# 最新暑假计划表高一(精选9篇)

来源：网络 作者：心上人间 更新时间：2025-05-25

*时间过得真快，总在不经意间流逝，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。计划为我们提供了一个清晰的方向，帮助我们更好地组织和管理时间、资源和任务。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。暑...*

时间过得真快，总在不经意间流逝，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。计划为我们提供了一个清晰的方向，帮助我们更好地组织和管理时间、资源和任务。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。

**暑假计划表高一篇一**

1）常规社区服务。我们班级有一群可爱的社区服务者。他们常常深入社区中义务服务。在暑假中，我们也会保持着这一行动。并且在听了两位学姐关于她们的社区服务经历后，我们会向她们学习，发挥“努力找事做”的精神，因为这既是在为他人服务，也是为我们自己的心灵服务。

2）关爱社区中的智障少年。在冬日送温暖的活动中，我们班就有两个小队前去了阳光之家，给那里的智障少年送上了水果和温馨的祝福。又因为特奥会的推广，为了响应市政府的号召，我们要深入社区去关爱那些智障少年。我们不应该歧视他们，我们该用更尊重的眼光去看待他们。所以本班暗算分成5、6组活动，分别深入社区的阳光之家和启智学校（暂定）或是一些家庭，探望智障儿童，鼓励他们参加特奥会，多参加社会活动。

3)关注社区弱势群体。比如说一些生活不便的老人，这些都是若势群体，而我们也常去敬老院为他们打算卫生、表演节目。我们知道我们每次前去敬老院，这些老人们都是格外得开心，因为他们最渴望得到关心。所以在寒假中，我们还是会坚持这类活动，把我们的爱心进行到底。

4）麦当劳小屋。麦当劳小屋一直受到众多同学的热烈反响，终于我们有机会去麦当劳小屋做一名志愿者了。本班分有四组同学参与，其中有一组同学由3人组成，轮流服务。我班的团支部书记也会在服务前一日提醒他们活动时间，避免那天轮空。相信我们班级的同学会认真履行一名麦当劳小屋志愿者的义务，把工作做到尽善尽美。

5）社团活动。学校的社团活动一直是南洋的一大特色之一。而我们班级也是社团参与度极高的一个团体。在这个暑假，学校的社团也会开展的社团活动来丰富我们同学的暑假生活。我们会鼓励我班同学在暑假积极参加社团活动，丰富暑假生活。也会努力为社团出一份力，把我们的社团发展得更加出色。

6）农民工子弟计划。或许上海人的自视态度常常会使外地的孩子有点自卑感，所以在这个暑假中，我们会开展农民工子弟计划，目的是为了带给这些农民工子弟温暖，让他们明白：他们并没有受到歧视。所以，我们班级会深入到社区中，向居委会了解当地社区有没有一些农民工子弟，我们会给他们带去暑假里的问候，比如为他们补补课之类的，既帮助了他们的课业，也安慰了他们的心灵。

除此之外，这次学校活动分别罗列了四个主题。上海教育基地游览、“阳光体育，健康成长”、“和谐家园，牵手同行”，迎特奥以及“共享蓝天 关爱成长”。

（1）、“共享蓝天 关爱成长”的主要内容已经在团委活动中详细描述了。

（2）、对于上海教育基地游览，同学们都十分感兴趣。因为在参观上海教育基地的同时，我们既了解了上海的一些历史背景，掌握了些许的历史知识，也是在培养我们的爱国热情、爱国之心。我们班级的同学将会组成小队前去游览这些上海教育基地，并会做出一些文字以及图片的说明稿，来表达他们对这次游览的感想和心得。

（3）、“阳光体育，健康成长”。在现代社会主义，我们需要的是一个德智体美劳全面发展的青年，所以拥有一个强健的体魄对我们来说是必不可少的。而夏天是一个高温时节，许多同学一定宁可呆在空调房里而不愿意在户外流汗。而这次学校开展“阳光体育，健康成长”的活动。这正是给了我们一个平台去进行体育锻炼，强健我们的身体素质。这次开展了5对5的篮球比赛，以及男双女双的羽毛球比赛。而抽签已经开展了，各个班级的对垒也已经明确了。我们班级的运动员们已经整装待发，他们已经在开始训练自己的体魄。而我们班其他的同学并不会事不关己地待在一旁，他们会成为运动员们背后最强有力的后盾，为他们加油鼓劲。相信在这次活动中，我们班级的同学一定会拼搏努力，为班级争光！

**暑假计划表高一篇二**

对于刚刚从xxx毕业即将升入xx二中的赵xxx来说，这个暑假几乎没有什么负担，不过她可没有要把暑假玩过去的想法。

上午：7点起床吃早饭，收拾东西去游泳。游泳时间10:00到11:00左右。

中午：回家自己做饭吃或者在外吃饭，帮助父母收拾家。

下午：3:30到4:30，打一个小时网球，回家洗澡休息看会儿电视。

晚上：7点左右读半个小时英语，其余时间看电视、和同学聊qq等。

周末：家里办了崂山家庭年卡，每个周末和父母一起去爬山。

备注：中考结束后一周和同学聚会比较多，空闲时间预习借来的高中课本，平日里也会和同学一起逛街看电影。

1、跟着哥哥姐姐学习高中的知识，这个是非常重要的，此前初中也跟着哥哥姐姐预习过。

2、在老家维持读英语等习惯，保持学习之外，还会帮着亲戚朋友干点力所能及的活。

1、妈妈计划带她去香港游玩，会去看一些名校，一方面为了鼓励自己，另一方面也是为了增长见识。

2、会看一些名著和小说，适当翻翻高中的课本，为开学做准备。

**暑假计划表高一篇三**

7：10—07：30洗漱、便便；

07：30—08：30跑山；

08：30—09：00早餐、看新闻；

09：00—09：30做语文作业，并上网搜集相关资料；

09：30—09：40撒尿、喝水、锻炼身体；

09：40—10：10做数学作业；有必要的话上网搜搜数学课堂；

10：10—11：30争取完成英语作业，看英文版大片训练听力提高口语；

11：30—13：30午餐、午休、看当天专刊报纸；

13：30—14：30上网放松

14：30—15：00室内体育锻炼：俯卧撑、仰卧起坐等

15：00—15：20写其它学科作业

15：30—18：00吃水果零食，游泳；

18：30—19：00和爸爸探讨人生；

19：00—19：30看新闻联播或者上网浏览新闻；

19：30—20：10看其他电视节目；

20：10—20：50辅导爷爷奶奶电脑知识并实践；

22：00—07：00洗澡睡大觉做美梦至次日。

**暑假计划表高一篇四**

1、英语词汇量。

早上起床后，至少自己听写10–20个课本上的单词。

每天坚持。

2语感。

做题，语感也是很重要的。

每天上午读英语书，或者是英语重点短语。

3阅读理解和完型填空。

每天花上20分钟做几篇阅读理解和完形填空。

提高你的阅读能力。

因为阅读理解和完形填空占的分值很重。

(可以买本练习)

4训练作文。

每天自己写一篇英语作文。

5语法。

可以买些练习来做。

(当然，不要死记硬背，可以针对一些热点题目进行理解背诵。)

一定要抽时间努力的背。

只有背了，才有高分了。

(最好是利用早上时间,早上记忆力较好。)

晚上:十九点–22点(交换着做数学，物理，化学的练习)

周末可以适当做些运动，玩玩电脑。

看看电视。

注意劳逸结合。

**暑假计划表高一篇五**

严格遵守学习计划有很多好处：

1、学习计划表可以帮助你克服惰性和倦怠，尤其是当它配合一个自我奖励制度时会更加有效。

2、如果你能按部就班、循序渐进地完成你的学习，那么学习便不会给你带来太大的压力。

3、学习计划表可以确保你不会浪费时间，使你有时间做其他该做的事。

4、学习计划表可以使你了解自己的学习进度，让你清楚地知道哪些事等着做，又可以帮助自己对先前的学习做个评价。

为了提高效率，在制定计划时，要适当给自己“压力”，对每一科目的预习和复习要做到三限制：即限定时间、限定速度、限定准确率。这种目标明确，有压力的学习，可以使注意力高度集中，提高复习效率。同时，每学习完一部分时，都有一种轻松感、愉悦感，会更充满信心地复习下去。

另外也要提高自己处理日常琐碎之事的效率，能加快就加快，不因为小事而浪费宝贵时间。把学习资料等重要文件放在自己很快找到的地方，不能乱放，避免找东西浪费时间。多和不认识的同学聊天，渐渐变熟悉，要试着大胆地向他们搭讪，和老师、同学们弄好关系。

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

**暑假计划表高一篇六**

我的暑假学习安排是这样的：

一每天坚持听一个小时的英语。由于某些因素，让我们在英语水平上与经济发达地区的孩子们有一定的差距，但我相信只要我肯努力，也能追上他们，并比他们做的更好。

三多做理综题。只会一味的死记硬背公式是不会在理综上拿到高分的。理综注重的是灵活运用，只有多做题，题型见多了，遇到相似的题就知道该如何下笔。像我在那抓破脑袋想这题应用什么公式，好不容易公式想出了却不知道该如何解题，时间浪费了分也丢了。

四整理笔记，回顾以前所学的知识。学过的知识只有不断回顾才能让它记忆深刻。像我总是把以前所学的知识全都堆积到考试前几天来复习，这种做法不仅没有效果还让我越复习越紧张。把笔记整理几遍可以发现哪些知识是重点，哪些知识自己还没吃透等等。

五利用网络多和别人交流。网络是个很好的交流平台，我们可以在网上与他人互相交流学习经验，了解大学的招生信息等等。

所谓天才人物指的就是具有毅力的人，勤奋的人，入迷的人和忘我的人。我会充分利用好这个暑假，以最好的状态去面对新学期的到来。

**暑假计划表高一篇七**

1、英语词汇量。

早上起床后，至少自己听写10--20个课本上的单词。

每天坚持。

2语感。

做题，语感也是很重要的。

每天上午读英语书，或者是英语重点短语。

3阅读理解和完型填空。

每天花上20分钟做几篇阅读理解和完形填空。

提高你的阅读能力。

因为阅读理解和完形填空占的分值很重。

(可以买本练习)

4训练作文。

每天自己写一篇英语作文。

5语法。

可以买些练习来做。

历史政治:背。

(当然，不要死记硬背，可以针对一些热点题目进行理解背诵。)

一定要抽时间努力的背。

只有背了，才有高分了。

(最好是利用早上时间,早上记忆力较好。)

数学:多做，多练(掌握一些基本题的做法。)

晚上:十九点--22点(交换着做数学，物理，化学的练习)

周末可以适当做些运动，玩玩电脑。

看看电视。

注意劳逸结合。

**暑假计划表高一篇八**

1、每天7：30起床，进行早锻炼。时间一般在1～1.5小时。

2、早餐。

3、8：30—9：30，练字时间。练习毛笔字或硬笔，认认真真练习一个小时。

4、9：30—10：30，读报剪报时间。静下心来阅读书刊报纸，在书刊报纸上选择好的文章内容，分类整理。这是每天都必须完成的。（注意：剪报内容要广泛，不要局限于优美的文章。报纸新闻中的社会新闻，奇闻趣事等都要作为阅读积累的内容。）

5、10：30—11：30，自由时间。

6、11：30—12：00，午餐时间。

7、12：30—14：30，午睡。

8、15：00—16：00，阅读书籍。（读书的时候，心要静。自己在房间里静静地阅读，做笔记。老师都是这么做的，相信你们也可以。）

9、16：00—17：30，这段时间里，你可以回想、整理这段时间中你生活中发生的.有趣或者难忘的事件。

有时即便只是小事，也是很值得记录的。平时小本子里记着，再选择其中一天的这个时段认真地进行周记创作。注意要认真按照老师的要求完成好！

17：30—18：30，晚饭时间。

18：30—19：00，每天晚饭前后和父母散散步，既锻炼了身体，呼吸了新鲜空气，又增进了沟通。

19：00—20：00，娱乐时间，看电视关注新闻时事。

20：00—21：30，学习时间，文理分开，擅长/喜欢和厌恶的科目交叉进行。

22：00，为了迎接新的一天，这是进入梦乡。

**暑假计划表高一篇九**

高中每天要学的内容很多，如果不分先后顺序和轻重缓急，就会手忙脚乱、丢三落四，本来能学好的.东西也学不好，这就需要制定一个学习计划，每天运用计划促进学习目标的实现，磨炼意志力，养成良好的学习习惯并且提高学习效率，减少时间浪费。

每个同学的具体情况不同，学习计划也应该因人而异，本人在制定计划之时，主要注意以下这些：

应该抓住记忆效果最佳的时间段来安排记忆，提高效率。一般而言，早上6：00—7：00头脑清醒，记忆效果比较好，上午、下午都有课程安排学习比较紧张，中午休息30—50分钟可以缓解疲劳，以便下午有充沛的精力学习。而每天如果不能保证7—8小时睡眠，记忆效果也会降低。

由于生理条件和生活环境、习惯的不同，人们的生活节律和最佳感觉也往往不尽相同。有的人的学习最佳时间在上午，有的人在下午，还有的同学感觉晚上学习效率最高。在了解了自己的最佳学习时段之后，按照它来安排自己的学习和休息。将最重要的事情放在最佳感觉时间去做，就会取得事半功倍的效果。

为了提高效率，在制定计划时，要适当给自己“压力”，对每一科目的预习和复习要做到三限制：即限定时间、限定速度、限定准确率。这种目标明确，有压力的学习，可以使注意力高度集中，提高复习效率。同时，每学习完一部分时，都有一种轻松感、愉悦感，会更充满信心地复习下去。

计划一旦制定，就要雷打不动地完成，如有完不成的，也应立即在次日加倍补上。如：反省自己，当天的计划完成了没有，明天先干什么？再干什么？如果完成的好时可奖励自己一次；如果完成的不好时可惩罚自己一次。这样做，既有约束力又有可\*作性，每天都会感到在进步。一段时间后，还应该根据自己的学习情况，对计划做出进一步完善，使其更好地促进学习。

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