# 辅导员推荐的初二学生暑假计划活动（通用16篇）

作者：灵魂的旅程 更新时间：2024-02-20

*计划是为了实现目标而制定的一系列行动步骤。制定计划的过程中，要考虑到可能的风险和挑战，并做好应对准备。最后，希望你能从这些范文中汲取营养，不断完善和提升自己的计划能力，实现更好的个人和团队发展。辅导员推荐的初二学生暑假计划活动篇一光阴如梭，*

计划是为了实现目标而制定的一系列行动步骤。制定计划的过程中，要考虑到可能的风险和挑战，并做好应对准备。最后，希望你能从这些范文中汲取营养，不断完善和提升自己的计划能力，实现更好的个人和团队发展。

**辅导员推荐的初二学生暑假计划活动篇一**

光阴如梭，时间在飞快的流逝，初二这一学年，不知不觉的过去了 。初二是一个过渡阶段，他是为初三时期要面临中考打好基础，把初二的所有课程学好，才能让初三的复习任务没有那么繁重 。在初二的学习课程上，比初一的功课要多了两门，物理和化学是在初二的时候新添加的两门课程，因为化学物理的知识点学起来有些困难，所以很多的学生在初二的阶段，成绩严重下滑 。为了能够更好的掌握所学的知识，就得在学习上花更多的时间，所以在这次的暑假期间，我制定了一个暑假学习计划，计划如下：

第一步：学习初三的功课

周一至周五，每天安排三个半小时来学习，初三所要学到的功课，周六周日是休息时间，因为劳逸结合，才能达到更好的学习效率 。

周一上午花一个半小时学习初三英语，下午花一个小时学习初三数学，再用一个小时学习初三物理 。(提前去书店购买好所要用到的学习资料 。)

周二上午用一个半小时的时间学习初三语文，下午花两个小时学初三政治和历史 。因为这三门功课都是需要背诵的，所以最好要家长的陪同和配合，得请求家长抽出时间 。

周三用三个半小时的时间复习周一周二所学的各科知识，加深自己的印象，验收自己前两天的学习成果 。

周四上午花一个半小时学习初三数学和物理(因为自己有严重的偏科现象，数学和物理极差，所以花费的时间就要更多)，下午再有两个小时的时间学习初三的生物和地理 。

周五又是复习的时刻，当天用三个半小时的时间复习周四所学的支持内容 。

第二步：时间管理

自己要有一个时间意识，养成一个早睡早起的好习惯，在家里也要控制住自己不熬夜，早上早起学习的效率能更高，睡觉时间定为23点，早上的起床时间为8点，一个小时的准备时间，九点正式开始自主学习，这样的一个时间安排，会让每天都学习时间都很充裕，也让自己有充沛的精力来完成自己每天的学习任务 。

在临近开学的前十天，更换自己的时间安排，把睡觉时间定为十点，起床时间定为七点，与学校的时间安排一致，这样自己能提前的适应学校的时间安排，让自己在开学后也能有一个良好的状态进入学校的学习当中 。

**辅导员推荐的初二学生暑假计划活动篇二**

一、训练要求：训练中注意安全，积极预防运动损伤的发生。

二、训练时间：根据自己的时间进行训练。

三、训练方法、内容：

1、体能训练：练习前先跑400米左右，练习后再跑500米左右。

转载自 FanweN.ChAZiDiAN.COM

2、每天早晨5-8组的一分钟计时速跳练习，中间可以进行短暂休息，下午再练7至10组的主副项交替练习，主要练习中间不停下来。计时数量与脉搏，记录在训练日志中，开学交。

（一）提高身体素质法。

此法是通过跳绳提高机体的耐力素质、弹跳素质、速度素质、灵敏素质，也可以说身体素质训练法，是提高跳绳次数及能力与成绩的一项训练方法。其特点是随意性大，训练内容方式多，学生容易掌握，也易激发学生学习兴趣，具有一定的竞争性，具体方式有：

1、耐力素质的训练。

不计时完成一定的数量练习；计时练习（一般为1分钟以上）；在跑道上进行边跑边跳跳绳练习；上、下坡跑跳练习。学生要求：完成的次数要比平常多一倍或者达到较多次数，同时还要调整好组数之间的休息时间，一般练习次数较多的可练习4-5组，其中组数之间的间隔休息时间为4秒到6秒之间；如果练习次数是较平常的1倍或1倍以上，就可练习3-4组，其中间隔休息时间为7秒到8秒之间；在练习过程中要求学生，注意呼吸作用，并做4-6个呼吸后交换一次，这样更能达到良好效果。

2、提高弹跳素质的训练。

单脚垫跳、双脚垫跳、单双脚连跳、交换脚垫跳和连跳、屈腿跳、蹲跳、沙坑跳、弓步交换跳……这些方法对提高学生的前脚掌力量及脚踝蹬力起着重要作用。要求：下肢脚掌动作要准确，均可用前脚掌或由全脚掌过渡到前脚掌蹬地跳，并用前脚掌或由前脚掌过渡到全脚掌着地交换练习。

3、灵敏、速度素质的训练。

对这一身体素质的训练要注意学生练习动作的节奏性，要求速度快慢与教师口令同步，并按节拍进行练习；训练学生的反应速度可结合其它素质训练，交替进行；其方法有：高抬腿跳、前踢跳、单脚或双脚高摇跳、计时跳等。

（二）增大负荷训练法。

1、增大上下肢关节重量练习，即手持300-500克物体进行空摇练习，也可以结合下肢进行空摇练习，这一方法可以纠正学生上肢的错误动作。例如：部分学生上肢摇绳时，两臂外张大，肩关节紧张，手腕转动不灵活，这样就可以采用两腋夹物或持重物反复练习空摇动作，直到技术熟练为止。

2、增大绳子的重量或长度练习。此练习法主要是提高上肢关节的摇绳能力，其方法有：前摇绳、后摇绳、交臂摇绳，还可练习“8”字开空摇绳，这些都可提高手腕、肘、肩关节的灵活性及上肢肌肉的摇绳耐久性，对提高跳绳起着辅助作用。

3、增大下肢负荷训练。方法有在下肢绑上沙绑腿进行跳绳，或者穿沙袋进行跳绳。这一方法对学生耐力、弹跳力、速度及提高跳绳水平都有非常好的练习效果，特别是对后进生的成绩提高有着很大的促进力。

（三）时间及提高跳绳成功率训练法。

这两种方法适用于临近测试的那段时间。1分钟跳绳是有时间限制的。在这60秒内要不浪费每一秒，那么就应该有很强的跳绳能力，也就是说，能完整跳满60秒是较难的，但要让学生在这60秒内减少失误是必要的。据本人了解及实践测算，失误一次，再恢复到原有的竞技状态，至少需要2―3秒，甚至更多，这样就比校容易影响成绩的发挥了，对学生的心理素质也有一定影响。因此在日常训练中，要不断去提高学生的速度与成功率。改善这一情况的具体方法如下：

1、提高学生完成跳绳的能力，这是基础。例如：教师要求学生完成120次，不计速度快慢，不计时，但不能失误2次以上，一定完成这一练习；或者把这120次结合计时分解次数进行练习：第一次完成30，隔3秒后第二次完成40，间隔6秒后完成余下的50次；或者第一次完成70，间隔6秒第二次完成余下的50次。第一种方法要求学生不准失误一次，第二种方法只准失误一次。

2、加强学生的时间观念进行练习。让学生算出自己在1分钟内，每秒平均完成几次，然后让学生计算出5秒、10秒、15秒、20秒完成几次，再进行计时跳绳，跳完后要求学生进行对照，看看能否高出你的平均数，并及时调整。这个方法可以采用比赛形式进行，其特点是时间短，速度快，学生在体力耐力及神经控制上都处于兴奋状态。

3、在结合以上两种方法的基础上，综合安排1分钟跳绳的战术布置的练习方法。例如：0秒到25秒时间，不准失误一次，保证次数在85---105次之间，30秒到50秒用90的手摇速度完成150―170个，最后10秒让学生竭尽全力全速完成。这一方法应让学生掌握其中的时间性、节奏性、目的性并且平时应反复练习。

（四）其它方法。

学生在动作熟练且有很强的跳绳能力后，可以利用这一方法，当作平时的辅助练习。例如：跳长绳。在跳长绳可以通过以下一些方法去进行。

1、单长绳（跑过、跳过、连跳）；

2、双长绳（向内、外摇绳，一人或两人跑进做各种跳法）；

3、长短跳绳（两人摇转一长绳，另一人摇一短绳跑进）；

5、双人跳（一人摇，另一人从体前或体后跳进跳出或两人同时摇跳）；

6、三人跳绳（一人摇绳，另两人同时或依次在体前、体后跳进跳出，三人并立，同时摇跳，一人助摇，另两人摇跳等）。

四、训练要求：每人选择两个项目进行训练，每天完成两个训练项目内容。还可以根据自己的身体情况多加练习才能取得好成绩。

**辅导员推荐的初二学生暑假计划活动篇三**

1、初二暑假开始为中考作准备，可以选择上补习班和预习初三课程内容。

2、每天给自己列一个计划表，好好利用暑假的时间。

xx时间越多，准备越充分，中考越能有把握。

1、课堂上认真听讲，认真做笔记，回家后能争取给自己1—2小时复习时间。

2、诚信做作业，诚实面对自己的考分，切忌千万不要提前做学校里考的各个区的第一次和第二次模拟考试卷，经周遭同学的失败经历证明，提前做过的卷子分数漂亮，但缺乏了临考时的经验，中考往往会失利！

3、多做卷子多做题，争取熟练把握考点，将自己的错题和不懂的题总结归纳做错题集。

4、认真研究考纲，将考纲上的例题研究透。

5、温故而知新，每周末给自己一定的时间复习和作提高题。

6、尽量要对学习充满兴趣，要怀着积极的心态作题，要减少错误率。

7、初三一年尽量跟电脑，手机，电视等通讯电子设备说byebye~，当然因人而异。

8、平时可作适当的放松，如看书，看电影，做运动方面最好跟体育考有关。

9、争取在晚上10点之前入睡，初三拼的是体力，经临床验证，疲劳学习只能是事倍功半，适得其反，要有充足的睡眠保证，面对每天紧张的学习才能游刃有余。

10、很重要的一点：考试前争取将被关进集中营出考题的老师所在的区的二模试卷拿到手并将考卷的题型和解题思路研究一下，知道准确漂亮地答题。尤其是语文，关注一下关键区的语文二模考卷。

1、放松放松再放松，静下心来蓄势待发。

2、少吃油腻的辛辣的，多吃清淡的。

3、注意睡眠，充足的睡眠。

4、你说储蓄了小半年的错题，做好精细全面的错题集是为啥？

就是为了在为时一星期的温书假里翻看的，省去了翻小山般卷子的时间，轻松地过几遍错题。

所以错题集一定要精美，精致，完全，便于翻看牢记，错题点认真标注。

5、多熟悉英语听力的语速。

6、将概念理理清，熟落熟落。

7、同学录提前1~2个月发放给同学们，让他们快点写完质量又好，千万别拖到毕业典礼，只能草草了事！

**辅导员推荐的初二学生暑假计划活动篇四**

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。)。

**辅导员推荐的初二学生暑假计划活动篇五**

各个学校的实验班基本上都要求在初二结束前把初中的内容讲完，因此，进入初二之后，学习进度的加快是显而易见的。在初一阶段，实验班的教学主要是在难度上进行加深;而到了初二以后，难度变大，速度变快，学科增多，因此提前掌握基本的知识点是非常有必要的。如果我们不能够提前对所学知识进行一定的了解，在知识点比较难以理解的时候，就很难跟上初二的学习步伐。

提前学过一遍，在新学期学习的过程中，孩子会感到学得轻松很多。这样孩子能够更好地树立起对学科的信心。尤其是已经学过初二数学和物理的孩子，在碰到难题的时候不容易气馁。而且，提前学完了功课，孩子在学习过程中有余力去攻克一些难题，有更多的时间去补习自己的弱项。

2、在暑期学习中如何拓宽知识面?

所以，同学们一定要在暑期学习的同时，利用课外时间进一步深化所学知识点的难度，适当掌握相关的奥数知识和技巧。

进入初二以后，要保持不断进取的学习态度，养成良好的学习习惯，摸索出适合自己的一套学习方法，这样才能在学习中取得好的成绩。

3、暑期要提前学习哪些知识点?

如果说初一的数学是基础，那么初二的数学就是深入，因为初二数学有很多知识点和技巧是很难的。比如初二数学中“三角形”、“一次函数”等问题。这些知识点的提前学习，可以帮助同学们在暑期开学后的新初二的学习中在基础上有个提高。

另外初二年级又增加了一门新的学科--物理，在暑期先把这门科目进行系统的学习，把重点部分如“光的折射、反射”、“简单运动”等着重的学习一遍，有利于开学后新课程学习的更好、更快的掌握。

想要在初二继续领先，必须在暑期把初二的知识系统的学习一遍，对知识先进行一个大概的了解，特别是对初二上学期课程的学习，只有这样才能在初二的学习中，以及秋季班的同步提高学习打下一个坚实的基础。

综上所述，只要保持不断进取的学习态度，及时解决学习中的各种问题，掌握系统复习的学习方法，加深难度，熟练技巧，抓住良机，以战略的眼光做好调整，才能为初二年级的学习进步创造条件。

**辅导员推荐的初二学生暑假计划活动篇六**

一、感激时间，学会安排。

每天能早起早睡，认真而有计划地完成暑假作业；坚持锻炼身体，时间不少于半小时；注意用眼卫生，有节制地看电视。

二、感激书籍，学会求知。

暑假是同学们自行“充电”的黄金时期。希望同学们多读好书，扩大知识面，在好书的陪伴下快乐成长。

三、感激生命，学会珍惜。

不玩水、火、电，外出遵守交通规则和公共秩序，不参与迷信与活动，严禁进“三室一厅一吧”（营业性的游戏机室、录像室、卡拉ok室、歌舞厅、网吧），健康上网。

四、感激父母，学会关心。

父母的含辛茹苦，对于每一个孩子来说都有切身的感受。平时学生可能会以学习忙作为无暇的借口。现在，在暑假里，这一切都不成为理由。他们可以陪父母聊聊天，逛逛街；帮父母拖拖地，洗洗衣服；和父母一起去探望爷爷奶奶等。用自己的行动让父母感到孩子的爱心，让他们欣慰地看到，孩子已经长大，已经懂得感恩。

五、感激社会，学会服务。

同学们要增强卫生意识、环境意识和服务意识，健康生活，注意培养良好的个人卫生习惯和文明行为。积极参加社区的活动，在社会大课堂中学习、成长。

系列活动安排：

快乐阅读：（1―5年级）。

参加市教育局组织的“我爱我的祖国”征文比赛：阅读必读书目，写写读后体会、感想，读书收获，读书对自己成长的\'影响等，体裁：除诗歌以外的任何文体。要求：语言流畅，清新朴实，故事性强，题目自拟，字数800字左右。参赛方式：每班至少3篇有质量的作文，统一上传到学校网络硬盘――暑期读书活动文件夹中，稿件应注明：学校、年级、班级、指导老师。征文时间：7月1日―09年8月25日。

快乐写字（1―4年级）。

所有学生上交一张作品（作品内容自己定，1、2年级铅笔字；3、4年级钢笔字），开学后选择优秀作品在学校橱窗里展览。

快乐实践：五年级等。

快乐技能：向亲人和朋友学习一项家务劳动的技能（如切菜、拖地、做饭等）。开学后，以中队为单位进行展示。

**辅导员推荐的初二学生暑假计划活动篇七**

光阴如梭，时间在飞快的流逝，初二这一学年，不知不觉的过去了。初二是一个过渡阶段，他是为初三时期要面临中考打好基础，把初二的所有课程学好，才能让初三的复习任务没有那么繁重。在初二的学习课程上，比初一的功课要多了两门，物理和化学是在初二的时候新添加的两门课程，因为化学物理的知识点学起来有些困难，所以很多的学生在初二的阶段，成绩严重下滑。为了能够更好的掌握所学的知识，就得在学习上花更多的时间，所以在这次的暑假期间，我制定了一个暑假学习计划，计划如下：

第一步：学习初三的功课。

周一至周五，每天安排三个半小时来学习，初三所要学到的功课，周六周日是休息时间，因为劳逸结合，才能达到更好的学习效率。

周一上午花一个半小时学习初三英语，下午花一个小时学习初三数学，再用一个小时学习初三物理。(提前去书店购买好所要用到的学习资料。)。

周二上午用一个半小时的时间学习初三语文，下午花两个小时学初三政治和历史。因为这三门功课都是需要背诵的，所以最好要家长的陪同和配合，得请求家长抽出时间。

周三用三个半小时的时间复习周一周二所学的各科知识，加深自己的印象，验收自己前两天的学习成果。

周四上午花一个半小时学习初三数学和物理(因为自己有严重的偏科现象，数学和物理极差，所以花费的时间就要更多)，下午再有两个小时的时间学习初三的生物和地理。

周五又是复习的时刻，当天用三个半小时的时间复习周四所学的支持内容。

第二步：时间管理。

自己要有一个时间意识，养成一个早睡早起的好习惯，在家里也要控制住自己不熬夜，早上早起学习的效率能更高，睡觉时间定为23点，早上的起床时间为8点，一个小时的准备时间，九点正式开始自主学习，这样的一个时间安排，会让每天都学习时间都很充裕，也让自己有充沛的精力来完成自己每天的学习任务。

在临近开学的前十天，更换自己的时间安排，把睡觉时间定为十点，起床时间定为七点，与学校的时间安排一致，这样自己能提前的适应学校的时间安排，让自己在开学后也能有一个良好的状态进入学校的学习当中。

暑期到了，为了我的暑假生活变得充实，下面我将制定自己的工作计划：

第一部分：学习初三内容。

时间：现在到八月份上旬。

1、周一至周五排两个半天天时间学习初三数学，其中间隔一天。

(有条件找人辅导比较好，老师比较有经验，将基础打好。)。

2、周一至周五排一个半天天学习初三物理。

(买参考书、试题自学或者找老师。)。

3、周末排两个半天看文科书。

(集中在一天恐怕挺烦的，看些散文、传记等，把好的句子记下来，研究一下好作文的结构。其次背一下中考所要求名著的大概故事情节。)。

4、周末排一个半天看历史课本。

(因为初三学习忙，历史恐怕顾不上学了。)。

第二部分：准备参加竞赛或其他比赛(或)加强第一部分学习内容。

时间：结束第一部分计划至开学。

(1)准备参加竞赛：正常来说初三下学习要进行数理化三科的竞赛，你如果有考虑拿奖就选一两科学习，理化两科竞赛内容多选自高中，对高中学习有帮助。

准备参加其他比赛：自己找找看，看看能不能中考加分。

1、一周内排出两个半天学习相关课程。再排出两个半天自己练习。

(2)加强第一部分学习内容：初三上化学比较简单，初三下出现酸碱盐、溶液比较难些，因此暑假不用预习化学，寒假再预习也来得及。

此项同第一部分内容时间上不改变，在内容上做调整：

1、数学开始学习中难题。

2、学习物理的中难题或学习化学。

3、复习初一初二的语文。(文言文、诗句)。

光阴如梭，时间在飞快的流逝，初二这一学年，不知不觉的过去了。初二是一个过渡阶段，他是为初三时期要面临中考打好基础，把初二的所有课程学好，才能让初三的复习任务没有那么繁重。在初二的学习课程上，比初一的功课要多了两门，物理和化学是在初二的时候新添加的两门课程，因为化学物理的知识点学起来有些困难，所以很多的学生在初二的阶段，成绩严重下滑。为了能够更好的掌握所学的知识，就得在学习上花更多的时间，所以在这次的暑假期间，我制定了一个暑假学习计划，计划如下：

第一步：学习初三的功课。

周一至周五，每天安排三个半小时来学习，初三所要学到的功课，周六周日是休息时间，因为劳逸结合，才能达到更好的学习效率。

周一上午花一个半小时学习初三英语，下午花一个小时学习初三数学，再用一个小时学习初三物理。(提前去书店购买好所要用到的学习资料。)。

周二上午用一个半小时的时间学习初三语文，下午花两个小时学初三政治和历史。因为这三门功课都是需要背诵的，所以最好要家长的陪同和配合，得请求家长抽出时间。

周三用三个半小时的时间复习周一周二所学的各科知识，加深自己的印象，验收自己前两天的学习成果。

周四上午花一个半小时学习初三数学和物理(因为自己有严重的偏科现象，数学和物理极差，所以花费的时间就要更多)，下午再有两个小时的时间学习初三的生物和地理。

周五又是复习的时刻，当天用三个半小时的时间复习周四所学的支持内容。

第二步：时间管理。

自己要有一个时间意识，养成一个早睡早起的好习惯，在家里也要控制住自己不熬夜，早上早起学习的效率能更高，睡觉时间定为23点，早上的起床时间为8点，一个小时的准备时间，九点正式开始自主学习，这样的一个时间安排，会让每天都学习时间都很充裕，也让自己有充沛的精力来完成自己每天的学习任务。

在临近开学的前十天，更换自己的时间安排，把睡觉时间定为十点，起床时间定为七点，与学校的时间安排一致，这样自己能提前的适应学校的时间安排，让自己在开学后也能有一个良好的状态进入学校的学习当中。

暑假的到来意味着初二年级的结束，也标示着初三年级的开始。每门功课都将在下学期紧锣密鼓的学完，初三的节奏相对前两年会更快。因此对于大部分同学来说，必须好好利用这个暑假进行学习，一方面补足自己的薄弱科目，另一方面，预习初三的课程。在这一个假期中，同学们的自我计划、自我复习与超前预习是最重要的。希望同学们要根据自己的学习状态分析自己的长处与不足，进行合理的补差补缺。可以自我进行有计划地复习，也可以请老师帮助辅导，根据自己的个人情况制定切实有效的学习措施。

语文：开卷有益。

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》。

2、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。

物理：先了解自己再学物理。

1、利用暑假，总结得失。

经过一年的学习，对物理这门学科的特点有所了解了，利用假期，要好好总结自己的得与失。哪部分知识学得最好、哪些知识学得不扎实;自己学习物理的优势或劣势是记忆还是理解?解答实验题还是计算题时自己比较吃力……怎样才能把自己的.学习现状分析清楚呢?一是回忆以往的测验考试;二是分析一下自己曾经积累的错题(或分析收集试卷中的错题)，弄清是哪一类习题经常出问题，那这类知识就是自己学得不扎实的内容或“弱项”。此外，同学们可总结自己的学习方法，看看哪些方法是合适自己的，哪些方法对自己没用。对于好的学习方法要保留，而不好的就可以抛弃。

2、提前预习，把握要点。

俗话说“温故而知新”，在对初二物理进行复习的基础上，有精力的同学可提前预习初三物理的内容。预习应该以课本为主。预习时，遇到不明白的地方，要做一个记号。开学后，对于有记号的地方，要重点听老师讲解，力求弄明白透彻。预习完每一节后，应做一下课后的练习题，这样可加深自己对所学内容的印象，提高自己利用物理知识解决物理现象的能力。

化学：把握技巧提前起步。

同学们可利用暑假这段时间，对化学课本进行翻阅，了解一些基本的化学概念，熟悉一些化学实验的基本操作。化学是“理科中的文科”，因此记忆的东西比较多，尤其是刚开始接触化学时，需要同学们掌握的基本概念和知识点较多，这就要求同学们去扎实记忆，为以后的学习打下好的基础。

体育：坚持锻炼，丝毫不放松。

体育的锻炼贵在坚持。锻炼不仅仅是为了体育中考，更主要的是强健体魄。暑假要坚持进行跑步，跳绳，仰卧起坐，俯卧撑等，也可以进行自己喜欢的体育活动如打篮球，游泳等。要保证每天至少运动半个小时。

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》。

2、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。

**辅导员推荐的初二学生暑假计划活动篇八**

在暑假的学习当中，英语的学习计划应当注意几下几点：

6、作文多写，同语文作文一样多写、多练、多积累，写作文自然而然地就能够变得简单起来。

暑假的学习当中，做题做卷子时，做语法题时应注重语法点，注意时态，词形转换，词汇搭配，词义对换和情景题的理解。阅读题应注重通篇阅读，整体感知，瞻前顾后，当然还有一定的词汇量和时态注意。写作文则应千万不能有语法错误，出现3个复合句以上，多用好的词组，只需1句名言或谚语，有条理，会合理运用顺序词，就是一篇英语满分作文的标准。

**辅导员推荐的初二学生暑假计划活动篇九**

初二学生暑假如何安排学习有人说“黑色的高三”、“灰色的初三”，这意思当然是不言而喻的;但我想告诉各位，真正进入初中毕业阶段的人生学习生涯中的第一次拼搏并没有如此可怕和乏味，而是充满色彩和富有机遇，只要确定合理的目标、调适好心态并投入努力，通过“中考”，每一个学生都能升入适合自己的学校。也就是说，在“初三”这块调色板上用心调色，初中毕业阶段的学习生活决不会是“灰色”的。俗话说“良好的开端是成功的一半”，作为一名即将进入初三的学生，如何开好这个“头”呢?用好暑假的这段时间就是一个绝佳的机会。

一、准初三生暑期计划：放松、学习和收心三阶段过了暑假，新初三生就要迎来紧张的初三生活了，但不少学生假期只顾玩儿，开学后收不回心。在这里提醒新初三生，合理安排假期生活，在放松身心的同时，不能彻底放弃学习。李华开学就升入高一了，可说起去年暑假他仍后悔不已。那个暑假他不是打游戏就是和同学聚会，直到开学前一天，还上了一通宵的网。开学快一个月了，他还迟迟不能进入学习状态，耽误了不少时间。

据了解，新初三生容易走两个极端，要么使劲儿“学”，要么使劲儿“玩”。早在放假前，不少新初三生就打算在这个暑假“疯玩儿”一把，他们认为开学后就要进入“魔鬼式”初三了，没时间玩了。假期中，他们每天睡到中午才起，然后就上网打游戏、看电视。与之相反，有的学生却早早就报了几个辅导班，想为初三做准备。他们每天从柳南跑到柳北或者城中鱼峰，忙着补习、辅导，假期过得比上学还累。新初三生将迎来紧张的复习冲刺阶段，这个假期能否利用好非常重要，一味学习会让自己没开学就已疲惫不堪。因此，新初三生假期要劳逸结合，可将假期分为放松、学习和收心三个阶段。

第二阶段要适当学习。此时暑期已经过半，初三生要制订一个具体的学习计划，将学过的知识回顾一下，并总结归纳。从现在开始到八月二十五日就是这个阶段。

第三阶段要收心。开学前一周，新初三生要开始收心了，为开学做好准备。可以尝试做。

一个初三复习计划表，找找感觉，为即将开始的初三生活做好心理准备。

二、准初三生暑假如何有效进行适当学习一个将要读初三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!

**辅导员推荐的初二学生暑假计划活动篇十**

光阴如梭，时间在飞快的流逝，初二这一学年，不知不觉的过去了。初二是一个过渡阶段，他是为初三时期要面临中考打好基础，把初二的所有课程学好，才能让初三的复习任务没有那么繁重。在初二的学习课程上，比初一的功课要多了两门，物理和化学是在初二的时候新添加的两门课程，因为化学物理的知识点学起来有些困难，所以很多的学生在初二的阶段，成绩严重下滑。为了能够更好的掌握所学的知识，就得在学习上花更多的时间，所以在这次的暑假期间，我制定了一个暑假学习计划，计划如下：

第一步：学习初三的功课。

周一至周五，每天安排三个半小时来学习，初三所要学到的功课，周六周日是休息时间，因为劳逸结合，才能达到更好的学习效率。

周一上午花一个半小时学习初三英语，下午花一个小时学习初三数学，再用一个小时学习初三物理。（提前去书店购买好所要用到的学习资料。）。

周二上午用一个半小时的时间学习初三语文，下午花两个小时学初三政治和历史。因为这三门功课都是需要背诵的，所以最好要家长的陪同和配合，得请求家长抽出时间。

周三用三个半小时的时间复习周一周二所学的各科知识，加深自己的印象，验收自己前两天的学习成果。

周四上午花一个半小时学习初三数学和物理（因为自己有严重的偏科现象，数学和物理极差，所以花费的时间就要更多），下午再有两个小时的时间学习初三的生物和地理。

周五又是复习的时刻，当天用三个半小时的时间复习周四所学的支持内容。

第二步：时间管理。

自己要有一个时间意识，养成一个早睡早起的好习惯，在家里也要控制住自己不熬夜，早上早起学习的效率能更高，睡觉时间定为23点，早上的起床时间为8点，一个小时的准备时间，九点正式开始自主学习，这样的一个时间安排，会让每天都学习时间都很充裕，也让自己有充沛的精力来完成自己每天的学习任务。

在临近开学的前十天，更换自己的时间安排，把睡觉时间定为十点，起床时间定为七点，与学校的时间安排一致，这样自己能提前的适应学校的时间安排，让自己在开学后也能有一个良好的状态进入学校的学习当中。

模板推荐众所周知，初二是一道分水岭。在初一看不出多大差距的孩子在上初三的时候总是天差地别。究其缘由，正在于初二一年的学习。进入初二后，各学科都在初......

时间过得真快，总在不经意间流逝，成绩已属于过去，新一轮的工作即将来临，该为接下来的学习制定一个计划了。那么我们该怎么去写计划呢？以下是小编收集整理的初......

亲爱的同学们：暑假的到来意味着初二年级的结束，也标示着初三年级的开始。每门功课都将在下学期紧锣密鼓的学完，初三的节奏相对前两年会更快。因此对于大部......

**辅导员推荐的初二学生暑假计划活动篇十一**

首先是对自己的学习状况有一个大体的了解，针对每一个科目进行分析，找出自己的弱点，以及学习中吃力的部分，然后对其进行计划，补充和学习，在立下一个可以实现的目标分数，然后在对自己进行模拟训练。

英语。

英语知识点比较零散，所以在这个暑期对于自己的易混易错的点进行分析和识记，进行强化练习。每天早上的时间对一些常考单词进行背诵。把最基本的知识点和单词掌握住，在以后的学习中才不会吃力。

高考目标：110分以上。

数学。

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。所以这个暑假决定对这一章节进行系统的复习，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。

高考目标：90分以上。

语文。

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。在作文上提醒自己多多看一些课外读物，丰富和积累一些作文素材。

高考目标：90分以上。

物理：

掌握科学的学习方法。（1）预习（2）听课（3）作业（4）复习物理学科的学习，有着较大的难度，但是只要注意平时课程的讲解，同时课下紧跟练习，在这个暑假对整体性的东西进行一个系统的复习和整理，同时对高二的物理知识进行一个简单的预习。重要的是在暑假巩固自己的弱项章节和版块。

生物：

注重知识点的系统化，多做试题练习题，让知识形成一个系统掌握在脑海里。针对每一个章节都能有一个系统的图表和锁链。对于易错易混淆的知识点，进行强化练习，提醒自己不能再次犯错。。

化学：

谨记化学方程式以及各个分子的构成，落实记忆基础知识，整理好预习笔记。预习时注意阅读课本，并完成\"在线测试\"\"挑战自我\"涉及的习题，开学检测重点。

暑期是提升学习成绩和能力的好时间，充分利用好暑假的时间，按照学习方法和学习计划，能让我们提升高校的学习效率和学习成绩。希望每位高一学生在进入高二时学习成绩有一个突飞猛进的发展。

**辅导员推荐的初二学生暑假计划活动篇十二**

我的理科是我薄弱的一个科目，所以我就决定这个暑假从这里开始。

数学，我决定先从基础的开始。物理，我对此整理好了一些公式，并且也做好了提前预习，并给自己找到适合的方向。化学，这也是我很薄弱的环节，我对此除了整理了很多的化学公式，也做了很多的实验，毕竟实践是验证的唯一路途。

尽管理科是我薄弱的科目，但是我也不能因为把精力投入在理科而忽略掉文科。所以对于文科我也做了些盘算。

关于语文，其实最主要的也是一些知识的积累，因为它本身就是一个文化的沉淀。所以我给自己敲定了几本课外书，也算好了在暑假结束之前我能看完这几本书，不仅如此，我还给自己安排了几篇作文，这样可以提高我自己的文字能力，除了这些，我也给自己安排了一本字帖，这样我的字也能够提升写字的能力。

还有英语，也不能落下，我每天早上起床都在背单词。因为英语和语文是差不多的，都是需要积累的，当积累到一定的程度，这些积累的词汇就能派上用处了。

这样看来我的暑假果然是安排的满满当当的了，这也就没有辜负假期这么美好了，更没有浪费时间和辜负生命了。我不记得我在哪里看到过，更不记得那句话出自哪里？但是那一句话对我的影响却是深刻的，每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负，不知道方向的路，都是白走。是呀！关于生活，关于目标，要是你都没有一个方向，那么你迟早有一天就会迷茫，迷茫之后也就会堕落了，而堕落就是一种辜负啊！

不过我想光是这样简单的计划，那么一定是没有用的，所以我还给自己的计划具体到了时间段，在这一段时间里面，我可以很好的去完成这些事情。

早上是一天最好的时间，所以我把它留给了英语单词和数学题，下午我把时间留给了课外阅读和练字，傍晚的时间我留给了运动，晚上的时间我留给了化学和物理。就这样我的一天完美的化成了几个时间段，很好的和我这个暑假准备学习的科目达成了一个合作。

**辅导员推荐的初二学生暑假计划活动篇十三**

刚刚结束了初二的学习，初三又近在眼前了。生地会考已经结束，初三的学习会少两门课程，但是却并不会比初二要轻松。生地会考是生物地理的中考，而初三是所有科目的考试，这之间的差距是非常大的。

以我目前的成绩来看，三门主科的成绩还算不错，但是也有要加强的地方。我会利用这个暑假去上英语和数学的辅导班，时间就安排在每天的上午，提高自己的成绩。中考数学是重点，也是能拉开和别人之间距离的科目，一道数学的选择题就有3分，十道题就是三十分，我要做的就是把这三十分拿稳。选择题看起来比较简单，但实际上有些选择题完全可以扩展一下，做一道大题了，所以不能掉以轻心。数学主要是要能打开思路，不能被题目所局限，所以要做大量的练习才行。

历史这一门课程比较简单，主要考的是记忆力，要记的知识并不算多，主要是比较分散，要记忆背诵的都是一些历史事件以及这些事件的意义和影响。不过也正是这些比较繁杂、比较分散的知识也会有些麻烦，有些事件发生的时间比较近，容易混淆，如何区分开来就比较重要了。

我们的政治考试是开卷，但我从来不觉得开卷考试很简单。就以学校曾经做过的试卷来看，如果什么都要开书去查的话，时间是非常赶的，一个半小时的时间，翻书如果浪费时间的话，题目就有可能做不完。而且很多答案也不是书上就有的，而是要根据题目，结合书上的内容用自己话去解答，所以背诵政治书是有必要的。虽然内容很多，但我想只要我耐心点，也不是做不到。

物理这一门科目和数学比较像，如果说数学是抽象的话，物理就是比较符合现实的了。很多物理题目都是以生活中的示例举例子。比如运货，推送一个物体要用多大的力，摩擦力又是多少，人在这个过程做了多少功，这些都要进行分析。

化学可以说是我觉得最难的一科，不论是金属反应物还是方程式。都是让我头疼的地方。很多时候化学的计算题我感觉比数学还要难。这个暑假，化学也是要进行补习的。大量的练习题也是少不了的，只有多做多练才行。

大致上这个暑假就根据这些方面来学习了，中考还有一年的时间，我要不断的进步才行。

**辅导员推荐的初二学生暑假计划活动篇十四**

冬去夏来，今年的暑假也依旧如期而至。虽然暑假还是那个暑假，但是我已经不再是当初那个贪玩的孩子了。在升上了初二之后，我也深深的了解了自己的责任和义务，也知道了自己的理想和愿望。为了实现自己的理想我必须考上理想的高中，通过在那里继续深造，我才能最终考上理想的大学，站到离自己理想最近的地方!

但这都不是随随便便就能实现的，理想不是梦想，既然定下了自己努力的目标，就不能只做一个梦想家，我要认真的参与其中，脚踏实地的一步一步完成自己的理想。这样，我的人生才会有意义，我的理想才会得以实现。

所以，为了能够在假期到来之后继续努力，将奋斗的精神融入的我生活!我将在暑假到来后也依然继续努力!我知道我离我理想的高中还有段路，所以我才必须要在这关键时刻迎头赶上，只有保持着这样的气势才不会被甩下来!

每天的学习目标是充实的每一天，为了这个目标，一些零碎的时间我也可以利用起来，要在这个暑假认真的用好每一秒。我的暑假计划规定如下：

1. 早上从课文的朗读开始，多了解古诗文，累积一些好词好句是在语文上学好的唯一办法。

2. 上午是头脑最清醒的时候，我要用来练习数学题目，看一会数学笔记后，写2张试卷，不仅可以把刚才记的公式在实际使用时记下来，还可以看看我学的怎么样。

3. 中午的是用来休息和放松自己的时间，最好是可以睡一觉，能够保证自己的精神才能在之后的学习达到更好的效果。

4. 下午是历史的学习，那些有趣的历史事件看起来就像是故事一样，也不容易在下午犯困。

5. 地理的学习在傍晚，地理重要的是记好，安静的傍晚再适合不过。

6. 最后的晚上，写一写暑假的作业，记一些英语单词作为一天的结尾。

“时间都是挤出来的”，现在暑假这块吸满了时间的“海绵”送到了我的面前，我怎么能不多从它的身上多挤出来点时间呢?虽然很耗费力气，但是要相信这一切都是值得的，因为这一切都只是为了实现我的理想而做的垫脚石。我的努力不会白费，我的幸苦也不会浪费，我相信，总有一天我会被这些付出打磨的闪闪发亮，在努力到达的顶点，散发出自己的光芒!

**辅导员推荐的初二学生暑假计划活动篇十五**

2、加强运动，提高身体素质;。

3、学会做简单的家常菜。

1、组织好学习小组，以三个人一组为好，进行合作性学习。(学习水平相当的同学组成小组比较合适)。

2、按教材知识前后的顺序，整理上半学期的英语、数学(物理)练习卷和考试卷。(或者可以根据老师的推荐去买一、两本合适提高学科能力的辅导材料)。

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，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。

5、无论在订正试卷习题，还是在做辅导材料时，遇到困难，三人小组一起分析，或者到图书馆去找参考书，可以去找老师，也可以进行挑战性竞赛，看谁先解决问题。

6、把错题订正完成以后，就把错题订正的全过程背出来，进行接替方法的积累。

7、到办学质量比较好的社会业余学校去读英语口语训练班，提高自己的英语会话能力和英语学习素质。

8、对于新初三的学生，可以在暑期中参加一些竞赛辅导班，为新学年的各类竞赛打好基础。(也可以超前读一些新初三的课本，提前了解初三的学习内容)。

9、每周打两次球，游三次泳，增加运动，提高体能。

10、每天晚上，听音乐，上网浏览，看书读报，和同学聊天等，做自己有兴趣的事。

11、每周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5点以后是运动或做家务的时间。

3、晚上两个小时是发展兴趣的时间。

4、周末去看一些有益的展览，或参加一些有益的社会活动。

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、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。

**辅导员推荐的初二学生暑假计划活动篇十六**

期末考试已经结束了，马上就要迎来暑假。暑假之后我即将升入初三，成为毕业班的一员。为了初三这一年能够更好的学习，在中考中取得一个好的成绩，我决定利用这两个月的暑假，提前开启初三的复习工作，并对初三要学的新知识进行提前预习。具体计划如下：

一、语文。

语文复习我打算从两个方面入手，一是背诵，二是刷题。语文会考很多成语或词语的意思，还有多音字在这句话中的读音，句子的语病，古诗文填空，还有一些文化常识等，这些都是需要背诵的，平时需要多积累。所以语文复习我打算背诵这些要背的东西，多积累文化常识方面的知识，多积攒作文素材。

在语文考试中，阅读理解的分值占了很大的一部分，但阅读理解没有一个标准的答案，是开放性的题目。这种题目需要平时多练习，掌握答题的模板。我准备买一套中考语文的复习试卷，多刷题，找到答题的模板。

二、数学。

要想把数学学好，就必须要多刷题。刷题能够让我们找到做题的手感，并且记住不同的题目的解题方法，节省做题时间。因为数学的计算量比较大，所以考试的时间是比较紧张的，需要我们面对解答题的时候，看到题目就知道解题方法。数学的题目不是一成不变的，可能一个解题方法对应多个不同的题目，这就需要我们平时多练习。

三、英语。

英语主要就是多背单词、词组和语法，还有多听听力。只有把单词等东西都背好，才能够知道题目的意思。英语会考察词语填空和语法填空，要想有一个好成绩，就必须多积累。听力是需要练习才可以提高的，只有多听，才能够提高听力水平。还要多做阅读理解的题目，只有多做才可以提高正确率。

四、物理、政治、历史。

物理需要多做题，掌握解题技巧和方法，还要记住一些固定的公式。物理的计算量也比较的多，所以需要多做题。政治和历史就需要多背诵，多记考点。政治还需要我们去关注时事政治，每年都会考几个题。

五、化学。

化学是初三才会学的学科，因为之前没有接触过，所以自学起来有一定难度。可以结合网上的教学视频进行预习，学不会的可以标记好，在老师讲到这个地方的时候重点听。

六、体育。

初三还会考体育，因为平时大家都着重于学习，没有进行体育锻炼，所以我在假期需要多练习。我会每天抽出一个小时的时间进行体育锻炼，一方面是为初三的体育考试做准备，一方面是锻炼身体。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com