# 2024年高二暑假计划表(十一篇)

来源：网络 作者：悠然小筑 更新时间：2024-10-08

*人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，一起对今后的学习做个计划吧。什么样的计划才是有效的呢？这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。高二暑假计划表篇一1.提高自己在语文、数学等方面的学习能力。2.加强...*

人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，一起对今后的学习做个计划吧。什么样的计划才是有效的呢？这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

**高二暑假计划表篇一**

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。

二、具体措施：

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。

8.一星期打两次球，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。

三、时间安排：

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)

3.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。

四、督促自律：

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.合作学习小组的同学互相督促，执行暑期生活、学习计划有始有终。

五、家长督促：

1.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。

2.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。

**高二暑假计划表篇二**

一、计划实施的目标：

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。

二、具体措施：

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。

8.一星期打两次球，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。

三、时间安排：

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)

3.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。

四、家长督促：

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。

**高二暑假计划表篇三**

新高二的同学们不能因为离高三还有一年就松懈了你们的学习，高二的学习对于高考是非常重要的，在这个暑假我们应该做好高一知识的总结、查漏补缺，同时也要做好高二知识的预习，很多刚升上高二的学生反应不能一下子适应过来，有些同学猛然间觉得高二物理难学。如何搞好高一物理的衔接?如何尽快适应高二物理教学特点?下面是几点建议，一起学习一下吧。

1.正确理解物理基本概念，熟练掌握物理基本规律。

基本概念和基本规律是学习物理的基础，首先必须很好地掌握基本概念和规律。必须做到如下几点：(1)每个概念和规律是怎样引出来的?

(2)定义、公式、单位或注意事项各是什么?

(3)其物理意义或适用条件是什么?

(4)与有关物理概念、规律的区别和联系是什么?

(5)这些概念和规律在高中物理中的地位和作用是什么?

(6)适度训练。

2.注意在阅读、语言表达及观察动手三个方面进行有效训练，制定合理目标。

(1)在阅读能力训练上，能独立阅读教材，找出主要内容，写出读书笔记;(2)在语言表达能力训练上，能用正确的物理术语描述物理概念及规律，能把一般的物理过程表达出来;(3)在观察动手能力训练上，能细致观察物理现象，归纳出物理规律，能独立写出实验报告，处理实验数据。

3.独立主动地归纳总结。

除课上认真听讲，做好课堂笔记外，课下还要在复习基础上重新整理课堂笔记，加强印象和记忆。每学完一章后，都要总结出详细的知识结构，从中掌握知识的内在联系和区别及其来龙去脉、纵横关系，建立起完整的知识体系，有助于同学们在分析物理过程中全面考虑问题，克服片面性。

4.重视建立物理模型，提高对物理问题分析能力。

建立物理模型是研究物理问题的基本方法，是典型的“分析综合”思维方法的训练。同学们必须要善于学习，勤于思考，从教师讲解的典型例题和自己所做的习题中，归纳出各种物理模型，并明确其产生的条件和特征。当同学们头脑中有了建立物理模型的主观意识时，复杂的物理现象分解成的若干简单物理过程与物理模型联系起来，便使复杂的物理问题演变成一幅幅生动形象的物理画面，这样既丰富了同学们的想像力，也使问题迎刃而解，从而培养了同学们良好的学习习惯。

5.掌握各种物理思维分析方法的模式，进行正确思维。

经常听到学生反映“老师讲课时听着都明白，自己做题时却不知从哪儿下手”,究其原因，就是学生还没有一个正确的思维方法。要想进行正确的思维，要做到以下三点：

(1)弄清物理基本概念和规律，使思维活动建立在概念和规律的基础上;

(2)要按物理内在规律进行思维，学生遇到一个问题，要弄清物体在什么条件下，遵从什么规律。需用什么公式，只要物理过程搞清楚了，题目就会容易做了;

(3)积累和总结几种物理思维分析方法模式，诸如受力分析法、等效代替法、运动状态分析法、能量状态分析法、电路等效变换法、电路中电势变化分析法等。我们所遇到的物理习题中有很多同类的习题，可以用类似的方法和步骤去解决。

6.强化“比较”和“类比”的思维方法训练。

在学习中要经常做到，在表面上差异大的概念和规律通过“比较”找出他们的共性;对一些表面上相似的概念和规律，通过“比较”找出他们的差异，加深对概念和规律及物理现象的认识。例如“重力场”和“静电场”,表面看来存在着很大的差异，但它们之间有着共同点(同为势场)，即重力和电场力做功与路径无关，因而可以引出重力势能和电势能的概念。再例如动量和功率，它们所具有的单位表面看来相似，但它们是根本不同的物理量。

另外对抽象的概念和规律的学习，还可采用“类比”法。例如电场、磁场像风一样，是看不见、摸不着的，但却是客观存在的。研究风时，可以从树枝摆动的方向、幅度来反映风力的方向和强弱;研究电场时引入检验电荷，研究磁场时引入通电导体，根据受力的大小、方向来研究电场，磁场的强弱和方向。用“类比”法可分解概念的难度，发展学生抽象思维能力。

7.强化思维训练。

物理概念和规律建立之后，还要进行强化训练。强化思维训练是对基础知识的进一步加深巩固，是思维方法的具体应用，是使同学们灵活运用物理规律解决问题的有效手段。同学们要适量地多做一些物理练习题，特别要敢于做一些综合性较强、物理过程较复杂的练习题。通过不断训练，不断归纳总结，才能提高解决问题的能力。在训练中要注意“一题多解”和“一题多变”,运用“一题多解”可以达到“弄清一道题，明白一串理”的目的;运用“一题多变”可以培养同学们应用知识，灵活解决问题的应变能力。

**高二暑假计划表篇四**

第一、目标要明确、适当。因为每位同学的基础各异，接受新知识的能力不同，所以选择目标一定要切合自己的学习实际，

要正确估计自己的知识和能力、估计能够自己支配的时间，了解自己学习上的缺欠和漏洞。目标既不能定得过高，也不能过低，“跳一跳就能摘到果子”，便是最佳目标。

第二、要合理安排常规学习时间和自由学习时间。常规学习时间主要是用来完成老师当天布置的学习任务，消化当天所学的新知识。自由学习时间是指完成老师布置的学习任务后归自己支配的时间，这一时间可用来预习、复习功课，查缺补漏和进行课外阅读、训练等。

第三、计划要全面，要符合素质教育的基本要求。中学生不能成天只讲读书，智育只是人追求全面发展的一个方面，除此，还有德、体、美、劳等。因此，在制定计划时还要安排锻炼身体的时间、娱乐的时间以及充足的睡眠时间等。

第四、要做到“长计划，短安排”。在一段较长时间内应当有个大致安排，每星期、每天干什么，也应有个具体计划，长远计划可以使具体计划有明确的实现目标;短安排，则可以使长计划的任务逐步落实。

第五、计划要留有余地，不要定得太死，太满，太紧，要留出机动时间，可作必要的补充和安排。

另外，需提醒同学们的是，学习计划不是制定给老师或家长看的，更不是用来装璜门面的，而是指导自己学习行为的准则。计划一旦制定，就要严格执行。计划执行一段时间后，一定要检查计划内的任务是否完成，没有完成计划的原因是什么……通过检查，

立即采取相应措施，调整补充计划或排除干扰计划执行的因素等。

高二暑假学习计划可以把一天分成几个时间段来安排。

早上可以多睡一会，7点起床，读20分钟英语。到室外活动20分钟，然后早餐。这是一天的前奏，做了这些一天才算完整。

8点开始安排一天。上午的时间比较好，通常不会太炎热，最适合用来安排学习。可以把上午的8点-11点这三个小时用来学习，

每学习45-50分钟，休息10-15分钟。这样学习效率高，又能保护视力。

中午11点后，可以帮家人做做家务，帮忙打个酱油买个菜。会做饭的也能顺便练习一下厨艺。

然后就是午饭时间。13点可以午睡一会，爱睡觉多睡会儿，不爱睡觉就少睡会儿。放假嘛，要对自己好一点。

睡醒14：00--14：30，再学习两个小时，到16：30。如果你有业余爱好，绘画啊或者书法什么的，也可以从中挤出一个小时来做这些。

16：30以后可以去室外活动活动，打个篮球，游游泳。女孩爱逛街的还能出去逛逛。

晚上自由安排啦，看个偶像剧、综艺节目，上上网，也让自己时尚时尚。

24：00前一定要睡觉

坚持几天可以放松一天，适当邀同学一起聚一下，逛街或者外出玩。

**高二暑假计划表篇五**

1.计划要有明确的目的。

或者说按照目的制定计划。例如某人数学基础较差，他就制定数学复习计划，目的就在于加强数学基础，提高教学成绩。某人英语单词记不牢，他就要制定一个目的在于掌握单词的复习默写计划。计划的目的是根据各人自己的学习情况确定的。

2.要有学习内容和完成时间，也就是自己规定自己在某段时间内要做哪些事情。例如某人在自己的数学复习计划中，规定自己在初一升初二的暑假中，把小学数学和初一数学全面复习一遍，于是他就要把复习的内容排成序列，假期的时间也排成序列，然后再把这两个序列合成一张复习进度表。

3.要有保证完成学习任务的方法和措施。

例如怎样保证时间和精力的使用，如何避免干扰和克服困难等等。要想订好计划，还应注意以下问题。

(1)个人学习计划应服从于学校、班级的大计划。

两个计划的目的是一致的，在时间安排上可能有矛盾，个人计划活动时间只能在集体活动以外的时间安排。

(2)坚决保证常规学习时间，充分利用自由时间。

常规学习时间主要用来完成老师当天布置的学习任务，“消化”当天所学的新知识，在这部分时的内，由于任务驱使，一般同学基本上是能保证完成任务的，自由学习时间是指完成了老师布置的学习任务后所剩下的归自己支配的学习时间。在自由学习时间内，一般可以做两件事：补课和提高。补课，指弥补自己学习中的不足;提高，指深入钻研，发展自己学习的优势和特长。对学习较差的学生来讲，开始自由学习时间几乎没有或很少，以后随着学习水平的提高，常规学习时间会逐渐减少，自由学习时间会逐渐增加。由于开始时自由学习时间比较少，同学们往往不容易抓住它，这也正是他们学习被动局面难以改变的原因。一旦抓住并体会到自由学习时间给学习带来的好处，他们就会努力提高常规学习时间的效率，来增加自由学习时间，使自己掌握学习的主动权。

(3)长计划和短安排。

由于实际的学习生活千变万化，往往不好预测，所以长远计划不能订得太具体，不可能这个月就把下个月每天干什么全都列出来。但是，下个月在学习上应解决哪几个主要问题，心中应当有数。而本月的第一个星期要解决什么问题，第一个星期每天干什么，就应当具体些。这样安排以后，在每天学习时，心中就会明白今天的学习任务在学习全局中的地位，有了具体的短安排，长远计划中的任务可以逐步得到实现;有了长远计划，又可以在完成具体学习任务时，具有明确的学习目的。

(4)制定计划要从实际出发。

在制定汁划时不要脱离学习的实际情况。不少学生在制定计划时满腔热情，往往忽略了实际情况，结果实行起来就感到紧张、困难。什么是学习的实际呢?首先是自己的知识基础。基础好，就要拓宽加深进一步提高，基础差，就要查漏补缺巩固基础。其次是自己的接受能力。能做到什么程度就订到什么程度，任务不能太多，要求不可太高，应做到量力而行。第三是时间的实际。每个阶段，能提供自由学习的时间有多少，应量时而订。第四还要结合老师的教学进度而订，很多学生个人学习计划的“破产”，就是因为不了解老师教学进度的实际，而使自己安排的学习任务不是过紧就是过松，还会出现自己安排的学习内容和老师的教学内容相脱节的现象。

(5)计划要留有余地。

计划的活动内容和时间安排往往与后来的实际不完全吻合。例如，某个阶段有的学科难度大，作业多，这样计划中的常规学习时间就会增加，而自由学习时间就会减少。计划中的学习任务就可能完不成。再如，有时集体活动比计划估计的多，占用了较多的时间，也会影响学习计划的落实等等。所以，为了保证计划的实现，在订计划时必须留有余地。否则，在实施过程中受到冲击时，会因没有办法调整而使计划落空。时间长了，就会对订计划的必要性产生怀疑而不订计划，成为无计划行事了。

(6)经常对照，及时调整。

计划订好之后，要贴在显眼的地方，经常对照，检查自己的执行情况。如果完成任务很轻松，余地较大，可以考虑进度加快一点。如果没有按计划完成任务，要分析是什么原因，对症下药，采取措施。必要时可调整计划，降低标准，减慢速度，使计划切实可行，为学习服务。

时间运筹的原则

制订一份学习的时间表也有一些基本的原则。下面是所有的学习时间表都适用的一些总的原则：

消除无所事事的时间。

使每一小时都变成富有成效的时间单位，我们一生中有些最重要的功课往往是在不到一小时的时间内学到的。利用白天时间。研究结果证明，白天学习一个小时等于晚上学习一个半小时。

背诵型课程在课前要进行复习。

一门要求背诵或讨论的课程，在上课前复习会有很大的好处，这样做，可以使你对所学的材料记忆犹新。讲座型课程可在课后温习。对于一个讲座课来说，最后马上复习笔记，可以帮助你加深理解并记住讲课内容。

按事情的重要性排先后次序。

把首要的事排在首位，你就肯定可以把最重要的事准时做好。避免过多的细节。在一周的时间表中排入过多的细节是浪费时间。

有两个理由：

第一，制订这样一个时间表所花的时间不如用来直接学习一个科目;

第二，你要想按这份时间表来工作学习是不大可能的。

弄清楚自己在什么时候需要睡眠。

我们每天都有困倦和清醒的周期。如果你的工作、课程和情况允许的话，在困倦的时候就睡觉，在自然清醒时就学习。

弄清楚自己应该学习多长时间。

你上一小时课，就应该复习两小时，这个粗略的统计至多只在大体上有指导意义。学习时间实际上要根据不同的课程和不同的学生而有所变动。但是你可以从上课一小时复习两小时开始，在你搞清楚做完每门作业需要多少时间后，再根据你的实际情况来调整时间。

安排好时段。

每段安排一小时，你就会得到最高的效率;你可以用五十分钟来学习，用十分钟来休息。

要有足够的睡眠时间。

医学研究证实每人每天必须有八小时的睡眠。我们应该清楚这一点，即学习质量的好坏取决于是否有足够的睡眠。

要均衡进餐。三餐要吃得从容，吃得好。一般来说，大部分时间吃油腻的或其它低蛋白质的食物，对身体和大脑都是没有好处的。饮食不足会导致烦躁、疲倦以致没有干劲。

加倍估计时间，费时的事要提前做。

大多数人都会低估工作所需的时间。为了避免你在交作业的前一天晚上终于发觉在三小时内赶不出一篇一千五百字的文章，你就应尽可能早地着手写作，这样冰就会有更多的时间。

别把你的时间安排得太紧。

计算时间要精确，但你也得为在最后一分钟冒出来的问题留下解决的时间。制订一份生活计划，而不仅仅制订一份学习计划。生活是多方面的，你必须认清它的多面性。

**高二暑假计划表篇六**

完成目标

1.学科作业：复习并完成各学科作业，争取下学期各门功课成绩有所提高，名次力争进班级前八，级部前五十;

2.身体训练：达到身材健美标准。胸肌、背肌及腿部肌肉更合乎青年男性的最佳比例;有氧运动和无氧运动交叉，使体能更充沛，耐力更强，爆发力有所提高;

每日任务

体育项目

1. 早晨.跑山头公园5000米;

2. 上午：哑铃扩胸18个/组、俯卧撑36个/组、仰卧起坐60/组，上述训练每次各3组; (备注：其中“俯卧撑”不仅要纳入身体锻炼的项目，还要纳入政治思想的改造)

3. 下午：3点半以后和同学去大海畅游2小时。

文化学习

1.语文：每天学习30分钟， 以做作业为主

2.数学：每天学习30分钟，以做作业为主

3.英语：每天学习30分钟， 以做作业为主;同时要上网观摩若干英文电影;

4.其它：每天学习20分钟;

5.上网收集学习资料，强烈督促自己每天 上网时间不少于180分钟;

6.课外阅读：属机动时间视情况决定;

7.作文每周一篇(网上完成);

尊老爱幼

1.每天应抽出一定时间陪伴爷爷奶奶消遣，或者陪伴弟弟妹妹上网玩游戏。

机动备用

1.机动时间用来完成未尽的事项。

作息表

07：00—07：10 起床;

07：10—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;

18：00—18：30 享受晚餐同时对爸爸、奶奶的烹饪技艺进行 友好点评;

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(奥运会最新消息);

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;

21：00 —21：10 简单室内运动，吃水果或喝酸奶，看电视或上网浏览;

21：10—22：30 上网玩游戏 ;

22：00—07：00 洗澡睡大觉做美梦 至次日。

随着课程改革的深入，素质教育的全面推进，教师现有的文化知识、教育思想和教育理念、现代教育技术的运用等方面，已跟不上高质量的推进素质教育的需要。学校立足岗位，以集体备课、业务学习和课堂教学研究为业务学习载体，脚踏实地的抓好教师业务学习，作为教师我要也要通过自主学习来满足现代教育的需要，全面提高教学质量。

**高二暑假计划表篇七**

基本要点：

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。

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。\"有的学生认为，学校有教育计划，老师有教学计划，跟着老师走，按照学校要求办就行了。何必自己再定计划，这种想法不对。学校和老师的计划是针对全体学生的，每个学生还应该按照老师要求针对自己的学习情况制定具体的个人学习计划，特别是修学以后的自学部分，更要有自己的计划。

由于学习计划有必要又大有好处，所以有计划地学习成为优秀生的共同特点。学习好和学习不好的差别当中有一条就是有没有学习计划。这一点越是高年级越明显。

**高二暑假计划表篇八**

这个暑假是高中的最后一个暑假，对即将升高三的学生来讲，这五十多天可以说是时间宝贵，必须做好计划，找到最适合的学习方法提高成绩。为得到较好的高三复习效果，必须在放假之初就为自己精心制订详细的学习计划和作息安排。

不同时段 学法各异

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，学习效率最高，适合进行集中训练。利用整块的时间，主要进行套题训练(题)，要求所有科目都要在规定的时间内完成，不断熟悉状态。

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，写出试题特点，类型。

不同学科 各有妙招

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)。

假期学习计划和作息安排

早上 6：30起床，6：40--8：40套题训练

上午 9：00-12：00学习数学和外语;中间休息半小时;

晚上 19:30-22:30学习生物，整理这一天学习当中的问题、改错并归纳。

23:00上床，听20分钟外语，然后休息。

8.十二点半—一点四十午睡

9.一点四十—五点半 学古筝(注意：五点五十前回家)

10.五点半—六点 帮妈妈做家务

11.六点—六点半 开餐了!

12.六点半—七点 看电脑(不玩久了，要学会控制自己)

13.七点—八点 练琴

14.八点—八点半 洗澡

15.九点准时睡觉。

**高二暑假计划表篇九**

作为一名新高二的学生，如何开好这个“头”呢?用好暑假的时间就是一个绝佳的机会!

过了暑假，新高二就要迎来紧张的高二生活了，但不少学生假期只顾玩儿，开学后收不回心。在这里提醒新高二的同学们，合理安排假期生活，在放松身心的同时，不能彻底放弃学习。

一个新高二的学生怎样安排自己的假期学习呢?

关键要尊重学习规律和成长规律。每一科都有它们内在的规律，会学习的学生善于从老师那里学会这些规律，并能在这些规律的指导下愉快的学习。比如说英语单词，谁都会忘，只不过要懂得记忆的规律，反复地去认识它，才能牢牢地记住它。学习没有定法，但是学习习惯的养成对一个刚入初三的同学来说非常非常重要。你要弄 明白你学习的时候学什么?“学习基础知识，基本方法”慢慢地才会形成能力。你有了这个目标，进步会很大哟，特别是数学，你可以试试呀!

【物理】根据学习情况对症下药

新高二生暑假复习物理时，要根据自己高二的学习情况“对症下药”。

物理学科在初三阶段的学习与复习非常重要，第一学期还要学习一些新课，第二学期开始复习。高二生要充分利用好这个暑假复习和预习，提前为新学年做好准备。

对于高二物理成绩较好的学生来说，可以根据教材，把已经学过的一些零碎知识点利用暑假做巩固复习。比如力学和电学部分是重要考点。有能力的学生可以做一些力学、电学综合性的往年中考题。通过做试题，查缺补漏，看看自己还有哪些知识点没有掌握。

对于基础较弱的学生，最好把高二的笔记拿出来，重新复习一遍，这样在将来面对新的知识时就不会陌生。如果自主学习能力较差，盲目上辅导班也不一定有效，不如 在假期根据自己的学习情况做一些练习题，或者从以前的错题中汲取经验，以求达到不留漏洞，提前预热的效果，以饱满的信心迎接新学期的到来。

【化学】预习从现在开始

作为一门即将开始学习的新课，化学需要记背的知识较多，高二生利用暑假提前预习一些简单的知识点，既可以在新学期对化学课不太陌生，也可以为以后的紧张学习、复习打好基础。

高二生在预习时要订好计划，可以分章节学习，比如熟悉化学元素周期表、了解化学仪器的使用要求或将同族元素分成板块，简单地了解元素性质、方程式等基础知识。先要将课本上的内容初步理解，提前背一些需要记忆的内容。

化学知识比较零散、抽象，但也有章法可循，初中化学知识并不难掌握。通过化学基本概念和理论的预习，高二生要找准哪些知识点对今后的学习有帮助，并加强记忆理解;选择一些有解题思路的指导书，根据自己的学习情况适当做一些习题，同时多理解题中公式的运用;通过做一些习题和练习可以发现学习中的问题，用笔记本把问题集中起来，这样可以使开学后的学习更有针对性。

只要在暑假做好预习，开学后认真听讲，根据老师的要求勤看书、勤动手，每个初三生都可以学好化学。

物理方法：跳出题海 提高解题能力

许多同学为了提高自己的物理解题能力。能跳出“题海”而不懈努力追寻。有不少同学认为，学好物理只要记住物理定律、定理或公式，多做题就行。殊不知，未深入理解基本概念、基本规律，未建构起完整的知识体系，题做得再多，知识还是支离破碎，以致一些同学越学越没信心。下面，小编将物理老师在教学和研究中的体会、感悟、经验总结出来，奉献给同学们，可作为学好物理，提高物理解题能力的助推器。

一、 善其事，必先利其器

从心理学的角度看，物理解题的过程是一个信息加工的过程，这些信息来自两方面：

一是来自题目本身，通过审题而获得;

二是来自我们大脑，包括物理的概念、规律、思维方法和已经解过的问题及结论等。

它们贮存在解题者大脑的记忆中，要通过回忆提取出来，这就是“联想”。解题就是解题者这个信息处理系统与问题的相互作用，也是题目信息与大脑中的贮存信息的相互沟通、相互结合的过程，当我们面对一个物理试题时，成败的关键就在于能否将头脑“记忆库”中的相应知识与题目建立正确的联系，并进一步应用这些知识分析、推理，最后完成解题。

提高物理解题能力的前提是加深对基本概念的理解，熟练掌握基本规律的应用，强化知识间的综合联系。这就要重视教材，认真阅读教材，构建学科的知识网络。因为教材是专家们根据教学大纲精心编写出来的，教材是同学们学习物理的基本依据。是物理知识的“宝藏”，是获取物理知识的重要资源之一。读教材时要重视物理概念、规律的建立过程，弄清每一个概念、规律是怎样引入或得出的，它们的内容、物理意义如何。对相互关联的概念，要辨析其异同。对于物理规律，要掌握它的公式表达、适用条件，用来解决什么问题等，边看书边思考，把读、划、批注相结合，所以读教材时，不仅要记住知识结论，更要重视知识的形成过程，了解科学的研究方法，了解人类对于自然界的认识过程是怎样一步一步深入的。在此基础上，要善于根据物理学科特点，从整体上把握物理主干知识之间的相互关系，构建物理学科的知识结构，使离散的知识形成彼此紧密联系的网络，以便于解题时能准确定位，迅速提取。

二、 分析，建构物理模型

高考命题侧重能力的考查，以问题的变化为切人点。千变万化的物理命题都是根据一定的物理模型，结合某些物理关系，给出一定的条件，提出要求的物理量。而我们解题的过程，就是将题目隐含的物理模型识别、还原的过程。因此，我们要学会分析并善于分析，通过对具体物理问题的分析。即分析题目涉及的物理情景、物理过程和状态，分析各种条件下可能出现的结果和变化，以及导致这些结果和变化的原因。通过这些分析，把一个复杂的物理问题分解成若干个相互联系的子问题，判定各个问题的特点，建构起相应的物理模型，结合(对象)模型所遵循的物理规律，根据需要寻求的关系，写出符合题意的物理方程。只有在分析基础上的解题才能做到透彻、自觉、主动，正确地分析具体问题，建构物理模型是一种能力。我们应该在平时的学习中多注意培养和锻炼这种习惯，通过训练逐步形成“物理头脑”。

三、 养成良好的解题习惯

要提高解题的能力，养成良好的解题习惯十分重要。

1.形成正确的解题程序

无论是何种题型的物理习题，解题过程一般都要有以下几个基本的环节：读题、审题、情景、(对象)模型、规律、方程、求解讨论。一些同学解题时习惯于读题，找已知条件，找出要求的物理量，确定所用公式、定律，最后列出方程。其实用这种解题思路来解决物理问题是相当费时费力的。实践证明，只有规范地按照解决一般物理问题固有的解题程序，或者按照物理解题的基本模式进行操作，才有助于增强自己思维的条理性，最终达到解题程序自动化，有效地提高解题能力的目的。

2.养成画图的习惯

画示意图(力学中的受力图、运动情景图、v-t图，电学中的电路图，光学中的光路图等)是解决物理问题的重要方法和手段，是解答物理习题的一大法宝。示意图能直观清晰地展示物理情景，可将复杂的物理问题变得形象具体。画示意图的过程本身就是一种把握题意的思维过程，一条简单的线段，一幅简单的图象，往往就是打开思路的金钥匙，很多同学问老师问题，当老师画出了示意图时，待求问题往往也就迎刃而解便是明证。所以同学们从审题开始就应一边读题一边画图，养成习惯，这是学好物理、做好物理习题的“秘笈”之一。

3.学会题后反思

学好物理贵在领悟和理解，重在掌握物理解题思想和方法。解完题后，不能只管答案的对错，还应解后思考：题目涉及哪些知识点(模块)?解题的关键是什么?有哪些解法?能否将题目变通一下?经过这样反复思考和总结，同学们解决物理问题的能力定会不断提高。

**高二暑假计划表篇十**

整理过去一年的试卷.把过去的错题做一遍.还不会做的就用一个错题本记起来.争取在暑假把自己的知识点不懂得地方找出来.(你们升高三的暑假要补课.下学期开学一轮复习也将开始.你把自己还不懂的知识点整理出来了.一轮复习就很有针对性!这样你就走在同学前面.!也会过得很充实!空虚感就会没了!).还有高三一年是很累的你要做好心理准备!你现在就要调整自己.慢慢改掉这些贪玩的习惯!(你自己想想：高三就一年.是愿意玩一年辛苦一生还是愿意辛苦一年幸福一生呢?)所以在这个暑假你要养成个好的习惯!还有就是高考改卷是电脑扫描.所以字迹一定要好!不知你的字还不好?假如不好现在就要加紧练!你说你想看电视和贪玩.我也有这个毛病!在家里总忍不住去开电脑!你就要克制住自己!我当时就搬到学校去住.那里没有电脑和电视就想看也没看了.日子长了也就没那么想看了.你暑假在家就可以叫家人把电脑和电视的线路关掉!叫家人帮忙监督你.还有一个最重要的就是放开手机.手机是你和他人联系的工具!可现在的你如果从电话中听到别人的一点信息那么可能引起你的心绪不稳!学习就不能专心.玩的念头又会长出来!还有手机是滋生(青春“朦胧”爱的幼床).只有拿掉手机你的学习才能专心!我记得我高三一年没打一个电话(除了和家人.老师).以前的同学也理解我.知道我读高三要专心没时间高其它的!

对于你这个准高三的同学来说.这个暑假是你跟上或超越的最佳时机!改掉你的坏习惯.找到好的学习方法!

加入你还有什么疑问!.我会尽力帮助你的!

---------------

为上高中考大学做准备. 物理以数学为基础,首先要学好数学.

学习要安排一个简单可行的计划, 改善学习方法.同时也要适当参加学校的活动,全面发展.

在学习过程中,一定要:多听(听课),多记(记重要的范文,记重要的题型结构,记概念,记公式),多看(看书),多做(做作业),多问(不懂就问),多动手(做实验),多复习,多总结.用记课堂笔记的方法集中上课注意力. 英语多看重要课文,熟悉词汇及用法.

其他时间中,一定要保证学习时间,保证各科的学习质量,不能偏科.

每天要保证足够的睡眠(8小时),保证学习效率.

安排适当的自由时间用于与家人和朋友的交往及其他活动.

通过不懈的努力,使成绩一步一步的提高和稳固.对考试尽力, 考试时一定要心细,最后冲刺时,一定要平常心.考试结束后要认真总结,以便于以后更好的学习.

眼下:放下包袱,平时:努力学习.考前:认真备战,考试时:不言放弃,考后:平常心.切记!

成功永远来自于不懈的努力,成功永远属于勤奋的人.祝你成功.

我将我自己写的评论介绍给你,希望对你有用.

-----------

忙碌了一个学期终于可以放松一下了，但放松的同时千万不能丢下学习，应该为你的暑假制定一个周密的学习计划，这样你的暑假才会过的充实。由于每位高中生都是独一无二的，而且对自己的学习情况，最了解的还是你自己，所以高中暑假学习计划安排还是应该有同学们自己来定，这里只是给大家一些建议:

高中暑假学习计划应该包括：某科补课计划、假期自学计划、考前复习计划、课外阅读计划、社会调查计划、每天活动计划等等。有了这些计划，不仅有利于促进学习目标的实现，也有利于在实施学习计划的过程中磨炼自己的意志，养成良好的学习习惯。

**高二暑假计划表篇十一**

1、目标

列计划的目的无非是通过白纸黑字，使得自己对自己的学习情况能够进行监督和检查。高一，高二学年，应把重点放在课本上、课堂内。因为高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。

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。

4 辅导

选择一个合适的暑期学习辅导机构可以起到事半功倍的效果，市面上的暑期辅导机构非常多，其中不乏优秀的天材教育等，咨询电话 通过专业的1对1辅导短时间内找到学习中存在问题对症下药进行补差提高。而且在家庭中的学习环境受到外界影响非常明显，所以效率比较低。

学习是一个周期比较长的过程，今天的努力，并不能在明天就得到回报。它是量的积累引起质的飞跃。半途而废，最浪费时间与精力，并对人的自信心有很大的动摇。所以在实施计划时，一时看不到进步不要心焦，更不要气馁、不要轻言放弃。坚持!坚持一定能产生奇迹。

结束语：相信有了详细可行的暑假计划，这个暑假你一定有意外的收获。

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