# 2024年高二暑假假期计划(通用10篇)

作者：心之花园 更新时间：2024-02-29

*制定计划前，要分析研究工作现状，充分了解下一步工作是在什么基础上进行的，是依据什么来制定这个计划的。我们在制定计划时需要考虑到各种因素的影响，并保持灵活性和适应性。以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。高二暑假假期*

制定计划前，要分析研究工作现状，充分了解下一步工作是在什么基础上进行的，是依据什么来制定这个计划的。我们在制定计划时需要考虑到各种因素的影响，并保持灵活性和适应性。以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

**高二暑假假期计划篇一**

1、提高自己在语文、数学等方面的学习潜力。

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。(安排好每一天复习进度的明细资料)

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，具备了哪些运用潜力，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，然后能够请老师一齐帮忙解决。

6、每周二次带着学科的不懂之处和老师一齐分析、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。(这一点务必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)，渐渐地构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，又可陶冶情绪。

9、一星期打两次球，游三次泳，增加运动，提高体能。(也能够听音乐等，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、每一天的3点以后是运动或做家务的时间。(也能够安排一些适宜的娱乐活动)

1、设计好每一天的生活、学习评价表，对自己每一天的生活、学习作好评价。中学生暑假学习计划中学生暑假学习计划。

2、家长一周三次检查学生的暑期生活、学习计划执行的状况和进度，及时帮忙解决执行中的困难。

3、家长在帮忙学生执行计划时，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！

**高二暑假假期计划篇二**

语文是一门需要日积月累才能学好的科目，有人认为学习语文很容易，不用过于认真的对待。其实不然，语文虽然不是一门难学的科目，但也绝对不是一门好提高成绩的科目。

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。

最好，好好写blog，嘿嘿！锻炼自己的写作的能力。

高考目标：100分以上

其实初中时的数学成绩还算ok了，中考时还考了100多分，不过初中时的函数就学的不太好，以至于高中的数学成绩会直线下滑，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。

今后我上课时一定好好听讲，课下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：80分以上

英语一直就是一门很让我头痛的科目，不过自觉得还是一门很好学的科目，只不过成绩一直不理想罢了。初中时的英语糟糕透了，中考竟然还不到50分，其实初中时在英语上花的财力和精力很多，只不过自己不喜欢背东西。从初2起，我就经常请hometeacher上课，毕业的那个暑假里，更是天天看英语，用2、3个月的时间搞定了那6本english，不过高中的英语学起来还是那么吃力，但我明白最根本的问题就是不背单词。

高考目标：80分以上

我对古代史和外国近代史的学习还算ok，只不过对中国近代史的学习还不够透彻，大脑里没有一个系统的结构，对中国近代史的理解很理解很混乱。而且自己在材料题和简答题上丢分很多，主要是课本上需要背的东西总是记得不牢固。

今后着重对中国近代史进行系统的复习，课本上需要背诵的知识点一定记住。

高考目标：80分以上

在政治的学习上所遇到的问题和在历史上的问题很相识，都是上课不认真听讲、课下不背。在考试时尤其在客观题上，丢分很多。

今后自己上课要认真听讲，课下多背书。而且要多做客观题，将学过的知识点和材料结合起来答题。

高考目标：80分以上

睡眠时间：

10—11小时正常的睡眠时间可以保证孩子的健康成长，对孩子的身高、智力发育都起到了重要作用。

可以说是我认为最好学的一门课，上课不曾认真听过，考试也都会，成绩也不差。不过话说回来，这种学习态度可不好。

今后在地理课上认真听讲，课下认真复习，多做题，将题与图结合起来，用思维在大脑里编制一个地球，便于自己更好的学习地理。

高考目标：90分以上

2小时每天抽出时间阅读新课标规定的书目，按照不同年龄安排每天读书时间，计划每周读完一本或者两本书，长期坚持下来，就会提高阅读能力。

1。5小时根据孩子的爱好，可以帮助孩子参加特长班，比如声乐、舞蹈、书法等；或者建议孩子每天抽出1。5个小时左右的时间在家练习。

1小时暑假作业可以让孩子对于所学的知识温故知新，但是暑假期间，应该给孩子更多的时间来安排自己的学习生活。

4小时爱玩是儿童的天性，暑期长假给孩子提供发挥天性的空间，孩子可以和社区或者同学结伴游玩，或者看经典电影、电视等。

1小时假期中让孩子适量做些家务，可以培养孩子的责任心和自我价值感。小学低年级的学生可以在吃饭前帮助父母摆好桌椅等一些简单的事情。

1小时假期是和孩子进行沟通的好时机，每天抽出一部分时间和孩子谈谈心，长此以往，孩子和你的关系会越来越融洽，交流更通畅。

2小时每天给孩子一段自由的时间，在这段时间里，不要对孩子进行过多的干涉和限制，以此培养孩子的自主意识和自我管理习惯。

**高二暑假假期计划篇三**

根据自己的身体状态，确定每天学习时间。看书，就要把能掌握的知识点搞清楚。

一、具体。例如，三天内浏览完某本书、每天语文写一篇作文、一个月内背完英语1000个单词、每天物理仔细读完20页课本、历史背完5章内容等。

二、合理。制定自己能够完成的计划，不要使自己闲着，也不要使自己过于紧张。

三、循序渐进。隔一段时间，就要提高每天完成的学习任务的量和深度。前提是：晚上10：30点睡，早上6：30起。必须保证充足的睡眠及良好的精神状态。刚进入高二不用太苛求自己，因为还有一些课程还没有学完，不用急于转入复习阶段，高二上学期要做的是把新学的东西学会学牢。另外就是巩固基础，有空就看看以前学过的东西，积少成多，并且在这一学期中，对自己进行一个查漏，看看自己在哪些知识点上是不牢靠的，自己心里要明白，复习与学习才有一个方向和方法。

转入正题，下面这些平时就可以开始练习了，到高三就一定要熟练了，还有平时就要注意考试心态的培养，哪也是一个得高分的关键！

关于理科的复习与练习，首先是公式，对公式要非常熟悉，公式中每个字母的含义，公式的推导，公式的使用对象，这些是很重要的，从现在开始，把各科所有公式分类并用一个本子整理一遍，做题的时候强化这些公式的记忆与使用，做到看到题目就知道要用到什么公式，以及清楚公式中字母对应的数字，在平时做练习题时，就要要求自己写出题目已知什么，未知什么，求什么，相关公式，这些都清楚了在解答。考试时当然不用写出来，但自己必须清楚。

关于化学：把整本书的`所有化学方程式抄一遍到本子上，有时间就写一写，要能相当熟练的写出他们，记住并熟悉那几个特殊的，同时知道每个化学反应的现象，包括颜色，气味，形态等的变化，还有就是记住化学物的颜色，状态，气味，比如哪些物质是固体，白色沉淀有哪些。

关于数学：整理方程，公式，不是整理出来就可以，主要是熟知如何使用他们，熟悉函数图像，能准确的画出图像，并灵活运用图像，有时不会计算画个图就能知道答案。

关于物理：分类整理公式，熟悉并能运用，做题时要理解题目描述的过程。科学的、实际的个人学习计划。

团委工作主要有演讲赛，，征文比赛，十大歌手比赛，黑板报评比，书法比赛，志愿者活动，等一系列活动。看起来活动较多，较散，但是只要你仔细观察，就会发现他们都有一个共性，就是都需要我们同学积极参与，需要从同学中找出他们各自的特长和闪光点，有的同学怀才不露，那就需要你和他多交流，给他搭建展现自我的平台，有的同学文采较好，那就让他多参加征文活动，有的同学比较积极，那么就让他踊跃参加志愿者活动，有的同学有书法等特长，那么就让他参加书法比赛，有的同学德才兼备，就向推荐她参加学生会，并且有两位同学担任学生会部长，上进的但还没入团的同学，要求他入团等。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：

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。）

，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，ps。计划里早饭是中饭没有写进去，这个是依你个人而定的，不过不管什么时候吃，饭后一定要站立半小时之后再活动，有利于你的减肥，其实计划这种东西，不管做得怎么样，还都是要靠自己坚持的，否则再好的计划也只是一张白纸。

最后加油，把玩的时间多安排一点，一天又4，5个小时学习就好了，不要太紧，但是不能都玩，最好早上一起来就学习，然后中午或者下午的时候看看杂志什么的休闲一下。

**高二暑假假期计划篇四**

经常制订工作计划，可以使人的生活、工作和学习比较有规律性，养成良好的习惯，因为习惯了制订工作计划，于是让人变得不拖拉、不懒惰、不推诿、不依赖，养成一种做事成功必须具备的习惯，本内容由人工校对，请预览觉得合适可以下载直接打印使用。

既然我们想要充分的学习，那么制定一个完善的学习计划，是非常有必要的，毕竟高中需要学习的知识点众多，我们即使是复习，可能一整个暑假都不一定可以完成那么多的知识点内容复习，但是该学习的知识点还是不能少的。

学习计划可以帮助我们明确在每一天的学习中，需要学习什么知识点，学习哪一方面的知识不会使我们出现学习缺漏，全面完整的复习，就是我们在这个暑假复习中最重要的一个目标，我们可以根据老师给予的暑假学习计划表加以参考，或网上公布的高考考纲，结合自身的学习积累，来针对性的制定自己的学习计划。

既然决定制定学习计划表，那么我们首要学习任务，其实就在于课本之中，课本之中的知识内容，包含了绝大多数的知识点内容，只要我们可以将课本知识读懂读透，那么在接下来的学习中，将是无往而不利，毕竟不管是习题解答，知识点解析，试卷演练，都是需要我们大量的运用我们的知识点内容进行解答，有基础才有未来。

暑假生活长达两个月，即使高二学生因为即将面临高三而提前开学，那也有一个多月的暑假时间，而这个时间段，如果没有一颗专注于学习的决心，那么就很容易因为各种外界因素而导致学习进程缓慢，甚至沉迷于外界娱乐中，无法保持学习的恒心，这是我们需要及时警醒。不管是确定目标，还是定时学习，我们都要明白，学习的基础就是要有一颗保持学习提升的心，才能真正的将我们的成绩提升起来。

**高二暑假假期计划篇五**

1、清晨：跑山头公园5000米；

2、早上：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。

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）；

每天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。

机动时间用来完成未尽的`事项。

**高二暑假假期计划篇六**

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。

**高二暑假假期计划篇七**

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(高考题)，要求所有科目都要在规定的时间内完成，不断熟悉高考状态。

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，写出高考试题特点，类型。

语文学科，建议大家要注意基础知识的储备整理，包括字音、字形、成语等，“要想得高分，高考语文试卷的前四道选择题是不能失分的”;文言文的18个虚词必须要熟练掌握，每个意思还应记住几个例句。假期做套题时，每个作文题目都要认真思考，可以简单列出提纲，从每个角度联想出相关的事例及名言。

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)。

早上6：30起床，6：40--8：40套题训练

23:00上床，听20分钟外语，然后休息。

**高二暑假假期计划篇八**

高中物理学习的内容在深度和广度上和初中有很大的不同，物理现象分析比较复杂，物理模型建立不太容易，要从多方面、多层次来探究问题，如受力分析等，所以务必做好预习工作。

2.按照课本和自己保留的高一物理复习资料，认真的把电路问题再重点复习一遍，特别指出的是电路问题中的串、并联电路的特点和电路的简化问题、电功、电功率等，必须把高一做过的此部分习题弄通弄精。因为这一部分内容高中不再重新讲，但经常用到，是高考必考内容。

3.把初中课本上的力学问题重点复习一下，力学是整个高中物理的重点内容，如果力学学得好，则为整个高中物理打下良好基础。

4.要借一本高中必修四数学课本，自主学习三角函数的相关知识，这部分知识在初中没有学，但是高中物理中第三章就要用到，它是学好高中物理的必备知识。

5.通过读书或上网查询，如生活与物理、物理学史等，你会发现物理和我们的生活竟是如此密切，物理世界是如此奥妙无穷，变化莫测，博大精深，精彩纷呈!

**高二暑假假期计划篇九**

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!

新初三生暑假复习物理时，要根据自己初二的学习情况“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。初三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。

对于初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，最好把初二的笔记拿出来，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。

作为一门即将开始学习的新课，化学需要记背的知识较多，初三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。

初三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，初三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。

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。

**高二暑假假期计划篇十**

早上6点-8点：一日之计在于晨，对一般人来说，疲劳已消除，头脑最清醒，体力亦充沛，是学习的黄金时段。可安排对功课的全面复习。

早上8点-9点：据试验结果显示，此时人的耐力处于最佳状态，正是接受各种“考验”的好时间。可安排难度大的攻坚内容。

上午9点-11点：试验表明这段时间短期记忆效果很好。对“抢记”和马上要考核的东西进行“突击”，可事半功倍。

正午13点-14点：饭后人易疲劳，夏季尤其如此。休息调整一下，养精蓄锐，以利再战。最好休息，也可听轻音乐。但午休切莫过长。

下午15点-16点：调整后精神又振，试验表明，此时长期记忆效果非常好。可合理安排那些需“永久记忆”的东西。

傍晚17点-18点：试验显示这是完成复杂计算和比较消耗脑力作业的好时间。这段时间适宜做复杂计算和费劲作业。

晚饭后：应根据各人情况妥善安排。可分两三段来学习，语、数、外等文理科交叉安排；也可作难易交替安排。

以下是一位高考优秀考生的每日作息时间表，可供参考：

每天6：00起床，6：30-7：30复习英语，7：40-9：40复习数学，9：50-11：50机动安排；中午午休；下午2：00-4：00复习化学，4：10-6：10复习物理；晚上2个小时复习语文；其余时间机动。在每一门课的复习中，不同阶段以不同内容为主，多看课本或多做习题，要掌握好。

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