

2023年大学生周计划书(大全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。那关于计划格式是怎样的呢？而个人计划又该怎么写呢？以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

大学生周计划书篇一

1. 学科作业：复习并完成各学科作业，争取下学期各门功课成绩有所提高；

每日任务

体育项目

1. 早晨.：跑步路程米；
2. 上午：仰卧起坐30个
3. 下午：跑步路程2000米。

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. 其它：每天学习20分钟；
4. 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：每天读一篇；

7. 日记每周一篇；

尊老爱幼

1. 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。

时间

项目

内容

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、做语文数学作业

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

休息

户外活动和跑步、喝牛奶

第三节课

寒假作业和写日记

自由活动

做游戏和看电视

吃午饭

午休

第四节课

练字

休息

吃水果

第五节课

复习一年级语文和数学

休息

做游戏

第六节课

背古诗，读课外阅读并讲给父母听

休息

户外活动

自由活动

看电视

休息

看“新闻联播”

并记录国内外主要大事

吃晚饭

上网

学会应用，搜集资料和收发邮件

21:00

睡觉

大学生周计划书篇二

- 1、养成良好的休息习惯，早睡早起，保证休息10个小时。
- 2、每天早上7点起床，晚上8点半睡觉。

第二、你会自己学习

- 1、几个小时内每天做两页暑假作业；写日记；算一百次穿越。
- 2、每天读一些关于动植物的书，最好是几百本。
- 3、每天读一小时英语单词。最好背下来。

第三、你会健康

- 1、每天在楼下的游泳池练习游泳，争取暑假学会游泳。
- 2、跳绳，在室内踢球。培养良好的运动能力。

第四、参加兴趣班

- 1、跆拳道课(周一、周四):可以锻炼手脚的攻击能力。
- 2、新的主持和演讲课(周二和周五):我练习了演讲能力，提高了勇气。
- 3、小歌手班(周一、周三、周五):可以开心唱歌。

第五、娱乐活动

- 1、旅行一次，最好是海边，因为可以看到海景，品尝美味的海鲜。
- 2、和我的两个朋友约好在公园里开心地玩。
- 3、每天保证一小时的户外活动或运动。
- 4、每天给爸爸妈妈一杯美味的梅子汁，让他们消暑解渴。
- 5、邀请同学或孩子来我家做客。
- 6、每周玩两次电脑，每次1小时左右，每30分钟休息一次。
- 7、去新华书店看了两遍以上，希望能看到自己喜欢的书。

大学生周计划书篇三

一、培养孩子集中精力做事情的习惯。

无论做什么事情，都要要求孩子专注，集中精力完成一件事

情后再去做另外一件事情。有的小孩总是一边看电视，一边听音乐，一边做功课，这样，学习不够专心，注意力容易转移。可以采用让孩子用眼睛听的习惯培养他们集中精力，如：在安静之处，将手放在孩子的肩膀上，互相看着对方的眼睛说话，不管什么话题都没关系，每天进行一次。只要视线相连接，孩子就不得不集中注意力听，只要每天持续不断，就能培养出很会听“话”的孩子。经过训练，现在孩子回家后很快集中精力完成老师布置的作业。

二、培养孩子良好的阅读习惯。

作为家长首先要起表率作用，自己没有读书的习惯，强求孩子读书很难以理服人。从终身学习的角度来看，阅读习惯跟随并影响人的一生。阅读不仅仅指教材，更多地是指课外读物，如童话、寓言、科普书籍等。孩子喜欢读书，养成读书习惯，可以培养听力、理解力，集中力和持久力也可在不知不觉中养成。如果孩子不喜欢看书怎么办？这需要家长们的耐心。每个孩子都喜欢听故事，小学1年级还是幼儿园的延长教育，所以家长说给他听、念给他听是有必要的，最好念孩子自己想看的故事书给他听，不要强迫孩子接受大人的选择，不喜欢读书的孩子，多半讨厌看见许多密密麻麻的小字，家长可选择适合幼儿的图画书，字体要大一点的，可以先把故事中的部分情节念给孩子听，然后让孩子自己去读，并鼓励孩子把读后的感受说出来。无论孩子最后说的如何，都对他表扬和肯定。长此以往，阅读终将变成孩子的日常习惯。

三、培养孩子认真书写的习惯。

不要认为书写只是形式，对学习没有多大影响，书写的好坏直接影响到人们对书写者学习态度、学习质量、甚至个人素质的评价。书写能力是学力的指标，一个能够认真对待书写的孩子，往往也能认真对待学习及其他许多事情，还能促使其养成凡事认真仔细的好习惯，提高孩子的整体素质。所以，从一年级开始就得训练写字，家长可以准备一个日记本，当

孩子放学后向家长叙述：“妈妈(爸爸)，今天在学校……”时，即使只是很简单的几句话，也要鼓励他写下来，慢慢的，可以问他：“为什么这样呢？”“你怎么想？”“老师怎么说？”等等，让孩子渐渐将文章扩大，加长。一年级的孩子喜欢使用学过的文字写字，看过之后家长要夸奖孩子、鼓励孩子、并慎重地保存起来，这有利于培养孩子认真书写，认真做事，认真做人的习惯。在学校老师也是这样来培养学生的，作业不多，但要求工整认真。

四、培养孩子养成有条理的习惯。

学习用具的收拾要有规律，书本存放在书包或书桌上要有一定的次序，不妨把各科教材分颜色包书皮，以达到易分辨和养成有条理的目的，做各科作业要预先安排好时间等等。东西存放无规律，要用时东寻西找，心烦意乱，极易影响学习情绪；做作业不讲条理，东一榔头西一棒子，学习效率就低。

五、培养孩子独立解决问题的习惯。

孩子学习上有困难请求家长帮助时，家长不能置之不理或敷衍了事，应用热情的语言鼓励孩子自己“试一试”。孩子实在无法独立解决时，也不能包办代替，而要一步一步地耐心启发，使他能在你机智而不露痕迹的引导下，觉得是靠他自己的力量完成的，让孩子尝到胜利的甘甜，对自己增加信心，勇敢地迎接下一个问题的挑战。

六、培养孩子及时改错的习惯。

让孩子准备一支红笔。随时改正自己练习本、试卷上面的错误，以鲜艳的红色加深错误在脑海中的印象，然后用一个本子，将这些错误收集起来，用“错别字举例”、“错题汇编”等形式分类记载，以警示自己，避免出现类似错误。

此外，还应培养孩子按时完成作业，上课用心听讲，积极举

手发言，爱动脑思考，保管和整理好自己的学习用品等优良的学习习惯。

在小学前是养成生活习惯的关键时期，而在小学一年级则是养成良好学习习惯的关键时段，当然随着知识范围的扩大，会出现更多的东西，但基本的教义掌握了，随之增加的内容也会自然归拢到这里来，当然还有更多的习惯需要练成，这时自己已经有了规范的能力，再加上老师和家长的监督是问题不大的。

大学生周计划书篇四

一、早晨：6:40起床(如遇要背书的情况提前半小时起床6:10起床)

二、中午：放学回家至上学前

1、放学回家学“悟空识字”，每天3个新字，学完后要抄写一排并组词。

2、完成老师布置的家庭作业;如果没有作业可完成以下任务

3、听写生字：老师布置的抄写、书上的我会写、悟空识字里学过的字，对听写错误的生字要抄写一排，加深印象。

4、背书复习：背书要掌握记忆的方法反复复习;

5、做《语文阅读培优》《数学培优》，一、三、五日做语文，

二、四日做数学，星期日做《语文新创意培优》。

6、有时间可看动画片：《孔子》，《孔子》每集13分钟，全10集。

三、晚上：放学回家

- 1、一回家学“悟空识字”复习巩固，并听写。
- 2、完成老师布置的家庭作业。
- 3、睡前阅读《十分钟猜谜语》《小学生作文》《看图写话》等

四、休息日安排

(1) 早上8:30分起床

- 1、教学《弟子规》：要求懂每句的意思，会背诵。《弟子规》全文具体列述弟子在家、出外、待人、接物与学习上应该遵守的一些礼仪和规范。每三字一句，二句一韵，读起来朗朗上口，易背诵。
- 2、观看《孔子》，二集。
- 3、自由活动

(二) 中午11:30——1:30

- 1、学“悟空识字”3个新字，学完后要抄写一排并组词。
- 2、复习背诵的《弟子规》
- 3、自由活动

(三) 下午：2:00——4:30

- 1、做家庭作业
- 2、自由活动

三、晚上6:00——8:30

- 1、再次复习背诵《弟子规》
- 2、学习“悟空识字”复习巩固，学完后听写
- 3、做《语文新创意培优》
- 4、自己洗脸、洗脚上床睡觉。

大学生周计划书篇五

1、如何准备孩子的学习用品。

一年级新生的学习用品主要是书包、文具盒及铅笔橡皮等。首先，要准备一个双肩背的书包。市面的书包很多，但不是全适合小学生。在选购书包时，要考虑重量、大小、便捷等要素。如，书包的宽度最好选择和孩子肩宽差不多的，否则，会在视觉上产生压抑感；有些书包上有许多的口袋、网眼，不利于清洗，也容易让孩子被尖锐物钩住，造成危险；书包的打开方式最好能一次操作完成，即将书包放入抽屉后，如果再拿书本，不需将书包完全抽出一打开盖一拉开拉链一取到书。那些翻盖式的书包，不适合低年纪孩子使用。

文具盒功能不要太多，最好是用笔袋。每天有五六支削好的hb铅笔，还应备好直尺、橡皮、卷笔刀和一个16k的垫纸板，以及必要的练习本等文具用品。橡皮最好是绘图用的较软的那种，并教会孩子怎样使用卷笔刀。另外，家长要多准备一些包书用的挂历纸或者专用的包书套。要注意所购买的文具用品都应简单实用，不可过分花哨，以免分散孩子的学习注意力。

2、需要让孩子知道的基本信息。

孩子入学时要让孩子学会规范地写出自己的名字，能说出甚至写出父母的名字、工作单位、家庭住址、联系电话等。带领孩子认识上学的路线，进而能够自己上下学，是孩子小学生生活的目标之一。如果家与学校离得很近，那么家长可以带着孩子从家步行到学校，边走边告诉孩子走哪条路可以到达学校或者回家，一定要多走几次，这样孩子才记得住。平时让孩子一个人出去买报纸或者拿牛奶，让他一个人走路也不会害怕。家长还要让孩子记住家里的地址和家庭成员所有的联系电话，以防万一，并加强安全教育。孩子入学后，还要让孩子认识课程表，并按课程表收拾书包。

3、培养孩子的时间观念。

一般说来，在幼儿园大班阶段，幼儿园就应适当提高对作息时间的要求。到了小学，对时间的要求更加严格，而且基本上没有午休的时间。所以，家长一定要与孩子一起商讨制定孩子的作息时间，并严格遵守。以便保证孩子的睡眠时间。按时睡觉，也要按时起床，按时到校。良好的学习习惯是从上学不迟到开始的。我们学校对学生有三个“最起码”的要求：按时上学不迟到；专心上课不走神；完成作业不拖拉。相对严格的遵守作息时间，可以让孩子更快的适应学校的生活节奏。

4、养成良好的饮食习惯。

家长要合理安排孩子在家的膳食供给，保证营养的全面摄入。有些家长出于对孩子的爱心，担心孩子的营养不够，往往会准备大量的零食，以备不时之需。进入小学后，学校不支持孩子吃零食，因为孩子的吃零食的习惯往往会导致孩子厌食，造成营养摄入不均衡。所以家长尽可能的在正餐时让孩子吃饱吃好，不给孩子过多的零食。孩子入学后中午可以在学校就餐，我们学校的食堂有着严格的管理，有多年办学生餐厅的经验。中午时，班主任会跟班管理，饭菜质量也很好，您可以放心。当然，您也可以根据情况，让孩子在校外或者回

家就餐。