# 2024年初中生计划表(汇总18篇)

作者：心灵驿站 更新时间：2024-04-02

*在现代社会中，人们面临着各种各样的任务和目标，如学习、工作、生活等。为了更好地实现这些目标，我们需要制定计划。通过制定计划，我们可以将时间、有限的资源分配给不同的任务，并设定合理的限制。这样，我们就能够提高工作效率。下面是小编整理的个人今后*

在现代社会中，人们面临着各种各样的任务和目标，如学习、工作、生活等。为了更好地实现这些目标，我们需要制定计划。通过制定计划，我们可以将时间、有限的资源分配给不同的任务，并设定合理的限制。这样，我们就能够提高工作效率。下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

**初中生计划表篇一**

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**

每天保障做一小时的语文或数学寒假作业；

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.

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.

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；

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.

1、随父母至少省内出去旅游一次,争取省外旅游去一次；

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；

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.

附:另一份暑假学习计划,欢迎比较.

8:00~8;30起床(刷牙洗脸吃饭)

8:30~9:00做老师布置的作业

9:00~10:00做课外作业

10:00~13:00玩

13:00~14:00做课外作业

14:00~15:00玩

15:00~16:00做课外作业

16:00~21:00玩

从另一个角度写的:

1.帮妈妈做力所能及的家务劳动....

2.做有意义的公益劳动......

3.学会一项家务技术或其他的小技术...

4.改掉一个坏毛病、缺点..

5.读一部好书,写出读后感....

6.根据身边的事物写一些文章,并选出一篇自己认为好的文章,锻炼自己的写作能力....

7.看一部好的电影,试着写出观后感...

8.学一首好歌....

9.试着克服一个自己曾经不敢/会做的(好)事

供敞垛缎艹等讹劝番滑

10.完成假期作业,并努力做到最好...

11.要注意完成学校布置的所有作业,不要漏做或偷工减料.字体要工整.

13.天天看电视新闻报道,知多点国家大事,知多点交通防范安全,知多点走歪道的后果.

-->[\_TAG\_h3]初中生计划表篇四

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]初中生计划表篇五

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。

星期一：上午打羽毛球、看书学习方法，下午写字、画画

星期二：上午做题，下午写字

星期三：上午看书，下午学

星期四：上午做数学题，下午休息，晚上画画

星期五：上午画画，下午看书，晚上画画

星期六：上午写字，下午学英语

星期日：帮妈妈做家务事安排愉快的到了，为了使女儿的假期生活过得充实，欢乐而有意义，我们和她特别制定了如下的计划：

6：30起床

7：00游泳

7：40早餐

8：00看报纸

8：40家务

9：00休息

9：30旧

11：30午餐

睡觉说明：

1、随父母出去旅游

2、去乡下亲戚家体验生活

3、其他：根据具体情况，灵活安排

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。

-->[\_TAG\_h3]初中生计划表篇六

1、语文和数学单科成绩保持在95分以上、

2、总成绩保持在班级前五名、

1、每日阅读一小时（12：30——13：30）

每日一篇日记、（13：30——14：00）

每日诵读古诗词一首、（6：30——7：00）

3、坚持体育活动，每日至少30分钟、主要是：跳绳，跑步，打羽毛球、（19：20——20：00）

4、坚持预习和复习、

预习：日预习：每天20：00——20：40，各科十分钟、复习：日复习，各十分钟、（17：30——17：50）

5、认真完成各科作业，字体工整、

6：20起床

6：20——6：25洗刷时间

6：30——7：00早读（古诗词+课文）

7：00——7：30早餐

7：40——11：40上学

11：50——12：20午餐

14：10——17：10上学

18：30——19：00晚餐

19：20——20：00户外活动，体育锻炼时间、

陪练人：爸爸、妈妈、

20：00——20：40日预习（语文数学各20分钟）

20：40——20：50十分钟洗刷

21：00休息

1、不要盯着一百分，不要总想争第一、那样太累！

3、尺有所短，寸有所长、要多学习同学们的优点，并努力改正自己的缺点、

4、“三人行必有吾师”！不懂就问、

5、建议准备一个《错题好题本》，它会助你告别“小马虎”！

**初中生计划表篇七**

通过制定学习计划，努力将学生复习状态调整到最佳，高效率、高质量地完成自己的寒假学习!

比如：每天学习时间最少保持在7—8小时(上课时间包括在内);学习时间最好固定在：上午8：30—11：30，下午14：30—17：30;晚上19：30—21：30。

既不要睡懒觉，也不要开夜车;制定自己的学习计划，但主要是以保xx每科的学习时间为主。例如：你数学定的是2个小时，但2小时过后任务还没有完成，建议你赶快根据计划更换到其他的复习科目。千万不要出现计划总是赶不上变化的局面。

晚上学习的最后一个小时建议把安排设置为机动，目的是把白天没有解决的问题或没有完成的任务再找补一下。

每天至少进行三科的复习，文理分开，擅长/喜欢和厌恶的科目交叉进行。不要前赶或后补作业。记住，完成作业不是目的，根据作业查缺补漏，或翻书再复习一下薄弱环节才是根本。

有自己解决不了的问题，千万不要钻“牛角尖”或置之不理，可以打电话请教一下老师或同学吧!

寒假中，要认真、客观地对期末考试进行分析。看看哪些题失了分，弄清失分原因。比如，是基本知识没掌握好，还是学习态度不端正，或者是学习方法、学习习惯不好。要进行全方位的剖析。同学们在分析“过去”、总结经验教训后，为自己制定一套寒假学习计划，并坚持实施。

因为寒假时间有限，要坚持“把时间用在xx刃上”，所以，寒假学习中要多补习“瘸腿科目”，对薄弱环节进行加强分析看看哪科没考好，冷静分析丢分原因，判断该科是不是弱科。如果是，则要抓紧寒假时间，多补弱科基础知识，避免中考时“瘸腿科目”拉分。

成绩落后生要静下心来，加强概念、单词和公式的记忆，将初二初三教材上的概念、规律、公式等知识梳理一遍。首先可初步整理出各章节中的重点、难点、考点，找到基本概念之间的联系，使每块知识形成体系。其次要将易混淆的概念、规律加强对比、区分，配以适当的练习进行巩固。再次，把握重点难点以及课本中的知识点融汇在一起，理出线索，留在中考后期复习用。

对于语文学科，文科目中文言文有欠缺的同学，可以把初中三年的文言文通读一遍，掌握相关词语的用法，并在练习中巩固。

**初中生计划表篇八**

一、在学校做到认真听课，做好课堂笔记，课堂笔记记录方式二一格式，便于复习；用小记录本抄记英语单词和短语，做到时刻进行多背记英语单词。

星期一：认真完成作业，翻阅语数英的课堂记录笔记，做英语的课外阅读题，将错题记录下来，找出自己错的原因。完成这项以后，再做一些语文有特色的阅读理解题。

星期二：完成作业，把各科笔记看一遍，做英语题目，记录错题。再 仔细复习数学，在完成课内知识的基础下了解一些课外的知识题。

星期三：将学过的英语课文读一遍，完成作业翻阅笔记，完成英语课外阅读，积累错题，并将所有题目翻阅一遍，遮住答案再做一遍，检查对错。

星期四：完成作业，将各科笔记看一遍，按例完成练习，并记录错题，将政治，历史，地理，生物，美术系统复习一遍。

星期五：先把一周的知识都看一遍，再完成作业。（由于周末作业较多，所以先复习，再用大量时间完成。

周末两天：阅读课本，翻看笔记，参加课外兴趣班。 这就是初中的学习计划，希望今后能够按照计划严格的学习，使初中生活有规律的进行。

-->[\_TAG\_h3]初中生计划表篇九

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。

**初中生计划表篇十**

7：20吃饭

7：45开始写作业

9：25—11：25试卷一份

11：25---11：45看报，课外书。

11：45--13：00吃饭午休

13：10---14：10语文(词语解释，近义词，反义词，组词，多音字等)

14：25--15：25英语(学习下册内容，复习上册内容)

15：40—16：40地理

16：40---吃晚饭前自由时间

吃完饭后：家长检查作业

21：00—21：30电视，电脑，课外书。

21：30睡觉

**初中生计划表篇十一**

转眼间，又到了期末。昨天，已经结束了期末考试，这两天暂时还没有出成绩，但我这次考试考得怎么样我心里有数。以前每次放假我都玩得特别疯，到快要结束假期的时候才开始写作业。在开学的前一个月我也不会收心，没有投入到学习状态中。但现在我已经过完初一了，假期之后马上结束初二的学生了，不能再这样下去。趁着老师还没有布置作业，学校的暑期作业也还没有发，我做一个暑期的学习计划，让我能够在暑假有计划的学习，开学之后迅速的投入学习。

每天的上午都用来写作业，现在还不知道老师布置作业的情况，但是根据寒假的作业来看，也不会太少。在知道老师布置的作业之后，先把作业都按科目汇总到一起，再把作业分成几个部分，每天写相同的数量的作业。作业有没有完成会影响到我报名，只有作业都写完了班主任老师才会让我们报名。

这个学期的作业一共是七个科目，我根据学校的作息时间，每周一到周五写作业，周六周日休息。所以我把七个科目的作业分到了五天完成。周一写语文，周二写数学，周三写英语，周四写生物和地理，周五写政治和历史。作业虽然看起来多，但都比较的简单，所以只需要每天花一个上午写就可以写完。

每天的下午都用来预习初二上学期的课本知识。我认为政治、历史这两门不需要预习，所以我只需要学习语文、数学、英语、生物、地理，还有新开的物理这六门课程。还是跟写作业的.计划一样，每天预习一到两门。周一预习语文和英语，周二预习数学，周三预习生物，周四预习地理，周五预习物理。因为语文和英语的预习都比较的简单，就是记和背，所以我放到了一天预习。其他的科目就是先看书，再做题，加深记忆和理解。

我这两个月暑假的作息计划是跟学校上课的时间一样的，早上有早自习，当天学习什么科目就是什么科目的早自习。每天上午有四节课，都是用来写暑假作业，每隔四十五分钟就休息十分钟。下午也是四节课，跟上午一样，下午是预习时间。周末两天就是休息时间，让我每天都学习是不太可能的，所以我安排了两天休息。晚上睡觉时间和早上起床时间都和在学校里面的时候一样。

我一定会按着这个计划执行，我不会再像以前那样只想着玩了。我想，通过这两个月的学习，我在开学之后肯定会学习得更好。

返回目录

-->

-->[\_TAG\_h3]初中生计划表篇十二

许多中学生在刚放假后的前几天不能安心学习，给自己找个理由“学了半年了，放松几天总可以 吧，七天后我再开始学习”。但是，往往一玩起来，就收不住心了，离开学还有几天的时候，发现作业还没做一半。更可怕的是，很多孩子在假期玩散了心后，开学后也很难进入状态，成绩下滑就成了假期学习的必然结果。家长不要阻止孩子“玩”，更不要放任孩子“玩”，重要的是让孩子科学的安排时间，真正做到“玩”与 “学”的优质结合。所以，暑假期间，关键的是要给孩子制订一个有规律的“学、玩计划”，最好是每天都有玩和学的时间，即使需要拿出几天甚至十几天的时间去玩，最开始的几天也要严格按照固定的时间表先调整生物钟。

选择课外辅导机构要注意“对症下药”

针对许多孩子不会安排自己的学习，自学能力不强，以及有些偏科的情况，有些家长会选择给孩子请家教、报辅导班，或者报一些夏令营，提醒家长，课外辅导机构众多，鱼龙混杂，即使各方面都不错的辅导机构也有自己的特色，给孩子选课外辅导机构，一定要分析该机构的“特色”是否针对自己孩子的“特点”。专家建议家长，为孩子计划暑假的具体安排时，找一个孩子信任的人，并且有一定的学习或教学经验，帮孩子制订暑假的学习计划，做孩子在选择课外辅导机构时候的“高参 ”。

学习以外的安排要给孩子一定的“自主权”

在一些孩子眼中，不管什么时候，只要自己玩，家长肯定不高兴。“虽然他们不说，我也知道他们不想让我玩”，一位同学向老师如此说。在暑假里，家长不应该让孩子一直笼罩在学习的压力之下。以至于孩子全天处于家长逼着学点就学点，偷空能玩就玩会的状态。一名初三的孩子与老师聊的时候谈到：“我看电视的时候，手一直拿着遥控器，门一响我就马上关掉，假装上厕所。”有这样一个故事，两个城市处理垃圾的政策不同。a城市到处贴着“此处不准倒垃圾”，结果市民经常偷偷地到处乱倒垃圾，搞得城市非常的脏 乱;b城市在几个地方贴上“此处可倒垃圾”，市民们都把垃圾倒在允许倒垃圾的地方，城市的绝大多数地方都很干净整洁。聪明的家长们自然会从这个老掉牙的故事中得到如何对待孩子的启发。“最关键的是，家长一定要针对自己孩子的特点制定有针对性的策略。”

**初中生计划表篇十三**

初中寒假学习计划过了这个寒假，我就要成为毕业班即将结束的学生了。一个初中毕业班的学生没有理由不在寒假开始前好好规划自己的寒假学习。这个寒假是我迎头赶上的机会。我不能浪费它！

面对初中最后一个寒假，我首先要从心理上说服自己。我是一个爱玩会偷懒的人。这是我对自己的理解。但不得不说，如果不能正视这个寒假，把所有的时间都用来学习，真的很难说能不能考上自己理想的高中！这个寒假我每天计划起床的第一件事就是喊:“这是初中最后一个寒假！”从心理和行动上告诉自己，时间紧迫，不能懈怠！

06:00—07:30跑步时间:学习不仅需要努力，更需要健康的身体。

从14:00到18:00，给自己三年的初中知识除了疯狂补充，不要给自己留下学习的`盲点。

从21:00到22:00，多读一些课外书，这样在写作文的时候就有了素材储备和足够的激发生成的机会。

22:00到23:00，听英语，睡着。

这个寒假学习计划刚开始的时候，我已经让自己成为了一名初中毕业班的学生，但是这还不够。如果你不想为自己的人生留下遗憾，这个毕业班的学生真的可以看起来像毕业班的学生！如果你用任何好玩或者懒惰的借口来灌注自己，高中会拉开我和好朋友的差距。只要想想自己，如果没有拿到关键分，和其他每天一起玩的朋友拿到了关键分，生活中的差距就会拉大。有了想象中这么严重的后果，我想我不会浪费初中最后一个寒假。最重要的是执行。有了执行力，这一切都好办了。以我现在的成绩为基础，我相信我能迎头赶上，和我的好朋友一起踏入重点高中，继续我们的友谊，继续我们美好的生活！

**初中生计划表篇十四**

暑假是一个变化多端的万花筒。五彩缤纷的它给了我们无穷无尽的乐趣。漫长的\'暑假生活为同学们提供了广阔的展示自我的舞台。而计划运用暑假时间，成了我们当前首先该做的事。

假期中任务繁多，想做的事情也很多。要把这些事情逐一筛选、调整，根据暑期时间合理安排，制定一份\"暑假活动表\"。一切活动应该严格按照\"计划表\"进行，但还是要注意劳逸结合。

这个测试是暑假后初一下学期的一个总结，暑假中，要把初一下学期学习的所有内容认真复习一遍，还要制定一个\"复习计划表\"。争取测出好成绩。

利用暑假充足的时间多阅读一些好书。如：世界名著、历史典故、优秀书（报）刊、寓言、童话故事等等，不断提高自己的阅读能力和写作水平，陶冶情操。

此外，暑假中还可以积极进行体育锻炼，帮助家长多干些家务，参见社会实践活动体验生活......只有抓住机会，不断展示自我，拓展视野，才会健康成长。

**初中生计划表篇十五**

中考完的`人都会说初二这一年相当重要，初二作为衔接初一和初三的阶段，如果这一年没过好，那么初三你就拉下人一大段了。对于这重要的一年，顺德星火教育教导大家如何做好计划，以快人一步。

学生要养成良好的学习习惯，比如正确记录课堂笔记，做错题集等。复习时能较为轻松一点。初二学生要把良好学习习惯的养成放在第一位，有了好的学习习惯，到初三的时，相比其他同学能相对简单轻松冲刺上去。

根据课程表的组织，有针对xx地预习弱项课程，预习时要注意下一节课的内容，由此确定出听课的重点，课堂上听课心里就有底了。课后进行

总结

，归纳出所讲常识的框架，然后做有关练习和辅导。

分析自己的学习情况，擅长的科目看哪些地方还能做得更好，弱科作为巨大的增分点，要想办法把弱科提上来。

另外，可适当给每门主科买一本课外辅导书，课外适当做一些练习题。

通常早晨是人的记xx最好的时分，建议读英语，记单词。白天的自习课最好组织给数学、物理，这时分解题的效率高一些。其它的时刻就要留给语文了，能够多读些课外书，遇到好文章和好的语段，就抄下来以积累素材，这样写起作文来就轻松多了。晚上不要熬夜，熬夜学习是不明智之举。

每次听完课后，阅读一些有关的辅导资料，做一些有关的习题。有意识地提前知道的学习初三、中考的试题，并分项对有关中考题类收拾，进行期间xx复习。

想自己的初三多一些自信，初二就要苦一点，努力一点。学习是锲而不舍地事，如果你能坚持下去，胜利会在不远处!

**初中生计划表篇十六**

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]初中生计划表篇十七

寒假自我完善计划表

一、晨跑。每日起床后进行慢跑，自寻适当长度路程，保证安全，速度适中。（建议早起后饮用一杯开水，跑步时注意调整呼吸，全身放松。）

二、仰卧起坐。每日早晨或晚上在床上做仰卧起坐，每次五十个，逐步增加，一开始可分五节，每次十个，但休息时间不可超过三十秒，连续做，并逐步加大强度。（据说睡前做剧烈运动睡觉时会打呼噜，不知是真是假，也不知仰卧起坐算不算剧烈运动。）最好早晚都做，刚开始几天会有点疼，不影响。

三、注意饮食。春节期间切忌过度饮食，避免过多摄入脂肪量，不要吃太多油性食品，尤其是烧烤、膨化类食物，多吃水果蔬菜。

四、每餐饭后注意轻度运动。“饭后百步走，能活九十九”俗语所言。饭后应适当活动身体，但不可剧烈运动，会导致胃下垂。

五、随时随机锻炼。一天中，能站着的时候尽量站着。晚上睡前贴墙壁站十五分钟，尽量把身体部位贴在墙壁上（听起来简单，实际会累）。上楼梯可用弹跳方式，锻炼腿部力量（即双手靠背后，蹲着跳上台阶，会累）。

六、利用空闲时间学会一项运动。篮球、羽毛球（此两项有利于长高）……随意选择一项运动，学习并坚持练习。（注意安全）

七、锻炼身体同时不忘提高自身素质。有空少玩手机，多看书或时事新闻，增加自己的见闻知识，做个有内涵的人。（建议看些文艺作品，适当记些好的`词句诗句，陶冶情操。）

八、注意自己的言行举止及形象。一个人的言行举止等细微之处体现个人性格和素养，要注意生活中自己的细节，养成良好的生活习惯和个人行为习惯，给人留下好印象，也能提高自己的素质和气质。

九、少说话多做事。言多必失，默默做好自己的事就好，不必全世界宣告，祸从口出，有时在自己不知道的情况下，一句话就会得罪人。所以，做个沉稳的人，不浮夸，踏踏实实干活。

十、要有作为男生该有的气度胸襟、担当和上进心。不要斤斤计较，大方待人，吃亏是福，吸取教训就好。要有责任心，知道自己在什么时刻肩负什么责任，担当什么使命。要有上进心，积极进取，乐观向上，要有坚强意志鞭策自己。

以上十点只是一个小结，肯定有缺失之处，希望你能自己补缺补漏，进一步完善此计划，更希望你能坚持践行，在不断成长中完善自我，做个优秀的人！

践行人：冉五一

拟写人：姚锡娟

2014年1月23日晚

**初中生计划表篇十八**

【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。

-->

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