

# 最新过后暑假计划 初二暑假学习计划表(模板7篇)

光阴的迅速，一眨眼就过去了，成绩已属于过去，新一轮的工作即将来临，写好计划才不会让我们努力的时候迷失方向哦。那关于计划格式是怎样的呢？而个人计划又该怎么写呢？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。

## 过后暑假计划篇一

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。

## 过后暑假计划篇二

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！

## 过后暑假计划篇三

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，找出最需要提高或最想做的事，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。可以根据自己的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

方式以自由学习为主，

#### 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！

## 过后暑假计划篇四

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。

## 过后暑假计划篇五

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月中旬前底完成第二册，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？

## 过后暑假计划篇六

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

根据自己的身体状况，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。

## 过后暑假计划篇七

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