# 最新初中生暑假计划表格(优秀11篇)

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2025-07-08

*时间就如同白驹过隙般的流逝，我们的工作与生活又进入新的阶段，为了今后更好的发展，写一份计划，为接下来的学习做准备吧！那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来了解一下吧。初中生暑假计划表格...*

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们的工作与生活又进入新的阶段，为了今后更好的发展，写一份计划，为接下来的学习做准备吧！那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来了解一下吧。

**初中生暑假计划表格篇一**

一学期的时间匆忙的离开了，结束了一个学期的努力，我在知识和思想方面，也得到了更大的提升和进步。作为一名初中生，我开始认识到学习已经不再是为了提高自身的知识，它更是为了能在今后达成自己的理想和目标，是我们实现理想的最佳途径之一。

为此，我对学习的态度也有了很大的改进，开始主动自我的要求自己，学会了自我的调整和设立自身的目标！如今暑假到来，我在此对自己的假期制定目标计划如下：

暑假时间漫长，从x月x日到x月xx日，共有约两个月左右的时间，对我们而言有十分充足的自我整理时间，并且也能好好的放松休息。而在这个暑假里，我对自己的目标制定如下：

1、巩固自身的知识学习，提高对本学期知识的掌握和的理解。并通过大量的题目锻炼，学会使用自己的知识。真正的将知识融入到自身的能力中。

2、加强自我反思，对自身不足的科目进行改进，补足自身在学习上的遗憾和不足。

3、提前预习，分析今后的学习情况，对下学期的的学习制定好详细计划，整理预习中遇上的难题和思路，利用网络或在开学后向老师请教。

在学习方面我有许多擅长的科目，如：“语文、英语、历史”等，但正因为擅长，所以平时我并没有更多的在这方面下功夫，导致在学习上出现了许多细节方面的不足和问题。

此次的复习目标主要是利用对那些擅长科目的复习，查漏补缺，巩固自己的现有优势，并进一步的提高自身的知识。此外，也同样要利用这次的机会多去扩展一些额外的知识，加深自己的理解。

通过对本学期期末考试的认识，我对自己的不足也有了一定的了解。而在假期的中间部分，我要对自身的不足进行针对性突破！利用网络和书籍来进行针对性训练！尤其是数学等科目，要用大量的题目来锻炼自我的应对能力，让自己能真正的活用公式和知识，争取在这段假期中将自己的不足改进。

在假期的末尾，我们也即将开始新的学期，对下学期的提前预习，不仅是为了尽早接触洗新学期的知识，让自己能有所准备，更是为了要找回自己的学习状态，让自己能以全面的状态回归到学校的学习当中！

如今，暑假即将到来，但我们的学习却的不会停止！我会好好利用这次暑假带来的机会，让自己在下学期的学习中有更加出色的表现！

**初中生暑假计划表格篇二**

为了我初三能够更好的学习，减轻开学之初的学习压力，让我能够很快的投入初三的紧张的学习氛围之中，我决定制定一个暑假学习计划，在暑假也继续学习。我制定的时间安排表跟学校的上课时间一样，每学习四十五分钟就休息十分钟。我每天上午写假期作业，下午预习初三的学习内容。具体的计划内容如下：

一、上午。

上午我的主要任务还是完成暑假作业。我的暑假作业不仅有全国统一的《快乐假期》的作业，还有每个科目的老师另外布置的作业。虽然提前预习初三的课本内容很重要，但完成暑假作业更加重要。只有完成了作业，我才能够报名。

因为这个学期经历了生地会考，所以需要写的作业就只剩下语文、数学、英语、政治、历史和物理这六个科目。我把这几个科目的作业按科目汇总到了一起，除以暑假的时间，就得出来我每天需要做的作业。虽然这样完成作业的时间就延长了，但我就可以有时间预习。其实作业都比较的简单，所以也不需要花太多的时间。其实也可以第一个月写作业，第二个月预习，但我认为预习和复习结合我才会把知识掌握得更好。

二、下午。

午休过后，我就开始了下午的学习。一周有七天，我的计划是每天预习一个科目的内容。我爸爸妈妈非常支持我的这个计划，所以给我借来了初三一整套的课本，让我能够好好的预习。因为语文预习的话只需要看课文，记住一些词语，还有背诵课文，比较简单。所以语文预习我只安排了半个下午，多出来的时间用来预习化学。化学是到初三才会增加的学科，之前也没有接触过，自学比较有难度，所以需要多安排一些时间。

化学预习对我来说确实比较难，好在邻居家有一个上高中的大姐姐，平时跟我们家的关系也比较好，所以遇到不会的，我就厚脸皮的去问这个姐姐。渐渐的，我也学会了不少东西。在那个姐姐那里，我也看到了高中的课本，比初中难度高了不少。

三、晚上。

晚上就是我的休息时间了，劳逸结合才能够提高我的学习效率。一直学习没有休息也可能会让我产生厌学心理。所以晚上的时间我会和爸爸妈妈一起看电视，到了要睡觉的时间就准时睡觉。

**初中生暑假计划表格篇三**

中午：鸡蛋一个(可以吃茶鸡蛋哦)，黄瓜凉菜一份。

晚上：黄瓜一、两根or黄瓜凉菜一份。

从第二周开始可以吃别的东西了，你就可以吃一些水煮或是清蒸的肉类还有青菜，但是不要放油。下午四点以后，只能吃鸡蛋和黄瓜。

无油蔬菜汤的制作——这些营养成分多多的蔬菜汤看着就想流口水啦，还有减肥功效，还等什么呢。

可以喝豆浆和牛奶，建议早上喝，还可以吃一些水果，香蕉除外!

以鸡蛋为主，每日三餐以鸡蛋为主食，配以青菜及水果，少量烤面包及咖啡饮料，一个星期可以减肥5kg哦!

减肥原理：鸡蛋黄中含有卵磷脂是一种乳化剂，可使脂肪胆固醇乳化成极小颗粒，从血管排除后为机体所利用。鸡蛋还可以使血液中的高密度脂蛋白增高可保护血管防止硬化。

由此看来鸡蛋减肥法是有科学根据的，通过实践也是行之有效的一种实用的减肥法。当体重达到标准后，再使社如热量与热量消耗平衡，就可以使减肥效果持久。

食用规则：鸡蛋第一天量不限制，以后每日食三个，倘若胆固醇高者可只食用蛋白，蛋白以豆腐代替亦可，此方法可做两周有效。每周5kg两周共10kg。两周后不用再继续。

7日鸡蛋膳食减肥食谱。

星期一。

早餐：煮鸡蛋(不限)，烤面包(不限)，葡萄水果，咖啡(不加糖奶)。

午餐：煮鸡蛋，烤面包，咖啡。

晚餐：煮鸡蛋，青菜沙拉，泡菜(不要放太多盐)，咖啡。

星期二。

早餐：煮鸡蛋一只，烤面包，葡萄水果，咖啡。

午餐：煮鸡蛋两只，咖啡，葡萄水果。

晚餐：牛排，以西红柿为主的青菜凉盘沙拉，泡菜，咖啡。

星期三。

早餐：煮鸡蛋一只，葡萄水果，咖啡。

午餐：青菜沙拉，西红柿，葡萄水果，咖啡。

晚餐：煮鸡蛋两只，羊肉，西红柿为主的青菜沙拉，泡菜，咖啡。

星期四。

早餐：煮鸡蛋一只，葡萄水果，咖啡。

午餐：青菜沙拉，西红柿，葡萄水果，咖啡。

晚餐：煮鸡蛋两只，奶酪(b型血的人需更少量食用)，菠菜，咖啡。

星期五。

早餐：煮鸡蛋一只，葡萄水果，西红柿，咖啡。

午餐：煮鸡蛋两只，菠菜，西红柿，咖啡。

晚餐：海鱼(减肥增肥皆因鱼，吃可以减肥的鱼类)，青菜沙拉，烤面包，咖啡。

星期六。

早餐：煮鸡蛋一只，葡萄水果，咖啡。

午餐：水果沙拉，鸡蛋两只。

晚餐：牛肉排(减肥也是可以吃肉的)，以西红柿为主的青菜沙拉，咖啡。

星期日。

早餐：煮鸡蛋一只，葡萄水果，咖啡。

午餐：烧鸡，西红柿，葡萄水果，咖啡。

晚餐：青菜汤，圆白菜，葡萄水果，青菜沙拉，以西红柿为主。

tip：配料中沙拉可用植物油、如无羊肉可用牛肉代替、再饿时可食用西红柿、咖啡不加糖奶，最好为黑咖啡。

1、关于鸡蛋，可以是白煮蛋，也可以刷洗干净，再加一包卤肉料包做成卤蛋;。

3、这样做出的卤蛋很好吃，有浓郁的混合香味;。

辅助运动使线条更佳。

如果能做一定的运动，效果会更好!

1、采用两脚往前伸直的姿势，用两手抓握住脚尖，往身体方向拉引。

2、一脚膝盖向内侧弯曲，用手握住另一脚的脚尖，慢慢往身体方向拉靠。注意膝盖不可弯曲。

3、两脚张开后张开，大约是肩膀的宽度，再慢慢蹲下来，尽量伸展后脚小腿肌肉。

tip:结束减肥后不能马上恢复饮食，要慢慢增加!过一个月以后，你的胃已经很小了，你只需要吃一点点就会饱。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**初中生暑假计划表格篇四**

20xx年暑假马上就要来了，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。

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。

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。

**初中生暑假计划表格篇五**

许多中学生在刚放假后的前几天不能安心学习，给自己找个理由学了半年了，放松几天总可以 吧，七天后我再开始学习。但是，往往一玩起来，就收不住心了，离开学还有几天的时候，发现作业还没做一半。更可怕的是，很多孩子在假期玩散了心后，开学后也很难进入状态，成绩下滑就成了假期学习的必然结果。家长不要阻止孩子玩，更不要放任孩子玩，重要的是让孩子科学的安排时间，真正做到玩与 学的优质结合。所以，暑假期间，关键的是要给孩子制订一个有规律的学、玩计划，最好是每天都有玩和学的时间，即使需要拿出几天甚至十几天的时间去玩，最开始的几天也要严格按照固定的时间表先调整生物钟。

选择课外辅导机构要注意对症下药

针对许多孩子不会安排自己的学习，自学能力不强，以及有些偏科的情况，有些家长会选择给孩子请家教、报辅导班，或者报一些夏令营，提醒家长，课外辅导机构众多，鱼龙混杂，即使各方面都不错的辅导机构也有自己的特色，给孩子选课外辅导机构，一定要分析该机构的特色是否针对自己孩子的特点。专家建议家长，为孩子计划暑假的具体安排时，找一个孩子信任的人，并且有一定的学习或教学经验，帮孩子制订暑假的学习计划，做孩子在选择课外辅导机构时候的高参 。

学习以外的安排要给孩子一定的自主权

在一些孩子眼中，不管什么时候，只要自己玩，家长肯定不高兴。虽然他们不说，我也知道他们不想让我玩，一位同学向老师如此说。在暑假里，家长不应该让孩子一直笼罩在学习的压力之下。以至于孩子全天处于家长逼着学点就学点，偷空能玩就玩会的状态。一名初三的孩子与老师聊的时候谈到：我看电视的时候，手一直拿着遥控器，门一响我就马上关掉，假装上厕所。有这样一个故事，两个城市处理垃圾的政策不同。a城市到处贴着此处不准倒垃圾，结果市民经常偷偷地到处乱倒垃圾，搞得城市非常的脏 乱；b城市在几个地方贴上此处可倒垃圾，市民们都把垃圾倒在允许倒垃圾的地方，城市的绝大多数地方都很干净整洁。聪明的家长们自然会从这个老掉牙的故事中得到如何对待孩子的启发。最关键的是，家长一定要针对自己孩子的特点制定有针对性的策略。

篇二：初中生暑假学习计划

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。

8.一星期打两次球，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。三、时间安排：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）

3.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。

四、家长督促：

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。

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。

篇三：初中生暑假学习计划

炎炎夏日的炙烤过去了，学子们的暑假已经开始，通常我们把一个学年的第二学期称为考试学期，经过了这样一个考试学期的拼搏，身心有点疲惫的学子们，在休息了一段时间后，心理的紧张得到了很好的调节，体力的透支得到了补充。现在，就到了静下心来，回顾过去的学业，思考来年怎样挑战的时候了。特别是我们初中的学生，有必要重新审视自己在学习态度的调整、方法的积累、能力的增强等方面的状况，制定出一份合适自己的暑假生活学习计划，无论对自己的学业还是有序的生活，都是很有好处的。

暑假中，我经常和学生交流生活、学习情况，发现一些学生有一份很好的暑假生活学习计划，在这里把这些计划介绍给大家，以供大家参考。

a份计划：（自律型英语、数学为相对弱项）

新初二年级以上。此类计划比较合适有一定自律能力，具备一定学习能力，特别是具有自学能力的学生使用。

一、计划实施的目标：

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。

二、具体措施：

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。

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。

三、时间安排：

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。

3.晚上两个小时是发展兴趣的时间。

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。

四、督促自律：

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。

2.合作学习小组的同学互相督促，执行暑期生活、学习计划有始有终。

篇四：初中生暑假学习计划

语文、数学为弱项此类计划具有督促性，适合尚须家长督促、老师帮助的学生。b计划中，特别重视学生学习自信、兴趣及学习自制力的培养和家长、老师的帮助。

2025年初中生暑假学习计划

暑假到了，如何合理地安排学生假期的学习生活，让学生在假日之中得到一个成绩的跨越？这一定是家长和学生目前最为关注的问题。对于很多学生而言，署假既是继续学习新知识的调整期，也是补缺补差的\"挽救期\"和巩固提高的\"非常时期\"。因此，在适度放松的同时，网校希望同学们必须安排好每天的学习，按时、按质、按量地完成寒假作业；认真查找平时学习中遗留的薄弱环节和知识点，之后进行\"集中轰炸\"，重点突破，争取为下学期的学习创造更高的起点。因此，针对初中生我们做了如下的建议：

理规划时间，制定学习计划

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。

确定学习目标，攻克薄弱环节

学习目标不宜太大、复习范围不宜太广。如果想真正有收获，一定不要贪多哟！适宜重点攻克薄弱学科、或某学科中的重点内容。

利用网校的网络资源，有效进行复习巩固和预习提高

1、利用网校现有资源进行复习：

·大家在网校上学习的时候一定要按我们教你们的“四步学习法”——知识强化，名师面授，智能测评，名师答疑来进行复习和预习。

·网络教材：初中网络教材全部更新为配套资源。含语文、英语、数学、物理、化学等各学科的内容，与教科书完全同步，学生可利用假期时间进行复习。

·“智能测评”的难题反复推敲，重在理解解题思路。对于由于知识点没弄懂而做错的题目及时的放入到“我的错题本”里面做一个归纳，方便你们以后的查阅和复习。

2、预习下学期课程：

·通过网校的网络教材，将下学期的课程提前预习一遍，掌握各科下期的重难点。 ·预习的过程中碰到的不懂的问题要及时做记录，以方便大家下学期课堂的学习。 ·在学习过程中遇到的疑问，可以通过“名师答疑”向老师请教。

真心的希望你们每个初中生都能将复习状态调整到最佳，高效率、高质量地完成自己的复习和预习计划！风雪再大，中学网校与你一起进步！

a计划：自律型英语、数学为相对弱项此类计划比较适合有一定自律能力，具备一定学习能力，特别是具有自学能力的学生使用。

一、计划实施的目标：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。

二、具体措施：

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。

三、时间安排：

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.每天下午3点以后是运动或做家务的时间。3.晚上两个小时是发展兴趣的时间。

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。

四、督促自律：

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。

2.合作学习小组的同学互相督促，执行暑期生活、学习计划有始有终。 b计划：督促型语文、数学为弱项此类计划具有督促性，适合尚须家长督促、老师帮助的学生。b计划中，特别重视学生学习自信、兴趣及学习自制力的培养和家长、老师的帮助。

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）

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。

8.一星期打两次球，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。

三、时间安排：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）

3.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。

四、家长督促：

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。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。

语文、数学为弱项

此类计划具有督促性，适合尚须家长督促、老师帮助的学生。此计划中，特别重视学生学习自信、兴趣及学习自制力的培养和家长、老师的帮助。

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。

8.一星期打两次球，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。

三、时间安排：

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）

3.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。

四、督促自律：

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。

2.合作学习小组的同学互相督促，执行暑期生活、学习计划有始有终。

五、家长督促：

1.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。

《中学生假期学习计划》

一、时间计划

1、制定合理的作息时间表

起床：6：00

晨练：6：20—7：00

学习：7：00—7：50 英语

早饭：7：50—8：20

学习：8：30—10：30 数学、物理、化学

休息：10：30—14：30（上网或看电视）

学习：14：30—16：30语文、英语（历史或地理、政治）

休息：16：30—19：30（看小说）

学习：19：30—21：00 复结一天所学知识，写日记

星期日全天休息

2、严格执行所制定的作息计划，决不因其他事情而不按计划行事。如果有特殊情况占用了学习时间，必须加倍弥补。

二、学习计划

1、预习下学期所学新课

制定严格的预习计划，然后坚决实行之。计划的落实以自学为主，要尽量地自己看懂；不会的要做出标记，等以后解决，或询问他人马上解决。预习新课要尽量多预习，争取预习下学期新课的三分之一以上。

2、复习旧课

对以前学过的旧知识必须时常复习，要用10天左右的时间来复习旧知识，复习时尽量采用目录回顾法，对不会的知识尽量摘录下来，留待以后在复习时作重点复习用。

4、看几部中国古典名著，并做好笔记摘抄。

5、加强英语口语及听力，看几部英文原版片。

6、坚持练字。每天学习累了的时候，要仿照一本好的字帖去练字。

三、提高自己的综合素质

1、学习累了之后，要干力所能及的活，如：打扫卫生、抹玻璃、拖地板、打水、做饭、买菜、洗衣服、接待客人、社会劳动、完成家长交代的其它事情、社会调查等。

2、提高思想认知水平和道德素质，不断完善自己，读些励志的书籍。

3、提高分析问题、解决问题的能力。培养自己形成一种思维全面、反应敏捷、运作正确、快速的学习机制；养成一种勤学、善思、好问、求实的学习习惯。

4、制定几个旅游计划，体验大自然的美好和其它想探索的世界

首先中学生应该为自己拟订一个时间表，并按照计划去做，生活才会井井有条。而且也可在这期间抓差补缺，集中大部分精力去认真检查一下自己在学习及课业上还有哪些科目比较弱。然后，我们应该好好反省及思考，针对性地进行查漏补缺。因此我们必须要充分利用假期时间，努力提高，以便在下一次的考试中能与同学们齐头并进，继续学习新的知识。同时，在学习当中也可温故知新。这是一个非常有效的学习过程，而且还可以梳理以及巩固我们的学业。学习新知识，预习新课程，为新学年的学习打下坚实的基础。

除了读书之外，一定的休闲时间是必要的。假期期间，也可以选择和自己的家人一起出去旅游，到一个向往已久或是名胜古迹、蜀山大川的地方旅游。一趟旅游下来，不仅可以欣赏到许多的风景名胜，放松心情，还可以通过旅游见闻吸收许多心得及课本以外的常识，还可扩大眼界。但外出旅游要根据各自的家庭经济条件量力而为。若家庭经济状况不允许，可以和家人一起去当地有特色的景点游玩一下，或是可以一起登山、野餐、露营等户外活动。

这不但可以舒缓学习压力，调解心情，同时还可以增进与家人之间的感情。

不仅如此，我们也可以在家里学习做一个家庭小主人，培养自理能力。我们可以在家里提前做一些将来出社会一个人独立时的提前预习，帮父母做一些家务事，体验一下家务的繁琐。例如：争取在假期期间学会做饭，并且学会做几道比较拿手的菜。在假期中每天适当承担一些家务劳动，既能减轻家里的负担，又能把自己锻炼成为一个全面发展的人。更重要的是，从而懂得体贴父母，孝敬长辈，对于生活在农村的学生，要积极帮助农忙的父母干些力所能及的活，从中体会父母的艰辛，理解父母的不易。

接着，我们还可以出去外面打工，帮自己赚些零用钱花。同时，我们也可以帮忙补贴家用，减轻父母的负担。此外，在打工的同时，除了可以累积一些工作经验之外，我们还可以锻炼自己的能力，体验社会的现状和辛酸。而且还可激发努力学习奋进的激情。这不仅可以满足中学生对社会的好奇心，而且通过工作的付出，还可以使学生们了解到金钱的来之不易。同时也通过自己的劳力得到报酬，为今后自己的生活付出努力。培养自己的责任感和自制力，为新学期做好准备。

初中生暑假学习计划\_掌门1对1

暑假到了，如何合理地安排学生假期的学习生活，让学生在假日之中得到一个成绩的跨越?这一定是家长和学生目前最为关注的问题。对于很多学生而言，暑假既是继续学习新知识的调整期，也是补缺补差的挽救期和巩固提高的非常时期。因此，在适度放松的同时，学习方法网希望同学们必须安排好每天的学习，按时、按质、按量地完成暑假作业;认真查找平时学习中遗留的薄弱环节和知识点，之后进行集中轰炸，重点突破，争取为下学期的学习创造更高的起点。因此，针对初中生我们做了如下的建议：

理规划时间，制定学习计划

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。

确定学习目标，攻克薄弱环节

今年的暑假假期较短，目标不宜太大、复习范围不宜太广。如果想真正有收获，一定不要贪多哟!适宜重点攻克薄弱学科、或某学科中的重点内容。

a计划：自律型英语、数学为相对弱项此类计划比较适合有一定自律能力，具备一定学习能力，特别是具有自学能力的学生使用。

一、计划实施的目标：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。

二、具体措施：

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。

三、时间安排：

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.每天下午3点以后是运动或做家务的时间。

3.晚上两个小时是发展兴趣的时间。

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。四、督促自律：

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。

2.合作学习小组的同学互相督促，执行暑期生活、学习计划有始有终。

b计划：督促型语文、数学为弱项此类计划具有督促性，适合尚须家长督促、老师帮助的学生。b计划中，特别重视学生学习自信、兴趣及学习自制力的培养和家长、老师的帮助。

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。

8.一星期打两次球，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。

三、时间安排：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）

3.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。

四、家长督促：

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。

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。

**初中生暑假计划表格篇六**

初一生活即将结束了，接下来迎来的便是暑假生活了，作为一个在初一阶段自认为表现不错的中学生，在接下来的初二学习生活中自然要再接再厉，或者说这个暑假不应该白白浪费，应该有效利用起来进行学习。虽然说父母已经给我报了暑假补习班，但是光凭这个是不够的，我应该还要额外制定一份暑假学习计划。

首先是将初一知识的基础打好，然后才能在这个基础上学习初二的知识。因此我应该要抽空多背诵课文，然后就是多做题，训练好自己的逻辑思维能力，之前我有买过一些学习资料，只不过以前很少看，这次暑假比较长，因此我也有了充足的时间看书。然后暑假作业必须要早点写完，将暑假作业放到暑假的最后几天再去写的学生可不算是好学生，至少写完暑假作业以后能够大大减轻我的任务量，也能够让我轻松了许多。另外我也准备练一下字，毕竟自己的字迹并不怎么好看，老师以前也提到过这个问题，我应该要引起重视，不然的话以后即便想改也没什么时间了。

其次则是补习班的学习，既然父母给自己报了补习班，那么就不要浪费这个时间，上课的时候要认真听讲，要提前接到初二的教材，这份教材应该在补习班上课的时候能够用得上。平时在家的时候也不要荒废时间，买一些初二的数学题和物理化学题目做，像这类理科题目的学习没有什么别的技巧，就是要多做题，遇到不会的题目就记录下来，第二天的时候去问补习老师，重点是有不会的题目一定要问，不然的话补习班的学习也就没有什么意义了。至于语文历史政治之类的科目就应该多背书，背不下来就抄几遍，加深印象。

最后则是调整好作息时间，我可不想患上“假期综合征”，等到开学的时候出现哈欠连天的现象就不好了，晚上不能够熬夜太久，而且要尽量少看电视，多看书，看些与学习有关的书籍。有空的话可以在网上下载一些英语听力，自己尝试练习一下，毕竟英语这门科目是比较难的，可不能够在考试的时候因为英语拖后腿而无法取得高分，平时的时候，也要多默写单词。

上面的几点就是我在暑假期间的学习计划，初二是关键的一年，我可不能够做一个思想落后的学生，初一的时候我成绩不算差，初二的时候我一定要让自己的名次往上提一提，这样我制定这份学习计划才算是有意义的，真希望暑假快些到来啊。

**初中生暑假计划表格篇七**

现在已经放暑假了，再开学就要升x年级了。为了在x年级的学习上没有什么障碍，我特地制订了一份暑假计划，计划内容如下：

第一，语文方面。

我的作文水平一直不太好，主要是因为我的思路不开阔，积累少，所以在暑假里每天都抽出x个小时读名著，总结自己的体会和心得写几篇读后感。按照老师的要求写\_\_篇作文在作文库上发表。我的书写存在着写的字偏小、潦草等问题，在暑假里无论是写作文还是做别的什么作业，我都注意把字写得大一些、工整一些，争取在以后的考试中不丢卷面分。

第二，数学方面。

我的数学成绩在班里一直是名列前茅，的毛病是经常出现一些小问题。为此，我打算多做一些数学题，并试着做一些奥数题，争取每道数学题都做的快速、准确。

第三，英语方面。

我的英语读、写水平还可以，但在听力方面有一些差距，暑假里在学剑桥英语的同时，多听一些英语磁带，多做一些英语听力题，每天早晨拿出半个小时听剑桥英语磁带，争取在英语听力方面有所提高。

第四，课外兴趣。

我在美术方面很有天赋，并且很喜爱美术。今年暑假，我还参加美术班培训，巩固提高水粉画水平。我对计算机也是情有独钟，争取争得爸爸妈妈的同意在每天按计划完成学习任务以后能够上网做一些小制作，玩一些小游戏。

第五，生活方面。

以前，每天我都是过着衣来伸手、饭来张口的日子，除了学习什么也不干的，从这个暑假开始，我决定帮妈妈做一些力所能及的家务活，锻炼自己的自理能力。比如抽时间帮妈妈刷碗、洗衣服、打扫卫生等。

在暑假里，我要严格要求自己，时时刻刻都做一名优秀的中学生，以崭新的面貌迎接新学期的开始。

**初中生暑假计划表格篇八**

很多同学都认为数学是一门讲究逻辑思维的学科，这也没说错，但是数学当中也有需要记忆力的时候。像有些数学成绩好的同学，他们可以运用自己的`逻辑思维来推算数学公式，那就自然不需要记的，这种方法不适合我，所以对于数学相关的公式，我在不能理解的情况下，想要做出相关知识点的题目，只能靠死记硬背了。所以我计划在暑期的两个月，每天都要抽出半个小时到一个小时的时间来熟记数学相关的重点的公式。

当然想要提高数学成绩，最主要的还是要勤做习题，在做题目的同时，对数学的知识点熟能生巧。我计划每天花2—3个小时巩固和复习一个知识点，然后针对这个知识点，找到相应的习题靠自己对知识点的理解去解题（找的习题一定要有参考答案的），做完之后一定要对照参考答案看下自己的解题思路，一定要自己彻底弄懂之后才算，之后就举一反三的围绕这个知识点多做一些习题，巩固并熟练的运用这个知识点。

数学这门学科也是要归纳总结的。在学习了一段时间后，归纳总结之前学习的所有的知识点，将其串联起来，这样能够更好更方便的提高自己的数学方面的学习了。我计划每一个星期总结和归纳一次，每周日下午进行总结，将这周自己做的习题和熟记的公式总结整理到一起，将其串联起来，所有的知识点在脑子里过一遍，如果有不太记得的或者没有学到位的，就可以趁这个时间查漏补缺。

这就是自己针对数学的学习计划，我也会按照要求严格执行，每天坚持完成上面的计划，多花点时间放在自己薄弱的数学上面，希望两个月过后，自己的数学方面能够有所提高，那就必须从现在做起，从此刻做起，每天都要保证自己3—5个小时的学习时间，我相信皇天不负苦心人，只要我努力的了，一定可以看到收获的。

**初中生暑假计划表格篇九**

日子如同白驹过隙，不经意间，又迎来了一个全新的起点，写一份计划，为接下来的工作做准备吧！计划怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编整理的初中生暑假学习计划，希望能够帮助到大家。

即使我们给出了初中生暑假计划表的模板，但是，很多初中生还是不知道暑假计划怎么安排才合理，其实只需要本着下面四个方面来做就可以了。

同学们如果不在学习状态，费再多的时间、精力都是徒劳。首先要分析自己是否已经具备了冲刺高考的学习状态，是否能够自觉、主动的学习并且持之以恒。另外，好的学习状态表现为专注程度。投入学习的绝对时间很重要，但更重要的是投入学习的专注时间。面临着中考的压力，如果还不能找到学习状态，势必会吃大亏。

初中生要利用这个假期好好整理以往学过的知识，分析自己所掌握的知识体系是否完备，知识的条理性、系统性、完整性是否足够。基础知识分为链条式和塔基式两种，链条式知识（比如语文课程）如果缺少一环，相对好办；而塔基式知识（外语、数学等）如缺少一部分，同学们的知识体系就会处于“漂浮”状态。因此，利用暑假恶补基础知识，初中阶段不论试题如何变化，最终都会回到基础知识上来。

初中阶段不单单是学习知识，更是在提高同学们对于知识的认知、理解、应用能力。所以，暑假要有计划有目的的提高自己的写作技能、运算技能、实验技能，特别是分析解决问题的能力，将来一定会用得到。

学习方法能提高我们学习效率，不同的学科、不同的时段、不同知识点，要掌握的学习方法是不一样的。因此同学们要利用这个假期反思和整理，找到适合自己的学习方法。

初中是学生学习知识的关键时期，这时候我们要制定一个切实可行的学习计划，不仅能养成良好的学习习惯，还能为今后的学习打下良好的基础。下面我们重点讲一下，制定制定初中学习计划必须要注意的三点：

说到“可以达到的目标”一方面要清晰地找准自己的位置。自己的成绩是多少，在班级能排到多少名，然后根据情况，制定自己的学习目标，然后开始相关的.计划，有了可以实现的目标大家学习起来会格外的有动力。

“可以达到的目标”还有另外一个意思，就是能够切合实际，不能凭空捏造。看到有的同学在计划上写每天背英语单词100个、做数学题50道，这样的计划就不切实际，不仅完不成，而且还把其他科目的学习给耽误了。

曾经班上的一个同学每天的计划都不一样，今天早上背英语，明天早上做数学，这样变来变去的计划，不仅形不成良好的学习习惯，不断的适应新计划中耽误了学习效率，我们的学习计划一定要固定时间做固定的事情，慢慢的养成了良好的学习习惯，这样才能达到制定计划的目的。

俗话说“计划赶不上变化”，我们制定好的学习计划，因为一些突发的事情、或者是一些外界原因，没有办法按照计划走怎么办？比如：学校临时增加了课外活动，或者是假期家长突然决定要出去旅游，这时学习计划就要做出相应的改动，而不是一成不变。

很多同学学习计划制定的很好，既有可以达到的目标，又有固定的模式，然而却得不到很好的执行，兴趣上来按照计划走两天，没有了兴致就按照自己的想法来，这就是执行力不强的表现。

有人说变成行动的才叫计划，而没有落实到行动的只能叫想法。学习是一个既快乐又辛苦的事情，快乐是因为我们可以不断的收获新的知识，增长新的才干，辛苦就是因为要长期的执行学习计划，研究发现，大部分学生的学习计划都是大同小异，有的同学计划得不到很好的执行，有的同学100%按照计划走，最终一个学期下来，100%按照计划走的，成绩一定会非常的好。

只有注意了这三个方面，才能让自己的学习计划更切合实际、更符合自己，制定这样的计划，并不需要太多的精力，关键是能够坚持下去，只要能坚持一个好的学习计划，一定让自己赢得人生。

**初中生暑假计划表格篇十**

此类计划具有督促性，适合尚须家长督促、老师帮助的学生。此计划中，特别重视学生学习自信、兴趣及学习自制力的培养和家长、老师的帮助。

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。

8.一星期打两次球，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)。

3.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。

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。

2.合作学习小组的同学互相督促，执行暑期生活、学习计划有始有终。

1.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。

2.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。

**初中生暑假计划表格篇十一**

1、重视学习习惯的培养培养良好的学习习惯，不仅对初三学生必要，实际上对所有的\'初中学生都有着重要的意义。学习的计划性、目的性一定要强，不要搞突击战；听课要讲究效率，在课堂上无论会与否，都要紧跟着老师的节奏，与老师多交流，尤其是有不懂的地方要及时问。

老师要帮助学生做好成绩分析，这对提高每个同学的成绩是非常有效的，初三的同学不妨学习一下，通过反复的成绩分析，对自己的学习做到心中有数。在做成绩分析时一定要细致，哪里知识掌握不牢固，哪一部分考试经常丢分，然后适当练习弥补不足，并且给自己定下目标，避免今后再次丢分。

2、跟着老师走首先，初三上学期，老师会讲新课，听课时一定要紧跟着老师，认真听讲，仔细做笔记，然后及时复习；到了下学期就会系统复习，在这一环节，迫于时间，有的地方不会讲得非常仔细，同学们在课后还需要自己看书，不要放过每一个知识点。

第二，到了初三，一个显着的变化就是要做大量的题，经历无数次考试，做错题肯定也不会少，其实这是很正常的，所谓“做得多，错得多”，但是有的同学可能会因为一次错题、一次考试而影响情绪，其实这大可不必，更不要因为做错题而怀疑自己。练习或者考试之后，看一下哪些不该丢分的地方失分了，将这些题抄到一个错题本上，将考查重点、易错点用不同颜色的笔勾画出来，反复思考、练习。

跟着老师的思路走，掌握有效的学习方法，扎实地复习，对初三学生来说，是大有裨益的。

3、读书不要怕吃苦西部地区甘肃会宁的高考升学率一直在全国很出名，记者去采访，得出的结论就是老师苦教、学生苦学、家长苦供。几年前，我们在学习洋思经验的时候，就被告知不仅要学习洋思的课堂教学模式，更要学习洋思中学老师苦教学生苦学的精神。洋思中学的“堂堂训练”，实际上就是每节课都检测，而学生一旦遇到检测，神经必须紧张起来，堂堂进行高强度训练，学生的成绩自然会好起来。

4、偏科绝对不行“知识是融会贯通的，你会在学习生活中发现文理科中必然的内在联系。”对偏科这一做法非常不赞同，“文科教给我理解问题、分析问题的能力，理科则给我一个理性的逻辑思维，两者缺一不可，所以绝对不能偏科。”

5、日记训练法作文可以通过记日记的方式来训练。通过日记来练笔，把平时生活中发生的那些大事小事都以日记的形式记录下来，或者把日记写成读后感、观后感。比如看完一本书、一些杂志、某个电视节目，会有一些感受，那就写出来，记在日记本上。你平时经常写日记的话，写作文的思路往往来得很快，可以从平时的日记里获得很多素材，要是灵感一下子和日记契合上了，下笔就觉得不费事，写得顺畅，比较流利。日记除了记录日常生活中的一些事情，及一些读后感、观后感外，有时也可以把一些名言警句、一些好文章摘抄到里面，可以激励自己，或者激发一下自己的创作灵感。长期这样记日记，对作文水平的提高有很大帮助。此外，我们也可以找一些和自己写作风格比较相近的范文，学习它们的长处。

6、解压没有给自己订立严格的作息时间，每天只要完成既定的任务就可以休息了，所以很少“开夜车”，最晚也在12点左右就睡了。在考前，有时候9点多就休息了。“但我起床的时间很固定，每天清晨5点40准时起床，一点都不拖拉。”

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找