# 2025年初中生暑假计划表初一升初二(模板9篇)

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2025-07-06

*在现代社会中，人们面临着各种各样的任务和目标，如学习、工作、生活等。为了更好地实现这些目标，我们需要制定计划。我们在制定计划时需要考虑到各种因素的影响，并保持灵活性和适应性。下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够...*

在现代社会中，人们面临着各种各样的任务和目标，如学习、工作、生活等。为了更好地实现这些目标，我们需要制定计划。我们在制定计划时需要考虑到各种因素的影响，并保持灵活性和适应性。下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

**初中生暑假计划表初一升初二篇一**

1、旅游。随家人旅游，个人旅游，兴趣旅游，知识专项旅游。在旅游中观察发现孩子的兴趣点，为将来的高考选择专业积累认识。这是家长掌控的。

2、补习功课。补习下学期新功课，按照下学习的教材先进行预热补习。但是补习章节不宜多，一般每科二三章节足够了。跟着补课班老师进度走。

3、补漏。对上学期的课程补漏，这才是重中之重。不建议采取一对多形式，因为这样做几乎没有效果。应该严格按照三轮错题法的操作步骤去做，由孩子和家长掌控老师的补漏。而绝不是由老师掌控孩子的补漏形式。

补漏洞不可以按照章节进行，必须是打乱顺序，让老师从孩子混乱的漏洞中发现孩子的共性问题。当然，一般老师会感到很郁闷很费劲，但是为了孩子能真正学懂知识点，也只好委屈补课老师了。家长要掌控补漏的节奏和内容，决不可以由老师掌控!

4、练习写字。练习硬笔书法，强调以学习“间架结构”为主。交际场上十大本领，第一就是“一笔好写”就是写一手漂亮的字。家长要提早安排。一般建议从小学二三年级就要考虑这个环节训练了。

5、乐器。有条件的家庭，一定要提早给孩子安排乐器培训。学习乐器的目的不能是为了考级，而是为了将来的个人素养。忘记了这一环节，你就等着将来“孩子肠子都悔青了”!

8、野外训练观察。为作文准备素材。观察动植物的生长规律和动物的行为。你只要连续记录你肯定会有收获。同时也建议家长给孩子安排些做家务，学会点生活的日常杂物活儿。

9、进入真题试卷大量演练。初三的孩子，应该进入真题试卷的真正模式考场的大量演练了。

10、锻炼身体。这个事应该在计划中明确体现。任何学习计划都不可忘记锻炼身体，还应有玩伴儿一起玩耍的时间。给孩子一定的自由度，让孩子自己掌控自己的时间。注意不要网瘾了!

11、学会做简单的家常菜。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。

为避免“初中优秀，高一维持，高二下等，高三无望”的结果，给你一些建议：

中考成绩公布后，学生和家长都松了口气，有不少初中毕业生在暑期疯玩疯睡，晚上不睡，早上不起，整天看电视、玩游戏，得了假期综合症，上了高中，开学后完全不适应高中的生活。心收不回来，上课迷迷糊糊，学不进、听不懂，成绩直线下滑也就是必然的了。

暑期前期以放松为主，制定一个作息时间，不要打破正常的生活规律，并且要让假期过得有意义;适当的体育锻炼，恢复体力为三年的高中生活做好准备，还可以补充课外知识的缺失，看看书拓宽知识面，看看杂志、报刊，阅读一些课外书增长知识，在条件允许的情况下，还可以去旅游，游览祖国的大好河山，同时把旅游之地当成一所学校，看看各地人的生活习俗，丰富自己的生活阅历。

暑期中期属收心阶段，暑期过半，面临艰苦的高中生活即将开始，学习知识遗忘不少，为了做好初中到高中的衔接，必须把初中知识回忆巩固一下，尤其是物理、化学、数学和英语，许多高中学校开学后还要考试，按成绩分班，所以复习下下初中知识很有必要。

1、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!

2、也可以一星期学习五天，上午2.5小时，下午2.5小时。按一小时一节课安排好课表。

3、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)

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。

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。

**初中生暑假计划表初一升初二篇二**

3、学会做简单的家常菜。

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。

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。

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。

**初中生暑假计划表初一升初二篇三**

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。

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。

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。

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。

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。

**初中生暑假计划表初一升初二篇四**

20xx年的暑假即将开始，初中三年的学习生涯已经过半，初中数学的学习渐渐进入高潮，最难的、考点最多的知识点不断的向我们涌来。初中的学生和家长都知道这样一句话：“初一不分上下，初二两级分化，初三一个天上、一个地下”诚然，初二是初中学习的分水岭，而初二的数学学习又是两级分化的核心原因。如何在20xx年的暑假提前学习，领先整个初二，进而领先初三学习。我将就学生在这个暑假的数学学习，给出一些具体实用的建议。

前文已经说到，初二数学是拉开学生差距的核心原因，这主要体现为初二数学的难度骤然增加——随着实数。平行四边形和函数这三块知识的引入和不断深化，很多同学感到学习数学不再像初一时那样得心应手，于是，一部分同学能够在初二继续保持领先，最后成为中考中的胜利者；而另一部分同学却慢慢的被拉开差距，学习兴趣和自信心受到双重打击，对于理科学习感到越来越恐惧，我在近几年数学成绩统计中，初一的时候大家的成绩比较集中，分数达到优秀（xxx分）的.占xx%以上，成绩最差的也在xx分上下；而初二时的优秀率只有xx%，有很大一部分同学只能拿到xx多分；初三时还能保持优秀的同学不足xx%，较差的同学在考试中已经在及格线之下。

暑假是优秀学生的必争之地，根据很多优秀学生的＇学习经验，我们能够发现一些共性的东西，比如众多优秀的学生都会选择在暑假继续进行学习，从而在春季取得一定的优势。

暑假充裕的时间，可以利用起来把上半学期中的漏洞进行很好的弥补，如果上半学期整体学习得还不错，那么应该把重点放在四边形的证明上，特别是构造全等的题目，随时都不应该放松警惕，最好做到每天练习一道题目，每周做一次方法归纳，因为全等在中考中占据着极其重要的地位，近五年的中考压轴题都以全等，四边形和三大几何变换综合的形式呈现出来，这类题目让很多同学在中考时都放弃作答，原因就是全等构造类题目难度可以出得很大，如果没有日积月累的经验，是很难在中考中完成这类题目的。

对于大多数学生来说，对于下半学期知识的提前学习比对以往知识的复习要更加重要，其原因主要可以分为以下三点：

1）初二下学期大多数学校的进度会加快，要求同学也能提前进行预习；

2）初二下学期的知识难度将进一步加大，暑假学习完初二下学期的重点内容，在学校讲课的时候就可以顺利听懂，在课外就可以进行专题训练，提前攻克期中、期末甚至于中考中的核心难点。

（3）提前学习已经成为初中优秀学生心中共同的秘密，而按部就班的跟随学校进度学习的同学就相对落后了，综合以上的分析，我们便能轻易得出一个结论：要想领先初二下学期乃至初三总复习，今年的暑假必须做好规划，认真学习。

上文中已经提到，暑假重点应该放在提前学习春季的知识上。而春季的课程中，最重要的知识有三块：不等式，分解因式，相似形，根据每个同学的实际情况，每人制定一个每天不小于2小时学习数学的计划。

**初中生暑假计划表初一升初二篇五**

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。

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）；

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。

1、机动时间用来完成未尽的事项。

**初中生暑假计划表初一升初二篇六**

1、每天的四个“1小时保障”

每天保障做一小时的语文或数学作业;。

每天保障一小时的无负担课外阅读;。

每天保障一小时的英语自学;。

每天保障一小时的户外活动或运动。

如无特殊情况，每天必须完成以上计划;。

每天的计划在得到“保障”的前提下，可灵活自由安排;。

如果因外出旅游、回乡下度假等意外安排，可临时不予执行;。

可以偶尔睡懒觉，但不要影响当日计划的`实施。

1、不参加语文、数学的培优，不请家教，相关课程自己独立完成。

2、语文课程计划。

7月份完成暑假作业，8月中旬前检查、改正，查漏补缺;。

把自己的藏书系统再读一遍，重点读历史、百科知识大全、漫画、中外名著导读等丛书;。

假期可以自己买三本自己喜欢的任何书籍;。

把以前稍显薄弱的阅读题的规范回答、错别字系统复习。

7月份完成暑假作业，8月中旬前检查、改正，查漏补缺;。

假期完成五年级《奥数提高班》的自学，基本掌握其要领，有选择性挑选典型题目做。

自己注意计算细心化的纠正。

4、英语课程计划。

英语学习能力和成绩一般，要重点加强学习兴趣和能力的培养;。

把三年级和四年级的学校课本系统复习一遍，每天坚持听剑桥英语的磁带，时间不限;。

假期把以前记得的英语单词都记在小本子上，分类汇总;。

若有兴趣、有机会，可以把语音和音标接触、巩固一下，尽量保证发音标准。

1、随父母至少省内出去旅游一次，争取省外旅游去一次;。

2、至少去乡下亲戚家2次，体验生活，其中爷爷家族亲戚去一次，外公家族亲戚去一次;。

3、每天保障一小时的户外活动或运动，散步、溜冰、找小朋友玩等，要注意安全;。

4、每两天至少帮家里做一件家务事(10分钟以上)，洗衣服、择菜、简单做饭等;。

5、一个人尝试独立在家呆1-2天;邀请同学或者小朋友在家玩若干次，并独立招待;。

6、每周玩电脑2小时左右，重点加强打字能力的提高;。

7、尝试掌管家里经济和家务安排1-2天，当1-2天家长;。

8、其他：根据具体情况，灵活安排。

**初中生暑假计划表初一升初二篇七**

暑期到了，为了我的暑假生活变得充实，下面我将制定自己的工作计划：

时间：现在到八月份上旬。

1.周一至周五排两个半天天时间学习初三数学，其中间隔一天。

（有条件找人辅导比较好，老师比较有经验，将基础打好。）。

2.周一至周五排一个半天天学习初三物理。

（买参考书、试题自学或者找老师。）。

3.周末排两个半天看文科书。

（集中在一天恐怕挺烦的，看些散文、传记等，把好的句子记下来，研究一下好作文的结构。其次背一下中考所要求名著的大概故事情节。）。

4.周末排一个半天看历史课本。

（因为初三学习忙，历史恐怕顾不上学了。）。

时间：结束第一部分计划至开学。

（1）准备参加竞赛：正常来说初三下学习要进行数理化三科的竞赛，你如果有考虑拿奖就选一两科学习，理化两科竞赛内容多选自高中，对高中学习有帮助。

准备参加其他比赛：自己找找看，看看能不能中考加分。

1.一周内排出两个半天学习相关课程。再排出两个半天自己练习。

（2）加强第一部分学习内容：初三上化学比较简单，初三下出现酸碱盐、溶液比较难些，因此暑假不用预习化学，寒假再预习也来得及。

此项同第一部分内容时间上不改变，在内容上做调整：

1.数学开始学习中难题。

2.学习物理的中难题或学习化学。

3.复习初一初二的语文（文言文、诗句）。

**初中生暑假计划表初一升初二篇八**

由于高三新课的快速推进，高二的暑假成了中考备考最难得的调剂补缺的时间。

1.利用暑假做好两大任务。第一，背初一初二四语文课本上的古诗，因为初三总复习的时候很难有空闲时间背古诗；二是读名著。这个暑假的作业是看gref的游记。

2.通过预习初三语文课本，不仅可以获得新的知识，还可以通过总结找出自己不懂的地方，反复理解或者直接请教老师。预习第五册第五单元和第六单元的文言文。要求用参考书翻译，朗读课文，直到能背为止。

3.暑假多读一些优秀的作文，注意作文的开头和结尾，多背一些经典的句子。

数学:通过做题巩固预习效果。

初三上学期基本结束教学进度，课业量很重。有能力的学生可以利用假期预习数学课本。根据自己目前的学习状态和水平，确定自己的学习目标。一方面可以培养自学能力，另一方面也可以减轻下学期的课业负担。预习原则上要从头到尾进行。根据自己的能力，要知道下学期要面对的学习内容。同时，在了解的基础上，可以选择一本关于实践的书，边测试边自学。

在备考过程中，学生要通读教材，了解基本概念和规律，不要过多关注难题。要意识到下学期的课程，分清重点难点，上课要有针对性的听课，提高课堂效率。

在学习方法上，要训练自己学会总结，经常反思自己做过的习题，及时反思做题过程中的得失，让自己的学习能力和解决问题的能力在反思的过程中得到提高。如果学生觉得学习枯燥，可以采取自主学习和合作学习相结合的方式，以正确的学习态度和一些学生一起学习，可以有效提高学习效率。

l1:不要放松所有方面。

暑假英语学习要遵循循序渐进的原则，各个环节都不能放松。

1.话。

如果英语学得好的同学看一、二年级课本上的单词，就没必要了。他们要注重初三课本上第一、二个单词的预习，同时通过大量的阅读提高词汇量；中学生需要双管齐下，在复习前面单词的同时预习初三课本上的单词；英语学习水平差的学生不要急于求成，而是要系统地总结所学单词，才能取得稳步的进步。

2.作文。

写作与阅读密切相关，所以阅读水平直接影响写作水平，这就要求学生加强阅读训练。通过阅读来提高他们的写作水平是一种很好的学习方法。背熟经典范文，掌握优美的句子结构，为作文打下坚实的基础。

3.英语口语。

中考人机对话测试是初三英语学习的重点任务之一，包括短文阅读和题目简介。暑假期间，学生不仅要背诵规定的内容，还要注意语速、语音和语调。

**初中生暑假计划表初一升初二篇九**

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。

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。

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。

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。

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。

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、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。

如果觉得学习指导：不错，记得收藏下来或者推荐给好友看看哦。

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