# 2024年初中学生每日计划表(汇总12篇)

来源：网络 作者：独酌月影 更新时间：2024-05-15

*计划是人们为了实现特定目标而制定的一系列行动步骤和时间安排。那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢？以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。初中学生每日计划表篇一首先就是要把我们寒假刚开始的各种寒假安排的想法落实到纸面上，...*

计划是人们为了实现特定目标而制定的一系列行动步骤和时间安排。那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢？以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**初中学生每日计划表篇一**

首先就是要把我们寒假刚开始的各种寒假安排的想法落实到纸面上，自己制定一个寒假生活安排计划表。就能把我们头脑中一闪而过的好想法记录下来，而且也利于我们对寒假活动安排的条理性和次序性。 我们可以把自己这个寒假大概想做的几个主题活动写出来。比如，帮助家里多做些家务劳动;安排两个星期的外出旅游;看完两本伟人自传。

我们可以把我们认为最重要的活动每天多分配一些时间。另一个需要注意的是每天的各项活动的内容和时间要合理搭配，因为我们都知道长时间做一个活动，容易身心疲劳。比如，你可以让自己每天练字半个小时，然后安排30分钟的观看自己喜欢的电视节目，接下来安排两小时的家务劳动或一些简单的体育健身活动。 你可以做每天的活动时间安排，你也可以做寒假活动的计划表，最后你可以在开学前对整个假期的生活做一个回顾和总结，这都由你自己来安排，但是我还是建议你能把你的生活安排计划或你的假期生活感想用文字记录下来，这样我们才能对自己的寒假生活安排感受得更真切一些。

寒假期间，老师要求同学们完成寒假作业，按章节复习课本知识。这是我们寒假里必须要完成的，我们要在活动计划时首先考虑进去，比如我们可以每天用一个小时完成学校要求的学习内容，保证完成这些学习活动所需的时间。有的学生把学校留的作业用一个星期不分白天黑夜的做完，期盼着寒假剩下的时间可以没有任何心理负担地疯玩。这是一种不科学的安排。

学习是个持续的活动，刚开始几天的过度学习，知识来不及消化和理解，囫囵吞枣，我们学得一知半解，不够扎实。几天学完之后，就疯玩再不复习了，这样记忆的效果不好。根据艾宾浩斯遗忘规律，遗忘有先快后慢的规律特点，刚学过的新知识，遗忘最快，所以新知识需要及时复习，我们最好每天都留有一段学习的时间。

每个同学都有一些自己的个人爱好和兴趣，也有很多同学想利用寒假时间学习一些新技能，比如学绘画、学游泳、学打球、学舞蹈等。所以，我们可以每天把学习这些内容的时间安排进去，这样就能保证每天能按照学习进度学习，保证学习的效果。当然还有一些同学想在寒假期间养些小动物，比如养小兔子。寒假应该是轻松愉快的，我们可以把平时学习的时候没有时间和精力来做的事情放到寒假里做，完成自己心中的愿望。

寒假期间，因为是自己自由在家，没有学校作息时间的约束，容易出现自己在家吃喝无度、睡眠过多、行为散漫的现象，所以寒假期间更要注意自己的健康生活习惯的养成。每天的睡眠时间不宜过多，一般每天不要超过10小时，有的同学觉得反正没什么事情可干，还不如睡觉，这是没有提前制定寒假生活计划的后果。

另外提醒同学的一点是，不要觉得是寒假了，就可以熬夜或通宵不睡，等第二天白天补觉。发生这种现象的同学不在少数，这样长期的昼夜颠倒睡眠，会打乱身体固有的睡眠节律，严重的会导致精神不振、身体不适、身体抵抗力下降等。所以我们要养成早睡的习惯和午睡的习惯。 当然寒假期间还要给自己安排一些适当的体育运动时间，或者每天晚饭后外出散散步也好，总之，不要寒假整天待在家里不动，适当出门伸伸胳膊，活动一下腿脚，呼吸一下室外空气对身体有好处。

饮食也是我们要注意的，要按时吃饭。我们的同学由于自由在家，所以吃饭也不按时吃了，中午父母不回来吃饭，就干脆不吃，找点零食充饥。当然还有的同学在家里每天都把冰箱里的食物吃得干干净净，吃东西无所节制，这样也是不行的。开学的时候，我们会发现有的同学感觉一下子瘦了下来，有的同学感觉突然胖了一大圈，多半就是这个原因。 五、旅游外出 有的同学要在寒假期间安排旅游外出。其实旅游外出我们可以学到很多书本上学不到的东西，所以我们旅游外出的时候要做个有心人。由于是旅游，我们一般可以看到平时看不到的自然风貌，可以了解到中国甚至世界各国的文明和文化，了解到各地的风土民俗。

**初中学生每日计划表篇二**

xx年小学寒假，自1月19日始至2月28日止，3月1日开学;教师假期自1月22日始至2月23日止，2月24日上班。

寒假期间，中小学召集日全市统一规定为1月29日(星期五)、2月9日(星期二)、2月26日(星期五)。

二、作业要求

1、开展研究性学习活动。围绕感恩责任，进行\"我的成长足迹\"研究活动，同时还可以发挥自身优势自定研究主题。开展课题研究、论文撰写和小发明创造。开学后学校要组织专门的研究性学习报告会，展示学生的研究性学习成果。开学后各班级内进行优秀小制作评选，并上交学校1份。上交时间第三次召集日。

2、深化\"做一个有道德的人\"主题实践活动，从\"孝敬父母、尊敬长辈\"出发，为父母、长辈或社区中的老人做一件好事，在回报家人、回报长辈的过程中增强感恩意识和社会责任感，体会和谐家园的温暖。1~3年级以\"爱父母\"为主题，写心得体会或童谣。开学后每班上交5篇优秀作品。上交时间第二次召集日。

3、开展阳光体育健身活动，坚持每天锻炼一小时，形成良好的生活习惯，认真完成假期手册上规定的锻炼内容。

4、在假期里，通过参观博物馆、纪念馆、展览馆、烈士陵园等爱国主义教育基地，参加社会实践、社区服务和社会调查等形式，增强爱国主义意识。4~6年级以\"爱家乡\"为主题，每人写心得体会，开学后每班上交5篇优秀作品。上交时间第二次召集日。

6、开展\"手拉手\"活动，与身边外来务工人员子女、单亲家庭子女、贫困家庭子女、残疾等小伙伴结对子，为他们送去新年真挚的关心和祝福，为困难家庭和需要帮助的小伙伴提供援助。如开展为手拉手小伙伴写一封信或者与手拉手小伙伴进行一次家庭互访、为手拉手小伙伴制作一张祝福贺卡或者送一份新年礼物、向手拉手小伙伴推荐一个学习小窍门或生活好习惯、学习手拉手小伙伴身上的闪光点、与手拉手小伙伴共读一本好书并交流心得等活动。在假期开展\"红领巾手拉手小伙伴互助互爱互学故事征集\"活动。同学们可以登录网，在首页上点击\"红领巾手拉手小伙伴互助互爱互学故事征集\"栏目进入，以发帖的形式发布稿件。(步骤：1、注册大连电视台网站论坛会员; 2、在\"红领巾手拉手小伙伴互助互爱互学故事征集\"版块发帖;3、帖子题目要求为\"文章标题+学校+中队+姓名\")届时将评选出大连市十对最佳手拉手小伙伴，并将在媒体进行宣传。1~6年级以\"爱同学\"为主题写一篇心得体会，每班上交5篇优秀作品。上交时间第三次召集日。

7、开展贺信精神学习活动和争当\"四个好少年\"活动。在全校学生中开展征集争当\"四个好少年\"童谣活动。要求用自己的语言，表达对争当\"四个好少年\"的认识、理解和心声，要真实自然、生动活泼、琅琅上口、容易传诵。每篇童谣字数不限，开学后以班级为单位上交。4~6年级每班至少2篇。上交时间第三次召集日。

8、团市委、市少工委与《少年大世界》杂志共同开展了\"中华传统文化知识竞赛\"。试题刊登在《少年大世界》xx年1-2期合刊上，分为小学低年级组和小学高年级组。同学们要积极参加知识竞赛活动，试卷可直接报(寄)送到大连市青少年刊社302室《少年大世界》编辑部(地址：大连市沙河口区鞍山路80—2号，邮编116021)，信封注明\"中华传统文化知识竞赛\"字样。第三次召集日，各班统计参赛人数，统一上报。

备注：学校图书馆、操场、电脑室开放时间另行通知。

**初中学生每日计划表篇三**

上午（9点至11点）                             下午（3点至4点）

数学作业和能力训练各一页                  学习英语

日有所诵会背一篇

数学作业和能力训练各一页                  美术天地

日有所诵会背一篇

日有所诵会背一篇

数学作业和能力训练各一页                  美术天地

日有所诵会背一篇

**初中学生每日计划表篇四**

(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!

**初中学生每日计划表篇五**

据科学研究显示，绝大多数的人的智力水平都差不多，高智商和低智商的人群仅占百分之五的部分，可见，智商绝不是“优生”和“差生”的原因，其关键还是在于学习方法。大多数成绩优异的学生都有一套适合自己的科学的学习方法，这些正确、科学的学习方法正是他们提高学习效率，不断取得好成绩的“法宝”。家长们可借鉴这些好方法来指导孩子的学习，为他将来的学习之路铺就好成功的“垫脚石”：

一、重视自学

由于现代社会的新知识、新技术层出不穷，旧知识和旧技术的老化周期日趋缩短，“未来的文盲不再是不识字的人，而是没有学会学习的人”。提高孩子的自学能力，不仅有助于学好学校课程，而且将来能更好地适应科学技术飞速发展的需要。

二、重视思考。

孔子说：“学而不思则罔，思而不学则殆。”学习是复杂的脑力劳动，只有在学习上勤于动脑，把思和学充分结合起来，“锲而不舍”的去发现和思考问题，才能学得深，学得扎实。

三、重视质疑

学问学问，既会学又会问。读书要有疑，疑是探究知识的起点，所以要学会质疑，提出问题。一个人要博学多才，既靠学又靠问。大胆地向老师提出疑问，不是愚笨的反映，而是追求真知、积极向上的表现。

四、重视循序渐进

循序渐进是掌握知识的规律，也是学习文化知识的捷径。在学习中，要像攀登台阶一样，步步稳重拾阶而上，不断地借助“旧知”去获得“新知”，温故而知新，慢中求快，稳中求好。如盲目追求速度和数量，其结果必须是“欲速而不达”，多学而不获，事倍功半。

五、先预习，后听讲

通过预习，对自己能看懂学会的内容，可从中获得成功的喜悦;对已感生疏的有关旧知识，复习之后，可为学习新知识打好基础;对个人看不懂的难点、疑点，心中有数，便于课堂上集中精力听讲，破难解错。对基础较差的学科长期坚持预习，就会逐步变被动为主动。

六、先复习，后作业

知识是形成技巧的基础，只有知识掌握得正确，才能形成正确的技能技巧。保证作业不出错误或少出错误，迅速完成作业，作业前必须先读书，将知识很好地消化理解。很多同学不懂这个道理，也没养成这个良好习惯，总是急于完成作业。由于对知识理解不深，记忆不准，常常发生错误，从而降低了作业的质量。虽然增加了作业的时间，却没有达到复习巩固知识的效果。

七、先用脑，后请教

实践证明，通过自己用脑学到的知识，印象深，记忆牢;即使有些问题自己用脑解决不了，仍需请教别人，然而一旦弄懂，其记忆效果仍然是深刻的。“信心比天才更重要”。自己用脑解决问题，可以坚定信心，锻炼意志，这就是克服困难，争取胜利的重要品质。

八、自我总结

每做完一个习题，要总结本习题有哪几种类型，每种类型的一般解法或证法是什么，在运用基础知识方面有哪些重要技巧，通过练习对基础知识有哪些新的认识等等，从而提高综合运用知识分析问题和解决问题的能力。

九、绘制知识网

在学完一章或一单元后，应会根据教科书的内容，以某一原理或某一概念为线索，绘制知识网，从而使自己能更加全面更加深刻地理解和掌握已学的知识。

十、编制复习提纲

每学完一单元，要在认真看书的基础上，对本单元基础知识总结出简单的复习提纲，然后离开课本顺提纲默想或重点默写，力求把课本知识变成自己的东西，做到融会贯通、准确熟练。对重要思路和推理方法及运用技巧等，要归类对比，转变为自己的实际技能。 这些都是提高学习效率的好方法，家长们需要循序渐进的教孩子学会掌握这些方法。

**初中学生每日计划表篇六**

1.早上6：30起床，花5至10分在家安静地做做幅度较小的运动，如蹲起扩胸等(这有利于大脑快速清醒)

2.上课(因为我不知道楼主上课路上要多长时间所以就不写了)，如果是周2.4.6那就写作业，连写3个小时(当然中间要休息一会)，因为早上学习效率高。中午吃饭。看电视1小时(吃完再看)

3.睡觉，2小时，应先睡觉，因为刚吃过饭，看完电视，上午又累那么长时间...

4.下午再玩电脑，因为一般网络游戏都是下午上线人多，活动多，所以安排到下午，玩电脑一天最多不要超过2小时，(因为有国外专家研究到如果一个人每天接受电脑辐射超过2小时会影响智力!特别是未成年人!!切记!!)

5.玩完电脑差不多是5点，做做眼保健操，看看书，一直看到吃饭，帮家人摆摆凳子，擦擦桌子，干点家务活，有利你在初中时占据优势(一般老师选班干部和助手都挑能干的，当然做家务也是为了爸妈)

6.看电视，晚上有很多好的新闻比如新闻联播，海峡两岸，环球播报等，还有，中央二套的咏乐汇和中央三套的娱乐节目也不错。

7.刷碗

周1.5去图书馆(就不用玩电脑了)

周日自行安排：主要调整好心态。

首先，纠正孩子的放假观念，不要让孩子认为，放假就可以作息不规律，不眠不休，沉迷游戏和网络。合理安排假期作息，保证适度睡眠，避免孩子长时间沉迷于电视或电脑，是家长在孩子假期期间需要关注的第一个问题。

一般来说，青少年应保持8小时左右的睡眠，年龄越小所需睡眠时间越长，10岁以下的儿童睡眠时间应保持在9-10小时。孩子放假在家，没有了第二天上学的严格时间限制，难免熬夜晚起，但为了孩子的身体健康，家长们要根据情况加以控制，避免“越歇越累”的情况出现。

其次，鼓励孩子走出家门。多参加户外活动，并帮助家里做简单的家务。孩子平时上学功课忙，锻炼时间较少，单凭一周两次的体育课很难满足强健身心的需要。虽然暑假处于酷暑中，独自进行户外运动很难坚持，但有不少锻炼方式可以选择，比如跳绳、踢毽子、羽毛球、乒乓球、篮球……等等，如果场地和条件确实有限，爬楼梯也是不错的选择。建议每天安排30-60分钟的中低强度运动。对孩子的成长是很有帮助的。

关于家务，每天为孩子安排一些力所能及的简单家务，不仅可以减轻父母的负担，也可以让孩子感受到自己对于家庭的重要，增加了成人感和成就感。

再次，请一定慎重选择课外辅导班，尊重孩子的意愿，不做无用功。家长望子成龙心切，同时也担心孩子落后于他人，常常为孩子同时报好几种补习班，使孩子还没有调整休息好，就背起另一种包袱，这样做的都是无用功。上面说过，我家孩子二年级寒假的时候，意识到英语重要性之后，我给孩子添置了外研通，配套的有新概念英语和一些故事读本。之后学习时间便由孩子自己掌控。效果出奇的好，孩子愿意去学习：他很乐意问家里的每件东西用英语怎么说;很喜欢用外研通点读笔在所有带字的纸上，屏幕上，墙上点来点去;每天会按时间去学习新概念英语，并随着点读笔的声音练习发音。之后就如我说的，当上了英语课代表，呵呵。现在孩子在班里英语也是名列前茅的。

所以说，假期学习还是要从孩子的兴趣点出发，并一定要尊重孩子的兴趣和想法，避免让孩子有过大的压力。

最后，强调一下。父母不应该把自己的意愿强加给孩子。家长是否把假期的支配权交给孩子，可以视孩子的自主意识、自理能力而定。关于我给大家的暑假学习生活表，大家还是根据孩子自我调整一下。我也在不断调整中。

**初中学生每日计划表篇七**

一眨眼，愉快的寒假就过去了，迎来了一至六年级中最最紧张的六年级下册，也迎来了小升初考试。

六年级上册的我期末考试没有发挥正常，导致数学没有考好，我要加油、努把力，争取这次小升初考上一座好学校。我要努力做到以下几点：

一、在语文方面

我要用心，上课不要分心，不然会导致学习成绩下降。

二、在数学方面

一定要努把力!我的弱项就是数学，下课有时间的话就要找王老师把不明白、不懂的告诉他，让他帮帮我。

三、在英语方面

虽然是我的强项，但我不能骄傲，因为我还要加油，努把力，让爸爸妈妈高兴。

四、我要加强体育方面

因为新闻报道，高考最最重要的就是体育了，如果不加强体育锻炼的话，你等到高考之后就会后悔的。

五、在寝室里

要听朱老师的话，不能再像六年级上册一样惹她生气了。

最后，在这个学期里，一定要给每一个老师一个完美的印象!

**初中学生每日计划表篇八**

马上就开学了，就腰迎来新学期了，你有新学期有什么

学习计划

了吗?下面是整理的关于2024年小学生学习计划表，欢迎阅读参考!

计划表【1】

第一、每天早上5：30起床洗刷、穿衣服、吃饭。5：40去跑步。一直到8：00才开始看书、写作业。然后9：40—11：50去学英语。12：00去吃饭，12：30去睡午觉。14：30去游泳(锻炼身体嘛)

第二、18：30回家吃饭，吃完饭帮爸爸妈妈干家务。如扫地、拖地等等。19：00准时出去玩，20：00回家。从20：10开始复习预习、写作业、看书。直到22：10分睡觉。

其次从8月20日到8月30日回奶奶家帮着干活，体验一下农村生活。每天写一篇日志，写一篇

读书笔记

，写10页暑假生活。要是爸爸妈妈有时间的话，那就出去旅游，狂欢或happay一下。

第三，我想去海滩那边郊游，我要在海滩上捡贝壳。

第四，我要学做烧饭，帮妈妈做一点家务。

1、上课认真听讲，不搞小动作，不和同学讲话，上课做好笔记。

2、回家认真写作业，把字写端正、做完作业给妈妈检查。

3、每天在家预习新课15分钟，复习旧课15分钟，坚持每天读课外书15分钟、读英语20分钟。

1、每天跳绳10分钟。

2、保持正确坐姿，保护好视力。

1、爱惜时间的习惯。做事不磨蹭，吃饭在保证质量的前提下速战速决，半小时内吃完，及时就寝，9点上床，保证9个小时的睡眠时间，上课不迟到，每天作业一般一个半小时做完，最多两个小时内完成。

2、独立思考问题的习惯。保持好奇心，要勇于发现问题，提出问题，敢于发表自己与众不同的见解。

3、勇于表现的习惯。上课要积极主动发言，主动参加班级，学校的活动。

4、巧于学习的好习惯。每门功课做到课前预习，课后复习，及时巩固;准备《错题难题本》，及时整理复习。

5、热爱劳动的习惯。整理自己的房间，周末做些小家务。

1、自信、做到相信自己能行，大胆尝试和接受挑战。

2、毅力、做到碰到困难不退缩，能想办法自己克服困难。

3、豁达、做到心胸开阔，乐观开朗，容得下别人的批评。

(一)语文

1、每天朗诵课文、预习课文、复习课文。

2、每天坚持读课外书15分钟。

3、认真完成老师布置的作业。

(二)数学

1、算，每天口算训练一页。

2、每天认真完成老师布置的作业。

(三)英语

1、每天读英语20分钟。

2、每天读大山外语英语书20分钟。

(四)兴趣班每周六下午锡九美校2:30——4:30两个小时。

总而言之，在新的学期里，我要更加努力，争取获得更好的成绩。

1、进行自我分析 我们每天都在学习，可能有的同学没有想过我是怎样学习的这个问题，因此制订计划前首先进行自我分析。(1)分析自己的学习特点，同学们可以仔细回顾一下自己的学习情况，找出学习特点。各人的学习特点不一样：有的记忆力强，学过知识不易忘记;有的理解力好，老师说一遍就能听懂;有的动作快但经常错;有的动作慢却很仔细。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。所以几何学习比较好……你可以全面分析。(2)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，还常用“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，通常用“进步大、有进步、照常、有退步、退步大”来评价。

学习目标是学生学习的努力方向，正确的学习目标能催人奋进，从而产生为实现这一目标去奋斗的力量。没有学习目标，就象漫步在街头不知走向何处的流浪汉一样，是对学习时光的极大浪费。

确定学习目标首先应体现学生德智体全面发展的教育方针，其次要按照学校的教育要求，此外还要根据自己的学习特点和现状。当然还可考虑一些社会因素家庭情况。

学习目标要具有适当、明确、具体的特点。

适当：就是指目标不能定得过高或过低，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。要根据自己的实际情况提出经过努力能够达到的目标.

明确：就是指学习目标要便于对照和检查。如：“今后要努力学习，争取更大进步”这一目标就不明确，怎样努力呢?哪些方面要有进步?如果必为：“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。”这样就明确了，以后是否达到就可以检查了。

具体：就是目标要便于实现，如怎样才能达到“数学中上水平”这一目标呢?可以具体化为：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。

确定了学习目标之后，就要通过科学地安排。使用时间来达到这些目标。要符合“全面、合理、高效”的要求。

全面：是在安排时间时，既要考虑学习，也要考虑休息和娱乐，既要考虑课内学习，还要考虑课外学习，还要考虑不同学科的时间搭配。

合理：是要找出每天学习的最佳时间，如有的同学早晨头脑清醒，最适合于记忆和思考;有的则晚上学习效果更好，要在最佳时间里完成较重要的学习任务，此外注意文理交叉安排，如复习一会语文，就做几道算术题，然后再复习自然常识外语等。

**初中学生每日计划表篇九**

语文计划：

1、在家长的帮助下认真完成《寒假作业》。务必做到书写认真。

2、每天课外阅读至少半小时左右，多看一些国内外童话、《论语》或《三字经》(少儿版)。每天摘抄2---5个好句子并加以背诵。(自备摘录本)

3、摘录春联三副以上，背诵。(写在摘录本上)

4、字迹较差的同学尽量购买有三年级生字的字帖，每天坚持用钢笔练字20分钟。

5、长长的寒假，肯定会发生许多有趣、难忘的事，你也会有各种各样不同的心情，开心、难过、惊讶、懊恼、感动……如果能把它们记录下来，那就是你童年生活最真实、生动的写照了。(5篇)

6、影视欣赏：cctv少儿、《动物世界》、《人与自然》、20\_\_年春节联欢晚会及其它音乐类曲艺类节目等。(麻烦家长正确引导孩子收看电视节目。)

科技计划：

1. 画一幅画。纸张尺寸﹑绘画形式﹑题材内容均不限。要求图画能体现出科学创新的理念，并能对我们的生活、社会发展产生积极的作用。

2. 完成一份小制作。力求有创意。

**初中学生每日计划表篇十**

书是人类文明和智慧的结晶，是人类进步的阶梯!为了让学生与好书为友，与经典对话，与博览同行，开阔视野，陶冶情操，积淀文学底蕴，提高文学修养，让书香飘满假期，特制定此方案。

二、读书目标

通过阅读开阔学生的视野，拓宽知识，养成良好的读书习惯，提升学生的人文素养。

三、寒假读书目录推荐

格林童话

外国童话选

中国古代神话

中国古代寓言故事

中外神话传说

中国民间故事

中华成语故事

三国演义(明罗贯中)

水浒传(清施耐庵)

红楼梦(清曹雪芹)

岳飞传

杨家将

狄公案

雷锋的故事

中国节日故事

中外名人故事

中外智慧故事

中外探险故事

世界伟人故事

鲁滨逊漂流记

小学生十万个问不倒

四、具体内容及要求

撰写读书笔记。

2、格式要求：硬皮本

3、内容要求：每篇读书笔记分两部分：内容摘要和读书感悟。

**初中学生每日计划表篇十一**

暑假到了，怎样使自己的暑假过得有意义，过得充实，需要制订一个合理的计划，按照计划来安排自己的暑期生活和学习。

一、每天早上7：30以前起床，晚上10：00以前睡觉。

二、每天读一小时的书(以老师推荐的书为主)，暑假作业各做5页。

三、每星期写两篇日记。

四、利用暑假时间把字练好。

五、帮爸爸、妈妈干一些力所能及的家务。

六、参加一定的体育锻炼，使自己的的身体强壮起来。

这就是我的暑假计划，小朋友，如果你的好的建议请推荐给我，我们共同参考

**初中学生每日计划表篇十二**

英语学习的起始时间越来越早，很多小学在一年级就已经开设了英语课。但是很多小学生在学校开设英语课时并没有做好充足的思想准备，更没有良好的学习习惯，方法不当，学生会觉得越学越枯燥，导致了小学生对英语产生了厌烦甚至畏惧的心理。 对小学生而言学习英语究竟有什么好的良策呢?以发挥小学生自身条件为基础，结合英语学习的一些规律，就能找到适合他们的英语学习方法，达到事半功倍的效果。

一、以兴趣为契机，多结合生活实际，学会运用语言

初学英语阶段，意识还处于感性阶段，老师会千方百计地在课堂上激发培养小学生的学习兴趣，如通过做游戏、唱儿歌、画图画等小学生喜闻乐见的形式来调动学习热情和积极性，让小学生明白学习英语是件很有趣的事情。

二、注意良好学习习惯的养成

1、倾听的习惯。

2、养成规范书写的习惯。

3、养成正确记忆单词的习惯。

三、注重积累，搜寻有效的记忆方法。

记忆在英语学习中占有重要地位，记忆方法直接关系到英语学习的成败。小学生是初学者对于单词的记忆还知识处于感性阶段，如能引导得当，能发挥他们记忆的潜能。

很多人说在阅读中背单词，但那是需要一定的单词量作为基础才行。虽然阅读很重要，但集中精力专门背单词还是必须的，否则单词量太少，阅读就完全失去了兴趣。我们学习我们的母语，尚需要专门的记生词和生字。

可以使用单词记忆方法记忆，笔者曾体验过“表音密码”这个方法。这个方法最大的好处就是记忆的效果特别好，它的原理具体我也说不清楚，一开始用觉得这方法挺一般的，没什么特别的，但是体验完到后来(你试个几天)，你就会发现很神奇了，它真的能让你做到见词能读、听词能写。并且从此大量的单词不再是问题。这对于大量词汇记忆来说是非常关键的。

四、持之以恒，把握未来。

学习英语要过许多关，如语音关、开口关、拼读关、朗读关、默读关、快读关、词汇记忆关、句型转换关、情景说话关、快速听写关等。过每一关都要下够功夫，练够火候，才能苦尽甘来。

以下六点是重点

1. 上课时间一定要充分把握

2. 坚持大声朗读课文,可改善自己的语音,语调

3. 通过学习课文,在课余时间翻译课文

4. 对于每课的语法重点,要适时总结,细致分析

5. 需要背诵的课文一定要能默写

6. 可选购一本符合自己能力的辅导书,每天适当练习

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