# 2024年初中生计划表(汇总13篇)

作者：心灵舞曲 更新时间：2024-03-30

*时间流逝得如此之快，前方等待着我们的是新的机遇和挑战，是时候开始写计划了。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？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。初中生计划表篇一1、每天进行一小时以上的体育锻炼(最*

时间流逝得如此之快，前方等待着我们的是新的机遇和挑战，是时候开始写计划了。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？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。

**初中生计划表篇一**

1、每天进行一小时以上的体育锻炼(最好是室外、能集体运动就更棒了);

2、要关心时事新闻，关心社会生活(可通过电视或报刊);

4、每天和父母做必要的交流(可在餐桌上和一起看电视时);

5、读一本名著，古今中外皆可;

6、每天保质保量地完成寒假作业。

7：00起床

8：00做暑假作业或复习上学期

11：00吃饭

11：30娱乐

13：00做暑假作业或预习

15：00看课外书

16：30休息

17：00吃饭

18：00预习新课

20：30娱乐

21：30睡觉

1、数学

自学下册前3章，做相应习题;做下册学习笔记，习题册一本;

2、科学

自学下册前3章，做相应习题;做上册实验报告，下册的学习笔记;

3、英语

记背下册英语单词，复习上册单词词组;

4、语文

返回目录

-->

-->[\_TAG\_h3]初中生计划表篇二

回顾这学期，我学到了很多，对中考有一种紧迫感。我知道留给我的时间不多了。明年6月，我将测试我们学了三年的一个时期。我对中考还是感到紧张，对考上理想的高中还是有些信心不足。但是，我会在这个寒假好好组织我的学习，这样我就可以在新的一年里。我还为这个寒假制定了以下学习计划。

对于需要记忆的知识，我想提前记忆，尤其是英语单词和语法。我也想好好利用寒假的一段时间，再记一遍。只有当我熟悉了，下学期英语才会更容易复习，尤其是英语单词比较多。有必要多花点时间，尽量每天背十个左右的单词，在这个寒假多记一些不熟悉的单词。

寒假的.时间比较短，还有春节，春节来了，客人会从家里来，所以学习会有一些中断，所以需要集中精力，在春节前做好学习。让自己尽快进入一种学习的状态，然后在春节到来的时候，你就不会被其他的娱乐所吸引，而是认真的学习一些东西。同时，既然计划已经制定，寒假期间一定要认真执行。如果不执行，实际上是徒劳的。

**初中生计划表篇三**

寒假已经临近,为了让同学们在寒假中丰富自己的知识面,按时学习生活,做事有规律,更好地度过一个快乐,充实,有意义的寒假,制定一个合理的寒假学习计划是非常有必要的。下面这个是一个初中生的假期计划。

1.每天保持学习4-6小时,内容包括寒假各科作业：语文阅读、数学练习、等

2.每日坚持听英语听力或练习口语30分钟

3.中午保证一小时休息,下午学习或外出体育活动

4.每天做中考数学最后一题、两天做一题竞赛、化学竞赛题(轮流)

20xx年1月xx日-20xx年2月xx日(单数)

07：00早安

07：20洗漱完毕

07：20——07：50：或散步

08：00——吃早餐

08：20——09：10做作业(语文阅读一篇和经典句子摘抄)

09：25——11：25数学试卷一份

11：25——11：45看新闻看课外书

11：45——13：00吃午饭进行午休

13：10——14：10

14：25——15：25

15：40——16：40学习物理

16：40——18：00吃晚饭前free包括体育运动

18：00——21：00吃完饭后：看英语节目，每天一门学科复习(或做数学题，物理，化学题)

21：00——21：30电视，，课外书，free

21：30——睡觉

20xx年1月xx日-20xx年2月xx日(双数)

07：00——起床

07：20——洗漱完毕

07：20——07：50跑步或者其他运动

08：00——08：15吃饭

08：20——09：00做作业(英语)

09：15——10：55物理试卷一份

11：00——11：45历史

11：45——13：00吃饭午休

13：10——14：10语文(可写作文，或文言文)

14：25——15：25数学

15：40——16：40化学

16：40——17：30摘抄，阅读包括体育运动

18：00——21：00吃完饭后：看英语节目，每天一门学科复习(或做数学题，物理，化学题)

21：00——21：30电视，电脑，课外书，free

21：30——睡觉

以上计划，2天一循环

初中生学习必须讲究方法，而改进的本质目的，就是为了。

学习效率的高低，是一个学生综合学习能力的体现。在学生时代，学习效率的高低主要对学习成绩产生影响。当一个人进入社会之后，还要在工作中不断学习新的知识和技能，这时候，一个人学习效率的高低则会影响他(或她)的工作成绩，继而影响他的事业和前途。可见，在中学阶段就养成好的学习习惯，拥有较高的学习效率，对人一生的发展都大有益处。

可以这样认为，学习效率很高的人，必定是学习成绩好的学生(言外之意，学习成绩好未必学习效率高)。因此，对大部分学生而言，提高学习效率就是提高学习成绩的直接途径。

提高学习效率并非是一时之间就能做到的事情，需要长期的探索和积累。前人的是可以借鉴的，但必须充分结合自己的特点。影响学习效率的因素，有学习之内的，但更多的因素在学习之外。首先要养成良好的学习习惯，合理利用时间，另外还要注意\"专心、用心、恒心\"等基本素质的培养，对于自身的优势、缺陷等更要有深刻的认识。总之，\"世上无难事，只怕有心人。\"

最后祝每位同学都能有个快乐的寒假，过个幸福的。

**初中生计划表篇四**

寒假来了，不知不觉，短短的初中几个月也过去了，总觉的事时间过得真快，好像自己没有把握住什么似的。初中的作业量多了，寒假的节奏也该把握好了，于是，我用一个新的思维，初中生的思维，定出了我这个寒假的计划：

1．作业篇。

作业要分期限、分顺序完成。

寒假初，春节没到的时候，我要先将《寒假生活》的薄本作业每科一天做两页，这样到了春节，我就仅剩一半的《寒假生活》了。其次，老师留的语文随笔是最头疼的，也要在这个时期，完成两篇（共六篇）。随笔取素材是非常重要的，寒假这前几天我也只能在家里宅着为春节做准备，还有一日好多节的课外班，所以随笔不能“突击”多写，待到过完春节，我就可以去更远的地方开阔我的视野，收集我的素材，这样的写作才真实而轻松。数学卷子可以伴着英语报纸一起写，科目混搭、劳逸结合、效率多多。历史、地理由于作业不多，基本上可以一周内搞定。至于春节时期的一系列拜年了、写春联了，我也要在这一时期筹备喽！

春节后，应该剩下两周左右，这时按我的计划作业已经被完成了一半，剩下的无外乎就是四篇随笔与一些春节心得感想，还有假期生活的经历展板，那些是我最喜欢做的了，相信那时我一定能轻松应付。

2．娱乐篇

寒假轻松过，娱乐少不了。

这个寒假，相对于小学的我，“压缩”了不少，小学时，作业还没现在这么多，一共就三科，“突击”的话前两周就做完了。要问剩下的时间？玩！可现在，玩，也不是日复一日的了，不能再向小学一样很傻很天真。所以我都计划好了。在寒假初期，我尽量还保持紧张的完成作业状态，等我学累了，春节的喜庆也就来了，那时，还怕玩不够吗？春节七天乐，我可以放鞭炮、上网、玩游戏、看电视等等等等，以往年的经验来看，那是寒假最快乐的一部分了。春节过后，激烈的玩耍风气也要降到低潮了，可那么多时间（两周）怎么过呀，除了所剩无几的作业，我想少不了一个重要的环节——外出旅游。

那应该是春节过后了，远方的山光水色正在吸引着我，我已经等不及了，多想在那时，去登山、去滑雪，去享受静水的幽然和乡村的宁静。更重要的是，我还有四篇语文随笔呢！那时候，我要把它都写成我在游历中看到的山山水水，那一定是四幅美丽的写生画！

旅游的娱乐不会持续太长，到了最后几天，我必须要调整心态，迎接新学期的到来，那时，最好利用起来最后的闲暇时光，读一本好书，在业余中感受寒假。

我的寒假，我希望它是知识的宝库，是轻松的乐园，是美丽的图画。

这就是我的寒假计划！

**初中生计划表篇五**

暑假的来临，对于一个学生来说，是一件十分兴奋的事。学习了一个学期，终于可以让我们放松放松了。我打算好好的充分利用一下暑假，使暑假过得既快乐又有意义。暑假第一天我便为自己制订了一个计划表，贴在我卧室最显眼的地方，时刻提醒自己，督促自己。

我的暑假计划内容非常丰富。

首先，为了不使我的视力下降，所以我为我自己制定了三条规定。

1、尽量少看电视。

2、每天坚持做眼保健操。

3、合理使用电脑。虽然电脑也容易损坏眼睛，但是电脑已成为我学习和生活中的重要部分，也是我家必不可少的一件“日常工具”了。

另外，为了使我学习能更上一层楼，写作水平能有所提高，我要求自己做到：

1、每天坚持写日记。

2、预习下学期课文。

3、认真做完暑假作业。

除此之外，平时爸爸妈妈常说我知识面不广，了解的课外知识少，我便又对自己提出了以下要求。

1、多看课外书。

2、每天坚持背一首古诗。

3、上网或看报了解新闻时事。

最后，为了自己在学习和娱乐的同时，也不忘好的生活习惯，又计划以下几点。

1、自己的房间要保持整洁、常常打扫。

2、早睡早起。（这一点我怀疑自己可能做不到，所以要求爸爸妈妈加强监督。）

3、自己的.事情自己做。

计划制订好后，最重要的是我自己要按计划执行，不能光说不做。同时，我每过五天我便会对自己做自我检查。希望自己能过一个既快乐又有意义的暑假。还有在暑假里认真复习英语，不然会忘记的。

返回目录

-->

-->[\_TAG\_h3]初中生计划表篇六

【篇一】

一、时间安排

1、每天的四个“1小时保障”

每天保障做一小时的语文或数学作业;

每天保障一小时的无负担课外阅读;

每天保障一小时的英语自学;

每天保障一小时的户外活动或运动。

2、计划与非计划

如无特殊情况，每天必须完成以上计划;

每天的计划在得到“保障”的前提下，可灵活自由安排;

如果因外出旅游、回乡下度假等意外安排，可临时不予执行;

可以偶尔睡懒觉，但不要影响当日计划的实施。

二、

学习计划

1、不参加语文、数学的培优，不请家教，相关课程自己独立完成。

2、语文课程计划

7月份完成暑假作业，8月中旬前检查、改正，查漏补缺;

把自己的藏书系统再读一遍，重点读历史、百科知识大全、漫画、中外名着导读等丛书;

假期可以自己买三本自己喜欢的任何书籍;

把以前稍显薄弱的阅读题的规范回答、错别字系统复习。

3、数学课程计划

7月份完成暑假作业，8月中旬前检查、改正，查漏补缺;

假期完成五年级《奥数提高班》的自学，基本掌握其要领，有选择性挑选典型题目做。

自己注意计算细心化的纠正。

4、英语课程计划

英语学习能力和成绩一般，要重点加强学习兴趣和能力的培养;

把三年级和四年级的学校课本系统复习一遍，每天坚持听剑桥英语的磁带，时间不限;

假期把以前记得的英语单词都记在小本子上，分类汇总;

若有兴趣、有机会，可以把语音和音标接触、巩固一下，尽量保证发音标准。

三、活动安排

1、随父母至少省内出去旅游一次，争取省外旅游去一次;

2、至少去乡下亲戚家2次，体验生活，其中爷爷家族亲戚去一次，外公家族亲戚去一次;

3、每天保障一小时的户外活动或运动，散步、溜冰、找小朋友玩等，要注意安全;

4、每两天至少帮家里做一件家务事(10分钟以上)，洗衣服、择菜、简单做饭等;

5、一个人尝试独立在家呆1-2天;邀请同学或者小朋友在家玩若干次，并独立招待;

6、每周玩电脑2小时左右，重点加强打字能力的提高;

7、尝试掌管家里经济和家务安排1-2天，当1-2天家长;

8、其他：根据具体情况，灵活安排。

【篇二】

一、时间计划

1、制定合理的作息时间表

起床：6：00晨练：6：20—7：00

学习：7：00—7：50英语

早饭：7：50—8：20

学习：8：30—10：30数学、物理、化学

休息：10：30—14：30（上网或看电视）

学习：14：30—16：30语文、英语（历史或地理、政治）休息：16：30—19：30（看小说）

星期日全天休息

2、严格执行所制定的作息计划，决不因其他事情而不按计划行事。如果有特殊情况占用了学习时间，必须加倍弥补。

二、学习计划

1、预习下学期所学新课制定严格的预习计划，然后坚决实行之。计划的落实以自学为主，要尽量地自己看懂；不会的要做出标记，等以后解决，或询问他人马上解决。预习新课要尽量多预习，争取预习下学期新课的三分之一以上。

2、复习旧课对以前学过的旧知识必须时常复习，要用10天左右的时间来复习旧知识，复习时尽量采用目录回顾法，对不会的知识尽量摘录下来，留待以后在复习时作重点复习用。

4、看几部中国古典名著，并做好笔记摘抄。

5、加强英语口语及听力，看几部英文原版片。

6、坚持练字。每天学习累了的时候，要仿照一本好的字帖去练字。

三、提高自己的综合素质

1、学习累了之后，要干力所能及的活，如：打扫卫生、抹玻璃、拖地板、打水、做饭、买菜、洗衣服、接待客人、社会劳动、完成家长交代的其它事情、社会调查等。

2、提高思想认知水平和道德素质，不断完善自己，读些

励志

的书籍。

3、提高分析问题、解决问题的能力。培养自己形成一种思维全面、反应敏捷、运作正确、快速的学习机制；养成一种勤学、善思、好问、求实的学习习惯。

4、制定几个旅游计划，体验大自然的美好和其它想探索的世界初一寒假学习计划表。

早上7：30起床之后刷牙漱口洗脸吃早饭；

中午午休1个小时；

下午1：00开始学习语文学习语文的时间可以比较自由，依靠自己的劳逸程度，充分分配自己的时间。实在累了，可以阅读一些课外书籍，这样也可以扩充自己的知识面，为写作积累材料。

1、早晨合理安排30分钟读一读英语，你要知道，外语在初一是基础呀。

2、利用3节课的时间分别完成三份寒假作业，要记住，独立完成，切不可开小差。

3、中午适当午休，精力充沛才可以迎接下午的学习呀!

4、和早晨一样，利用3节课时间做三份寒假作业，但不可一下子贪多。要均衡、科学安排。

5、可以踢踢球、打打电脑了。但不可超过一小时。

6、晚上是你自由活动的时间，但要看看新闻。

-->[\_TAG\_h3]初中生计划表篇七

放寒假了，我对爸爸、妈妈说：“今天就让我当家吧。”爸爸、妈妈很意外，不过，很快就答应了我的要求。我可高兴了，脸上笑开了花。

午饭的时间到了，我抢在爸、妈妈的面前，用身体挡住了厨房门，不让爸妈进来，爸妈用惊奇的目光打量了我一下，笑呵呵的(放寒假了)回到客厅看电视。

我看了看冰箱里的菜，拿出了冬瓜、肉和小白虾，想先做个汤。我在厨房里忙的气喘吁吁。

我先小心的把冬瓜的樱和皮刮掉，我曾经看过妈妈削过，只见妈妈一手拿冬瓜，一手削皮。

现在，我想向妈妈学习削冬瓜，我削完了冬瓜的皮，把冬瓜拿去煮汤，煮出的汤可美味了!爸妈品尝了我煮的汤说：“不错!”

就这样，我变成了家的王子!

**初中生计划表篇八**

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home teacher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

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 高中生物。

高考目标：80分以上

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

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

**初中生计划表篇九**

二者有许多共同共通之处，二者的能力提升非一朝一夕之功，关键是一个平日积累的过程。针对付明宇个人情况，给出以下建议：

1)从这个寒假开始，平时注意多读一些文学书籍并做好读书笔记：比如经典典故、哲理性句子等，同时写下自己的感触。(专门准备一个本子做好这两件事情)!

2)强化外语学习和做题方式的学习，注意分类记忆和联想记忆。把对外语的学习渗入到生活中去，这也是提高外语的秘诀。具体安排如下：

a、每天都要花至少半小时去记单词

b、平时多阅读一些简单易读的读物，经典文章背过。比如课本中的课文或是我给你的那份资料。

c、预习七年级下册课本中的词汇，同时熟悉各单元内容。

对于数学而言，付明宇要特别注意。这个寒假主要有两项工作去做：

d、对上学期所学的作出评价与反思：尤其是方程部分。做这项工作的目的在于为下学期学习打牢基础，避免夹生饭问题。

e、一定要做好下学期数学的复习(下学期数学比上学期简单，其中三角形一章是重点)，先了解一下下学期将要学习的知识点，自己先自学，在学期开始，知道自己那一部分感觉有困难，那一部分比较得心应手。

这两门小科一定不能忽视，尤其是地理前三章，需要理解的东西较多，而且与初中地理的学习联系密切。一定要打牢基础：这个寒假地理方面做好如下几项工作：

f、培养自己的“地图和空间”技能。熟悉世界地图各重要知识点的。比如各大洲及世界上主要国家。(包括地理位置、气候特征、人文特点、政治地缘优势和经济发展状况等)

g、对于生物而言，我所说的不多，因为我对它不熟悉。但初中生物基本上还是比较简单的，大多是需要识记的内容。

这两门课除了学习课本上知识外，更关键的是对问题的思维方式的培养，兴趣很重要，拿政治来讲，和生活联系密切，每天世界上和国内发生大量的新闻事件，都属于政治范畴。具体到初中学习和考试，最重要的就是先去背诵课本上知识点，然后呢再慢慢的去理解。具体学习安排如下：

h、预习新书

i、多看一些与之相关的电影或电视节目，多和课本相联系，多问几个为什么，自己对这件事，这种现象如何看待。

j、学会构建自己的知识体系，以点带面的去学习和思考，比如掌握课本的目录安排体系，做到具体到每一章节，都能大体知道它讲述了什么。

文档为doc格式

-->

-->[\_TAG\_h3]初中生计划表篇十

1、7月份完成暑假作业，8月中旬前检查、改正，查漏补缺；

3、假期可以自己买三本自己喜欢的任何书籍；

4、把以前稍显薄弱的阅读题的规范回答、错别字系统复习。

（二）数学课程计划

1、7月份完成暑假作业，8月中旬前检查、改正，查漏补缺；

2、假期完成八年级数学的自学，基本掌握其要领，有选择性挑选典型题目做。

3、自己注意计算细心化的纠正。

（三）英语课程计划

1、英语学习能力和成绩一般，要重点加强学习兴趣和能力的培养；

2、把七年级的学校课本系统复习一遍，每天坚持听剑桥英语的磁带，时间不限；

3、假期把以前记得的英语单词都记在小本子上，分类汇总；

4、若有兴趣、有机会，可以把语音和音标接触、巩固一下，尽量保证发音标准。

**初中生计划表篇十一**

第一条：

每天早上6：00起床，晚上9：00睡觉。

第二条：

起床跑半个小时的步，然后每天坚持户外活动两个小时。

第三条：

每天背诵作文范文精彩片段2段;

第四条：

第五条：

电脑中学习新概念英语第一册半小时/天;

第六条：

每周一次跟爸爸妈妈出去活动，活动形式含逛商场，骑自行车郊游，爬山，游公园等;一周可选择性观看自己喜欢的电视节目2小时。

第七条：

语文、数学的作业要同步进行。

第八条：

每天写一篇小字，如果时间宽松，再练毛笔字每天一张。

另外，对于我的压岁钱，我要拿出xx%作“流动资金”，xx%交学费。xx%捐给希望工程。如果以上我都完成得很好，那以后我就给自己做很多的计划，这样我就能成为一个很优秀的学生。

**初中生计划表篇十二**

学习计划:

1、每天早上6：20起床，用10分钟将头天要背的课文温习1—2遍，6：40从家出发。

2、上课认真听讲，积极发言，做好笔记。

3、认真仔细写作业，不对答案，认真对待每一门课。

4、写完作业后，复习当天的内容并预习第二天上课的内容。

5、对于副课及历史、地理、生物每学完一课后，要用心去作自己买的课外习题书，作的时候要做到不抄答案，不看书，凭借自己所学的去做。如果遇到不会的题，也不能马上看答案或看书，要等到全部做完后，再去找答案，并及时背过。

6、对于主课及数学（代数、几何）、语文、英语、物理和政治，每学完一单元或一课时，要对比《优化设计》的讲解部分进行进一步的加深理解和巩固，并要做练习题，写时仍不能抄答案，写完后可交老师批改或对照答案，找出错误及时纠正。

7、遇到不懂得要及时问老师或问同学，弄明白。

8、每天晚上听30分钟英语，训练自己的听力。

**初中生计划表篇十三**

7:00——7:30

1、背古诗、《小学生必备古诗80首》（每两天一首）7月份背会15首

2、背乘法口诀口诀一个月内要做到熟读成诵

3、背语文下册要求背的内容

7:30——8:00

8:00——11:30

1、特长班7月份

2、暑假作业语文2页，数学2页。（家长判、改）

3、预习下册语文数学书，语文以读熟课文、认识要求会认的字和要求背会的内容为主，数学以书上的练习题为主。

12:00——3:00

3:30——5:30

1、特长班。

2、练字30分钟。必须按照字的笔顺认真写。（学校发的字帖）

3、课外阅读40分钟7、8月份每周一到周五

4、数学口算每天30道。以进位加法退位减法为主。7、8月份每周一到周五（准备一个口算本或买一本口算书）

5:30——7:30

户外活动、帮妈妈做家务

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