# 2024年学生暑假计划书800字(九篇)

来源：网络 作者：烟雨迷离 更新时间：2024-10-08

*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。计划书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇计划呢？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。学生暑假计划书篇一在学校，学生的...*

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。计划书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇计划呢？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。

**学生暑假计划书篇一**

在学校，学生的饮食受到较大的限制。一些学生就会想着，到了暑假就可以趁机好好犒劳自己胃，把平时在学校很难吃到的食物统统吃个遍。如果你是这样想的，那你就等着发胖吧。

要减肥，千万不要太宠自己胃。要清楚哪些食物自己不能吃，哪些食物需要多吃。在量的把握上也要苛刻，不要因为嘴馋而导致饮食过量。

暑假减肥，蔬果粗粮是食谱中不可或缺的部分。蔬果普遍热量低，富含营养，且大多具有利于减肥的物质。比如苹果就含有独特的果酸，可以加速代谢，减少体内脂肪;芹菜富含膳食纤维，有助于消化排毒，有利于减脂。

除蔬菜外，还要多吃粗粮。粗粮饱腹感强，并且有助于肠胃蠕动，促进消化，还能利尿消肿。多吃粗粮，会让减肥效果翻倍。

没有了学校饮食限制，学生们就容易变得“任性”，想吃就吃，不想吃就不吃。这样就会导致饮食不规律。不规律的饮食是肥胖的一大诱因。要想减肥，在暑假里学生应当严格控制饮食规律。一日三餐必不可少，早餐要吃好，午餐吃饱，晚餐就尽量少吃。一日三餐的热量分配要合理，早餐和午餐摄入热量可以稍高一点，但晚餐热量就要减少。一般来说，一天饮食热量不要超出1200大卡太多就最减肥。

在水里运动人要承受的压力要比在空气中运动大得多，燃脂效果也会更好。在众多有氧运动中，游泳可以说是最有效的一种减肥运动。每游泳一小时，消耗热量超过800大卡，其消耗量要比跑步、跳绳、打球等都要高。而且游泳会运动到全身部位，能够锻炼到全身肌肉。暑假天气正炎热，而游泳消暑，减肥效果好，相信学生们都会乐意下水运动。所以，不防把它列入你的运动计划吧。

跑步简单普遍的有氧运动，它能锻炼全身的肌肉，燃烧脂肪，还能增强心肺功能，让你体形更完美，身体更健康。

暑假里约上几位朋友一起骑自行车到野外去兜风是个不错的选择。骑自行车能加强腿部训练，消减腿部赘肉，塑造完美腿型，还能让你尽情释放压力，舒缓心情。

深蹲动作是锻炼臀部和腿部的王牌动作，还能增强心脏功能，提高肺活量。深蹲时候要注意，腰背保持直线，髋关节低于膝关节。

平板支撑是一个类似俯卧撑的动作。但俯卧撑主要锻炼胸部，而平板支撑则主要锻炼人的腹部，对减腹部赘肉，瘦小肚子有着显著作用。具体动作为：俯卧，两手屈肘成90°支撑身体。腹部收紧，两腿并拢伸直。保持动作。

仰卧起坐对于学生来说绝对不陌生。但是，做这个动作时候，要注意双手不要托着头部。这样容易导致脊椎受伤。做动作时，双手可以放在耳际或者放在大腿两侧。

**学生暑假计划书篇二**

1.争取7月1日至7月20日完成语、数、外三门暑假作业。计划大概每天完成6面暑假作业。

2.预习语文六年级上册的古诗词，文言文，日积月累等等。并有重点的选择背诵。

3.预习六年级上册数学相关内容。

4.预习六年级上册英语的课程，默写有关单词，听磁带。

5.每天看课外书，报纸，还可以看看动画片，但时间不能太长。

1.培养个人的生活能力，比如：做饭、洗衣服。帮父母干一些力所能及的家务活，扫扫地，给父母捶捶背，帮父母买点东西等等。

2. 要注意个人安全等方面问题，不私自下河游泳，不能私自外出 ，不做危险违法的事。

3.要每天锻炼身体，坚持跑步，每个星期天去爬一次山。每个星期六去游泳馆游泳一次。每天还要早起，不睡懒觉。如果父母不在家，不能给陌生人开门，不跟陌生人讲话.。见人要有礼貌。

这就是我的暑假计划，我相信只要认真执行这些计划我就一定能过一个美好，愉快的暑假！

**学生暑假计划书篇三**

一、指导思想

以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，深入贯彻落实科学发展观，以纪念建团92周年为重要契机，以“”规划启动实施为动力，紧紧围绕党史宣讲、政策宣讲、国情考察、教育帮扶、科技支农、文化惠民等基层经济社会发展和干部群众生产生活中的实际需求，努力扩大活动覆盖面、提升活动实效性，推动大中专学生在社会实践活动中“受教育、长才干、做贡献”。

二、活动主题

青春九十年 报国永争先

三、活动目的

1、深入社会、了解国情、体验社情，积累对社会认识的阅历和增进对社会工作的理解。

2、在实践过程中增长才干，锻炼能力，开拓视野，为以后的工作打下扎实基础。

3、在实践过程中培养职业素养，增加工作经验，便于更好地投入真实的工作当中。

四、活动时间

20xx年7月25日—20xx年8月25日

五、活动对象

工商管理学院全体在校学生

六、活动形式

暑期社会实践活动坚持点面结合，采取团队活动和分散活动两种方式进行。团队活动以示范团队、重点团队和小分队的形式开展;分散活动按照就近就便通过学生个人参与社会实践方式进行。

七、活动内容及活动成果展示方式

(一)开展以“社会主义核心价值观引领我成长”为主题的全院读书活动。

要求：每人至少读一本好书(书的内容可以是：历史书籍、人物传记、党的理论知识、当代楷模传记等体现社会主义核心价值观的书籍)，写好读书心得、笔记，在开学初以班级(团支部)为单位开展读书交流会并评选出先进个人和先进班集体。

(二)学生活动成果展示方式

1、本科11、12、13级学生、专科13级学生按要求完成本专业人才需求调查表和社会实践创新学分表的填写。

2、每名学生完成一份专业人才需求调查报告。

3、每名学生完成一份暑假专业社会实践报告(个人暑期社会实践心得体会)。

八、活动原则

(一)明确目的，把握方向

以人才培养为目标，为实现学校的育人目标而精心组织社会实践。当代青年大学生要具有社会责任感和社会政治经济建设能力，管理型及应用型人才就可以通过社会实践慢慢达到。

(二)疏通渠道，整合资源

通过各种方式把学生的所需和企业及生产建设部门联系起来，建立对口的实践项目，由合作项目到实践基地，让学生能够真正在参与中有所收获。我们将组织学院贫困学生到大连日月明集团进行社会实践，根据所学专业特点，研究企业运营模式等;同时开展勤工助学，帮企业解决用人困难的同时，也缓解同学们的经济困难问题。

(三)总结交流，传递经验

在实践活动结束后，下学期开学初期，将会通过总结交流会把一些好的实践模式和内容及时宣传，不断积累经验，促进后续实践活动的有效开展。

(四)树立典型，积极宣传

在九月份的“20xx年暑期社会实践交流总结大会”中，对于一些优秀的个人和班集体进行积极宣传，正面引导，鼓励大家在实践过程中能够创造成绩，得到进步。

九、工作要求

(一)充分动员，认真准备

学院党政领导始终高度重视暑期社会实践工作，把实践活动列入学生培养的总体框架之中，并作为对学生进行全面考核的重要内容之一。为组织好20xx年暑期社会实践，做到统筹规划，周密布置，精心实施，认真落实有关学校和校团委关于社会实践的各项要求，做好暑期社会实践的各项准备工作。保证实践活动的顺利安全进行，凡是组队参加社会实践的小分队，落实指导老师，带队参加实践。

(二)精心组织，注重实效

为保证今年暑期社会实践的顺利进行，学院注重点面结合，把集中组团与分散实践的方式结合起来，以示范团队为重点，以建立社会实践活动长效机制，课题多样化，积极探索社会实践活动与专业特色相结合，与热点话题相结合为目标，本着“走向社会、服务社会、了解社会、锻炼能力”的活动宗旨，充分调动广大学生的积极性，使全院学生均按照要求参加不同形式的社会实践活动。

十、注意事项

1、要求各专业辅导员老师把安全教育落实到每位同学心中。采用多种有效的传达方式，使假期实践活动顺利进行。

2、组织的形象表现在每个人身上。要注意形象，自身的形象，也是学校的形象。

3、在实践中要有很强的组织纪律性，服从团队的集体行动，不可擅自行动。要求全员学生杜绝“黄、赌、毒”。

4、凡涉及本次社会实践的成果，在开学后一周内交到分团委办公室，进行统一评选。

**学生暑假计划书篇四**

一、安全第一。1、注意交通安全，不要在公路、铁路上玩耍，遵守交通规则。

2、外出要征得爸爸妈妈的同意，不私自出街，不与不认识的人一起出门。

3、注意饮食卫生。

二、学习不放松。

1、去学习书法和美术。在家没人和我玩，去学习班我可以玩，也可以学到很多的知识。

2、认真地完成暑假作业，看30万字的课外书，读万卷书行万里路，多练《数学奥林匹克》。

3、最好每天听一会儿英语，学打一会儿的字，学会五笔打字，争取追上妈妈。

三、劳逸结合过暑假。

1、适当的玩耍，健康的游戏。

2、不“死读书”，读一个小时的书，看一会儿新闻，玩一会儿电脑，跳一会儿皮筋，锻炼身体，有益身心。

3、适当的玩耍，去公园、游乐园玩一玩，调节身心。

四、暑假补上“劳动课”。

1、多帮爸爸妈妈做家务活，比如去自家的菜地摘青菜、浇水，洗菜、洗碗、拖地板等。

2、种一些花花草草的，比如种仙人掌、指甲花，好好的照顾它们，通过劳动实践，对自己进行劳动技能的培养，增强自己的劳动观念，明白劳动的内涵，加深对劳动人民的感情，提高动手能力，培养独立自主、勤劳俭朴、吃苦耐劳的品德。

我要把“勤”与“嬉”安排得井井有条，这样的话，劳逸结合，我就可以过一个充实的暑假！

计划人：

一、每天读1--2小时书，写读书笔记（这样可以提高我的作文水平）；

二、要报书法班（可以把字练的更漂亮）；

三、每天写一张口算作业（可以提高我的口算能力）；

四、买本暑假作业写写（这样可以巩固我以前所学的知识）；

五、预习第三册《语文》《数学》（为下学期打好基础）；

六、报游泳班（可以强壮身体）；

七、每周六上2小时画画课（可以提高自己的想象力）；

以上是我的20xx年暑假学习计划我相信自己一定会坚持到底！

**学生暑假计划书篇五**

愉快的暑假到了，为了使自己的假期生活过的健康充实，欢乐而有意义，我特别为自己的暑假生活制定了具体的计划。我的计划大概分为两个方面：学习计划、生活计划。

1、争取7月1日至7月20日完成语、数、外三门暑假作业。计划大概每天完成6面暑假作业。

2、预习语文六年级上册的古诗词，文言文，日积月累等等。并有重点的选择背诵。

3、预习六年级上册数学相关内容。

4、预习六年级上册英语的课程，默写有关单词，听磁带。

5、每天看课外书，报纸，还可以看看动画片，但时间不能太长。

1、培养个人的生活能力，比如：做饭、洗衣服。帮父母干一些力所能及的家务活，扫扫地，给父母捶捶背，帮父母买点东西等等。

2、 要注意个人安全等方面问题，不私自下河游泳，不能私自外出 ，不做危险违法的事。 第㈠范 文网整理该文章。

3、要每天锻炼身体，坚持跑步，每个星期天去爬一次山。每个星期六去游泳馆游泳一次。每天还要早起，不睡懒觉。如果父母不在家，不能给陌生人开门，不跟陌生人讲话、。见人要有礼貌。

这就是我的暑假计划，我相信只要认真执行这些计划我就一定能过一个美好，愉快的暑假!

**学生暑假计划书篇六**

为进一步培养学生养成良好生活习惯，提高自主学习、自我管理能力，引导学生智慧、科学地安排假期生活，特制定本计划。

（1）查漏补缺，认真自学

暑假期间，学校要求同学们认真完成老师布置的作业（见校园网自学指导空间），并有效利用这段时间，认真复习、预习各门学科。尤其是针对薄弱环节，要多花力气，查漏补缺，争取迎头赶上。

（2）课外阅读，丰富假期

假期是学生开展课外阅读的良好时机，学校要求每位同学在假期中读一本有益成长的好书，并认真撰写读后感或者书评（1000字），并参加江苏省第五届中小学网络读书征文活动，开学后各班选两篇优秀读后感上交年级组。（网络读书征文具体要求详见校园网站学生—团队工作—团队活动，学校图书馆在假期中也将分别于每周五上午8：30~11：30对学生开放，同学们届时可以借阅。）

学校要求每位学生都利用假期深入社会、参与实践，全面提高自身的综合素质。特布置以下两项活动，学生可以个人或小组为单位完成以下活动。根据自身实际情况，以下（1）（2）项活动选做一项。在以下活动中，请大家注意活动时的安全，并认真记录活动过程，8月20日前将活动的简单过程和图片发送至腾讯微博后@苏州市达立中学团委。开学后，各班推荐1~2组活动小组或个人进行展示评比。

（1）走访一位身边的道德模范

利用假期，走访一名身边的道德模范。利用媒体，或者到社区了解身边的助人为乐、见义勇为、诚实守信、敬业奉献和孝老爱亲等道德模范。走近他们的生活，了解他们的感人事迹，用文字、相片、影像等记录下令人感动的内容，用他们的事迹指引我校学生成长的方向。

（2）参加一次“志愿服务闪耀苏城”学雷锋实践活动

在暑期开展“志愿服务闪耀苏城”学雷锋实践活动，将我校的“学雷锋基地”活动延伸到假期。各班组织学生志愿者以个人或小组为单位进入全市社区、公园、广场、博物馆、文化馆、汽车站等校外学雷锋基地，开展关爱、慰问、帮扶、城市文明礼仪倡议等志愿服务活动。倡导先进文化、弘扬文明新风，为“建设宜居新苏州，打造创业新天堂，共筑幸福新家园”的宏伟目标贡献青春力量。

学校要求同学们在假期中主动为父母分担一些力所能及的家务，培养自理、自立能力。通过活动更好地理解父母、感谢父母，培养孝心，学会感恩。

学校要求同学们在假期中仍能坚持体育锻炼，完成学校布置的假期体育作业，具体要求详见校园网自学空间。

假期中，学校还将组织部分同学参加以下活动，有兴趣的同学可选择参加：

（1）走访一位杰出校友：走进本校40周岁以下杰出青年校友工作单位或家庭，以采访、录音、书信、网络视频交流等形式，学习校友的求学之路、创业之路，以榜样的力量教育团员学生坚定信念、树立理想，不懈奋斗。对校友的基本情况（毕业时间、个人特点、个人成就、成长过程等）进行详细叙述，每位校友事迹材料1000字左右。

（2）参加“家在苏州，文明小使者”征文、摄影比赛。

（3）参加江苏省“校园心理剧”征集评选活动。

（4）参加《达立文化卡》暑期征集活动。

（以上2、3、4项具体要求详见校园网站：学生—团队工作—团队活动。“志愿服务闪耀苏城”、“走访身边的道德模范”、优秀校友寻访活动记录表请同学自行在校园网团队活动中下载后统一用a4纸打印。）

**学生暑假计划书篇七**

为进一步培养学生养成良好生活习惯，提高自主学习、自我管理能力，引导学生智慧、科学地安排假期生活，特制定本计划。

（1）查漏补缺，认真自学

暑假期间，学校要求同学们认真完成老师布置的作业（见校园网自学指导空间），并有效利用这段时间，认真复习、预习各门学科。尤其是针对薄弱环节，要多花力气，查漏补缺，争取迎头赶上。

（2）课外阅读，丰富假期

假期是学生开展课外阅读的良好时机，学校要求每位同学在假期中读一本有益成长的好书，并认真撰写读后感或者书评（1000字），并参加江苏省第五届中小学网络读书征文活动，开学后各班选两篇优秀读后感上交年级组。（网络读书征文具体要求详见校园网站学生—团队工作—团队活动，学校图书馆在假期中也将分别于每周五上午8：30~11：30对学生开放，同学们届时可以借阅。）

学校要求每位学生都利用假期深入社会、参与实践，全面提高自身的综合素质。特布置以下两项活动，学生可以个人或小组为单位完成以下活动。根据自身实际情况，以下（1）（2）项活动选做一项。在以下活动中，请大家注意活动时的安全，并认真记录活动过程，8月20日前将活动的简单过程和图片发送至腾讯微博后@苏州市达立中学团委。开学后，各班推荐1~2组活动小组或个人进行展示评比。

（1）走访一位身边的道德模范

利用假期，走访一名身边的道德模范。利用媒体，或者到社区了解身边的助人为乐、见义勇为、诚实守信、敬业奉献和孝老爱亲等道德模范。走近他们的生活，了解他们的感人事迹，用文字、相片、影像等记录下令人感动的内容，用他们的事迹指引我校学生成长的方向。

（2）参加一次“志愿服务闪耀苏城”学雷锋实践活动

在暑期开展“志愿服务闪耀苏城”学雷锋实践活动，将我校的“学雷锋基地”活动延伸到假期。各班组织学生志愿者以个人或小组为单位进入全市社区、公园、广场、博物馆、文化馆、汽车站等校外学雷锋基地，开展关爱、慰问、帮扶、城市文明礼仪倡议等志愿服务活动。倡导先进文化、弘扬文明新风，为“建设宜居新苏州，打造创业新天堂，共筑幸福新家园”的宏伟目标贡献青春力量。

学校要求同学们在假期中主动为父母分担一些力所能及的家务，培养自理、自立能力。通过活动更好地理解父母、感谢父母，培养孝心，学会感恩。

学校要求同学们在假期中仍能坚持体育锻炼，完成学校布置的假期体育作业，具体要求详见校园网自学空间。

（1）走访一位杰出校友：走进本校40周岁以下杰出青年校友工作单位或家庭，以采访、录音、书信、网络视频交流等形式，学习校友的求学之路、创业之路，以榜样的力量教育团员学生坚定信念、树立理想，不懈奋斗。对校友的基本情况（毕业时间、个人特点、个人成就、成长过程等）进行详细叙述，每位校友事迹材料1000字左右。

（2）参加“家在苏州，文明小使者”征文、摄影比赛。

（3）参加江苏省“校园心理剧”征集评选活动。

（4）参加《达立文化卡》暑期征集活动。

（以上2、3、4项具体要求详见校园网站：学生—团队工作—团队活动。“志愿服务闪耀苏城”、“走访身边的道德模范”、优秀校友寻访活动记录表请同学自行在校园网团队活动中下载后统一用a4纸打印。）

**学生暑假计划书篇八**

中学生暑假在家没什么事做，整天吃了玩，玩了睡，这样很容易造成肥胖，想要减肥并保持完美身材，在饮食上就要注意，尽量少摄入高热量高脂肪的食物，例如肥肉之类的就要少吃，尽量多吃鱼或家禽类食物。

暑假的天气很炎热，很多中学生都因没有胃口，而进食过咸的食物，因为咸的食物会越吃越想吃，这样很容易引起肥胖，想有有效减肥，饮食上应注意清淡，少吃感的食物，经过加工而带有酱汁的食物也要少吃，这些食物都给身体带来大量的热量。

很多中学生因放暑假在家，整个人放松了，没有压力，就会吃多比较多或者吃的时间不准时，甚至因在家玩游戏而有一顿没一顿的，想要减肥，每天都应准时吃饭，合理安排饮食，吃饭时也不可囫囵吞枣地吃。

喝水对减肥很重要，中学生暑假想要减肥，也需要注意要多喝水，因为水可以促进身体新陈代谢，而且水还能帮助排毒，每天早上起床要喝一杯白开水，可以帮助消除宿命，午饭前喝一杯，可以控制食量，饭后一杯水要以帮助消化。

中学生在暑假想要减肥，也是要多运动的，最好每天早上坚持跑步或跳绳，日常中多游泳，游泳是减肥最好的运动，游泳可以消除全身的赘肉，除了这些运动，每天晚饭半小时后，出去散散步也是可以减肥的。

减肥不是一天两天的事，想要成功减肥，贵在坚持，中学生们想减肥按这份减肥计划坚持下去，一定可以成功的。

**学生暑假计划书篇九**

1、每天给自己定一个学习量，适量就好，多了也不容易学进去，反而打击自信心。

2、早上要早起，不管晚上弄到多晚，都要强制自己早起。这样就形成了一种习惯，不至于将生物钟倒过来，在开学的时候还得强行倒回去，对身体好。如果觉得自己在早上比较容易背书的话，则可以在早上的时候去背一些单词，古诗词等。中学生提高自己的文学素养也是必要的，无论是文科理科。如果觉得自己晚上注意力比较容易集中的话，那晚上背书就是最好的。

3、早上一般都不会热，在不下雨的时候，可以试着晨跑，强身健体也会是有必要的。

4、在前一天晚上将自己第二天的学习计划列出来，要写明想要达到什么样的效果。比如：我第二条要记住20个新单词，要做完3份试卷，要看看新买的书的第一个章节……如果有一些其他类的比如琴类，美术类，音乐类，类似报的兴趣班也可以写上。第二天在学习方面就按照计划上来做，要做到有效率，不论什么时候做，一定要在当天做好。今日事，今日毕。

5、暑假总会有一些插曲，今天你去哪个同学家玩，明天那个亲戚来你家玩，在或者爸妈突然心血来潮带出去玩……都是有可能的，所以在时间并不一定要按照学校那样，也就是只要你把今天要求自己做的事做好，时间上可以有很大的自由。你可以选择天气不是特别热或者想出去玩的时候出去打球，出去逛……只要想到，没关系，我回来一定会把作业做完的就行了。

6、可以在暑假有计划的培养一下自己的兴趣爱好，这也可以算暑期计划啊。

如何安排子女暑假生活，81.9％的家长选择让孩子“在家复习功课，做暑假作业”，孩子学习成绩好或坏的家长对此安排差别不大；另有28.5％的家长准备让子女参加假期的补习班或培训班；约有一半家长打算安排子女旅游。

家长在安排子女暑期生活的时候，最注重的是安全问题。在暑假，有57.8％的家长担心子女在假期中看电视成瘾，有39.1％的家长担心子女上网成瘾，有47.4％的家长担心子女在暑假中“玩得太多，无心学习”。也有不少家长（34.4％）担心子女交结坏朋友。

对暑期的安排，67.1％的学生选择去旅游，54.8％的学生在家复习功课。暑假最受欢迎的休闲活动是体育活动。46.9％的被访学生表示，在安排暑期计划时，觉得周围的各种设施不足。42.6％的学生表示，每天用于玩网络游戏或玩电子游戏的时间不超过1小时，25％的学生回答说平均打算用两小时，超过三小时的共占17.6％。

市穗港澳青少年研究所专家建议，学生暑假还是要以休息为主，不能给孩子加压太多的学习任务，不过，休息也要讲究方式和方法，提倡青少年多参加户外活动，多与其他青少年交往，提高人际交往能力，增强社会适应能力。

一、每天读1--2小时书，写读书笔记（这样可以提高我的作文水平）；

二、要报书法班（可以把字练的更漂亮）；

三、每天写一张口算作业（可以提高我的口算能力）；

四、买本暑假作业写写（这样可以巩固我以前所学的知识）；

五、预习第三册《语文》《数学》（为下学期打好基础）；

六、报游泳班（可以强壮身体）；

七、每周六上2小时画画课（可以提高自己的想象力）；

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