假要劳逸结合，但是我个人建议，这个时间一定不要小于一个月，不然复习效果不大。

2. 总结考试，根据自己学习上的漏洞，制定学习计划：

根据考试中出现的某些现象，找出平时心态、身体、学习状态上的缺点和漏洞。，补弱项还是增强项？一般的，弥补弱项，比起强化强项，更容易进步。

原因之一是使用在强项中总结出的好的学习方法往往可以用于弱项的学习。

例如，如果你的英语处于中级阶段，语文处于初级阶段，那么，你就可以把已经证明有效的英语的学习方法用于语文，如把英语背单词方法用于背语文字词，把英语阅读的解题技巧用于语文阅读题等。

其次，学习差的课程，使用相对低级的学习方法就能取得进步，而越低级的学习方法越容易掌握。

3. 每天学习时间的确定：

根据上面分析出的漏洞的严重程度、及对目前学习影响的程度，确定最先弥补的漏洞。弥补自己的漏洞，是制定学习计划的核心。集中优势兵力、首先解决最大的漏洞。在一个确定的时期内，你只能做好一件事情！

对于需要入门或者需要突破的课程，你每天必须分配更多的时间。例如平均计划安排数学每天平均学习1个小时，你为了突破数学，你每天就要用3个小时、4个小时。

必要时候，必要做法：请个家教，或者报个补习班吧，家教和补习班是因人而定的，看你需不需要的。当然这个时

间你也要计算进去。

4. 具体的时间规划表：

第1~2个星期：可以报个补习班。总体的补下各科不足的地方。

第3~5个星期：具体的按照以下每天的时间安排，自主复习：

7:30-8:30起床梳洗吃早饭

8:30-9:00背书背单词

12:00-__:00吃饭午休

__:00-__:00物理

暑假学习的文案篇十三

旅游的地点已经选好了，就是回小布去看看瀑布。

那里有一个叫岩背脑的瀑布，非常的壮观。

回来了我就要写一篇有关去小布的游记。

我有读的课外书可多了：有作文书，电脑书等等。

看作文书可以提高我的作文水平，电脑书会告诉我如何操作电脑，这些书将使我终身受益。

打羽毛球，我已经会发球了，在暑假里我还要学会如何接球。

我爸爸是游泳高手，他总是想教我，可他平常太忙了，抽不出时间来，这个暑假我一定要他好好的表现一下来满足我对游泳的渴望。

对了，我还的制定一个作息时间表，合理的安排时间，这样才不会浪费宝贵的暑假时间，我还要在暑假里做我平时做不了的事。

使自己变的更加聪明，更加完美。

等开学了，大家将会看到一个全新的我

在这个暑假里我还要把字练好，这就是我的暑假打算。

暑假学习的文案篇十四

每日任务

体育项目

- 1、早晨、跑山头公园5000米；
- 2、上午：哑铃扩胸18个/组、俯卧撑36个/组、仰卧起坐60/组，上述训练每次各3组；（备注：其中“俯卧撑”不仅要纳入身体锻炼的项目，还要纳入政治思想的改造）
- 3、下午：3点半以后和同学去大海畅游2小时。

文化学习

- 1、语文：每天学习30分钟，以做作业为主
- 2、数学：每天学习30分钟，以做作业为主
- 3、英语：每天学习30分钟，以做作业为主；同时要上网观摩若干英文电影；
- 4、其它：每天学习20分钟；

5、上网收集学习资料，强烈督促自己每天上网时间不少于180分钟；

6、课外阅读：属机动时间视情况决定；

7、作文每周一篇（网上完成）；

尊老爱幼

每天应抽出一定时间陪伴爷爷奶奶消遣，或者陪伴弟弟妹妹上网玩游戏。

机动备用

机动时间用来完成未尽的`事项。

暑假学习的文案篇十五

复习内容：

第一层次：大纲词汇两遍，以谢振元词汇和马德高星火式词汇为载体，选择两本不同的书主要是为了能多一点新鲜感，本来考研已经够枯燥的了，再老对着同一本书，不更愁吗。

第二层次：精细区分不同词汇及其用法，以朱泰祺复习指导中的词汇部分和新东方词汇课堂为载体进行复习；学习新概念2、3册，提高写作能力。

第三层次：以历年真题为中心，通过新东方flash讲解，系统掌握考点和解题方法；同时结合王长喜三轮过关的进度，完成非听力部分。

时间安排：

新概念：2—3小时/天，每天复习2课，先听一听新东方的讲座，他的课讲的挺慢的，不过对教材内容有所扩展，从基础的角度讲，对写作应该会有比较好的帮助。11月中旬前完成第二册，1月前完成第三册。如果能达到目标，应该可以达到考研作文的要求。

朱泰祺复习指导中的词汇部分，个人以为这部分是他的精华，其余的是垃圾，不要误会，垃圾也可以再利用的，只是我们时间不多，学就要学精华部分。

这部分很枯燥、综合性和难度比较高又容易遗忘，所以把他安排在两次记忆大纲词汇的中间，同时又处于第一次大纲词汇和新东方词汇课堂的中间。（表格传不上来，所以说的比较累，要是我没说明白或是你们没听明白，就再想想）。

如果第一遍大纲词汇背的顺利，朱泰祺词汇就从11月初开始，用30天每天1.5小时的时间完成一遍，如果其他的都复习顺利，就再背一遍，如果来不及就算了，老朱在他的讲座里说要背n遍。

历年真题是复习的核心内容，1.5小时/天，这部分具有综合性的作用，现在才开始复习，即使基础不好也应该放在最先。预计用30天的时间，如果需要可以再延长15天。

当然，真题复习一遍是不够的，11月份应该在第一遍的基础上再用1个月的时间再来一遍。

暑假学习计划篇

语文课是我最喜欢的一门功课，在那里，我找到了春天的脚步，看到了有趣的童话，更被书里感人的故事感动着，还学到了许多的科学知识。其中令我印象最深刻的课文有：一十三课《动手做做看》，二十二课《我为你骄傲》。为什么印象深刻呢？因为这几课让我学懂了很多生字词，还让我学到了

不要光想，要学会动手以及做人要宽容，要勇于承认自己的错误的道理！

生活也是一门功课，它让我学会了感恩。爷爷每天不论刮风下雨，都按时接送我上下学，奶奶每天变着法子做可口的饭菜。看着他们这么辛苦，我该怎么回报他们呢？我想：好好学习，天天向上，就是给他们的回报吧！

快乐的暑假要来了。暑假里，我要干什么呢？我准备到长沙去，和爸爸妈妈一起生活一段时间，在长沙的日子可以去公园散散步。我还要认真完成好作业，写好日记，有计划的看几本课外书，练练毛笔字，打打羽毛球，锻炼好身体。过一个愉快而有意义的暑假。

我的暑假打算和我的收获讲完了，同学们，你们的暑假打算和收获是什么呢？

3

暑假学习的文案篇十六

暑假来临，同学们通过一个学期的紧张学习，在英语知识及学习方法总结方面都有了一定的进步，初三暑期英语学习策略。如果能够合理科学地利用暑假进行提升，就能为下一个阶段的学习积蓄力量，取得理想的阶段性胜利，从而增加自信，提高对英语学习的兴趣。取得中考英语的胜利将是必然的结果。

在暑假期间我们该如何安排英语学习才能有效的提高兴趣以及成绩呢？从以下几个方面来思考，制定出适合自己的学习方案。

英语学习不可能一蹴而就，需要踏踏实实地学习和长时间的积累，不过在短时间内或者说一个学期的英语成绩对大家的

心里影响也不可小觑，所以大家要对自己在班级中的成绩排名做到心中有数，大致知道自己处于上、中、下的哪个位置，以便于制定出适合自己的暑期学习方案。成绩非常出色的同学可以进行一下拓展学习，在平时学校训练比较少的项目上多下点功夫，比如听力训练和口语表达训练。

学习成绩中等的同学要在假期突破薄弱环节，利用这段可以自行安排的时间迅速查漏补缺，并对下学期的课程进行预习。成绩相对弱一些的同学要下定决心在假期把以往的知识进行系统学习，从而迎头赶上。了解了自已，就有了制定计划的基础，学习方式上可根据自己的情况灵活地采用自学、上补习班或一对一的集中训练等不同方式！

“活到老，学到老。”是我们大家都应该信守的学习理念，但对大多数同学来讲，考试成绩才是最关心的话题。能够成功应对考试也是一种应对能力的体现。所以同学们要在假期对考试进行详细、全面和深入的了解。首先要对教学大纲的要求和考试说明的内容做到了如指掌，这样才能有的放矢，并且能够根据考试说明的要求不断地发现自己的薄弱环节，以便于及时有效地总结和提高。这就避免了大家盲目地扩大学习范围而出现的努力学习而不见成绩的尴尬情况的发生。

每个学科都有它的特点，针对英语学科来讲，大家在暑期要从学习策略、词汇、语法和语音四项基本技能这几个方面入手来制定严格的学习计划。要知道在假期主攻那个方面，复习哪个部分，预习哪个专题，改进哪些学习方法。

另外，每个人在学习外语时都有很丰富的知识。根据“从已知到未知”的学习规律，这些知识如果能够很好地发挥作用，将使我们的外语学习变得更为有效。因为我们可以将新的语言信息与原有知识联系起来。而原有的知识包括文化知识、语言学知识、背景知识、文本知识、世界知识等。文化知识可以帮助学习者更好地解释和理解所遇到的语言。所以同学们在假期还要大量的进行中文阅读，吸取更丰富的知识，扩

大自己的见识。

制定学习计划要具体到语音、语法、词汇各方面。同时要有时间观念，每天要完成的任务必须量化，比如多少个词汇的学习，多长时间的听力，都要进行量化。更为重要的是监督机制。这包括自我监督、记日记、和父母交谈或和老师沟通了解本阶段的学习重点。有计划还要能保证计划的执行。适当的参加集体学习也是很有效的监督方式。

祝同学们过一个愉快的暑假，同时在知识积累上有所突破。面临考试做到心中有数，面临中考充满自信，因为你掌握了战胜考试的法宝——学会学习。

暑假学习的文案篇十七

初二学生的暑假要过的有意义，在娱乐的同时不浪费学习的时间，则需要安排一份好的初二暑假学习计划表，下面小编就为大家提供三篇初二暑假学习计划表，供大家参考借鉴。

一、计划实施的目标：

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

二、具体措施：

- 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。

(安排好每天复习进度的明细内容)

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、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，然后可以请老师一起帮助解决。

6、每周二次带着学科的不懂之处和老师一起分析、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。

(这一点必须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)，渐渐地形成解题方法的量的积累。

1、早上起床时间控制在6点至6点半左右，然后马上去做一下运动，大概持续到7点钟(适当的运动有助于大脑血液循环)。

然后你吃一下早餐等等的`。

2、上午时间大可不必疯狂地做作业。

你可以先看一些英文的书(课外的,但是适合初中生的),那样有助于培养语感、积累词汇;然后(大概10点)你可以看一些文学类的课外书(当然不是英文的了)。

适当地让自己有一个闲适的生活状态。

再说一下,你可以有针对地看书,上午你也可以看一些自己较弱的学科的书

3、下面说说下午的任务(忘记说了,午饭之前你也可以去运动一下)。

下午,人的一般注意力不太容易集中,那么你可以做一些暑假作业,注重理解。

因为下午背的东西,一般都不太容易记住。

4、晚上,你不必太紧张,如果稍微勤奋点的话,你可以再做做作业;但我觉得晚上大可以看一下课外书,看一些新闻,或许去散散步。

到8、9点时就可以睡觉了

5、总的来说,你一天要有9-10小时的睡眠时间,劳逸结合,才可以有较好的状态去迎接初三。

8:00起床

9:00开始学习,早上精神好,先学数学 看书!+做题!

10:30学物理

12:00吃饭

12:45可以睡个午觉或者休息会儿

14:00开始下午学习，物理

16:10预习化学!!!

17:30出去跑步 1000米，最好计时

18:00学英语，吃饭前精神也不错，要做完型阅读啦

19:00吃饭+休息

20:30晚间学习计划启动!猛攻数学+物理

22:30卧倒 zzz~~

一. 心理准备:

态度——提前进行知识和能力的准备，永远不要“临时抱佛脚”。

计划——不要突击，细水长流，注意复习效果的持续性。

系统——整理相关资料，系统化、网格化，方便复习。

二. 假期复习作业:

(一)文学史部分(参考《2011年 中考说明》):

1. 名著推荐和阅读:了解情节，掌握人物，知道作者。

1) 复习《水浒传》(施耐庵作)、《西游记》(吴承恩作)。

2) 阅读《格列佛游记》——美国作家斯威夫特。

2. 文学常识:中考说明附录四中出现的作家作品整理成册，开学考察。

(二) 基础部分:

1. 字词: (参看《2011年中考说明》附录, 二字词语“爱戴——寂静”; 四字词语“安然无恙——豁然开朗”) 要求抄写一遍并注音, 四字词语要求解释一遍。

2. 背诵默写: 熟读成诵, 开学考查; 以后每次考试时都会涉及

(1) 熟读附录中的古代现代诗文;

(3) 熟读记诵一些课外的著名的古诗文中的名句以及一般的名言警句。

(三) 写作能力训练与素材积累:

六个2011年北京一模二模的作文题目, 文体不限, 写成文章, 开学交打印稿。

1. 【海淀一模】题目: 倾注

2. 【东城一模】请在“你是_____”中的横线处填上恰当的词语, 构成你的作文题目, 自选文体(诗歌除外), 写一篇不少于600字的文章。

3. 【西城一模】请以“赏”为题, 自选角度, 写一篇作文。

4. 【丰台一模】题目: 我们一起走过

5. 【怀柔一模】“和谐”是幸福的源泉, 是个人和集体健康、可持续发展的保障。

家庭和谐给人以幸福和激励, 班级和谐给人以欢乐和鼓舞, 师生和谐给人以智慧和启迪, 朋友和谐给人以力量和勇气……请以“和谐”为题目, 写一篇文章。

6. (海淀二模)

“没有”也是一种人生的状态，我们要善于从“没有”获得。

那些“没有”的日子，可以是没有父母呵护的一段日子，可以是没有获得成功体验的一段日子，可以是没有闲暇欢娱的一段日子……但在这些“没有”的日子里，你却有所为，有所悟，让自己享受着挑战的过程，体会着成长的快乐。

请在“在没有的日子里”中的横线处填上恰当的词语，构成你的作文题目，自选文体(诗歌除外)，写一篇文章。

(四) 阅读训练：

完成中考语文备考点睛·现代文阅读【全真模拟】练习1-10

暑假学习的文案篇十八

暑假踏着欢快的脚步来了，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。我的计划分为两个方面：一是学习，二是关于生活。计划具体如下：

- 1、争取7月1日至7月20日完成语、数、外三门暑假作业。计划大概每天完成6面暑假作业。
- 2、预习语文六年级上册的古诗词，文言文，日积月累等等。并有重点的选择背诵。
- 3、预习六年级上册数学相关内容。
- 4、预习六年级上册英语的课程，默写有关单词，听磁带。
- 5、每天看课外书，报纸，还可以看看动画片，但时间不能太

长。

1、培养个人的生活能力，比如：做饭、洗衣服。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。

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！