# 2024年七年级学生暑假计划(3篇)

来源：网络 作者：梦里花落 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。相信许多人会觉得计划很难写？这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。七年级学生暑假计划篇一8：00起床8：00-8：30洗漱及早餐8...*

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。相信许多人会觉得计划很难写？这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

**七年级学生暑假计划篇一**

8：00起床

8：00-8：30洗漱及早餐

8：30-9：30背20个英语单词和10个短语

9：30-9：45听写单词

9：45-12：00上课（每小时休息10分钟）

12：00-14：00吃饭、休息（可看电视，玩电脑，自由活动）

14：00-17：00上课（每小时休息10分钟）

17：00-17：30和老师户外活动，打羽毛球或乒乓球（若上课不认真听讲，此项活动取消）

17：30-18：30休息，吃晚饭

19：00-19：30背一篇古诗及看古文

21：30-22：00（周三、日任务）写作文、日记、反思等

22：30睡觉

二、初一学生暑假计划具体科目安排：

数学

1.看数学书，尽量把基础的知识懂透。暑假时间比较多，自主学习的时间久较多，所以药好好把握。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，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。

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，为开学的学习打下好基础

英语

记单词尽量不前250个单词记下来还可以买跟教材配套的磁带进行跟读，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。很重要

三、初一学生暑假学习方法：

1、计划要尽量全面学习计划是指学习的具体安排。要想真正完成好学习计划，在考虑计划的时候，一定要对自己的学习生活做出全面的安排。应包括社会工作时间、为集体服务时间、锻炼时间、睡眠时间及娱乐活动时间等。这样，在学习时间内才可能精力充沛地学习。

2、安排好常规学习时间和自由学习时间学习时间可以分为两部分：一是常规学习时间，主要用来完成当天老师布置的学习任务，消化当天所学的知识。二是自由学习时间，是指完成了老师布置的学习任务后所剩下的时间。这部分时间一般可以用来补课或提高深造。学习较差的同学，随着学习水平的提高，应经历常规学习时间逐渐减少，自由时间逐渐增加的过程。凡是体会到因为抓住了自由学习时间而给学习的全局带来好处的同学，就会努力去提高常规学习时间内的学习效率，以便增加自由学习时间，使学习的主动权越来越大。

3、长计划和短安排长计划和短安排是指在一个比较长的时间内，应有个大致计划。由于实际的学习生活往往无法预测，所以，长计划不可能太具体，不可能把每天干什么都列出来。但是，在学习上计划要解决哪些问题，心中应当有数。应把一个在短期内无法完成的学习任务分到每周、每天去。这样，在每天学习时，就会明白今天的学习在学习全局中的地位。有了具体的短安排计划，长计划中的任务可以逐步得到实现；有了长计划，就可以在完成具体学习任务时具有明确的学习目的。

4、从实际出发来制订计划在订计划的时候，不要脱离了学习的实际情况。主要指以下几方面：1.自己知识和能力2.每个阶段的学习时间3.学习上的缺欠和漏洞4.老师教学的实际进度从实际出发还要注意的一点是不要平均使用力量，要抓住重点。

5、计划要留有余地计划终归不是现实，而只是一种可能性。要想把计划完成现实，还要经过一段很长的努力过程，在这个过程中自己的思想会发生变化，学习的各种条件也会发生变化，计划订得再实际，也不免出现估计不到的情况。所以，为了保证计划的实现，订计划时就不要太满、太死、太紧，要留出机动时间。

6、提高时间的利用率早晨和晚上，或者说一天学习的开头和结尾部分的时间，可以安排着重看记忆的科目，如外语等；当心情比较愉快，注意力比较集中，时间又比较长，这时候可安排比较枯燥，或自己又不太喜欢的科目；零星的时间，注意力不容易集中的时间，可以安排做习题或去学习自己最感兴趣的学科。除此以外，还要注意学习时间和体育活动要交替安排，文科和理科要交替安排，相近的学习内容不要集中在一起学习，等等。这样安排，在同样多的时间内，由于安排了合适的内容，就会收到较好的效果。

7、注重效果，不断调整在计划执行到一个阶段之后，就应当检查一下效果如何，如效果

不好，应找到原因，及时调整。

主要检查以下这些内容：计划提出的学习任务是否已经完成？自己是否基本按计划实施？学习效果如何？没有完成计划的原因？

通过检查，立即采取相应的措施，及时改变计划中的不合理部分。

端正自己的心态，然后坚持下去，总结方法，刻苦一些，坚持就是胜利，

四、奖励和惩罚

一、暑假期间一天表现良好奖励8个五角星，一周如集齐40个五角星，周日可以多玩40分钟电脑；集齐20个五角星，周日可以多玩20分钟电脑.以此类推.

二、一周表现良好奖励5面红旗，如购买小玩具各扣2到3个红旗，红旗集到10个以上可以换购玩具.

三、暑假期间如不遵守作息时间/作业拖拉不认真\\不听爸爸妈妈爷爷奶奶话各扣1个五角星，表现特别不好，当天不许看漫画。

四、学习要主动。只有积极主动地学习，才能感受到其中的乐趣，才能对学习越发有兴趣。有了兴趣，效率就会在不知不觉中得到提高。有的同学基础不好，学习过程中老是有不懂的问题，又羞于向人请教，结果是郁郁寡欢，心不在焉，从何谈起提高学习效率。这时，的方法是，向人请教，不懂的地方一定要弄懂，一点一滴地积累，才能进步。如此，才能逐步地提高效率。

五、保持愉快的心情，和同学融洽相处。每天有个好心情，做事干净利落，学习积极投入，效率自然高。另一方面，把个人和集体结合起来，和同学保持互助关系，团结进取，也能提高学习效率。

六、注意整理。学习过程中，把各科课本、作业和资料有规律地放在一起。待用时，一看便知在哪。而有的学生查阅某本书时，东找西翻，不见踪影。时间就在忙碌而焦急的寻找中逝去。我认为，没有条理的学生不会学得很好的.

**七年级学生暑假计划篇二**

1.听的方法

“听”是直接用感官去接受知识，而初一同学往往对课程增多、课堂学习量加大不适应，顾此失彼，精力分散，使听课效果下降。因此应在听课的过程中注意做到：

(1)听每节课的学习要求;

(2)听知识的引入和形成过程;

(3)听懂教学中的重、难点(尤其是预习中不理解的或有疑问的知识点);

(4)听例题关键部分的提示及应用的数学思想方法;

(5)听好课后小结。

2.读的方法

初一同学往往不善于读数学书，在读的过程中，易沿用死记硬背的方法。那么如何有效地读数学书呢?平时应做到：

一是粗读。先粗略浏览教材的枝干，并能粗略掌握本章节知识的概貌，重、难点;

二是细读。对重要的概念、性质、判定、公式、法则、思想方法等反复阅读、体会、思考，领会其实质及其因果关系，并在不理解的地方作上记号(以便求教);

三是研读。要研究知识间的内在联系，研讨书本知识安排意图，并对知识进行分析、归纳、总结，以形成知识体系，完善认知结构。

读书，先求读懂，再求读透，使得自学能力和实际应用能力得到很好的训练。

3.思考的方法

“思”指同学的思维。数学是思维的体操，学习离不开思维，数学更离不开思维活动，善于思考则学得活，效率高;不善于思考则学得死，效果差。可见，科学的思维方法是掌握好知识的前提。七年级学生的思维往往还停留在小学的思维中，思维狭窄。因此在学习中要做到：

(1)敢于思考、勤于思考、随读随思、随听随思。在看书、听讲、练习时要多思考;

(2)善于思考。会抓住问题的关键、知识的重点进行思考;

(3)反思。要善于从回顾解题策略、方法的优劣进行分析、归纳、总结。

4.记的方法

很大一部分学生认为数学没有笔记可记，有记笔记的学生也是记得不够合理。通常是教师在黑板上所写的都记下来，用“记”代替“听”和“思”。

有的笔记虽然记得很全，但收效甚微。因此，学生作笔记时应做到以下几点：

(1)在“听”，“思”中有选择地记录;

(2)记学习内容要点，记自己有疑问的疑点，记书中没有的知识及教师补充的知识点;

(3)记解题思路、思想方法;

(4)记课堂小结。并使学生明确笔记是为补充“听”“思”的不足，是为最后复习准备的，好的笔记能使复习达到事倍功半的效果。

5.问的方法

孔子曰：“敏而好学，不耻不问。”爱因斯坦说过：“提出问题比解决问题更重要。”问能解惑，问能知新，任何学科的学习无不是从问题开始的。但七年级同学往往不善于问，不懂得如何问。因此，同学在平时学习中应掌握问问题的一些方法，主要有：

(1)追问法。即在某个问题得到回答后，顺其思路对问题紧追不舍，刨根到底继续发问;

(2)反问法。根据教材和教师所讲的内容，从相反的方向把问题提出来;

(3)类比提问法。据某些相似的概念、定理、性质等的相互关系，通过比较和类推提出问题;

(4)联系实际提问法。结合某些知识点，通过对实际生活中一些现象的观察和分析提出问题。

此外，在提问时不仅要问其然，还要问其所以然。

**七年级学生暑假计划篇三**

一、时间表

8：00起床

8：00-8：30洗漱及早餐

8：30-9：30背20个英语单词和10个短语

9：30-9：45听写单词

9：45-12：00上课（每小时休息10分钟）

12：00-14：00吃饭、休息(可看电视，玩电脑，自由活动)

14：00-17：00上课（每小时休息10分钟）

17：00-17：30和老师户外活动，打羽毛球或乒乓球（若上课不认真听讲，此项活动取消）

17：30-18：30休息，吃晚饭

19：00-19：30背一篇古诗及看古文

21：30-22：00（周三、日任务）写作文、日记、反思等

22：30睡觉

二、科目安排：

数学

1.看数学书，尽量把基础的知识懂透。暑假时间比较多，自主学习的时间久较多，所以药好好把握。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，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。

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

记单词尽量不前250个单词记下来还可以买跟教材配套的磁带进行跟读，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。

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