# 2024年高一暑假学习计划表(十篇)

来源：网络 作者：星海浩瀚 更新时间：2024-06-13

*光阴的迅速，一眨眼就过去了，成绩已属于过去，新一轮的工作即将来临，写好计划才不会让我们努力的时候迷失方向哦。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？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。高一暑...*

光阴的迅速，一眨眼就过去了，成绩已属于过去，新一轮的工作即将来临，写好计划才不会让我们努力的时候迷失方向哦。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？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。

**高一暑假学习计划表篇一**

对高二学生而言，这个假期是高中最后一个长假期，高中课程、内容已基本学完，为迎接高三的全面复习。可以自主学习、自己安排，如果把假期学习时间安排得太零散，感觉挺可惜。根据自己的实际情况，按时段安排学习内容。

早上精力比较充沛，学习效率，适合进行集中训练。利用整块的时间，主要进行套题训练(高考题)，要求所有科目都要在规定的时间内完成，不断熟悉高考状态。

长时间的学习容易疲劳，必须穿插一些调整和休息的时间。在这段零散的时间里，可以念念单词、看看基础知识，不必强迫记忆，熟悉熟悉即可。

晚上的学习，主要针对白天各科学习中遇到的问题，对照标准答案和笔记逐一解决、分析，适当总结梳理，写出高考试题特点，类型。

不同学科各有妙招

语文学科，建议大家要注意基础知识的储备整理，包括字音、字形、成语等，“要想得高分，高考语文试卷的前四道选择题是不能失分的”;文言文的18个虚词必须要熟练掌握，每个意思还应记住几个例句。假期做套题时，每个作文题目都要认真思考，可以简单列出提纲，从每个角度联想出相关的事例及名言。

英语学科，每天都要保证做2-3篇阅读，培养语感。复习前四册英语书的词汇，推荐一个好办法就是，先背一个单元单词，再听对应的课文，单词记得快而且听力也有提高。如果还有时间，建议大家多阅读或朗读课文。

理科学习，要重视平时出错的题目，往往能暴露出学习中的问题，要认真分析原因。如果是由于知识的遗忘或模糊，一定要把这一部分相关的知识重新复习一遍。一个不错的方法是，针对错题的相关概念进行归纳和小结。强化运算训练，要求必须有解题过程(并规范表达)。

**高一暑假学习计划表篇二**

暑假既要玩得开心，又不能放下学习，不然等到开学，自己就会非常盲目，所以在这个暑假里，我特意制定咯暑假计划，做到劳逸结合，为高二上半学期的学习生活作好生理心理准备。

学习计划：

1、语文：作业适量，会有少量文言文、现代文练习卷与若干篇作文，要求作好文言知识整理，作文素材积累。

2、数学：以书面作业为主，要求在保质完成的基础上回顾以往知识进行针对性梳理。

3、外语：作业要求巩固语法、阅读、翻译，加强听力练习，要做好知识梳理，继续背诵高考词汇。

4、物理、化学：以书面作业为主，应学会对以往知识进行总结整理，更不可因为选课意向已定而有所偏废。

5、其它学科基本没有作业，但政治、生物、地理将在高二下半学期进行会考，有精力的话应当适当翻阅教材进行复习。

6、本阶段会有“四地”征文赛，开学还会有时政竞赛等各竞赛活动，有所特长的同学应积极参与及准备。

社会实践：

1、假期中继续开展精彩的活动，可丰富课余生活，锻炼提高自身能力。

**高一暑假学习计划表篇三**

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。

**高一暑假学习计划表篇四**

1.睡眠时间:

10-11小时正常的睡眠时间可以保证孩子的健康成长，对孩子的身高、智力发育都起到了重要作用。

2.阅读时间:

2小时每天抽出时间阅读新课标规定的书目，按照不同年龄安排每天读书时间，计划每周读完一本或者两本书，长期坚持下来，就会提高阅读能力。

3.特长培养:

1.5小时根据孩子的爱好，可以帮助孩子参加特长班，比如声乐、舞蹈、书法等;或者建议孩子每天抽出1.5个小时左右的时间在家练习。

4.暑假作业以及复习预习功课:

1小时暑假作业可以让孩子对于所学的知识温故知新，但是暑假期间，应该给孩子更多的时间来安排自己的学习生活。

5.娱乐休闲:

4小时爱玩是儿童的天性，暑期长假给孩子提供发挥天性的空间，孩子可以和社区或者同学结伴游玩，或者看经典电影、电视等。

6.做家务:

1小时假期中让孩子适量做些家务，可以培养孩子的责任心和自我价值感。小学低年级的学生可以在吃饭前帮助父母摆好桌椅等一些简单的事情。

7.亲子沟通:

1小时假期是和孩子进行沟通的好时机，每天抽出一部分时间和孩子谈谈心，长此以往，孩子和你的关系会越来越融洽，交流更通畅。

8.自由支配:

2小时每天给孩子一段自由的时间，在这段时间里，不要对孩子进行过多的干涉和限制，以此培养孩子的自主意识和自我管理习惯。

**高一暑假学习计划表篇五**

8:00~8;30-起床(刷牙洗脸吃饭)。

8:30~9:00-做老师布置的作业。

9:00~10:00-做课外作业。

10:00~13:00-玩。

13:00~14:00-做课外作业。

14:00~15:00-玩。

15:00~16:00-做课外作业。

16:00~21:00-玩。

另外:

1.帮妈妈做力所能及的家务劳动。

2.做有意义的公益劳动。

3.学会一项家务技术或其他的小技术。

4.改掉一个坏毛并缺点。

5.读一部好书，写出读后感。

6.根据身边的事物写一些文章，并选出一篇自己认为好的文章，锻炼自己的写作能力。

7.看一部好的电影，试着写出观后感。

8.学一首好歌。

9.试着克服一个自己曾经不敢、会做的.好事。

10.完成假期作业，并努力做到最好。

11.要注意完成学校布置的所有作业，不要漏做或偷工减料。字体要工整。

12.一个星期至少一次到图书馆看小学生课外读物，或者自己家里有课外书的把它看完.最好看一些自己喜欢的有益的书本.当然也不要忘了读一读本学期的科目书哦!每天要做适量的运动，不要因为天气寒冷躲在家里。

13.天天看电视新闻报道，知多点国家大事，知多点交通防范安全，知多点走歪道的后果。

14.多帮妈妈分担力所能及的家务活，多向妈妈学习做饭炒菜等的生存技能。

**高一暑假学习计划表篇六**

为了让我的暑假生活变得充实，与父母商量下，制定了以下学习计划：

1、语文：每天背诵古诗一首，共55首，要求懂意思，会背诵，知作者;成语字典背诵一页，共55页，要求懂意思;字帖一页;循序渐进完成《暑假生活》。

2、数学：完成《暑假生活》。

3、英语：每天听读课文半小时，要求课文全部背诵，单词会默写。

4、每周写日记或读后感2暑假学习计划，不能少于130字，多用好词好句。

5、每周画一幅画，一共5张，要求版面布局丰满，色彩搭配合理，注意遮挡，可自创和参考。

6、阅读指定课外书《十万个为什么(人文、科技暑假学习计划)》、《考古的故事》。

7、下午自由安排。可阅读课外读物，曹文轩、沈石溪、冰心、郑渊洁的小说。

**高一暑假学习计划表篇七**

在这一个暑假中，我将要制定个人的学习计划

由于初三新课进度快，初二暑假就成为备战中考最难得的踏步调整、补缺补漏的时间。

1.利用暑假做好两大块的工作，一是背诵默写初一、初二四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用来背诵古诗文;二是阅读名著，这次暑假布置的任务是阅读《格列夫游记》。

20预习初三的语文课本，不但可以获得新的知识，而且通过总结还能找出自己不懂的地方，进行反复理解或直接请教老师。预习第五册5、6单元的文言文要求结合参考书会翻译，朗读课文直至会背诵。

3暑假里多读优秀作文，注意作文的开头和结尾，多背一些经典的句子。

数学：做题巩固预习效果

初三上学期基本上结束教学进度，课业量比较重。有能力的学生可以利用假期进行数学课本的预习。根据现有的学习状态和学习水平来确定自己的学习目标。一方面可以培养自学能力，另一方面也能减轻下学期的课业负担。预习原则上从前往后进行，根据自己的能力，了解下学期将要面对的学习内容。同时，在了解的基础上可以选择一本练习方面的书，边自学、边检测。

在预习过程中，同学们应以通读教材、理解基本的概念、法则为主，不要过分重视难题。做到对下学期的课程心中有数，分清重点、难点，上课时可以有针对性地听课，提高课堂效率。

从学习方法上，要培养自己学会归纳总结，经常对自己所做的练习进行反思，对在哪里，错在哪里，及时反思自己在做题过程中的得与失，在反思过程中学习能力解题技巧都会有所提高。如果同学们感觉学习枯燥，可以采取单独学习和合作学习相结合的方式，和一些学习态度端正的同学一起学习，能有效地提高自己的学习效率。

英语：各个环节都不放松

暑假中英语的学习应该遵寻循序渐进的原则，各个环节都不能放松。

1.单词

英语学得很好的学生如果再看初一、初二课本上的单词就没有多大必要了，应该侧重于初三课本第一第二单词的预习，同时通过大量的阅读来对自身的单词量进行提升;中等生则需要双管齐下，在复习以前单词的同时对初三课本的单词进行预习;英语学习程度差的学生不能急于求成，要对所学过的单词进行系统的归纳总结，做到稳扎稳打。

2.作文

作文与阅读的联系最为密切，所以阅读水平的高低直接影响到作文的水平，这就需要同学们加强自己的阅读训练，通过阅读来提高自己的作文水平是一个不错的学习方法。对经典的范文也要进行背诵和记忆，从而掌握漂亮的句型结构，为作文打下坚实的基础。

3.口语

中考的人机对话考试是初三英语学习的重点任务之一，包括短文朗读和话题简述。暑假里同学们在背诵话题的时候不仅要背诵出规定的内容更要注意语速，语音和语调。这次我们抄写了3个话题，其余的话题也会在我的博客陆续呈现。

**高一暑假学习计划表篇八**

第一，要尽可能与课堂学习内容相结合。

第二，课外学习活动的内容和时间要适当，不要影响正常的课堂学习，身体锻炼和社会活动。要注意劳逸结合。

第三，在课外学习活动中，要尽力做到学练结合，手脑并用，把学习和实践结合起来。

第四，要争取老师的指导提高课外学习活动的效果。

在运用上述学习方法的时候，应注意下面几点：

第一，要扎扎实实地按每个学习环节的要求去进行学习实践。

第二，开始运用时，不要要求过高、过急对学生来说，有计划学习要比无计划学习好得多，其好处是：

(一)学习的目标明确，实现目标也有保证。学习计划就是规定在什么时候采取什么方法步骤达到什么学习目标。短时间内达到一个小目标。长时间达到一个大目标。在长短计划指导下，使学习一步步地由小目标走向大目标。

(二)恰当安排各项学习任务，使学习有秩序地进行，有了计划可以把自己的学习管理好。到一定时候对照计划检查总结一下自己的学习，看看有什么优点和缺点，优点发扬，缺点克服，使学习不断进步。

(三)对培养良好的学习习惯大有帮助。良好习惯养成以后，就能自然而然地按照一定的秩序去学习。有了计划，也有利于锻炼克服困难、不怕失败的精神，无论碰到什么困难挫折也要坚持完成计划，达到规定的学习目标。

(四)提高计划观念和计划能力，使自己成为能够有条理地安排学习，生活、工作的人。这种计划观念和计划能力，学生都应该学习和具备，这对一生都有好处。

**高一暑假学习计划表篇九**

为了在高二里的我的学习成绩有所提高，今年暑假我特意制定了暑假语文学习计划，以下便是我的暑假语文学习计划：

1.语文

语文是一门需要日积月累才能学好的科目，有人认为学习语文很容易，不用过于认真的对待。其实不然，语文虽然不是一门难学的科目，但也绝对不是一门好提高成绩的科目。

首先，自己要想提高语文成绩，就必须提高对基础知识的积累，平时我会多掌握一些词汇的读音和字型。

然后，课本上必背的诗句一定背过，多读一些文言文和散文，提高自己的阅读理解能力。

锻炼自己的写作的能力。

争取在高二的上学期期语文成绩达到90分。

2.数学

其实初中时的数学成绩还算ok了，中考时还考了100多分，不过初中时的函数就学的不太好，以至于高中的数学成绩会直线下滑，高中数学函数知识应用的比例很大，所以自己在很多章节里学习都很吃力。

今后我上课时一定好好听讲，课下多做一些针对性的练习，将函数这一部分的内容弄懂、弄透，并且在最后的系统复习里，抓住重点，让自己的数学成绩有一次飞跃般的提高。

争取在高二的上学期期数学成绩85分以上。

3.英语

英语一直就是一门很让我头痛的科目，不过自觉得还是一门很好学的科目，只不过成绩一直不理想罢了。初中时的英语糟糕透了，中考竟然还不到50分，其实初中时在英语上花的财力和精力很多，只不过自己不喜欢背东西。毕业的那个暑假里，更是天天看英语，用2、3个月的时间搞定了那6本english，不过高中的英语学起来还是那么吃力，但我明白最根本的问题就是不背单词。

争取在高二的上学期期英语成绩达到90分。

4.地理

可以说是我认为学的一门课，上课不曾认真听过，考试也都会，成绩也不差。不过话说回来，这种学习态度可不好。

今后在地理课上认真听讲，课下认真复习，多做题，将题与图结合起来，用思维在大脑里编制一个地球，便于自己更好的学习地理。

争取在高二的上学期期地理成绩达到95分。

5.历史

我对古代史和外国近代史的学习还算ok，只不过对中国近代史的学习还不够透彻，大脑里没有一个系统的结构，对中国近代史的理解很理解很混乱。而且自己在材料题和简答题上丢分很多，主要是课本上需要背的东西总是记得不牢固。

今后着重对中国近代史进行系统的复习，课本上需要背诵的知识点一定记住。

争取在高二的上学期期历史成绩达到85分。

6.政治

在政治的学习上所遇到的问题和在历的问题很相识，都是上课不认真听讲、课下不背。在考试时尤其在客观题上，丢分很多。

今后自己上课要认真听讲，课下多背书。而且要多做客观题，将学过的知识点和材料结合起来答题。

争取在高二的上学期期政治成绩达到90分。

**高一暑假学习计划表篇十**

初三学年，应把重点放在课本上、课堂内。因为中考虽强调淡化课本的考查，其实处处有课本的影子。“课内知识课外考”的测试方式，就要求我们把课内知识学扎实，否则无法完满地解答课外考题。当然，重点放在课本上，并不是将视野局限于课本，仍应有大量课外阅读，在课外阅读中巩固，贯通课本知识，培养能力。

初三学年，既是初中时代的最后一年，也是复习迎考的关键一年。初三学年的计划是完善知识系统树，“牵一发而动全身”，做到由一个知识点可以拎起一串，提起一面。系统地掌握知识后，技巧也就“水到渠成”了。

2、知己

作战讲究“知己知彼，百战不殆”。学习也是一样。所以要制定出符合自己实际情况的学习计划，必须要“知己”。“知己”包括三层含义：明确学习奋斗的目标，了解自己的学习情况，明确地估计自己的能力。做到“知己”后，我们就可以制定计划了。

3、要求

列计划本身并没有太多的要求，你只要抓住两个字——“详、实”就足够了。

首先，要让自己知道，每天你具体干些什么，知道每周、每月的安排等。我们应该去计划自己的学习和生活，做到自己对自己心中有谱。一份计划上只出现时间和科目是不够的，最起码还要有具体的章节的安排，包括做哪些习题，看哪些笔记都应当有，这样才能真正地发挥计划的优势。所谓“实”，就是一定要符合自己的实际情况，适当地高一些也可以，但绝不可过高或过低。太低了，计划的内容松松垮垮，反而不如没有计划;但大多数人可能更容易把计划列得偏高，开始还能拼一拼坚持一下，但很快地就败下阵来。如果总是列这种过高过紧的计划，常常完不成，那么时间一久也就会对列计划失去信心了。一份好的计划绝不在于它的起点有多高，而在于它是不是能帮你更好地完成学习任务，让你的能力得到最好的发挥。

附：暑假每日学习作息时间表 (可以根据个人的情况调整)

7:30 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】

12:00 吃午饭

12:30---13:30 午休 【午睡，实在睡不着的话休息一会】

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，物理题，英语训练→完形填空，阅读理解等】

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)

晚饭后---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

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