# 最新寒假计划(14篇)

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-06-13

*计划是提高工作与学习效率的一个前提。做好一个完整的工作计划,才能使工作与学习更加有效的快速的完成。优秀的计划都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？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。寒假计划篇一一、制定...*

计划是提高工作与学习效率的一个前提。做好一个完整的工作计划,才能使工作与学习更加有效的快速的完成。优秀的计划都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？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。

**寒假计划篇一**

一、制定寒假活动计划表

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。这样，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。

二、安排好寒假的学习活动

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。

三、做一些自己想做的事情

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。

四、睡眠、运动和饮食

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。在旅游的过程中，我们要细心观察，亲身感受。旅游回来后，也可以写写此行的感受，这同样可以锻炼自己的写作能力。很多同学总是写作文时不知道写什么，其实，这些写作的素材是源于我们的日常生活中，平时多想多写，积攒多了，就不会为无事无人可写而发愁了。

六、读读课外书

在寒假里读一两本好书确实是个不错的想法。选好你要看的书，精读，体会。书是人类最好的朋友，我们在读书中可以增长知识，开拓眼界，激发学习兴趣，促进思考，激昂斗志。另外，我们正是价值观和人生观形成的时期，读好书可以促进我们形成正确的世界观、价值观和人生观。所以，多读书，读好书的作用不可估量。

七、分担家务劳动

假期里父母仍然要上班，我们可以主动为父母分担一些家务，这不但能减轻父母的劳累，而且对于锻炼自我的劳动能力、自理能力都有好处，所以建议同学在寒假期间能多帮助父母分担一些家务劳动。

八、保持和同学、朋友的交流

寒假里，我们不要忘记我们的好朋友和同学们。大家可以通过网络、电话多加强沟通，当然如果方便，有些活动我们可以和同学、朋友一起完成。和同学、朋友在一起总是很愉快的，所以我们寒假快乐的一个源泉是来自我们和他人的交流和共同活动。

**寒假计划篇二**

初三级的学生在过完寒假之后，就意味着中考进入了倒计时。但是也不要给自己太多压力，在寒假时候应该好好放松休息，这样子在下学期的紧张备考中能得到更好的效率。

1. 加强课外阅读。

2.闲时多翻翻字典，积累一些生僻字、词语。

3. 找一个本子，专门积累课外的古诗词及文言片段。

4.拥有自己的现代文摘抄本。

5.在完成寒假作业的同时，每周多练一篇习作。

1. 保证每天完成一张卷子，增加掌握的题型量。

2.尽量寻找一些难度系数相对较大的题型，并仔细分析题型考察自己的知识点。

3.从整理笔记入手，坚持把“中考3+1”上总结的知识点自己归纳总结一遍，并在没章后面附上五个以上的练习题。加强自己分析问题以及总结题型的能力。

1.将书上内容吃透，争取多做课外阅读。

2.阅读一些总结性的初中语法书籍。

3.增大词汇量。尽量背诵课本上的一些常用句子。

1. 寻找课外题型。每天做一张卷子，通过参考答案进行改正，对知识点进行归纳(还是按章节的总结)

2.增强笔记的条理性。做到每个知识点都有序可寻，熟记常用公式及原理。

3.熟记物理概念、公式及电路图，搞清课本上的每个实验，系统的把所有知识结合起来运用。

1. 熟记化学元素周期表。掌握几个常用元素的化学性质，做到烂熟于心。

2.熟记化学概念、化学方程式。避免常识性的错误。

3.多接触课外化学题型。保证每天做一份卷子，把握好“中考3+1”上的知识总结。

面对即将来临的中考，大家都感觉到了前所未有的压力。在这种情况下，你更不能放松你自己，而是更不能放松对自己的要求，为自己指定一个明确的目标，才能够更好地前进。刘逸足，相信你自己!你会成功的!

**寒假计划篇三**

(一)寒假将至，安全回家

寒假安全回家是很多大学生值得考虑的问题，毕竟爸妈都在家了盼着自己的孩子回家，所以安全尤为重要。不管你是坐汽车、火车还是其它的交通工具回家，买票是第一关，所以防止买到假票是第要解决的第一问题，许多骗子利用大家急切回家的心里行骗，所以一个注意这点，要到正规的售票点买票。遵守交通规则尤为重要，寒假出行一定要把安全放第一位，保证自身的安全。寒假返家各位大学同学应提前做好买票的准备，每年的春运高峰期车票都很难买，买票要注意看是不是真的，不要和不认识的人说话，小心上当受骗，因为车站是很多骗子的场所，要学会保护自己，和几个同学一起去，互相照应。回家前先给家里打个电话，让家里人知道，手机要保持通畅，以备不时之需。还要照看好自己的行李和随身物件，注意被小偷扒窃。遇到紧急情况可以找警察帮忙。

(二)合理规划寒假学习

寒假是个特殊的假期，因为它之间有着我们隆重是春节，所以不管是在哪的人们差不多都会回家过节，看望亲朋好友。所以肯定会有许多的应酬，聚会等，但在这开心之余也要注意合理的安排作息时间。那么我们合理规划我们的寒假学习生活就成为寒假学习的重点问题。

1.坚持早睡早起。每晚23：00分准时熄灯上床，早上7：00前起床、叠被、洗漱，并且要坚持在学校时的作息时间，决不因为回到家里而改变在学校长期养成的良好作息习惯。

2.主动帮父母做家务，保持卧室、书房、客厅的清洁卫生，饭后主动洗刷餐具。自己的衣物自己洗，做到以辛勤劳动为荣，以好逸恶劳为耻。

3.每天坚持学习两个小时左右，假期初制定好学习计划，力争利用这个假期学习一些经常用到的东西。还有娱乐和休闲要有个度，每天上网看电视等时间累计不应超过四小时，并且要注意和朋友们去聚会时要注意选择合适的场所，不要去那些盈利高的场所，要想到你自己是个大学生，要严格要求自己。

4.在家时应该多陪陪爸妈、家里的老人和弟妹们，以便更增加彼此间的感情，免得会出现一些小矛盾。

(三)寒假期间打工赚钱历练

对于现在的社会来说，有一定的工作经验是相当的有优势的，所以在寒假期间，找一个地方锻炼锻炼自己不乏一个好的建议。找工作时不必在意钱的多少，但一定要找一个能锻炼自己的地方，是跟自己所学的专业有关的，这样就可以让你将你在学校里学到的东西运用于工作上，让你以后在工作起来就得心应手了。还有每天的工作时间不宜过长，我们的目的不是为了赚钱，而是为了锻炼自己，所以在时间上要有个好的度。毕竟新年就要到了，在家多陪陪亲人才是最重要的。

**寒假计划篇四**

用好最佳记忆时段

从一些中学了解到，有的初三生一到寒假就彻底放松，把学习完全忘到了脑后;有的则把学习安排得过于紧凑。高分网中考小编认为，这些都是不科学的。建议初三生做一个寒假计划表，用小本记下自己每天要做的事情，按照计划学习。

寒假里，初三生可自由安排学习时间，初三生利用记忆效果最佳的时段复习会事半功倍。起床后半小时和睡前半小时是记忆效果最佳的时段，初三生可以利用这段时间在脑海中过一遍当天复习的知识点，效果会更好。各学科的复习穿插进行，也利于提高效率。

合理制订复习计划

中考看的是考试总分，考生各科成绩均衡很重要。初三生可以利用这个寒假纠正自己的偏科习惯。沃建中认为，纠正偏科首先要解决心态问题。很多考生数学不好，主要是害怕数学，认为自己没有数学天赋，学不好。其实只要努力，大部分学生的偏科现象都可以纠正过来。

根据期末考试结果，初三生要抽出时间认真总结教训，找出自己的强弱项，并强化强项，弥补弱项。弱项提高分数的空间很大，考生要认真分析自己弱项的问题所在，找到弥补的办法。除了在弱项上多花时间外，强项也不能放松。有的考生觉得自己平时数学不错，就很少花时间在数学上，结果到了中考时，数学成绩反而下降了。

别忘搜集作文素材

不少初三生对作文头疼的最大原因是觉得没东西可写。对此，北京师范大学附中老师高超提醒，寒假时间相对充裕，初三生要学会观察生活，积累作文素材。寒假中，初三生要有意识地思考一些问题，并注意积累，多看、多听、多想、多练习，提高观察、分析能力。

不少同学喜欢利用假期阅读课外书。高超建议，初三生在阅读时可将一些有意义的素材记录在笔记本上，如一些名人名言、时事知识、历史人物故事及成语典故等。这对写好作文有帮助。

**寒假计划篇五**

期末考试结束了，当同学们还来不及喜或悲的时候，寒假就要来临了。经过一个学期的努力，有些同学觉得很有收获，对于高考充满信心;也有同学会觉得对与上学期所学的知识还有欠缺，对于高考会有些许畏惧。

人的一生中有很多事情是我们依靠本人的力量不能实现的，我们也不可能改变所有的事，但高考的成败确是真真切切地把握在你手中。那就是努力就一定有收获。我们并不孤独，在这关键时刻，你有梦想，有和你并肩作战的同学，还有老师和家长的关心更有我们学习方法网的鼓励和陪伴。这种感觉是无比幸福的，所以真的应该好好珍惜。

说了这么多，希望大家能够以愉快的心情迎接寒假的到来!

另外，为了让大家的寒假过得充实而有意义，给大家提几点建议，制定寒假学习计划：

1、早晨合理安排30分钟读一读英语

2、利用上午2节课的时间分别独立完成2科寒假作业

3、中午适当午休

4、和上午一样，利用下午的时间做些寒假作业，但不可一下子贪多。要均衡、科学安排。

5、自由时间可以干一些喜欢的事情，但要控制在半小时的时间里

6、晚饭之前是自由活动的时间，可以看电视等，但要看看新闻。

7、读一些好的小文章，写日记或是读后感，或是精彩的摘抄

8、每天学习时间最少保持在7-8小时(上课时间包括在内)

9、学习时间固定在：上午8：30-11：30，下午14：30-17：30;晚上19：30-21：30。

10、既不要睡懒觉，也不要开夜车。

11、制定学习计划，主要是以保证每科的学习时间为主。若在规定的时间内无法完成作业，应赶快根据计划更换到其他的学习科目。千万不要总出现计划总是赶不上变化的局面。

12、晚上学习的最后一个小时为机动，目的是把白天没有解决的问题或没有完成的任务再找补一下。

13、每天至少进行三科的复习，文理分开，擅长/喜欢和厌恶的科目交叉进行。不要前赶或后补作业。完成作业不是目的，根据作业查缺补漏，或翻书再复习一下薄弱环节才是根本。

14、若有自己解决不了的问题，千万不要死抠或置之不理，可以打电话请教一下老师或同学。

寒假每日学习时间表(可以根据个人的情况调整)

7：21起床

7：40洗漱完毕

7：40--8：00听一篇英语听力

8：00吃早饭

8：20---9：05做作业【第一节课】

9：15—10：00做作业【第二节课】(可以利用第一、二节课时间上家教课)

10：10---10：55复习【第一科】

11：05---11：50阅读【包括语文课外必读篇目，优美散文，作文范文等】

12：00吃午饭

12：30---13：30午休【午睡，实在睡不着的话休息会】

13：40—14：25做作业【第三节课】

14：35---15：20复习【第二科】

---------半小时自由时间【阅读，体育活动，或娱乐】---------------------------

15：50---16：35做题【做数学题，物理，化学题】(单周)【英语训练→完形填空，阅读理解等】(双周)

16：45---吃晚饭自由时间【看报纸，电视→新闻、科普类等】(此段时间不固定)

吃完饭后---21.：30进行一天的总结，检查背诵、默写等签字类作业，并听录音，背单词或古诗古文等

10：00睡觉

注：每科做作业的时间为45分钟，应高效的完成该科作业，像考试一样，若为试卷类作业，则按照试卷规定时间完成。

**寒假计划篇六**

进入寒假，距离中考时间掐指一算，仅剩下不到四个月，如何使初三最后一个寒假过得既快乐又有意义，需要充分的利用安排时间，下面分享一位初三学生为自己制订了一个复习安排计划表，详细如下：

一、为了不使我的视力下降,所以我为我自己制定了三条规定

1、尽量少看电视。

2、每天坚持做眼保健操。

3、合理使用电脑。虽然电脑也容易损坏眼睛，但是电脑已成为我学习和生活中的重要部分，也是我家必不可少的一件“日常工具”了。

二、为了能使我的学习更上一层楼，我要求自己做到：

1、每天坚持写日记，提高写作水平。

2、提前复习，背一些要求背诵的内容，并做题检验。

3、认真做寒假作业。

4、每天坚持听英语磁带并大声跟读。

5、做一些课外题，巩固所学知识。

三、为了了解更多的课外知识，我对自己提出了以下要求

1、多看课外书，同时，做好读书笔记，摘抄好词、好句，并背下来，运用到自己的文章当中。并按老师要求写好读后感。

2、每天坚持背一首古诗。

3、上网或看报了解新闻时事，了解国内外大事。

四、为了养成好的生活习惯，我对自己规定了以下几点：

1、自己的房间要保持整洁、常常打扫。

2、早睡早起。(7：00前起床，22：00前休息。)

3、每天11：30吃午饭，12：00午休，14：00起床。

4、自己的事情自己做。

5、做一些力所能及的家务。

6、学会做一些简单的饭菜

7、每周进行2～3次体育锻炼，如：爬山、游泳、羽毛球、乒乓球等增强体质。

计划制订好后，最重要的是我自己要按计划执行，不能光说不做。同时，我每过五天我便会对自己做自我检查。希望自己能过一个既快乐又有意义的寒假。

**寒假计划篇七**

6：30起床，之后背英语上册课本30分钟，课文、单词全部包括。

7：30正式读完，然后花1个小时的时间去写作业(语文、数学、英语)

8 ：00开始吃早饭，8：15分吃完，之后做45分钟的作业。

9：00开始复习史地生政文数英。大声朗读并背诵30分钟

9：30完毕，30分钟学习时间为做作业时间。

1 0：00看电视30分钟，

10：30我要负责家中卫生情况，洗衣服或打扫或整理，一直到11：10分，放松20分钟。

11：30分开始听英语，听30分钟(自己读30分钟英语)。

12：00正式开始吃饭，午饭时间为15分钟，12：15分钟后45分钟为看电视时间。

下午1：00到2：00为做作业时间，2：00后复习语文、数学、英语、历史、地理、生物、政治30分钟。

2：30分做完手写任务，接着开始进去午觉，自然醒后便可放松，一直至6：00时吃饭，15分钟后，晚饭完毕。

6：15分，读数学定律15分钟，6：30分后，至7：00为运动时间。

7：00整打开电视看新闻，直至7：30后可自己自由活动。

9：00上床睡觉。

**寒假计划篇八**

每天早上7;30-8：00，早读英语(单词、作文、词汇)星期一、三、五，语文(诗词、作文、好词好句)星期二、四，政治、历史、(提纲、错题)星期六日。

早上9：00-10：30，物理(课本例题，练习题)，11：00-12：00，语文(作文、阅读)

下午2：30-3：30，数学(课本例题，练习题)，4：00-5：30，英语(作文、阅读)

晚上7：30-10：30，政治+生物/历史+化学/地理，随自己喜欢搭配复习。

星期六日，除了早读和复习错题，就不要做题了，放松心情，出去玩一下~

最重要的是每次复习发现的错题、不懂得知识点，都要写在错题本，复习就会方便。

每天给自己计划做多少片阅读、复习第几个单元，一定要看自己实际情况而定，不能太多，睡眠要足够，才有精神应对复习。

1、物理，不知道现在的初中物理跟我当年初中时候学习的物理有多大差别，个人意见，初中物理还是有很多知识点要背诵的，所以，最好也是放到周一到周五的上午来学习物理。

2、作文，作文也是在于平时的积累吧，一蹴而就是不可能的，还有一个学期就要中考，作文急也急不来，慢慢地读一些老师上课讲的范文，积累作文书中的优秀的例句;

3、晚上，最好看多点中央新闻，或者国际新闻，或凤凰台，我个人比较喜欢他的评论，对政治分析题、语文作文都有很大帮助。

4、如果对历史比较有兴趣的话，除了学习外，介绍几本书吧《上下五千年》、《流血的仕途》、《明朝那些事儿》提高自己历史学识，故事比较风趣，很好看的。

5、地理，买一些中国、世界、地形、气候地图，每天晚上看看，比较容易中国地图，在地图上标记(地形、山脉、气候、河流、矿产、农作业、科技、自然灾害等)平时看多一些旅游游记、《世界未解之谜》增加课外知识、理解世界各地文化，。充实一下寒假假期吧。

6、当你静不下心来的时候就动手写吧，像早上记忆英语单词的时候，还有看作文的时候，作文你可以专门找一本笔记本，把你认为比较好的作文的开头、结尾还有优秀的段落都统统记下来，这样子，到开学以后，你就基本上积累了不少素材啦……

上面是我平时积累的经验，希望对你有帮助，充实这个寒假假期，祝你节日愉快!

**寒假计划篇九**

今天我的语文卷子有一个小作文：寒假快到了，你在寒假里有什么打算?请按一定顺序把自己想做的几件事写下来，好吗?

一大早我吃完早饭后，先写两篇寒假作业。写完后，先上会qq农场，然后再玩会儿摩尔庄园。然后再写一篇司马彦的字贴，再来一篇口算。这时就该吃午饭了。吃完午饭后，再吃一根冰棍，再看会笑猫日记，再上网写篇博客。这时就该吃晚饭了。吃完晚饭后，再弹会琴，再玩会儿游戏，最后就上床睡觉了。

妈妈和我又进行了一下修改：

寒假快到了，我想给自己订一个学习计划，让我的生活更加丰富多采。

一、每天写两篇寒假作业，成老师的作业。

二、每天写一篇字贴，练练自己的铅笔字。

三、每天看一小时书，提高自己的知识量。

四、每天继续做一篇口算，提高准确率，改掉马虎的毛病。

五、每天继续坚持写博客，提高写作水平、多交博友、增加访问量。

六、每天玩半小时qq农场和半小时摩尔庄园，劳逸结合。

七、每天继续练琴，自己作作小曲子。

八、每天画幅小漫画，写些自己的心里话。

希望我的寒假计划能按期完成，我的寒假生活有滋有味。

**寒假计划篇十**

近日的x城张灯结彩，川流不息，浓浓的过节气氛四处蔓延，辛苦忙碌一年的人们开始置办起年货，为201x年做一个圆满的结尾和201x年一个美好的期待。诚然，我在度过了充实且硕果累累的一学期实习生活后也要有总结和展望，这即将是有规划的周而复始。

行动不一定带来快乐，而无行动决定没有快乐。长达近一个月的寒假临近，想要每天快乐生活，在这期间该做些什么是我亟待明确的。我想，能够每日腾出时间待在书房安静学习是快乐的源泉!我从以下几个方面制定寒假学习计划。

1.修改毕业论文正文初稿。这几天，将继续阅读文献，收集论文材料，以扩充论文。12月初论文中期检查时，几位导师针对我的论文都提出了很多建设性的指导建议，寒假里我要结合这些建议再认真读读论文，根据自己的论文构思完善论文初稿。时间紧迫，过完年就要进入论文盲审阶段，论文的钻研又对环境要求之高，所以寒假是一个不错的写作选择时间。

2.网上交流《新语文读本6》学习心得。放假了，然学生、家长、老师等群体学习热情只增不减，寒假中我将和学生一起阅读《新语文读本》，通过在特级教师工作室、博客、qq群等方便快速的网络交流平台发布《新语文读本6》阅读建议，与学生、家长、老师们交流学习心得，在相互学习中提高自己阅读和写作的水平，丰富自己的文学素养。

3.读教材，写教案。12月教师应聘前，和梅校长初次交流，他问了我一个关于教学工作的问题：作为新教师，如何让学校领导放心你教课?是啊，作为一个刚毕业的学生，没有任何从教的经验，，没有扎实的教学基本功，但要一入职就独自管理一个班级，上好一个班的语文课，这无疑是大多数新教师措手不及的。当时，我结合自己一学期的代课经历和一学期的实习经历，自信十足地说：虽然我是一个新教师，但是我早已让自己提前就位，在实习期间，我每天备课、听课、写听课反思……一条线的教学环节都在实习中反复练习着，我深知这是新教师入职前的巨大挑战，所以我笨鸟先飞……”梅校长嘴角露出一丝微笑，说：“世上无难事，只怕有心人。你流利的表达让我放心把一个班交给你。”有了教学经验，能够让自己遇事从容。因而，寒假里，我把读教材写教案也作为学习计划之一，为入职做好闪亮的开端。

4.练字。“三字”是教师的基本功，字的练习不是一朝一夕，而是长久的苦功。寒假里，我将继续拾起练字的习惯，让自己能够写得一手好字，扎实自己的教学基本功。

5.阅读文学作品。寒假前，借几本文学书，睡前看书是一种心灵的熏陶。

“书犹药也，善读之可以医愚”。学会自我约束，能够说到做到，期待进取的寒假生活!

**寒假计划篇十一**

对于想在寒假里想自己在家制定学习计划重点补一补数学的，下面我们就给出一些参考建议，学生和学生家长们可作为参考的依据：学生主要是以预习初一下学期内容为主，以便对下个学期进一步的学习数学知识有一个更明确的把握，了解数学学习的连贯之处。通常初一学生刚刚从小学进入初中，还不太适应初中的学习方式。小学阶段，学生主要以模仿式学习为主，而进入中学后则完全不一样，要求学生必须要学会自己独立学习，独立思考。

初一学生往往不善于课前预习，也不知道预习起什么作用，预习仅是流于形式，草草看一遍，看不出什么问题和疑点。那到底该如何预习呢?预习的步骤有哪些呢?

一、粗读

先粗略课文浏览教材的有关内容，大致了解相关内容，掌握本书知识的基本框架，同时了解新课的重点和难点。

二、细读

对重要概念、公式、法则、定理反复阅读、仔细体会、认真思考，注意知识的发展形成过程，对难以理解的概念作出标记，以便新学期上课时带着问题听课效率更高。通过课前预习能够使学生知道那些地方容易，哪些地方难，会使今后的听课变得更有针对性，注意力更集中，从而提高了听课的效率。大量的事实证明，养成良好的预习习惯，能使孩子从被动学习转为主动学习，同时能逐步培养孩子的自学能力。有了自学能力，就好比掌握了打开知识宝库的钥匙，就能源源不断的获取新知识，汲取新的营养。

三、细心地挖掘概念和公式

很多同学对概念和公式不够重视，这类问题反映在三个方面：

一是，对概念的理解只是停留在文字表面，对概念的特殊情况重视不够。例如，在单项式的概念(数字和字母积的代数式是单项式)中，很多同学忽略了“单个字母或数字也是单项式”。

二是，对概念和公式一味的死记硬背，缺乏与实际题目的联系。这样就不能很好的将学到的知识点与解题联系起来。

三是，一部分同学不重视对数学公式的记忆。记忆是理解的基础。如果你不能将公式烂熟于心，又怎能够在题目中熟练应用呢?

要做到：

一看：看书、看笔记、看习题，通过看，回忆、熟悉所学内容;

二列：列出相关的知识点，标出重点、难点，列出各知识点之间的网络关系，这相当于写出总结要点;

三做：在此基础上有目的、有重点、有选择地解一些各种档次、类型的习题，通过解题再反馈，发现问题、解决问题。

四归：归纳出体现所学知识的各种题型及解题方法。

五编：根据所总结的内容编一些顺口溜;如：总结不等式组解集时，“大大取大，小小取小，大小小大中间找，大大小小找不着。”证明成比例线段时，可总结为“遇等积化等比，横看竖看定相似，不想死，别生气，等线等比来代替;遇等比化等积，想到射影与圆幂” 。

总之，初一是学生知识奠定的根基时期，对学生数学学习方法的指导，要力求做到转变思想与传授方法结合，学法与教法结合，课堂与课后结合，教师指导与学生探求结合，家长督导和学生自觉学习相结合，建立纵横交错的学法指导网络，促进学生掌握正确的学习方法，为日后进一步进行数学学习打下良好的基础。

**寒假计划篇十二**

学霸作息时间表

6:00—7:30

一日之计在于晨，睡懒觉是和自己无关的事情了，这个时候是头脑最清醒且体力最充沛的时间，也是学习和锻炼的黄金时间，这个时间适合安排功课的复习，尤其是记忆力的课程比如英语单词、背课文等的复习。

7:30—8:00

早餐时间，专心吃早餐，只需要半个小时就可以了。

8:00—9:00

实验结果表明，这个时候人的耐力是的，是可以接受一些“考验”，所以像逻辑性的、难度大的课程可安排在这个时间。比如物理。

9:00—11:00

这个时间段的短期记忆力效果比较好，对于即将要考核的东西可以进行“突击”，可达到事半功倍的效果!

供参考，你可根据孩子自身的实际情况调整。

11:00—12:00

接近午饭时间，一上午的学习容易产生疲劳，这个时间可以进行一些常规的练习、复习，达到巩固的目的。

12:00—13:00

午饭时间，可以听一些轻音乐来舒缓紧张了一上午的神经，让脑子进行一定的休息。

13:00—14:00

这个时间段容易出现饭后疲劳，所以建议稍作休息调整下，如果要午睡的话，半小时就差不多了。

14:00—16:00

这个时间段的长期记忆效果，可安排记忆一些需要永久记忆的东西。

16:00—18:00

这段时间适合做一些复杂的计算和费劲的功课。

18:00—19:00

晚饭及休息时间，让脑子得到休息。

19:00之后

晚饭后，可根据个人情况安排复习，可以语数外文理科交替安排复习。晚上定时睡觉，必须赶在晚上11点之前休息，养成一个好习惯，晚上充足的睡眠，才能保证第二天的充沛精力和状态。

因为你以前没有好好学，落后了，别人以前比你用功，所以学得比你好，你要迎头赶上，就必须把一年当作三年用，这样对你很公平，对别人也很公平。

时间对每个人都是公平的，一天24个小时，要学习、要吃饭、要睡觉，也要适当地休息。

如何安排就是个技术活，愿上面的时间表可以给孩子参考借鉴，找到适合自己的那条路!

**寒假计划篇十三**

不知不觉中，这个说长不长说短不短的寒假又悄无声息的来临了，以前总感觉，放假就是自由了、解放了，可以整天出去玩，不用做作业，更没人催你写作业，所以，一到放寒暑假的时候，我就像一个无人看管的疯猴子一样，整天无所事事，光想着今天该如何玩，明天该去哪……可今年不同，我已经是六年级的学生了，不能让人笑话啊!所以，咱得定一个寒假计划书，让自己的寒假变得丰富多彩起来。

1、树立信心，努力坚持，别放弃，更不可半途而废。早晨合理安排30分钟读一读英语

2、利用上午2节课的时间分别独立完成2科寒假作业

3、中午适当午休

4、和上午一样，利用下午的时间做些寒假作业，但不可一下子贪多。要均衡、科学安排。

5、自由时间可以干一些喜欢的事情，但要控制在半小时的时间里

6、晚饭之前是自由活动的时间，可以看电视等，但要看看新闻。

7、读一些好的小文章，写日记或是读后感，或是精彩的摘抄

8、每天学习时间最少保持在7-8小时(上课时间包括在内)

9、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。

10、既不要睡懒觉，也不要开夜车。

11、制定学习计划，主要是以保证每科的学习时间为主。若在规定的时间内无法完成作业，应赶快根据计划更换到其他的学习科目。千万不要总出现计划总是赶不上变化的局面。

12、晚上学习的最后一个小时为机动，目的是把白天没有解决的问题或没有完成的任务再找补一下。

13、每天至少进行三科的复习，文理分开，擅长/喜欢和厌恶的科目交叉进行。不要前赶或后补作业。完成作业不是目的，根据作业查缺补漏，或翻书再复习一下薄弱环节才是根本。

14、若有自己解决不了的问题，千万不要死抠或置之不理，可以打电话请教一下老师或同学。

每日【具体】

7：00起床

7：20洗漱完毕

7：20----7：50：锻炼【跑步，爬山等】

8：00吃早饭

8：20---9：05做作业【第一节课】

9：15—10：00做作业【第二节课】(可以利用第一、二节课时间上家教课)

10：10---10：55复习【第一科】

11：05---11：50阅读【包括语文课外必读篇目，优美散文，作文范文等】

12：00吃午饭

12：30---13：30午休【午睡，实在睡不着的话休息会】

13：40—14：25做作业【第三节课】

14：35---15：20复习【第二科】

---------半小时自由时间【阅读，体育活动，或娱乐】---------------------------

15：50---16：35做题【做数学题，物理，化学题】(单周)【英语训练→完形填空，阅读理解等】(双周)

16：45---吃晚饭自由时间【看报纸，电视→新闻、科普类等】(此段时间不固定)

吃完饭后---21.：30进行一天的总结，检查背诵、默写等签字类作业，并背单词或古诗古文等

10：00睡觉

注：每科做作业的时间为45分钟，应高效的完成该科作业，像考试一样，若为试卷类作业，则按照试卷规定时间完成。

22019年高一寒假学习计划

周一至周四：

1、每天在小笔记本上记下10~15个单词(包括新旧单词)，利用自己的课余时间将其背熟，一定要掌握，而且经常拿出来复习。

2、晚饭前，先打开平台，在“知识强化”栏目中找到当天课堂所上过的内容，认真复习，该记住的要记住。

3、晚饭后，稍作休息，完成老师布置的作业。(注意：把回家作业当考试做)

4、某一学科的一单元内容结束，应及时进行总复习，然后完成“在线测试”里的题目。完成的不够好的，复习一遍后重做，有做错的题目及时掌握。

5、预习第二天要上课的内容，认真做好记录，把不懂的问题带到课堂上认真听老师讲解。

6、听“同步听力”和“在线听力”10~15分钟，培养一种语感。

周五：

1、同做“周一至周四”中的1、2、3点。

2、将学习过程中留下的问题在“名师答疑”中提问。

3、有空时可以先放松一下自己，听点轻音乐、看些课外的书(通过平台或自己买的都可以)。

周六：

1、早上起来先做些运动，锻炼身体，然后朗读英语或语文的文章，把一些该记的内容记住。

2、继续完成老师布置的作业。

3、下午可打开“名师面授”，选择一些自己薄弱的知识点听几遍，适当地多做一些在线测试。

4、把一周所学的复习一遍，通过“在线测试”栏目来检查自己是否掌握。如果基础不好的科目，学习“知识强化”。

5、针对自己的学科状况针对性地选择“名师答疑”的“精华区”中的问题，把它当作自己的问题，先做一遍，再看老师的解答。

周日：

除做周六的内容外，早晨或下午到分校进行学习方法交流、测试、巩固，晚上预习下周一的课程内容。

持之以恒，每天进步一点点，

成功一定属于你!

**寒假计划篇十四**

愉快的寒假已经开始了,为了在寒假中丰富自己的知识面,按时学习生活,做事有规律,更好地度过一个快乐,充实,有意义的寒假,因此制定一个合理的寒假学习计划是非常有必要的。具体计划如下：

1.每天必须保证足量学习6小时,内容包括:寒假各科作业：语文阅读、数学练习、英语听力等。

2.每日英语听力或口语30分钟

3.中午保证一小时休息,下午学习或外出体育活动

4.做作业的要求是这样的：阳光假日和假期学习指导在写之前先在练习本上做一遍，发现其中的问题，如有没有不会的，做重点标记，然后对不会的进行重点学习。对于阳光假日上面需要了解的新知识进行系统的学习。之后通过家长批阅、讲解，合格之后工整的写到作业本上;每个单元完成之后要进行单元试卷的作业，并且规定时间完成。

1月15日早5.00起来跑步。

7：20洗漱完毕

7：20吃饭

7：45开始写作业

9：25—11：25试卷一份

11：25---11：45看报，课外书。

11：45--13：00吃饭午休

13：10---14：10语文(词语解释，近义词，反义词，组词，多音字等)

14：25--15：25英语(学习下册内容，复习上册内容)

15：40—16：40地理

16：40---吃晚饭前自由时间

吃完饭后：家长检查作业

21;00—21：30电视，电脑，课外书。

21：30睡觉

1月16日

5：00跑步

7：20洗漱完毕

7：45开始做作业

9：15—10：55试卷一份

11：00---11：45生物(复习学习过的知识)

11：45--13：00吃饭午休

13：10---14：10语文(可写作文，或文言文)

14：25--15：25数学

15：40—16：40生物(复习学习过的知识)

16：40---5：30自由时间

吃完饭后：家长检查作业

21;00—21：30电视，电脑，课外书

21：30睡觉

1月17日

5：00起床跑步

7：45开始写作业

9：15—10：55试卷一份

11：00---11：45英语

11：45--13：00吃饭

午休

13：10---14：10语文(阅读一篇和摘抄)

14：25--15：25地理(复习学习过的知识)

15：40—16：40政治

吃完饭后，家长检查作业。

21;00—21：30电视，电脑，课外书

21：30睡觉以上计划，三天一循环。

注：大年三十、初一、初二放假，初三半天学习时间。出门走亲戚时间去掉两天时间另定。外出参加实践调查半天。严格按照计划学习和生活。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找