

# 高三学生暑假计划表(大全5篇)

在现实生活中，我们常常会面临各种变化和不确定性。计划可以帮助我们应对这些变化和不确定性，使我们能够更好地适应环境和情况的变化。什么样的计划才是有效的呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来看看吧。

## 高三学生暑假计划表篇一

每周星期天至星期四的晚上10点钟睡觉，早上7：15起床。

每天在完成学习计划和保证晚上10点睡觉的前提下，玩电脑一个小时。

- 1、每天完成《暑假作业》7页。
- 2、每天数学10道计算题（周一至周五：5道两位数乘两位数；3道除法带验算；4位数加减法各一道。家长每天签字）。
- 3、英语每天完成1页（\*号单词抄5遍，汉语1；背所有\*号单词；听写所有\*单词两遍）。

1、每天数学10道计算题（周一至周五：5道两位数乘两位数；3道除法带验算；4位数加减法各一道。家长每天签字）。

2、培养语文作文能力（具体内容待定）。

3、培养英语读听能力（具体内容待定）。

4、数学奥数练习（具体内容待定）。

## 高三学生暑假计划表篇二

愉快的暑假到了，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，小学生暑假计划。我的计划大概分为两个方面：学习计划、生活计划。

第一，学习计划，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。

第二，生活计划具体如下：

- 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！

大原则：少吃、多动、多喝水！少吃

每天早餐：半个葡萄柚、一片烤面包、咖啡或茶一杯(不加糖)

星期一

(午餐)：综合冷盘(依照自己的口味吃，其中包括瘦肉、鸡肉、火鸡肉、瘦牛肉等)，蕃茄(切片清煮或用慢火煮)、咖啡或茶一杯(不加糖)。

(晚餐)：鱼或贝类，任何一种都可以(清蒸)，综合沙拉、任何一种绿色蔬菜或其它蔬菜都可加进去。一片烤面包、咖啡或茶一杯(不加糖)、葡萄柚(如果买不到可用其它水果代替)。

星期二

(午餐)：水果沙拉、不论加多少种水果均可。咖啡或茶一杯(不加糖)。

(晚餐)：清煮瘦咸肉或火腿；蕃茄、包心菜、芹菜、橄榄菜、南瓜、黄瓜、龙眼、包心菜等；咖啡或茶一杯(不加糖)。

星期三

(午餐)：鲔鱼或其他鱼沙拉(不加油)，加柠檬汁或醋佐料；葡萄柚或西瓜，或任何一种水果；咖啡或茶一杯(不加糖)。

(晚餐)：切片红烧羊肉，所有的肥肉和脂肪全部切掉，不带皮；包心菜、番茄、黄瓜、芹菜沙拉；咖啡或茶一杯(不加糖)。

## 星期四

(午餐): 两个蛋, 料理方法不限(但不可用油);带豆或切片的蕃茄(慢火炖的也可以);一片烤面包, 咖啡或茶一杯(不加糖)。

(晚餐): 红烧、清炖或烘烤的鸡肉, 在吃之前应把所有看得见的脂肪或皮去掉;充分的蔬菜、绿辣椒、咖啡或茶一杯(不加糖)。

## 星期五

(午餐): 综合乳酪片、蔬菜、一片烤面包;咖啡或茶一杯(不加糖)。

(晚餐): 鱼或肉类;综合沙拉, 任何一种蔬菜都可以加进去, 一片烤面包;咖啡或茶一杯(不加糖)。

## 星期六

(午餐): 水果沙拉、咖啡或茶一杯(不加糖)。

(晚餐): 红烧鸡或火鸡;蕃茄、包心菜、葡萄柚或应市的水果;咖啡或茶一杯(不加糖)。

## 星期日

(午餐): 冷或热火鸡或鸡肉;蕃茄、胡萝卜、包心菜或花椰菜;葡萄柚或应市的水果;咖啡或茶一杯(不加糖)。

(晚餐): 清煮牛排, 所有的脂肪要去掉, 包心菜、黄瓜、芹菜、蕃茄(切片或清煮都可以), 沙拉;龙眼包心菜或橄榄菜芽;切片水果;咖啡或茶一杯(不加糖)。

注: 1、本菜单实行为期两周, 两周后回复普通饮食, 一般人可减七至十公斤。

2、本食谱仅提供网友参考，如有肥胖症者仍须听从医师指示进行。

注意事项：

一、禁食酒、糖、饮料、冰淇淋、蛋糕、瓜子、花生等。

二、一切米食、菜，均不可用油炒炸。

三、三餐禁食菜单外食物。

四、咖啡不可加糖。

五、不可喝牛奶。

六、蛋、鸡肉、鱼，只可煮、蒸、卤。

七、可以用茶或白开水代替咖啡。

八、每日吃蛋最多三个(即早餐可减为一个蛋)。

九、果蔬种类，可增加含糖份、水份较少之水果，如莲雾、香瓜、水梨，或泡菜、丝瓜、瓠瓜及黄豆芽、韭菜、茄子等青菜。

多动：多散步、运动、作体操。

睡前跳30分钟的跳绳。

只要有流汗，超过30分钟就会有助于燃烧脂肪的效果！

瘦肚子跟小腹的地方，介绍两个简单的减肥运动。

塑身操一

动作：仰卧躺在床上，两脚并拢慢慢抬起，抬到与身体成90度时慢慢放下(膝盖不可弯曲，肩膀和手臂不可用力)。在离床面30公分处停下来，静候1分钟，做10次。每日至少二次以上！

效果：可使膝盖变小，提臀，腰变结实，下腹部和胃部赘肉消失。

## 塑身操二

动作：身体躺于床上，双膝微弯，双手抱头(吸气)，将身体慢慢抬离床面，收腹吐气，到最高点时停约10秒。然后慢慢将身体放平，继续动作，做20次。每日至少三次以上！

效果：这组运动可加强修饰腰、消除腹部赘肉，达到减肥健美效果。

多喝水：每天要喝8杯8盎司的水已经是一种标准规则了，但至你需要的可能更多，特别是当你在运动的时候。

减重最怕是使用错误的方法而影响了基础代谢状况，故应要给医师、营养师评估后，予以完整的减重计划，才不会影响健康状况。因为错误方法使体重反覆增加使代谢越来越差，减重无捷径，唯有适当的减少热量，增加有氧运动量！

## 高三学生暑假计划表篇三

### 一、课外扩展：

1、运算我的运算总是出错，不是把加看成除，就是越减越多。用妈妈的话说，以后我开商店就赔大了。所以，为了使我的运算更准确，每天坚持五分钟。

2、劳动假期里，每天帮妈妈洗洗碗，拖拖地，干一些力所能及

及的事情，减少妈妈的负担。

3、体育锻炼身体是我们享受生活，努力学习的本钱，所以假期我选择游泳来锻炼身体。

## 二、每日计划

1、温习古诗词我国的古诗词是美妙的，简简单单的几个字就包含着许多深奥的道理和美妙的情感。所以，在假期里，我会温习以前学过的古诗词。

2、写作业每天，各科暑假作业认真完成五页以上，保质保量，尽量在7月15日以前完成。

3、投稿作文，每周尽量上传两作文，既可以提高写作水平，还可能获得奖励图书。

## 三、休息娱乐

1、读好书网上的作文我还没看完呢，这个假期争取读完这些书，写出一优秀的读后感。

2、旅游20xx年，万人瞩目的.是什么?当然是世界杯和上海的世博会啦!我是一个女孩子，对足球没有多大的兴趣，当然想去世博会凑凑热闹，领略科技带来的神奇吧!

## 高三学生暑假计划表篇四

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

补充说明：

一、每天帮助家里做一件力所能及的家务活。

二、每天看电视时间不超过1小时。

三、每周固定两天，自由安排时间。但要晚上和爸爸妈妈沟通。

四、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北京邮电大学“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。

## 高三学生暑假计划表篇五

作息时间表如下：

1. 每天7：30——7：50起床、洗漱。
2. 每天7：50——8：20吃饭。
3. 每天8：20——8：50读英语。（每天一个模块）
4. 每天8：50——10：00写暑假作业。（语文、数学各四页）
5. 每天10：00——12：00玩电脑、看课外书。
6. 每天12：30——1500吃饭、午休。
7. 每天15：00——15：40练字帖。
8. 每天15：40——16：40预习五（六）年级新知识或复习四（五）年级旧知识。
9. 每天16：40——18：10锻炼、玩乐。
10. 每天18：10——19：30吃饭。
11. 每天19：30——20：30看课外书或博文。
12. 每天20：30——21：40看电视。
13. 每天21：40——21：50写暑假记录。
14. 每天21：50开始入睡。
15. 每天抽时间做一件我力所能及的家务。

暑假每天我都要认真按照以上作息时间做!如遇到特殊情况(如辅导班、旅游等),要当日事当日毕!过一个充实、快乐、劳逸结合、改善自我的暑假!