# 小学生的暑假计划表(精选12篇)

来源：网络 作者：花开彼岸 更新时间：2024-05-04

*当我们有一个明确的目标时，我们可以更好地了解自己想要达到的结果，并为之制定相应的计划。通过制定计划，我们可以更好地实现我们的目标，提高工作效率，使我们的生活更加有序和有意义。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。小学生的暑...*

当我们有一个明确的目标时，我们可以更好地了解自己想要达到的结果，并为之制定相应的计划。通过制定计划，我们可以更好地实现我们的目标，提高工作效率，使我们的生活更加有序和有意义。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。

**小学生的暑假计划表篇一**

进入xx小学的第一个暑假来临了，为了使自己的暑假生活快乐而有意义，我制定了第一个暑假计划。

第一，继续阿斯顿英语的`学习（每周六上午一节课），并且按时完成作业。

第二，古筝从放假开始每周一节课增加为每周二节课，争取在八月份古筝考级中四级通过。

第三，完成数学、语文、英语的暑假作业。

第四，加强体育锻炼，同时在家要学着做家务。

第五，安排短距离旅游1—2次，计划八月中旬川西十日游。

为了完成学习任务，现将作息时间安排如下：

8：00—8：30起床、洗脸、刷牙、吃饭。

8：30—9：30弹古筝。

10：00—11：00学习。（数学算式20题、数学课奥a、英语。）

2：30—3：30弹古筝。

4：00—5：00学习。（阅读《十万个为什么》、《看图说话写话》、《少年百科》《伊索寓言》等。）

8：00—9：30逢星期二、五、六时，安排弹古筝或学习。

以上学习作息时间表要严格遵照执行，如果出现学习、弹琴时间不够时，对其予以处罚，处罚是所缺时间的二倍。希望爸爸、妈妈、奶奶严格监督，除以上规定外的时间由我自由支配。

**小学生的暑假计划表篇二**

暑假学习计划不是顺嘴一说就制定出来的\'，制定的计划一定要科学可行，制定计划是为了执行的，不是指定完了就ok的。如果要制定一个合理的暑假学习计划，那么一定要从多个方面找原因。

根据自己的特点制定计划，针对自己的弱项来展开学习，强项可以稍微放一放。如在数学学习中有的理解力强，应用题学习好;有的善于进行口算，算得比较快;有的记忆力好，公式定义记得比较牢;有的想象力丰富，善于在图形变换中找出规律。

看看自己和过去比是不是有一些的进步，如果没有进步要怎么办?分析自己的学习现状。一是和全班同学比，确定看自己数学成绩在班级中的位置，用\"好、较好、中、较差、差\"来评价。二是和自己数学成绩的过去情况比，看它的发展趋势，用\"进步大、有进步、照常、有退步、退步大\"来评价。

如果一个人没有学习目标，就象漫步在街头不知走向何处的流浪汉，是对学习时光的极大浪费。但是学习目标一定要适当：过高了，最终无法实现，容易丧失信心，使计划成为一纸空文;过低了，无需努力就能达到，不利于进步。学习目标要定明确，便于对照和检查：如数学课语文课都要认真预习，数学成绩要在班级达到中上水平等等。学习目标要定的具体，如每天做10道计算题，5道应用题，每个数学公式都要准确无疑地背出来，等等。

安排时间时，必须要要考虑学习也要考虑休息和娱乐，不但要要考虑课内学习还要考虑课外学习。每天根据每个人的情况找出每天学习的最佳时间来学习，便于达到最好的效果。把重要的或困难的学习任务放在前面完成，因为这时候精力充沛，思维活跃，把比较容易的放稍后去做，较小的任务可以放在零星时间去完成。安排自己的学习生活内容。

**小学生的暑假计划表篇三**

1、一、二年级同学每天要求跳绳200以上次或3分钟

2、三、四、五年级同学每天要求跳绳300以上次或4分钟

二、踢毽子练习

1、一、二年级同学每天要求踢毽子100以上次或3分钟

2、三、四、五年级同学每天要求跳绳150以上次或4分钟

三、仰卧起坐练习

1、一、二年级同学每天要求练习25次以上或1分钟

2、三、四、五年级同学每天要求练习40以上次或2分钟

四、每天20分钟有氧运动

选择适合本年龄段的体育活动，可包括乒乓球、羽毛球、足球、长跑、篮球等。有条件的同学可以选择性进行，也可在家长陪同下进行简单的慢跑练习。

五、进行一次郊游活动

利用双休日，在家长带领下进行一次郊游活动。可以到公园走走、爬爬山，多呼吸新鲜空气。

注意事项：

1、注意假期的饮食，保持健康平衡。

2、生活起居有规律，学习锻炼样样行。

3、体育锻炼要注意坚持，坚持到底才能胜利！

**小学生的暑假计划表篇四**

很快这学期就要结束了，下个学期我就是一名四年级学生了，这个阶段也意味着我脱离了低年级的范畴，正式进入了中年级。听说四年级的教学内容与以往是不太一样的，这让我很是踌躇，不知道开学以后能不能够跟得上进度，因此我在父母的帮助下，制定了一份学习计划，希望通过这份计划能够有一个较大的提升。

第一阶段，计划前的准备

暑假的学习自然不能够有着其他因素的干扰，因此我应该尽快完成暑假作业，这点是比较重要的，只有完成暑假作业以后我才能够安心做自己的事情，我应该压缩做暑假作业的时间，越快完成越好。

第二阶段，计划所需资料

四年级的教材，我记得哥哥那里有的，我可以提前找他借过来，希望上面能够有详细的学习笔记吧，这样的话我在学习的时候就能够事半功倍了。当然，仅仅是教材可能还是不够的，我应该去书店买一些教辅资料和试题，通过大量练习试题来掌握四年级的知识。

第三阶段，计划主要内容

作为一名小学生，我也想不出什么有效的办法快速提升自己的学习成绩，这种事情自然要交给专业人士，最好的办法自然是上补习班。补习班有着与我同龄的孩子，而且我觉得补习老师相比起我来说，更能抓住学习重点，这总比我一个人瞎摸索要强。小学阶段最重要的便是数学，这个就需要重点向补习老师请教了，要能够判断题型，并按照自己的理解独立完成题目，这样才能够保证我掌握了这个题目，每天除了补习班的课程以外，我还要抽出一个小时的时间学习数学，掌握了数学就相当于在小学学习中占得了先机。

第四阶段，计划补充项目

除了补习班课程的学习，自习也是比较重要的，这个就全看自觉性了。语文是可以死记硬背的，只要我愿意花时间学习，背诵课文，那么我就能够获得一定的优势，当然背诵完毕以后还要复习，不然就很容易遗忘。除了课本上的学习以外，我还有两个弱势，一个就是字迹问题，这个需要购买字帖进行临摹，还有一个就是体质，平时没怎么锻炼过，导致我的体质比较差，如果可以的话，我应该坚持傍晚跑步。

以上就是我的暑假学习计划，其实计划能否执行成功，一个要看我的自觉性，另一个则是看我能否坚持下去，孩子的天性就是贪玩，为了保险起见，我将学习计划交给母亲，让她监督我执行这份学习计划，我相信开学以后一定能让其他同学对我刮目相看。

**小学生的暑假计划表篇五**

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）

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预习五年级新知识或复习四年级旧知识。

9.每天16:40——18:10锻炼、玩乐。

10.每天18:10——19:30吃饭。

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！

**小学生的暑假计划表篇六**

一、教材分析：

弟子规原名《训蒙文》，为清朝康熙年间秀才李毓秀所作。其内容采用《论语》学而篇第六条：“弟子入则孝，出则弟，谨而信，泛爱众，而亲仁，行有余力，则以学文”的文义，具体列举出为人子弟、在家、出外、待人接物、求学应有的礼仪与规范。后经清朝贾存仁修订改编，并改名为《弟子规》。《弟子规》是一本教我们做人的一些基础规范，这本书，影响之大，读诵之广，仅次于《三字经》。全书共360句(1080字)。

二、教学目的：

1、教育学生孝敬父母、体谅父母。

2、培养学生的爱心，爱长辈，爱老师，爱同学，互相关心，互相帮助。

3、提高学生辨别是非的能力。

4、教育学生诚实、守信。

5、指导学生的生活习惯，行为规范。

三、教学内容：

《弟子规》出则悌、谨、信、泛爱众、亲仁、余力学文

四、教学重、难点：

重点：能够流利背诵。

难点：理解含义，并能在生活实践中应用。

五、学习时间：

每周安排两节诵读时间，平均每节课学习八句。利用中午课前预备时间复习巩固。

六、方法措施：

1、借用生动的故事来打动学生的心。

2、联系生活实际，让学生在讨论中真正理解含义。

3、举例子，让学生深入理解含义。

4、鼓励学生在生活中实践。

七、学习内容具体安排：

第一周：复习

第二周至三周：学习《弟子规》“出则悌” 第四周至八周：学习“谨”

第九周至十二周：学习“信”

第十三至十六周：学习“亲仁”

第十七至十九周：学习“余力学文”

第二十周:复习

**小学生的暑假计划表篇七**

减肥不是靠快的！一定要找一个适合自己的，又比较容易坚持的办法，才是最好的减肥办法，不知不觉你会变瘦而且不容易反弹。

我告诉你我一直坚持的方法：

1、控制热量与脂肪。要始终小心食物的热量，在膳食中应减少些肥肉，增加点鱼和家禽。

2、饮食要清淡。要少吃盐，咸的东西吃得越多，就越想吃。少吃那些经加工带有酱汁的食物，这些东西含有丰富的糖、盐和面粉，它会增加你的热量。

3、常吃蔬果。要适量吃些含纤维多的水果、蔬菜和全麦面包。

4、平衡膳食。每天按计划均衡安排自己的饮食，同时要注意定时、不可滥吃。要减慢吃饭的时间，吃顿饭的时间不少于20分钟。

5、热量负平衡。请记住减肥的原则：热量的摄取量必须少于你的消耗量。

6、建立良好的生活方式。请记住你是在学习一种“生活的方式”，纠正以往的不良饮食和生活习惯。

下面有几个建议，呵呵你可以试一下

1、少食：管住自己的嘴

吃的少，热量摄入就少，自然就会受下来了，到时候想胖也胖不起来。上面说的比较流行的减肥方法中向苹果减肥法、蔬菜水果法等等均属于此类。低热量会让你受下来，但是摄入的热量必须要满足身体的新陈代谢需要才行。

好处不用说了，非常有效；

坏处：过少的摄入热量会导致身体机能的下降，女性的话甚至可能出现内分泌失调、

避免方法：少食不是不食切记切记，不要为了好身材而太过委屈自己。

2、多动：养成运动的好习惯

好处：良好的运动习惯可以使你永葆苗条美丽身材，不用怕吃多哦

坏处：锻炼不得当，使得身上的肥肉都变成肌肉导致身体变形，破坏苗条好身材

避免方法：进行合理的锻炼，要进行有氧运动而不是无氧运动

3、态度：态度决定一切！

很多人减肥屡战屡败，关键在于态度没有摆正，总是很快的放弃了。其实只要你再坚持坚持接可以成功的，所以在减肥过程中一定要坚持下去，只要一想到苗条身材你就会又有动力的。

好处：振奋精神，消除精神压抑，培养自律精神。

弊端：这种方法只是辅助方法，不能起到决定性作用，一般需要与节食、锻炼等手段相配合，效果才会显现。

我相信只要你坚持做到这三个方面，减肥是一个很容易的事情，衷心希望你能拥有一个健康的身体：）

**小学生的暑假计划表篇八**

暑假生活为我们提供了广阔的展示自我的舞台。为了使今年这个暑假过得既充实又有意义，特制定以下生活及学习计划：

每天半天玩耍，半天学习。玩耍时要十分注意安全。要把老师布置的暑假作业认真完成。

暑假中，要制定一个“复习计划表”。要把所有的学习内容再认真复习一遍，做到查漏补缺，为下学期学习新课程打下良好的基础。

根据自己的兴趣爱好，积极参加学校组织的各种兴趣小组，如：绘画、书法、音乐、英语、信息技术，掌握一技之长，为将来的发展打下基础。

利用暑假充足的时间多阅读一些好书，至少看一本有意义的书籍，做好读书笔记，写出读后感。如：世界名著、历史典故、优秀书（报）刊、寓言、童话故事等等，还可以向报社投稿，不断提高自己的阅读能力和写作水平，陶冶情操。

此外，暑假中还可以积极进行体育锻炼，帮助家长多干些家务，参见社会实践活动体验生活。只有抓住机会，不断展示自我，拓展视野，才会健康成长。

**小学生的暑假计划表篇九**

一、学习计划

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。自然的深邃浩瀚是不可比拟的，没有人能真正看懂自然，了解自然。但我们可以从任何地方，在任何时候体验自然，面向大海，听海的声音，它每时每刻都在变化，都会让人有新的体会;澄蓝的天空如一块画布，点缀上几朵白云，虽然简单，但干净空灵;栽上一盆花，看小芽破土而出，慢慢长高，含苞欲放，直到花香扑鼻，不得不佩服自然的创造力。

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。

二、生活计划

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!

最开心的暑假来到了哦，要怎么度过这段宝贵的时间，我绝对不能白白浪费，我不但要好好玩一下，还要更加努力地学习。为了使我的这个暑假过得既愉快又有意义，所以制定了以下生活及学习计划：

一、作息

1、养成良好的休息习惯，早睡早起，保证休息10个小时。

2、每天早上七点起床，晚上八点半睡觉。

二、自学

1、每天用几个小时的时间做两页暑假作业;写一篇日记;一百道口算题。

2、每天读一些关于动植物的书，最好是百科书，

3、每天读一小时英语单词，最好把它背下来。

三、健体

1、每天到楼下的游泳池里练习游泳，争取在暑假里学会游泳。

2、在室内跳跳绳，踢踢球。。。。。。养成良好的运动能力。

四、参加的兴趣班

1、跆拳道班(周一、周四)：可以锻炼手脚的攻击能力。

2、主持与演讲新班(周二、周五)：练习了说的能力，提高了自己的胆量。

3、小歌手班(周一、周三、周五)：可以快乐的放声歌唱。

五、娱乐活动

1、外出旅游一次，最好是海边，因为可以看看海景，品尝美味的海鲜。

2、约上我的两个小伙伴一起到公园里快快乐乐地玩耍。

3、每天保障一个小时的户外活动或运动。

4、每天给爸爸妈妈泡一杯可口的乌梅汁，让他们消暑解渴。

5、邀请同学或是小朋友来我家作客。

6、每周玩电脑两次，每次1小时左右，30分钟休息一次。

7、到新华书店看书两次以上，希望能看到我喜欢的书。

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.美文一篇

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!

暑假就要开始了，根据爸爸妈妈的要求，为了能过一个有意义的暑假，为五年级有一个好的开始!我决定拟一个暑假计划!我一定按计划做。

第一条：每天早上6：00起床，晚上9：00睡觉。

第二条：起床跑半个小时的步，然后每天坚持户外活动两个小时。

第三条：每天背诵作文精彩片段2段;

第五条：电脑中学习新概念英语第一册半小时/天;

第六条：每周一次跟爸爸妈妈出去活动，活动形式含逛商场，骑自行车郊游，爬山，游公园等;一周可选择性观看自己喜欢的电视节目2小时。( 本站 )

第七条：语文、数学的作业要同步进行。

第七条：每天写一篇小字，如果时间宽松，再练毛笔字每天一张。

另外，对于我的压岁钱，我要拿出20%作“流动资金”，30%交学费。”50%捐给希望工程。如果以上我都完成得很好，那以后我就给自己做很多的计划，这样我就能成为一个很优秀的学生。

一、时间安排

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寒假作业;

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。

2、 计划与非计划

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。

二、学习计划

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。

3、 数学课程计划

7月份完成暑假作业，8月中旬前检查、改正，查漏补缺;

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。

三、活动安排

1、 随父母至少省内出去旅游一次，争取省外旅游去一次;

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。

**小学生的暑假计划表篇十**

适合类型：父母工作繁忙，爷爷奶奶、姥姥姥爷不在本市或是没有精力照顾孙辈，白天的大部分时间只能让孩子独自在家。

类型烦恼：

市民吴女士：我和丈夫工作都忙，白天一整天不在家，上小学三年级的儿子马上放假了，我最担心的就是他一个人在家时随便给陌生人开门，还怕他在家淘气玩火、玩电造成危险。另外，又担心孩子没有自制能力，一个人在家只顾看电视，忘记写作业。一个假期下来，荒废了学业。

a计划攻略：

教育专家建议，孩子独自在家过寒假，家长应该事先对孩子进行安全教育，明确告知孩子随意触动火、电的严重后果，教孩子正确使用家用电器，并尽量将家里的危险品，如汽油、酒精、用来清洗厕所的硫酸等放到孩子够不着的地方。有些家长只简单地命令孩子不许动这，不许动那，却不说明原因，年龄较小的孩子好奇心强，有时可能会忍不住违反家长的禁令，引发危险。为确保安全，家长还应每天抽空给孩子打三至四次电话，询问孩子在家的情况，并尽量与其进行简短的交谈，这样可以让独自在家的孩子感到父母的关怀，不觉得孤单、受冷落。

关于孩子的学习自觉性问题，记者采访了\*\*小学特级教师\*\*，有多年一线教学经验的马老师表示，小学尤其是小学低年级学生的心理状态仍处于童年期向少年期过渡阶段，自我管理能力相对较差，尤其需要大人的督促和引导。有些孩子做假期作业常耍些“小聪明”，做习题时根本不计算，就胡乱填上答案。为预防此类情况的.发生，家长必须担负起监督孩子的职责，建立家庭作业检查制度，坚持每天抽出时间对孩子的作业进行必检和抽检，必检是指检查作业的进度，抽检则是挑出一些习题，仔细核对结果是否正确。如果孩子完成作业情况较好，也可以适当考虑给予奖励。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**小学生的暑假计划表篇十一**

暑假快要来临了，总得有个计划吧。以下就是我的暑期计划：

1、用五天时间，做完一些作业，然后再用四天时间把剩下的作业做完一些。

2、挤一点时间看几本好书。

3、接下来再用几天去旅游

4、再选两天去参加社区活动。

5、玩好了，把剩下的作业全部做完。

6、最后，再玩几天。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**小学生的暑假计划表篇十二**

这个暑假怎样才能让孩子们过得快乐而又充实？孩子暑假生活过得不好，主要的原因是在家长，专家们认为，暑假和寒假是学校教育的空档期，但也是提高孩子素质、增加暑假见闻、亲子交流和充实暑假作业的黄金时期，不容错失。为您准备了暑假学习计划、暑假旅游计划，希望能给家长们一些启示，让孩子们过一个快乐而又有意义的假期。

高中暑假学习计划时间安排：

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！

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn