# 2024年暑假计划初中生(汇总15篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-08-18

*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。通过制定计划，我们可以更加有条理地进行工作和生活，提高效率和质量。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。暑假计划初中生篇一新的学期就要到来了，为了使下个学期的学习...*

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。通过制定计划，我们可以更加有条理地进行工作和生活，提高效率和质量。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。

**暑假计划初中生篇一**

新的学期就要到来了，为了使下个学期的学习成绩进步、各科成绩优异、不偏科，我新学期的打算如下：

一、做好预习。预习是学好各科的第一个环节，所以预习应做到：1、粗读教材，找出这节与哪些旧知识有联系，并复习这些知识;2、列写出这节的内容提要;3、找出这节的重点与难点;4、找出课堂上应解决的重点问题。

二、听课。学习每门功课，一个很重要的环节就是要听好课，听课应做到：1、要有明确的学习目的;2、听课要特别注重“理解”。

三、做课堂笔记。做笔记对复习、作业有好处，做课堂笔记应：1、笔记要简明扼要;2、课堂上做好笔记后，还要学会课后及时整理笔记。

四、做作业。1、做作业之前，必须对当天所学的知识认真复习，理解其确切涵义，明确起适用条件，弄清运用其解题的步骤;2、认真审题，弄清题设条件和做题要求;3、明确解题思路，确定解题方法步骤;4、认真仔细做题，不可马虎从事，做完后还要认真检查;5、及时总结经验教训，积累解题技巧，提高解题能力;6、遇到不会做的题，不要急于问老师，更不能抄袭别人的作业，要在复习功课的基础上，要通过层层分析，步步推理，多方联系，理出头绪，要下决心独立完成作业;7、像历史、地理、生物、政治这些需要背的科目，要先背再做。

五、课后复习。1、及时复习;2、计划复习;3、课本、笔记和教辅资料一起运用;4、提高复习质量。

做好以上五点是不容易的，需要持之以恒，但为了美好的未来，我决心做到。

开学了，一个多月的假日，梦一般的过去了。大清早，正在睡梦中的我，被妈妈那熟悉的声音叫醒，一个多月没早醒，我还真舍不得我的寒假生活。

我们又迎来了新学期，在每一个全新的起点，我们每个人都会有一种期盼：明天的我会更精彩。因此，我一定在对美好未来的憧憬中，展现着自己迎接新学期的新气象。今天的老师，同学们都把自己打扮得漂漂亮亮，办公室、教室都打扫得干干净净，这样就营造了一种生机勃勃、祥和向上的新气象。相信在这种新气象地感染和鼓舞下，我一定要在新学期取得新进步。

在新学期里，我有一个新的目标――不要做语言的巨人，要成为行动的主人!我知道了成功不是靠梦想来实现，而是靠自己的行动。当然，在新的学期中，在学习要有新的成绩，这就要不懈地努力!付出一份努力才会换取一份收获。学习并不是一种兴趣，而是一种责任，是我应该做而且必须做好的事情，同时学习必定会有负担。没有苦累的过程，就不会有进步和提升，无论是过去，还是未来不都是这样的道理吗?我把自己的喜悦，悲伤都化作前进的助力和动力，就会因此不断克服困难取得新进步。成功中是我们的喜悦，成功背后是我们辛勤的汗水，没有耕耘就哪有收获，没有付出哪有所得。

书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。向着自己的目标，奋力前进!新的一学期又开始了，开始了新的旅程，扬起新的风帆吧!我要加油，在绚丽多彩的小学生活中，好好学习，这是冲刺，面向新的征程，也许会有坎坷、艰险，我一定会战胜一切困难避过所有的浅滩到达成功的彼岸!

开学的第一天，一个崭新的一天;开学的第一天，一个有意义的一天;开学的第一天，一个惊讶与快乐的一天;开学的第一天，完美的结束，新的开始!

**暑假计划初中生篇二**

令人盼望的暑假来了，在暑假期间，我给自己定了一个暑假计划。

首先：我每天7:30按时起床，洗脸刷牙，吃早饭大概半小时。我就开始写语文数学作业，写语文作业一小时，数学作业也写一小时。

然后：到了中午，我吃完饭，休息一小时，之后我要阅读一小时有意义的课外书，拉一个小时的二胡，接着可以自由活动，比如看半小时电视，玩一会电脑，关注班级微博等。

到了晚上，我吃过饭，我要和爸爸、妈妈、奶奶一起出去玩，也可以约小朋友一起玩滑板、骑自行车等，然后回来洗澡，9:30准时睡觉。

我相信：这个暑假，我会过得很有意义!

**暑假计划初中生篇三**

初一暑假如何安排？

初一暑假以后，大家就进入初二学习了，初二是初中阶段最关键的一年，起到了承上启下的作用，进入初二，还多了一门物理课，因此，初一暑假就应该以巩固就知识、预习新知识为主，做好承上启下这一关键的衔接。

初二暑假如何安排？

暑假开学，大家就进入初三学习，也开始面临中考的压力了，因此对于准初三的学生来说，除了复习一之外，还要讲知识进行整理总结，让知识形成系统，这样会更有调理，提高初三阶段复习的效率。通过对考点的梳理来确定自己掌握不扎实的内容，制定针对性学习方案，抓住考点做针对性复习。“不打无准备之仗”，初三也有新增化学科目，不妨利用暑假提前预习一下，为接下来的学习做铺垫。

严格意义上，初三中考完初中生活就结束了，没有初中暑假这一说，但是初三暑假是初升高的过渡阶段，虽然初中生活结束了，但将会面临更大的挑战。初升高，实现从初中生到高中生的角色转变，在转型过程中，学生会出现很多不适应，衔接做不好，因此，初三暑假不能一味的放松自己，而是要更加的努力，提前体会高中的学习节奏。

表

制定一份表，能够帮助大家更有条理、有计划的完成暑假的学习任务，除此之外，通过暑假学习计划表能够提升自己的自律性，帮助建立良好的学习习惯，下面为大家整理了表，请参考。

表，初中生暑假每日时间安排

八个多小时的睡眠时间对于初中生来说是足够了，这里需要提醒大家一下，睡前最好不要将手机带到床上，否则，睡眠时间一定比计划的时间要晚。

该暑假计划表只是一个参考，具体学习内容和时间安排，请同学们自行斟酌，但要做到劳逸结合、量力而行，这样的计划才能执行下去。

表，初中生暑假每日时间安排

初中生暑假计划如何做？

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。

1、找到学习状态

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。

2、恶补基础知识

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。

3、提高学习能力

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。

4、总结学习方法

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：

1、计划一定有一个可以达到的目标

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。

2、计划要固定不变，也要灵活运用

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。

3、变成行动的才叫计划

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。

**暑假计划初中生篇四**

升入初三后，学生要更重视平时知识的积累，多看书，做“书虫”，从书中汲取养分。

可以利用暑假给自己安排早读时间。一是背诵默写初一、初二4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来背诵古诗文。在背诵时，学生要重点找一些往年常考的名篇，而一些比较冷门的篇目大略通读一遍即可。二是阅读名著。古人云：开卷有益。阅读可以让准初三生更好地了解社会，开拓视野。名著的范围可以从老师推荐的书目里找。

同学们还要养成做读书笔记的好习惯，落在笔头的知识点更容易记住。笔记可包括诗词名句、名人名言、佳作美文及写作技巧、错别字、病句搜集、文学常识等多方面内容。

除了书籍外，学生还要做一个勤奋的阅读者，充分利用课余时间，阅读健康的报纸杂志。学生要学会欣赏报纸杂志中的文章及标题，如《作文报》、《读者》等，养成剪报和摘抄的好习惯，扩充自己的知识储备。

ps：在上周我们已经向大家推荐了《中学生暑期必读书目》，大家可直接查看历史消息。

暑期预习数学知识时，准初三生要会读课本并弄清例题。

想学好数学，首先要会读课本。要注意不是背公式，而是在理解的基础上把每一个概念、公理、定理和公式弄清楚。

其次，要多做习题，善于分析。弄明白最基本的概念和例题后，学生要多做课后配套的练习题。做题时，准初三生要养成准确计算的好习惯。如果题目会做，却因为计算马虎而导致答案错误，那就太可惜了。在做题中，学生要注重发现题与题之间的内在联系；在做一道与以前相似的题目时，要会通过比较发现规律、看到实质，以达到“触类旁通”的效果。

再次，要记录错题，避免再犯。准初三生最好能准备一本错题集，分门别类地收集自己的错题；没事的时候就翻一翻、看一看，这样会有很大收获。初三的数学更深、更难了，但只要掌握正确的学习方法，学好数学并不是难事。初三生还可利用假期提前总结梳理知识结构，如做一个知识表格，这样在复习时可以更一目了然。

暑假新初三生英语复习要把重点放在阅读上。

学好英语科目要坚持大量阅读，只抱着课本看是不够的。准初三生可利用暑假多读书，如读读简写版的小说、英文报纸等，可以是无需完成任务的泛读，也可以是字斟句酌并完成各种练习的精读。读得多了，语感也就有了，阅读能力一定会有所提高。另外，作文与阅读的联系最为密切，阅读水平的高低直接影响作文水平的高低。准初三生要加强阅读训练，利用阅读来提高作文水平。对经典范文，学生要进行背诵和记忆，从而掌握优美的句型结构，为写好作文打下坚实基础。

不同层次的学生假期学习安排要有所不同。学习基础较差的学生要注意查缺补漏，把学过的词汇、语法知识复习一遍，看看自己存在哪些漏洞，并及时弥补。学习基础较好的学生可以提前预习一下新课程，还可以做做听力练练耳朵，既可以听听力训练磁带，也可以听听英文歌曲。

新初三生暑假复习物理时，要根据自己初二的学习情况“对症下药”。

对于初二物理成绩较好的学生来说，可以根据教材，把已经学过的一些零碎知识点利用暑假做巩固复习。比如力学和电学部分是重要考点。有能力的学生可以做一些力学、电学综合性的往年中考题。通过做试题，查缺补漏，看看自己还有哪些知识点没有掌握。

对于基础较弱的学生，最好把初二的笔记拿出来，重新复习一遍，这样在将来面对新的知识时就不会陌生。在假期根据自己的学习情况做一些练习题，或者从以前的错题中汲取经验，以求达到不留漏洞，提前预热的效果，以饱满的信心迎接新学期的到来。

作为一门即将开始学习的新课，化学需要记背的知识较多，初三生利用暑假提前预习一些简单的知识点。在预习时要订好计划，可以分章节学习，比如熟悉化学元素周期表、了解化学仪器的使用要求或将同族元素分成板块，简单地了解元素性质、方程式等基础知识。

对于一门即将开始学习的新课，准初三生都在同一起跑线上。开学后紧跟老师的进度和要求并及时自检，学生都能学好化学。

不过，要注意的是，孩子的暑期生活不应完全是学习，因此家长们应合理安排孩子的假期计划，做到学习玩乐两不误！

**暑假计划初中生篇五**

初二的时光已经过去了，随着暑假的到来，我需要制定一个关于我学习、娱乐以及锻炼的暑假的计划。在暑假的这段时间，我会尽量的去完成它，增加自己的知识以及体质！

学习的计划：我一定要学习多一点数学，奶奶从中国带给我了碟，在这个暑假内，我要用它帮我学习，保持全班第一的成绩，要不然被人家追上了，那就不好了，要保持原有的成绩，还要尽量把奶奶给我的数学练习册给做完；我要尽量学会更多的英语，把英语成绩提高，更上一层楼，尽量读更多的英语书，就可以知道更多的知识了；我知道了我的英文老师的邮箱号，所以又不懂的尽量问她，这可以锻炼英语，有可解决困难，还要多和同学说话，这也可以锻炼英语，多背单词，练练口语，还有多读句子；在暑假里，我还要多看书，尽量把从国内带来的书都看完，增长更多的历史以及哲理知识；如果可以的话，就去教堂或补习班补习...

娱乐、锻炼的计划：如果可以的话，我希望可以四处走走，到处看看；有时间的时候就到外面和朋友们玩玩，到外面去转转，认识更多的朋友，也可以锻炼锻炼；坚持每天都跑步十分钟以上，尽量跑远一些，跑的快一些，尽量每天跑一英里，那也就是一千六百零九米了，用20分钟足矣跑完1英里，所以尽量每天跑20分钟，这可以增强我的体质。

希望我可以做到这些，提高我的知识，增强我的体质。希望在这两个月多几天可以学到很多的东西，尤其希望在英语和数学方面我会有大大的增长，八年级的时候会有比今年更好的成绩！

文档为doc格式

**暑假计划初中生篇六**

（一）每天的四个“1小时保障”

1、每天保障做一小时的`语文或数学暑假作业；

2、每天保障一小时的无负担课外阅读；

3、每天保障一小时的英语自学

4、每天保障一小时的户外活动或运动。

（二）计划与非计划

1、如无特殊情况，每天必须完成以上计划；

2、每天的计划在得到“保障”的前提下，可灵活自由安排；

3、如果因外出旅游、回乡下度假等意外安排，可临时不予执行；

4、可以偶尔睡懒觉，但不要影响当日计划的实施。

（一）语文课程计划

1、7月份完成暑假作业，8月中旬前检查、改正，查漏补缺；

假3、期可以自己买三本自己喜欢的任何书籍；

4、把以前稍显薄弱的阅读题的规范回答、错别字系统复习。

（二）数学课程计划

1、 7月份完成暑假作业，8月中旬前检查、改正，查漏补缺；

2、假期完成八年级数学的自学，基本掌握其要领，有选择性挑选典型题目做。

3、自己注意计算细心化的纠正。

（三）英语课程计划

1、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；

2、把七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；

3、假期把以前记得的英语单词都记在小本子上，分类汇总；

4、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。

**暑假计划初中生篇七**

1.起居作息有规律。

暑假了，没有了明确的起居要求，有些同学晚上玩电脑游戏，看比赛，直到深夜甚至凌晨，早晨睡赖觉直到中午，没有生活规律，这是很不好的。要建立起良好的作息习惯，可以迟一点，但不能太迟，要有一个限度。

2.学习休息巧安排。

每个星期都要分配一定的时间用于学习和休息，每天也要划分一定的时间单位用于安排该做的事项，使每天、每个时段的生活都有内容，有节奏感。

3.划分时段增效率。

在划分的时间段中要尽可能专心地完成一项工用，以养成良好的习惯。也即：在学习的时候要集中精力，一心一意，完成了一定的学习任务或学习时间才可以休息；玩的时候，痛痛快快地玩个尽兴。

（一）玩耍

经过了初三的紧张学习和中考洗礼，高一新生都想忪一口气，好好放忪调整一下，这也是完全需要的。玩，如何玩，玩什么，怎样玩。总的来说，要玩而有度，玩有选择，玩有节制。

1.电脑游戏要控制

现在的很多学生一有时间，玩得最多的是上网聊天或者网络游戏。适当玩玩游戏，也未尝不可，但一定要有所节制。一是玩的时间要控制，不能每天到深更半夜，迷恋程度很高，没有自制力；二是所玩游戏的类型要有所选择，特别是那些大型的网络游戏，一旦陷进去，很难自拔，所以要控制好自己。

2.文体活动最适宜

多参加一些文体活动是不错的选择。游泳、打球、下棋等活动既锻炼了身体，又增长了运动技能。有很多同学原来在小学的时候就有了一些艺术特长，初中学习紧张，练习较少，暑假重操旧业，吹拉弹唱，书法绘画，既陶冶情操，提高艺术素养，又自得其乐。

3.参观旅游长见识。

和同学或家人，特别是一家几口一起去xx参观，游玩游玩旅游景点，看看祖国大好河山，既是休闲放忪，又是增长见识。家庭出游，天伦之乐。但是和同学出去，要注意同行同学的基本情况，因为初中毕业学生毕竟年龄不大。

4.互相交流共提高。

同学与同学之间要去串串门，聊聊天，相互交流。如果有可能跟比较熟悉的已经在高中就读的同学有一些交流，了解一些高中的学习状况、学习中的注意事项，特别是那些学得比较好的，在学习中有一定自主性和自己学习方法的同学有一些交流会对自己有不少的帮助。

**暑假计划初中生篇八**

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。

**暑假计划初中生篇九**

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，

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

1.钢笔字

2.毛笔字

3.英文

4.画画

5.打字

四.摘抄美文一篇

五.每天坚持写日记一篇

六.整理房间和自己的学习用品

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!

**暑假计划初中生篇十**

刚刚结束了初二的学习，初三又近在眼前了。生地会考已经结束，初三的学习会少两门课程，但是却并不会比初二要轻松。生地会考是生物地理的中考，而初三是所有科目的考试，这之间的差距是非常大的。

以我目前的成绩来看，三门主科的成绩还算不错，但是也有要加强的地方。我会利用这个暑假去上英语和数学的辅导班，时间就安排在每天的上午，提高自己的成绩。中考数学是重点，也是能拉开和别人之间距离的科目，一道数学的选择题就有3分，十道题就是三十分，我要做的就是把这三十分拿稳。选择题看起来比较简单，但实际上有些选择题完全可以扩展一下，做一道大题了，所以不能掉以轻心。数学主要是要能打开思路，不能被题目所局限，所以要做大量的练习才行。

历史这一门课程比较简单，主要考的是记忆力，要记的知识并不算多，主要是比较分散，要记忆背诵的都是一些历史事件以及这些事件的意义和影响。不过也正是这些比较繁杂、比较分散的知识也会有些麻烦，有些事件发生的时间比较近，容易混淆，如何区分开来就比较重要了。

我们的政治考试是开卷，但我从来不觉得开卷考试很简单。就以学校曾经做过的试卷来看，如果什么都要开书去查的话，时间是非常赶的，一个半小时的时间，翻书如果浪费时间的话，题目就有可能做不完。而且很多答案也不是书上就有的，而是要根据题目，结合书上的内容用自己话去解答，所以背诵政治书是有必要的。虽然内容很多，但我想只要我耐心点，也不是做不到。

物理这一门科目和数学比较像，如果说数学是抽象的话，物理就是比较符合现实的了。很多物理题目都是以生活中的示例举例子。比如运货，推送一个物体要用多大的力，摩擦力又是多少，人在这个过程做了多少功，这些都要进行分析。

化学可以说是我觉得最难的一科，不论是金属反应物还是方程式。都是让我头疼的地方。很多时候化学的计算题我感觉比数学还要难。这个暑假，化学也是要进行补习的。大量的练习题也是少不了的，只有多做多练才行。

大致上这个暑假就根据这些方面来学习了，中考还有一年的时间，我要不断的进步才行。

下个学期我就是初三的学生了，虽然慢慢的变化让我本人很难察觉，对升上初三这种事也被学习的重压冲淡，但是我确实已经成为一个青年了！看着当时的小学毕业照，我才能感叹自己已经发生这了这样多的变化。但是现在可没时间一直在这感叹下去了！初三的到来也意味着其他事情，学习生涯中的关口，高中，它也离我们越来越近了！都说高中考好分数上好大学是个关键，可是我感觉我们现在的气氛也已经有了一点高考的气氛。高考是为了考一所好的大学为自己的未来做打算，但我们现在所做的一切努力又何尝不是为了能为我们的高中做打算？为了能上一所好的高中，我们同样是在努力学习，虽然不如高中生们学的多而复杂，但我也能感觉到我们正在慢慢的往他们的方向前进。

从初二升上初三，作为过渡前期的暑假也依然是不能少的关键。但是在毕业前的最后一天，老师也向我们语重心长的说明了我们现在的学习情况。“我们现在的情况已经非常不乐观了，班上偏科的问题十分严重！”听了这样的一席话，我激动的想要去享受假日的心又冷静了下来。我想着自己已经不是初一刚来的新生了，我该对自己的成绩也付出更多的努力了！我已经没有时间将整个暑假都浪费在玩了上了。我知道自己的语文是我的致命点，多少次的语文考试都是被我给拖了后腿。在这最后的时间里，我也该有点改变了。

这次的放假总共有两个月，我虽然不能全部都投入到学习当中，但我可以在每天都挤出那么一点时间来提高我的语文，在这时间多的不知道怎么花的暑假，我要好好的规划自己的时间计划。

在刚放假的这段时间，我很可能就会忍不住想去玩，但是我得先在这里提醒自己，一旦完全的放松就很难再回到学习的轨道，之前的努力和这次的计划都会烟消云散。

在假期刚开始，我要好好的复习在这之前的笔记，把那些不理解的文言文都多多的整理巩固几次，那些实在是弄不明白的地方，我和老师也商量好问题累积到一定程度可以去找她帮忙。然后就是每天的每日任务，记下一定量的词语，每天10个，不多也不少，但是重在坚持。

我要把自己每天的`暑假生活都写下来，这样在书写和观看的时候，都能够强化我的语文水平。这样只要能坚持，我就不信我的成绩不能提高！

在暑假的最后，我也不能放松，我要对下个学期的课文进行预习，希望在自己这么努力过后，我的语文能得到一个突破，在新的学期能给老师一个惊喜。

虽然每天都有任务，但是这些任务在空余时间就能很好的完成，希望我能在玩的时候也不要忘记了自己的学习任务，最后祝自己暑假快乐！

九年级暑假的到来，也同样说明我们初中的结束，宣誓这我们即将迈进高中的学习殿堂。

所以为了让自己更好的去面对高中的学习，我要在高中开始前的这个暑假，利用好这两个多月的暑假时间，让自己更加有能力去面对高中更加困难的学习。所以在这个暑假里，做好自己学习上的各种计划准备，是我在迈进高中前对自己的一个考验。

首先，很多高中都是会有入学考试的，所以我要准备好高中入学不久时的入学考试，这可以帮助我进入高中后更好的班级。同时也是不让自己忘记初中三年的学习知识，因为在高中的学习中，我们初中的学习成果对其有很大的帮助。所以即使是让人放松但是假期，自己也会每天复习一下初中的各种知识。

在这次九年级的复习计划中，自己主要以语数英三科为主，因为他们不仅是分值的，同样也是我们三年来学习难度的，其他几科副科自己也只需要每天记一下知识点。

我在暑假的每天都会复习一个主科的知识内容，然后稍微背一下其他学副科的知识点，让自己每天都可以有两个小时的复习时间。其中副科中，自己的物理学科的学习也要加强一点，因为自己的物理学习一直比较薄弱，而在高中后物理肯定只会便的更难，所以自己要在暑假的时间里，尽可能的打好自己的物理基础，以后不能让物理这个学科拖累了，自己其他学科的学习。

然后，做好高一上学期时的预习工作是更重要的，我们学习任何事情都应该提前，所以在高一开始前的暑假，自己就应该开始高一学习内容的学习。我现在已经在网上买好了，高一时的各种学科教材，同时也买好的相应的教辅资料，利用教辅资料帮助自己，更好的学习高一上学期的知识。自己自学高一的知识肯定是有难度的，所以我对于自己提前学习的计划，要求并不是很高，只要对这部分的知识有一个初步的了解，然后可以做出相关知识点的简单题型就行了。自己也可以在网上找好有关的教学视频，让自己通过高一上学期的课程教学，对知识点了解的更加透彻。同时自己也会和有同样暑假计划的同学，一起去讨论我们在预习中遇到的各种问题。

因为考虑到在家学习的效率可能并不会太高，所以我在这个暑假大多数学习的时间，会用在当地的图书馆里，这个安静学习氛围浓厚是一个非常不错的选择，另外自己也可以在这里做一些课外阅读，增长自己的课外知识。

**暑假计划初中生篇十一**

过了暑假，新初三生就要迎来紧张的初三生活了，但不少学生假期只顾玩儿，开学后收不回心。在这里提醒新初三生，合理安排假期生活，在放松身心的同时，不能彻底放弃学习。

据了解，新初三生容易走两个极端，要么使劲儿学，要么使劲儿玩。早在放假前，不少新初三生就打算在这个暑假疯玩儿一把，他们认为开学后就要进入魔鬼式初三了，没时间玩了。假期中，他们每天睡到中午才起，然后就上网打游戏、看电视。与之相反，有的学生却早早就报了几个辅导班，想为初三做准备。他们每天忙着补习、辅导，假期过得比上学还累。

新初三生将迎来紧张的复习冲刺阶段，这个假期能否利用好非常重要，一味学习会让自己没开学就已疲惫不堪。因此，新初三生假期要劳逸结合，可将假期分为放松、学习和收心三个阶段。

第一阶段要放松。和同学一起参加适当的体育锻炼，为中考体育做准备；到博物馆、科技馆、天文馆等处参观，拓宽知识面；到图书馆看看感兴趣的书籍，阅读一些课外读物增长知识，并积累作文素材。这个阶段可视为刚刚过去的.七月份。

第二阶段要适当学习。此时暑期已经过半，初三生要制订一个具体的学习计划，将学过的知识回顾一下，并总结归纳。从现在开始到八月二十五日就是这个阶段。

第三阶段要收心。开学前一周，新初三生要开始收心了，为开学做好准备。可以尝试做一个初三复习计划表，找找感觉，为即将开始的初三生活做好心理准备。

**暑假计划初中生篇十二**

1.提高自己在英语、数学、语文的学整理上半学期的英语、数学（语文）练整理，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，和英语学评价。

2.合作学下个学期我就是初三的学生了，虽然慢慢的变化让我本人很难察觉，对升上初三这种事也被学从初二升上初三，作为过渡前期的暑假也依然是不能少的关键。但是在毕业前的最后一天，老师也向我们语重心长的说明了我们现在的学这次的放假总共有两个月，我虽然不能全部都投入到学在刚放假的这段时间，我很可能就会忍不住想去玩，但是我得先在这里提醒自己，一旦完全的放松就很难再回到学在假期刚开始，我要好好的复整理巩固几次，那些实在是弄不明白的地方，我和老师也商量好问题累积到一定程度可以去找她帮忙。

然后就是每天的每日任务，记下一定量的单词，每天40个，不多也不少，但是重在坚持。

我要把自己每天的暑假生活都用英语写下来，这样在书写和观看的时候，都能够强化我的英语水平。这样只要能坚持，我就不信我的成绩不能提高！

在暑假的最后，我也不能放松，我要对下个学期的单词进行预虽然每天都有任务，但是这些任务在空余时间就能很好的完成，希望我能在玩的时候也不要忘记了自己的学习任务，最后祝自己暑假快乐！

**暑假计划初中生篇十三**

再过一个月，我们将面临初二年级的学习。初二是关键，它具有承上启下之作用，学习基础薄弱的同学可以利用这一年好好学习，改变自己“后进的面貌”；学习比较好的同学，利用这一年可以快马扬鞭、乘胜追击，继续保持“先进的状态”。初二又是学生学习成绩的一个分水岭，初二这一年所学的知识点难度比较大，又是中考的重点，一旦这一年没有好好地学习，它将直接影响初三中考复习，最终将影响中考成绩。

结合多年辅导经验、同学们可能存在的误区、依据新课标要求，给同学们如下几个建议：

1、初二学习分为四个阶段，即暑假、初二上学期、寒假和初二下学期。要想取得优秀的成绩，提高自己的竞争力，必须充分利用好每个阶段、优化处理各科目间的学习。

2、暑假最为关键，相对时间长，这两个月完全由你自行安排。因此可以这么讲“得暑假者，得天下”。如果你比其他同学更先意识到暑假这两个月的重要性，那么你将赢在起跑线上。暑假学习的基本原则是夯实基础、消除“弱科”，拓宽知识面，增强学习自信心。暑假的主要任务有：

首先，把过去没学好的科目一定要补上来，消灭“弱科”，这样才不会影响到初二新课程学习。

其次，发挥优势科目，拓宽知识面，构建知识体系，用新的眼光总结旧知识，达到高屋建瓴的目的。

第三，要重视语文、英语的学习，培养一定的文学功底，读一些精彩的文章，开拓自己的视野，提高自己的“情商”。

第四，参加一定社会实践，培养社会责任感；有条件的话，也可以外出旅游，古人云“读万卷书，行万里路”，是有道理的。

第五，由于初二新课程难度比较大，而又是考试的重点，因此暑假在复习旧知识的基础上，应当适度提前学习新知识，以提前进入初二学习状态，形成一个良好的开端。最后，建议同学们在老师的指导下进行学习，达到事半功倍、轻松学习的效果。

3、初二数学的学习计划

新课标数学教材在内容安排上有如下的特点：初一知识点多，初二难点多，初三考点多。同时，新课标数学突出考查学生的“数学思维能力”和“数学应用能力”的考核。因此，同学们在学习的过程中抛弃只做题不思考，一定要养成边学边练边想的习惯。

根据多年的教学经验，利用丰富的教研资源，编写了初二辅导班四个阶段的内部讲义。讲义结合北师大版教材，进一步理顺知识框架结构；根据新课标要求适当扩充相关知识点、解题思路和解题方法，达到培养数学分析能力、解题能力，运用创新能力的目的。讲课高屋建瓴、注重数学思维和方法的讲解，以“三七二十一思维定势法”、“三十六技”为主线，培养学生学数学用数学的意识来来学习数学，让学生达到醍醐灌顶的学习境界。

**暑假计划初中生篇十四**

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。

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

**暑假计划初中生篇十五**

早上：鸡蛋一个(可以吃茶鸡蛋哦)，黄瓜一根

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

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

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