# 2024年中学生暑假计划安排(精选10篇)

来源：网络 作者：心如止水 更新时间：2024-07-02

*计划是一种灵活性和适应性的工具，也是一种组织和管理的工具。那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。中学生暑假计划安排篇一许多中学生在刚放假后的前几天不能安心学习，给自己找个...*

计划是一种灵活性和适应性的工具，也是一种组织和管理的工具。那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

**中学生暑假计划安排篇一**

许多中学生在刚放假后的前几天不能安心学习，给自己找个理由“学了半年了，放松几天总可以吧，七天后我再开始学习”。但是，往往一玩起来，就收不住心了，离开学还有几天的时候，发现作业还没做一半。更可怕的是，很多孩子在假期玩散了心后，开学后也很难进入状态，成绩下滑就成了假期学习的必然结果。家长不要阻止孩子“玩”，更不要放任孩子“玩”，重要的是让孩子科学的安排时间，真正做到“玩”与“学”的优质结合。所以，暑假期间，关键的是要给孩子制订一个有规律的“学、玩计划”，最好是每天都有玩和学的时间，即使需要拿出几天甚至十几天的时间去玩，最开始的几天也要严格按照固定的时间表先调整生物钟。

针对许多孩子不会安排自己的学习，自学能力不强，以及有些偏科的情况，有些家长会选择给孩子请家教、报辅导班，或者报一些夏令营，提醒家长，课外辅导机构众多，鱼龙混杂，即使各方面都不错的辅导机构也有自己的特色，给孩子选课外辅导机构，一定要分析该机构的“特色”是否针对自己孩子的“特点”。专家建议家长，为孩子计划暑假的具体安排时，找一个孩子信任的人，并且有一定的学习或教学经验，帮孩子制订暑假的学习计划，做孩子在选择课外辅导机构时候的“高参”。

在一些孩子眼中，不管什么时候，只要自己玩，家长肯定不高兴。“虽然他们不说，我也知道他们不想让我玩”，一位同学向老师如此说。在暑假里，家长不应该让孩子一直笼罩在学习的压力之下。以至于孩子全天处于家长逼着学点就学点，偷空能玩就玩会的状态。一名初三的孩子与老师聊的时候谈到：“我看电视的时候，手一直拿着遥控器，门一响我就马上关掉，假装上厕所。”有这样一个故事，两个城市处理垃圾的政策不同。a城市到处贴着“此处不准倒垃圾”，结果市民经常偷偷地到处乱倒垃圾，搞得城市非常的脏乱；b城市在几个地方贴上“此处可倒垃圾”，市民们都把垃圾倒在允许倒垃圾的地方，城市的绝大多数地方都很干净整洁。聪明的家长们自然会从这个老掉牙的故事中得到如何对待孩子的启发。“最关键的是，家长一定要针对自己孩子的特点制定有针对性的策略。”

2。学数学，不做题是不行的，数学讲究见多识广，有些别个见都没见过的题，你做过的，就很容易。

3。数学，假期补课可以适当安排，毕竟初一，不用太紧张，补课要有针对性，对自己不懂，或不是很懂的东西才补。

4。适当的预习也是有必要的，初二的重点应该是一次函数和四边形，可对较基础的东西进行预习。

**中学生暑假计划安排篇二**

我们高中阶段的第二年已经结束了，在过完高二这个暑假后，自己马上就要迎来高中最关键的一年，同时也是人生中非常重要的一年了。所以为了抓好自己这关键的一年，自己在暑假也要有高三时的那种紧迫感，时刻为学习而准备着。我在暑假的大部分时间也会花在学习上，让自己在暑假在家的期间，自己学习可以去取到很大的进步。

首先，因为自己是一名文科生，也同样有着我们大部分文科生的通病，那就是数学成绩比较不好。自己在过去的两年里，自己是数学成绩一直在及格线附近徘徊，这是一种非常不好的学习现象，说明自己的数学学习是真的不过关。自己的数学成绩也经常低于班上的数学平均分，拖累了其他学科的学习，同时最后影响自己的总成绩和在班上的排名。数学的分值很大，在最后高考中也可以帮助自己拉开和别人的分数差距，增加自己在高考中的竞争力。

自己这样的数学学习表现，在高三这一年里肯定是行不通的，所以必须在暑假的时候，就要着手准备改正这种不好的表现。自己一个人去学习数学中的重点难点，对于我这种数学基础薄弱学生肯定是行不通的，所以自己还是会报一个相应的高三数学补习班，让自己在补习班老师的帮助下，尽快的在这两个月里提升自己的数学成绩。自己在暑假平时的时间里，也会经常通过做数学习题，来复习自已过去两年的数学知识。老师们在高三时，也会系统的重新复习一遍高中所有的数学知识，所以我相信在经过两次的数学知识复习之后，自己的数学成绩可以在最后一年有很大的提高。

然后，是暑假的文综学习计划，自己的文综学习还可以，文综成绩也一直处于我们班的中上游。但是自己的文综学习中有一个非常大的问题，那就是自己在文综考试中自己的文综试卷完成不了，有些题目会写不完，这些题目基本上都是分值比较大的大题。如果自己可以将这些文综的后的大题全部做好，那么自己的文综成绩也一定可以提高到班级上游，同时自己的总成绩也将会有的可观的改变。所以这次暑假中，自己应该多写文综后的大题，锻炼自己对于这些大题的思维能力，提高自己的写题的速度，让自己按时完成文综科目的考试内容。

以上就是我高二暑假文科两大点的学习计划，这也是我文科学习中，最妨碍自己学习成绩上升的两个毛病，我相信自己在暑假里可以尽量甩开这两个毛病，让自己在高三有一个更好的自身学习条件。

**中学生暑假计划安排篇三**

1、提高自己在语文、数学等方面的学习能力。

2、加强运动，提高身体素质。

3、学会做简单的家常菜。

1、针对自己的薄弱学科的学习态度、学习方法、学习目标进行反思，调整。

2、在家长的指导下，写好自己切实可行的暑假生活、学习计划。（安排好每天复习进度的明细内容）

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、抄录，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。（尽可能用自己的力量解决问题）

5、遇到无法解决的困难，按教科书的学习顺序进行梳理罗列。了解自己学习问题的共性薄弱点，然后可以请老师一起帮助解决。

6、每周二次带着学科的不懂之处和老师一起分析、解决问题。回家后运用老师解决问题的方法进行自我强化练习，填补自己的学习漏洞。（这一点必须按照教材由浅入深的学习顺序，切不可东一榔头西一棒的无序）

7、每次完成习题的订正，将错题订正的全过程，牢牢地记在脑海里（背出），渐渐地形成解题方法的量的积累。

8、看名著，中高考时，会出现名著中的经典片段，看几本必看的小说是中学生必需要做的事情之一，即可增长见识，又可陶冶心情。

9、一星期打两次球，游三次泳，增加运动，提高体能。（也可以听音乐等，做自己有兴趣的事）

10、一星期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、每天的3点以后是运动或做家务的时间。（也可以安排一些合适的娱乐活动）

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、家长一周三次检查学生的暑期生活、学习计划执行的情况和进度，及时帮助解决执行中的困难。

3、家长在帮助学生执行计划时，也要尊重学生的要求，切不可急躁。要重视学生学习态度的调整和学习兴趣的提高。

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。

5、带着孩子旅游一次，开阔孩子的视野，让孩子对暑假不感冒。

这样一份暑假计划，相信你的暑假不会无趣，学习了知识，更开阔思绪，让你的暑假精彩又健康！

**中学生暑假计划安排篇四**

给自己找个理由“学了半年了，放松几天总可以吧，七天后我再开始学习”。但是，往往一玩起来，就收不住心了，离开学还有几天的时候，发现作业还没做一半。更可怕的是，很多孩子在假期玩散了心后，开学后也很难进入状态，成绩下滑就成了假期学习的必然结果。家长不要阻止孩子“玩”，更不要放任孩子“玩”，重要的是让孩子科学的安排时间，真正做到“玩”与“学”的优质结合。所以，暑假期间，关键的是要给孩子制订一个有规律的“学、玩计划”，最好是每天都有玩和学的时间，即使需要拿出几天甚至十几天的时间去玩，最开始的几天也要严格按照固定的时间表先调整生物钟。选择课外辅导机构要注意“对症下药”针对许多孩子不会安排自己的学习，自学能力不强，以及有些偏科的情况，有些家长会选择给孩子请家教、报辅导班，或者报一些夏令营，提醒家长，课外辅导机构众多，鱼龙混杂，即使各方面都不错的辅导机构也有自己的特色，给孩子选课外辅导机构，一定要分析该机构的“特色”是否针对自己孩子的“特点”。专家建议家长，为孩子计划暑假的具体安排时，找一个孩子信任的人，并且有一定的学习或教学经验，帮孩子制订暑假的学习计划，做孩子在选择课外辅导机构时候的“高参”。学习以外的安排要给孩子一定的“自主权”在一些孩子眼中，不管什么时候，只要自己玩，家长肯定不高兴。“虽然他们不说，我也知道他们不想让我玩”，一位同学向老师如此说。在暑假里，家长不应该让孩子一直笼罩在学习的压力之下。以至于孩子全天处于家长逼着学点就学点，偷空能玩就玩会的状态。一名初三的孩子与老师聊的时候谈到：“我看电视的时候，手一直拿着遥控器，门一响我就马上关掉，假装上厕所。”有这样一个故事，两个城市处理垃圾的政策不同。a城市到处贴着“此处不准倒垃圾”，结果市民经常偷偷地到处乱倒垃圾，搞得城市非常的脏乱；b城市在几个地方贴上此处可倒垃圾”，市民们都把垃圾倒在允许倒垃圾的地方，城市的绝大多数地方都很干净整洁。聪明的家长们自然会从这个老掉牙的故事中得到如何对待孩子的启发。“最关键的是，家长一定要针对自己孩子的特点制定有针对性的策略。”

1、坚持每一天，充分利用一切可以利用的时间学英语。没有持之以恒的学习和大量的时将做保障，一切都是空谈。

2、每天听写一篇文章，以此文章为中心，展开一天的学习。

3、听说读写译五项都要练，以听说为主。

4、求质不求量，把听写的文章彻底搞懂足矣，不要好大喜功，贪大贪快。扎扎实实，按部就班，是学好英语的必经之路。

5、把零碎的时间充分利用起来学英语，不断地重复。

6、听写是个学习英语的好方法，要继续加强。

7、早睡早起学英语。

8、抓住一套教材足矣，不要盲目的更换教材。

9、每天学习英语必须要有详细可行的计划，必须坚决执行，没有任何借口。

10、相信自己，一定能够学好英语。

（一）听力：

1、早晚都随身带mp3，一有空闲时间就反复听这篇短文，直到听烂为止。

2、周末看一部外国电影，复习就内容，检查一周来的学习计划执行情况。

3、重视精听，听无数遍。

（二）口语：

1、朗读并努力复述听写的短文。

2、每天坚持张嘴说，每周参加英语角。

3、注意在朗读过程中纠正发音。

（三）阅读：

1、每周阅读一份英语报纸。

2、每次整理笔记。

（四）写译：

1、争取把每天听写的短文都翻译，先英汉，再汉英。

2、注意整理笔记。

**中学生暑假计划安排篇五**

我的暑假计划：

1．7月1日至7月10日：完成语文、数学作业。

每天上午18面暑假之友或18面口算书；每天下午12面口算书和12次口算本或5页硬笔书法纸；每4天写一篇作文（暑假总结除外）

2．7月11日至7月14日：完成英语作业。

每天上午抄5个模块第一单元第二部分句子和3个模块单词；每天下午做英语小报和背一个模块单词。

1．学习烧饭做菜

2．阅读四大名著

你看，我的暑期生活丰富多彩，做到学习、娱乐两不误。我希望我能按暑假计划达到我所制定的目标。

暑假计划，重在坚持，并不是说一定很严格，简单的日程，只要每天都做到就可以了。

下面是为你制定的计划，呵呵，不知道怎么样

6：30，起床，（夏天是最漂亮的季节，早上的空气也最新鲜，虽然六点半早了点，但是为了新鲜的生活值得付出）

6：40--7：30，晨练，（想减肥的话，晨练是最重要的，跑步也好打球也好，一定要坚持）

8：00--9：30，早读，学习时间，（我是英语专业的学生，相信我如果想学好英语，早读很重要会锻练你的语感发音口语等各方面从下面的计划可以看到，我为你暑期安排的学习时间不多但这个如果坚持下来的话一定会收获不小）

9：30--12：30，自由活动，（毕竟是暑假时间，主要还是放松自己嘛这段时间可以上上网见见朋友，反正自己安排吧）

12：00--2：00，睡觉，（夏天最热的时间还是留下来睡觉，一来避暑二来养神）

2：00--5：00，自由安排，（还是想做什么就做什么吧，这段时间，打打球，看看电视上上网，依你而定吧）

5：00--5：30，晚饭，（想减肥的话就要提前吃晚饭了）

6：00--8：00，读书，（这段时间感觉比较舒服，好好利用一下读一些喜欢的书啊，或者干脆就学学习不是很好吗）

8：00--9：00，靠墙站立一小时，（这是瑜伽的一种，减肥很有效，不过会很累，坚持住啊）

10：00，睡觉。

**中学生暑假计划安排篇六**

如何制定中学生暑假学习计划：

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。

初二提高语文成绩技巧：

在初二孩子们的语文开始呈现天上地下的差距。这主要体现为初二语文的难度增加，很多同学感到学习不再像初一时那样得心应手，再加上新学科物理的出现，孩子的学习精力被分割去很大一部分。于是，一部分同学就得过且过，靠着小学的底子支撑，慢慢地就与其他同学拉开了差距，学习兴趣和自信心同时受到打击，成为了“地下”的一批学生。

根据众多优秀学生的学习经验，我们发现他们知道初二是初中一年级和初中三年级的结合点，都会选择在寒假继续进行学习，从而在春季学习和即将到来的初三中取得绝对的优势。

(1)寒假的复习

初二的上半学期即将结束，通过期中考试可以看到学员在阅读和写作中欠缺较多，即使是基础知识部分，也成为拉分的重要原因，寒假充裕的时间，可以利用起来把上半学期中的漏洞进行很好的弥补。

要知道每一个细微的知识点都有可能会在中考被考察到，所以在初二把基础知识打牢，也就意味着你在初三阶段可以在语文方面稍微喘口气，能够抽出更多时间来兼顾到其他学科的学习。

(2)寒假的预习

前面提到，初二下学期语文学习的难度增加了，课程的内容(抒情散文和议论文)更加难以理解，需要综合分析才能得到问题的最终答案，将所学知识融会贯通，这一点对初二学生的学习是极为重要的!

所以对于大多数学生来说，对于下半学期知识的提前学习比对以往知识的复习显得更为重要。提前学习已经不再是一个秘密，这已成为初中优秀学生的必修课，如果还按部就班的跟随学校进度学习的同学在初二下学期就相对落后了，更不论初三。如果上半学期整体学习得还不错，那么应该把重点放在抒情散文和议论文阅读上，特别是抒情散文的赏析题和议论文的论证过程题，最好做到每天练习一道题目，针对类型题进行方法归纳。因为这两类题在中考中占据着极其重要的地位，近五年的中考阅读分值最高的两道题都以抒情散文的赏析题和议论文的论证过程题的形式呈现出来。如果没有一套行之有效的解题思路，是很难在中考阅读中答成满分的。

通过以上分析，我们能够看到：要想领先初二下学期乃至初三总复习，今年的寒假必须做好规划，认真学习。

有些学生学习毫无计划。“脚踩西瓜皮，滑到哪里算到哪里”，这是很不好的。高尔基说：“不知明天该做什么的人是不幸的。”所以寒假期间，合理安排语文的学习时间和内容尤为重要。孩子们要先来分析自己的学习现状，用“好、较好、中、较差、差”来评价自己语文的基础知识、阅读、写作三大版块的学习状况。

再仔细回顾一下自己的学习情况，找出学习特点，最后确定学习目标上文中已经提到，寒假重点应该放在提前学习春季的知识上。而春季的课程中与考试紧密挂钩的，最重要的知识有三块：抒情散文、议论文、文言文。根据广大同学的学习安排，初中语文教研给出了一个22小时的语文学习规划，供同学、家长参考。

语文学习不仅是现在更是将来的重头戏!希望孩子们以一个准初三学生的身份过一个有意义的寒假!早起的鸟儿有虫吃，寒假里除了“火线战场”，除了“鼠标+鸡腿”，还得来点“精神食粮”，来“考题战场”试试身手吧!这会让你变得更加酷!孩子们记住，走在大家前头，走在时间的前边，才能是no1!

**中学生暑假计划安排篇七**

1.针对自己的薄弱学科的学习态度、学习方法、学习目标进行反思，调整。

2.在家长的指导下，写好自己切实可行的暑假生活、学习计划。(安排好每天复习进度的明细内容)

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、抄录，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。(尽可能用自己的力量解决问题)

5.遇到无法解决的困难，按教科书的学习顺序进行梳理罗列。了解自己学习问题的共性薄弱点，然后可以请老师一起帮助解决。

6.每周二次带着学科的不懂之处和老师一起分析、解决问题。回家后运用老师解决问题的方法进行自我强化练习，填补自己的学习漏洞。(这一点必须按照教材由浅入深的学习顺序，切不可东一榔头西一棒的无序)

7.每次完成习题的订正，将错题订正的全过程，牢牢地记在脑海里(背出)，渐渐地形成解题方法的量的积累。

8.看名著，中高考时，会出现名著中的经典片段，看几本必看的小说是中学生必需要做的事情之一，即可增长见识，又可陶冶心情。

9.一星期打两次球，游三次泳，增加运动，提高体能。(也可以听音乐等，做自己有兴趣的事)9.一星期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。

**中学生暑假计划安排篇八**

把握假期前几天

选择课外辅导机构要注意“对症下药”

学习以外的安排要给孩子一定的“自主权”

在一些孩子眼中，不管什么时候，只要自己玩，家长肯定不高兴。“虽然他们不说，我也知道他们不想让我玩”，一位同学向老师如此说。在暑假里，家长不应该让孩子一直笼罩在学习的压力之下。以至于孩子全天处于家长逼着学点就学点，偷空能玩就玩会的状态。一名初三的孩子与老师聊的时候谈到：“我看电视的时候，手一直拿着遥控器，门一响我就马上关掉，假装上厕所。”有这样一个故事，两个城市处理垃圾的政策不同。a城市到处贴着“此处不准倒垃圾”，结果市民经常偷偷地到处乱倒垃圾，搞得城市非常的脏乱；b城市在几个地方贴上“此处可倒垃圾”，市民们都把垃圾倒在允许倒垃圾的地方，城市的绝大多数地方都很干净整洁。聪明的家长们自然会从这个老掉牙的故事中得到如何对待孩子的启发。“最关键的是，家长一定要针对自己孩子的特点制定有针对性的策略。”

当然，能力不同，要求不同

以上的都需要持之以恒 ，才有用

如果你觉得有些枯燥的话

**中学生暑假计划安排篇九**

早上6：30起床，出去跑跑步。

7：30吃早饭，之前最好听英语、朗读，8：30开始学习学到11：00结束，然后看电视到1：30时开始学习到3:00左右结束开始看课外书到5：30结束看电视，之后吃饭，到6：30可能吃完出去锻炼。

7：30回来玩电脑到9：30。

数学

1.看数学书 ，尽量把基础的知识懂透。暑假时间比较多，自主学习的时间较多，所以要好好把握。把平时没学懂的学懂，为下学期的学习做下铺垫。

2.学数学，不做题是不行的，数学讲究见多识广，很多题目看起来比较难，但是如果是你做过的，就很容易。

3.数学，假期补课可以适当安排，毕竟初一，不用太紧张，补课要有针对性，对自己不懂，或不是很懂的东西才补。

4.适当的预习也是有必要的，初二的重点应该是分式和三角形，可先对较基础的东西进行预习。当然，能力不同，要求不同。

语文

语文学起来应该比较轻松，主要是背诵下期的一些古文，这个很重要，为开学的学习打下号基础。

英语

记单词，尽量在开学前将课本上的单词记下来，还可以买跟教材配套的磁带进行跟读 ，这很有用。复习就是记学过的单词，尽量都会写 。还有就是背课文，增强语感。

物理

物理是初二新增加的科目，虽然之前孩子们没有学习过，但是肯定接触过，所以孩子自己也是可以进行预习的，如果还是不放心，那么可以配备一本基础的课辅书籍。初二的物理不是很难，如果能够在暑假将课本预习一遍，开学后上课认真听讲应该问题不大。

**中学生暑假计划安排篇十**

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.每天的3点以后是运动或做家务的时间。(也可以安排一些合适的娱乐活动)

四、家长一起参与孩子计划：

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.家长一周三次检查学生的暑期生活、学习计划执行的情况和进度，及时帮助解决执行中的困难。

3.家长在帮助学生执行计划时，也要尊重学生的要求，切不可急躁。要重视学生学习态度的调整和学习兴趣的提高。

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。

5.带着孩子旅游一次，开阔孩子的视野，让孩子对暑假不感冒。

这样一份暑假计划，相信你的暑假不会无趣，学习了知识，更开阔思绪，让你的暑假精彩又健康!

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