# 2024年高中寒假计划表具体(十四篇)

来源：网络 作者：紫竹清香 更新时间：2024-07-23

*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。写计划的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。高中寒假计划表具体篇一1、提高自己在语文、数学等方面的学习能力。2...*

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。写计划的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

**高中寒假计划表具体篇一**

1、提高自己在语文、数学等方面的学习能力。

2、加强运动，提高身体素质。

3、学会做简单的家常菜。

二、具体措施：

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寒假生活、学习计划。(安排好每天复习进度的明细内容)

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、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，然后可以请老师一起帮助解决。

6、每周二次带着学科的不懂之处和老师一起分析、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。(这一点必须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)，渐渐地形成解题方法的量的积累8、一星期打两次球，游三次泳，增加运动，提高体能。(也可以听音乐等，做自己有兴趣的事)

9、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。

三、时间安排：

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3点以后是运动或做家务的时间。(也可以安排一些合适的娱乐活动)

3、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。

四、家长督促：

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、家长一周三次检查学生的暑期生活、学习计划执行的情况和进度，及时帮助解决执行中的困难。

3、家长在帮助学生执行计划时，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。

**高中寒假计划表具体篇二**

一个学期就这样过去了，寒假又来了，在这漫长的寒假中，我不能虚度，要有意义，愉快中度过。就这样，我精心地制作了一个寒假计划表————

起床：7：00

洗刷：7：00——7：10

体操：7：10——7：30

早餐：7：30——8：00

听力：8：00——8：30

抄单词：8：40——9：00

读语文书：9：10——9：30

自由活动：9：30——10：00(不许玩，不许玩电脑)

做数学奥数：10：00——10：15

读英语：10：20——10：30

做寒假作业：10：40——11：30

做家务：11：30——12：00

吃午饭：12：00——12：30

自由活动：12：40——1：00(不能打电脑)

做语文阅读题：1：00——1：30

做英语阅读题：1：35——2：00(包括写英语作文的时间)

眼保健操：2：10——2：15

休息(午睡)：2：30——4：00

画画：4：10——5：00

写作文：5：00——6：00

练行书：6：10——7：00

晚饭：7：00——8：00

自由活动：8：00——9：00

英语练习题：9：10——9：30

寒假作业：9：30——10：00

看书：10：00——11：00

自由活动：剩余时间(不能打电脑)

**高中寒假计划表具体篇三**

1、目标

列计划的目的无非是通过白纸黑字，使得自己对自己的学习情况能够进行监督和检查。高一，高二学年，应把重点放在课本上、课堂内。因为高考虽强调淡化课本的考查，其实处处有课本的影子。“课内知识课外考”的测试方式，就要求我们把课内知识学扎实，否则无法完满地解答课外考题。当然，重点放在课本上，并不是将视野局限于课本，仍应有大量课外阅读，在课外阅读中巩固，贯通课本知识，培养能力。高三学年，既是中学时代的最后一年，也是复习迎考的关键一年。高三学年的计划是完善知识系统树，“牵一发而动全身”，做到由一个知识点可以拎起一串，提起一面。系统地掌握知识后，技巧也就“水到渠成

2、知己

作战讲究“知己知彼，百战不殆”。学习也是一样。所以要制定出符合自己实际情况的学习计划，必须要“知己”。“知己”包括三层含义：明确学习奋斗的目标，了解自己的学习情况，明确地估计自己的能力。做到“知己”后，我们就可以制定计划了。

3、要求

列计划本身并没有太多的要求，你只要抓住两个字——“详、实”就足够了。

首先，要让自己知道，每天你具体干些什么，知道每周、每月的安排等。我们应该去计划自己的学习和生活，做到自己对自己心中有谱。一份计划上只出现时间和科目是不够的，最起码还要有具体的章节的安排，包括做哪些习题，看哪些笔记都应当有，这样才能真正地发挥计划的优势。所谓“实”，就是一定要符合自己的实际情况，适当地高一些也可以，但绝不可过高或过低。太低了，计划的内容松松垮垮，反而不如没有计划;但大多数人可能更容易把计划列得偏高，开始还能拼一拼坚持一下，但很快地就败下阵来。如果总是列这种过高过紧的计划，常常完不成，那么时间一久也就会对列计划失去信心了。一份好的计划绝不在于它的起点有多高，而在于它是不是能帮你更好地完成学习任务，让你的能力得到的发挥。

其次，计划的安排应合理、科学，尽量不要让你的时间浪费。应该说明的是，不浪费时间并不是把所有时间都用来学习，也不是说打球、洗衣服等时间都是浪费。如六、日的时间，如果你的学习黄金时间在上午，而你却在整个上午做一些洗衣服、打扫房间等杂事，而中午、下午才来做作业的话，这就不能不说是一种浪费了。很多事不能不做，但要放在合适的时候做，黄金时间都应用来学习。

4、注意

①必须强调的是，制订计划必须按自己的特点自己制订，不能仿制别人的计划，别人告诉你的方法最多只能充当一个指路标的作用，是很难完全套用的。只有自己去试着做，摸索出自己的完整方法，才是最有用的。

②列计划只是一种手段，绝不要为了列计划才去列计划，只要是能达到目的的计划都是好计划。不管什么时候，列计划都只是为了完成一定的学习任务。。

③刚开始列计划的同学，可能不太容易掌握好难易的尺度，列的计划过高过低都是自然的，只要不断调整，不断改进，很快就会适应这种方法。

④任何学习计划刚执行起来都难免会遇到一些困难，但你应该知道为了执行这份计划而付出的努力是值得的。能够适应这份计划是保证你的远程学习以及未来事业成功的重要步骤。

⑤“坚持”是计划实施过程中最难的。由于缺乏毅力与恒心，很易虎头蛇尾。而学习是一个周期比较长的过程，今天的努力，并不能在明天就得到回报。它是量的积累引起质的飞跃。半途而废，最浪费时间与精力，并对人的自信心有很大的动摇。所以在实施计划时，一时看不到进步不要心焦，更不要气馁、不要轻言放弃。坚持!坚持一定能产生奇迹。

**高中寒假计划表具体篇四**

在寒假中各校会留些作业，同学们在做题的过程中，一旦理解题意后，应立即思考问题属于数学哪一章节中的问题，与这一章节的哪个类型的题目比较接近?解决这个类型的题目的方法有哪些?哪个方法可以首先拿来试用?如果把题目的来源搞清了，在题后加上几个批注，说明此题的“题眼”及巧妙之处，收益将更大。

看书：探寻高考命题影子

高考命题“源于教材，高于教材”，一定要抓住“课本”这个根本。建议同学们利用好寒假仔细梳理课本，重视教材中的基础知识和基本方法，然后加以引申、变化，做到举一反三。教科书上的例题不能看一下就过去了，因为看时往往觉得什么都懂，其实自己并没有理解透彻。所以，在看例题时，可以先把后面的解答内容盖住，自己去做，做完或做不出时再去看，这时要想一想，自己做的哪里与解答不同，哪里没想到，该注意什么，哪一种方法更好，还有没有另外的解法。经过上面的训练，自己的思维空间扩展了，看问题也全面了。

归纳：重归纳不搞“题海战”

进入高三以来作业多，训练量大。同学们若只局限于做完题，结果就是花费了大量时间、精力却得不到好效果。建议同学们学会放松式做题，即把做过的题目拿出来分解，分解题目中所包含的数学思想和方法，分解题中所包含的知识点，掌握经典题的解题步骤和思路，从中总结出解决一类数学问题的规律。着重研究解题的思维过程，弄清基本数学知识和基本数学思想在解题中的意义和作用，研究运用不同的思维方法解决同一数学问题的多条途径，在分析解决问题的过程中既构建知识的横向联系又养成多角度思考问题的习惯。

所以我认为，只要保证把做过的作业、随堂训练、大小考试的题目吃透，使前面自己出现过的错误不再重现，高考成功就有了保证。而这需要同学们积累错题，建立错题集，并及时翻阅复习。在这个过程中，要注意复习时不是随便翻翻看看答案就行了，而是对做过的好题、难题重新分析，揣摩知识点，再现解题过程，从中领悟出试题的命题特征及命题趋势。这些工作，如果前一段时间没有做，寒假一定要补上。建立错题集要做到：(1)记下错误是什么，最好用红笔画出。(2)错误原因是什么，从审题、题目归类、重现知识和找出答案四个环节来分析。(3)错误纠正方法及注意事项。根据错误原因的分析提出纠正方法并提醒自己下次碰到类似的情况应注意些什么。纵观数学错误，主要集中在三个方面，有的是分明会做，反而做错了的题;有的是记忆得不准确，理解得不够透彻，应用得不够自如，或者是回答不严密、不完整等等;还有的由于不会答错了或猜的，或者根本没有答，这是无思路、不理解，更谈不上应用的问题。已经有错题集的同学，假期中更要拿出来仔细研究。

高三寒假英语复习计划

相信每个同学都会意识到寒假英语复习的重要性，但可能不是每一个同学都清楚应该如何最大限度利用寒假来复习，而事实上也没有一个放之四海而皆准的复习方法。在这里，我提出几句口诀，供同学们参考。口诀是：确立目标，制定战略，精确计划，勤于复习，树立信心，严格执行。

确立目标

首先，同学们需要对自己各门功课的水平作个比较实际的估量，同时确立自己高考时希望考到的分数。比如，想考某类水平的院校，就需要根据历史情况估量应该得到的总分。确立目标有两方面需要特别注意：一，必须有挑战性。要最大限度地发挥自己的潜能，争取考进自己理想的学校。二，必须要现实。如果你现在四门课模拟考试总分是400分左右，希望通过今后的4个月的复习达到550，大概是不现实的。制定这样的目标只会误导自己，最后丧失信心。

制定战略

所谓制定战略，是了解自己目前水平和自己希望分数的差距后制定怎样填平这个差距的计划。如果你希望总分可以提高40分，并不是说你每门功课都应该提高10分。你必须要了解自己每门功课的实际水平和潜能。在这里我们特别应该重视投入产出比。4个月时间，大概有120天，大致估算从寒假开始到高考大概每人有1090小时的复习时间。这对每个人大致都是公平的。在有限的时间里要获得最大的产出，就需要确定每门功课复习的时间。

一般而言，成绩相对越差的一门课，提高的可能性越高。从90分提高到100分的难度要远低于从140分提高到145分。所以同学们应该着重复习自己比较差的一门课，投入产出比较划算。其次，背诵类型的课程比较容易提高。比如英语词汇。

你打算每门课提高多少分?你应该在每门课上花多少小时?作为英语老师，我觉得在英语上花时间的投入产出比往往很高。

精确计划

经过我对四门课的评估后，我希望英语分数可以从100分提高到120分。我决定在我的1090小时的复习时间里抽出280个小时复习英语。寒假总共有20天，每天复习12个小时，共有240个小时。我决定花70个小时在英语上，平均每天3.5个小时。我会记录，每天计划花多少时间，实际花了多少时间，如果有差额必须补足。

在英语方面，我要了解一下在词汇、语法、惯用法这三个方面我的最差的地方在哪里，在最差的地方多下工夫。

首先，必须充分认识词汇的重要性。词汇表里的词汇必须背得滚瓜烂熟，制定一个词汇的背诵和复习计划。

其次，重视实战。语法知识、惯用法当然很重要，可是如果抱着一本语法书研究，可能是效率最低的学习方法。不断做题目、对答案、抄下自己做错的题目、回过头来再研究语法和惯用法，可能是效率比较高的方法。

我会找一本词汇手册，制定一个背诵计划。同时我会找一本比较可信的习题集，估计一下需要多少时间可以做完，每天应该花多少时间做题目。比如，我可以初步决定每天花半个小时背诵单词，1个小时做题目，1个小时对答案，研究答案。研究答案后特别注重自己做错的地方。我会找一本厚本子，写下今天的日期，把错题抄在一本错题集上，并写下自己的想法，为什么错了，这个错误证明我的哪个知识点比较薄弱，我应该注重哪方面的复习。还有1个小时首先应该花半个小时去看看相关的知识，巩固一下，剩下的半个小时则翻阅前几天的错题集，复习一下。如此循环往复。

在语法知识中，需要着重非谓语动词的用法和各类从句。对于惯用法，要多背常见的句型，这些对于阅读、完形填空以及翻译都很有用。平时要多做完形填空和阅读练习。

勤于复习

复习是巩固知识的不二法门。每天结束复习后，看一看自己当天抄了多少个错题，马上做个复习计划。比如今天是2月1日，我会在今天错题集的日期旁边写下如下一串：1h，2/2，2/6，3/2，4/2，5/2。意思是，过一个小时的时间我会看看今天做的错题及心得，一天后(2/2)我会再复习一遍，一个月后，二个月后，三个月后(当然在高考前)我会再看一遍。这是符合遗忘曲线的复习方法。同时我也会用同样的方法复习单词。每个单词至少背一遍，复习六遍。

树立信心

英语学习其实是个“体力活”，不需要有很高的智力水平。你可曾发现自己有什么语言障碍?如果没有，那么就应该有充分的信心学好英语，至少在英语高考中获得好成绩。在本文中我没有提到应该怎样复习语法、听力、写作等等，我相信大家在看报，或者上网查询时可以看到很多宝贵的经验。但是我相信一个总体的战略和方法是一切高效率学习的前提。

严格执行

所谓知易行难，要相信自己的复习方法是有效的，同时严格遵守计划。如果有偏差必须及时补救，严格保证时间和精力的投入。相信经过寒假的强化训练后，再回过头来看看自己的进步和差距，根据实际情况重新修订一下自己的复习计划，一定会有很大的提高。

**高中寒假计划表具体篇五**

1.每天必须保证足量学习6小时,内容包括:寒假各科作业：语文阅读、数学练习、英语听力等。

2.每日听英语听力材料或练习口语超过30分钟

3.保证中午一小时的休息时间,下午在家里学习，或者外出进行体育活动

4.做作业的要求是这样的：阳光假日和假期学习指导在写之前先在练习本上做一遍，发现其中的问题，如有没有不会的，做重点标记，接着要重点学习不会的不懂的。对于阳光假日上面需要了解的新知识进行系统的学习。然后家长检查、讲解，合格之后工整的写到作业本上;每个单元完成之后要进行单元试卷的作业，并且规定时间完成。

第一天

早5.00起来跑步。

7：20 洗漱完毕

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

第二天

5：00跑步

7：20 洗漱完毕

7：45开始做作业

9：15—10：55 试卷一份

11：00---11：45生物(复习学习过的知识)

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生物(复习学习过的知识)

16：40---5：30 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

第三天

5：00 起床跑步

7：45开始写作业

9：15—10：55 试卷一份

11：00---11：45英语

11：45--13：00 吃饭 午休

13：10---14：10 语文(阅读一篇和摘抄)

14：25--15：25 地理(复习学习过的知识)

15：40—16：40政治

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

以上计划，三天一循环。

注：大年三十、初一、初二放假，初三半天学习时间。出门走亲戚时间去掉两天时间另定。外出参加实践调查半天。严格按照计划学习和生活。

**高中寒假计划表具体篇六**

8：00~8；30起床（一定要及时起来刷牙洗脸吃饭）

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

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；

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；

12、 一个星期至少一次到图书馆看小学生课外读物，或者自己家里有课外书的把它看完、最好看一些第三， 每天要做适量的运动，不要因为天气寒冷躲在屋子里；

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。

**高中寒假计划表具体篇七**

1、 控制每天摄入热量

控制热量是瘦身饮食的基础，成人每天所需的基本热量为20—千卡，如果是为了瘦身的女性可以减到1700千卡，但不能低于1600千卡才能维持一天基本的身体需求。所以特别注意，有些人不吃饭的后果是身体无休止的从肌肉骨骼皮肤中抽取营养素以维持生命活动，最终造成的结果可能是肌肉萎缩、骨骼脆化、皮肤衰老、贫血等，严重的会影响生命。

2、 营养均衡，不要偏食

即使减肥也要保持摄入人体所需的蛋白质、维生素和矿物质等同时淀粉和脂肪都不可偏废，因为即使不吃淀粉类食物其他食物也都能转化成热量而且一段时间后身体会缺少蛋白质、维生素和矿物盐会扰乱新陈代谢的正常运行想要自然平稳的瘦身就要保持营养均衡。这里提醒那些可以避讳脂肪的朋友，我们应该避讳的是饱和脂肪，而不饱和脂肪的摄入还能起到减肥的效果哦。

3、 不能减少进餐次数

减去一顿早餐或晚餐两顿饭之间进食的时间相隔太长，人体会把热量转化成脂肪贮存起来。因此同样份量的热量吃的次数越少越容易发胖，完全作为一顿来吃那更不可收拾。不吃早餐尤其不利于减肥，因为经历了一晚上的睡眠之后新陈代谢已经很缓慢早饭是将新陈代谢调整起来的动力，如果不吃早饭新陈代谢仍然保持一个很慢的水平那么你的消耗就比吃早饭的人消耗要少了很多，减肥的速度也会慢很多，并且对身体有很大的危害!

4、 少吃多餐

这是比较不会有“饿”感的好方法，在正常的三餐之间再加入两餐例如一些简单的水果，酸奶和茶类除了可以提供正餐之外的营养也可以增加饱腹感不会让你在下一次正餐之前感到非常饿而胃口大开。少食多餐法可是经典的减肥方法哦。

5、 每餐八分饱

胃的弹性很大，最小的时候比我们的拳头还小，最大能够撑到十几倍，吃了饭可比吃饭前大七到八倍，如果经常吃很多，胃可以慢慢被撑大这样的话本来已摄入了足够的营养却没有饱的感觉，那么只能摄入更多本来不需要的食物了。同时调查还显示八分饱的人比较长寿。

6、 减少高热量食物的摄人

高热量的食物不单容易令人胖，阻碍血液循环还会变化成脂肪积聚在大腿腰腹等处，日久即成为赘肉，更有可能引起将来的心脑血管疾病。所以注意：不要选择煎、炸的食物煮菜时尽量将油的分量减到最低尽量选瘦的肉类少吃含脂肪多的快餐，当然最好是养成素食的习惯。

7、 不要摄入高盐分食物

高盐食物的主要成分是钠，它容易令水分滞留在身体内不易排出，是令身体浮肿 的原因之

一。此外高盐分食物因为口味重还会令人吃下更多的东西!所以最好避免方便面、罐头、腌制食品等高盐分食品。尤其是身体显得浮肿的朋友应该尤其注意控制食盐，要明确今天你吃东西不是为了你的舌头，而是为了你的身体。

8、 多食含钾及高纤食物

可帮助排泄促进细胞再生，更有助排除身体内的多余水分，防止水肿发生。不妨多食豆类、蔬菜水果、鱼类等。纤维不但热量低，更可通过吸收水分的过程中，帮助排除体内积存的废物，如海带、香菇等。

9、 进餐时细嚼慢咽

多数肥胖者进餐速度太快，大脑还来不及感受饱的信息，便已经 吃过量。因为胃饱后将信息传到大脑需要15分钟。若放慢进餐速度，便会比较准确地感到饱的信息，也就不会摄入过多热量了。而且细细咀嚼食品时还能消耗一定数量的热量。

10、 注意用餐顺序

正确的用餐顺序应该是先吃蔬菜，再吃粮食加蔬菜，最后是肉 类。按这种顺序吃下来能使你多吃蔬菜少吃粮食与肉类，从而控制热量的摄入。

**高中寒假计划表具体篇八**

一、语文

1.“文如其人，字如其人。”一手好字是你迈向成功的重要一步。练字10张(纸张自备)

2. 买书、读书《海底两万里》《名人传》，也可以读其他一些文学作品、名人传记，很多都拍成了电影，可配合着看。读书的同时不要忘了写读书笔记，每个人建立一个专门的读书笔记本。

3. 课后附古诗词背诵十篇、八下25课古诗、八下30课古诗，开学就组织一次古诗词的小测验。

4.写作：完成随笔三篇，可以“春节”“寒假”“元宵节”为话题或为内容，也可抒写自己的心情或其它。字数严格控制在600800字，并认真书写。数量少，但要求质量!

数学

1. 复习：第一、二、四、六、七章试卷各一张

2. 预习：八下第一、二章

二、英语

1. 做《金榜》所划题目

2. a组同学每人准备两篇美文/故事/新闻

b组同学每人准备两篇笑话/寓言/节日来历

3. 每人准备两个绕口令，自己先要说熟练。

4. 预习作业：预习八下前四单元

5. 上班级博客，下载配音的视频，准备开学初的英语配音比赛

三、物理

物理寒假生活：学习指导三份，一、二、四周各一份。

四、政治

1.收看有关学生时政的电视节目(经济与法、中国新闻等)

2. 一张试卷

五 、历史

观看《甲午风云》《金陵十三钗》《大武生》《康熙王朝》《雍正王朝》等电影。

多欣赏《百家讲坛》《探索与发现》等电视节目，

六、地理

地理《学业水平考试应试指南》学习计划

第一周(1.10-1.15)作业：

①做专题1《地球和地图》的“地图导学”、自学“核心突破”、背诵掌握“归纳知识”;

②做专题2《世界的自然环境》的“地图导学”、自学“核心突破”、背诵掌握“归纳知识”;

第二周(1.16-1.22)作业：

①做专题3《世界人文环境》的“地图导学”、自学“核心突破”、背诵掌握“归纳知识”;

②做专题4《认识世界区域》的“地图导学”、自学“核心突破”、背诵掌握“归纳知识”。

第三周(1.29-2.4)作业：

①做专题5《中国的疆域与人口》的“地图导学”、自学“核心突破”、背诵掌握“归纳知识”;

②做专题6《中国的自然环境与自然资源》的“地图导学”、自学“核心突破”、背诵掌握“归纳知识”。

第四周(2.4-2.11)作业：

①做专题7《中国的经济与文化》的“地图导学”、自学“核心突破”、背诵掌握“归纳知识”;

②做专题8《中国的地理差异》的“地图导学”、自学“核心突破”、背诵掌握“归纳知识”。

**高中寒假计划表具体篇九**

一个紧张的学期终于过去了，许多小朋友都在计划着寒假该怎么玩?该玩些什么?而我不一样，我打算利用这个寒假预习下学期的内容，复习以胶学过的内容，为小升初作最后的冲刺准备。

为了合理安排好时间，我特意制定了一张寒假计划表。正当我做表时，爸爸走进来，看见我在写这些什么，走到我身旁看了看，问：“紫怡，你在写些什么呢?”“我在安排寒假计划表，我要合理运用这个寒假的时间，你看下行不?”

爸爸听了，便拿起我刚刚完成的寒假计划表看了看。“怎么样，安排合理吗?”我问道。只见爸爸一脸严肃地说：“你这样安排可不行，你只有劳，却没有逸，这样收获果实不会很多，必须劳逸结合，你才会有更多的收获。”说完，爸爸便转身出了房门。我沮丧地往床上一倒，心里想：“明明安排合理，却说我只有劳，没有逸，必须劳逸结合什么的，劳…逸…结…合，哈，我懂了。”霎时间，我就像是被某位名师指导了一样，重新安排我的寒假计划表。

一、早读

早晨，不仅空气清新，还是记忆力最强的黄金时分。虽然放假了，但必须养成好的早读习惯。每天六点半整时起床，先读二十分钟的英语，再读二十分钟的语文。这样，我读过的知识就可以加强一遍印在脑海里，起到久记不忘的作用。

二、知识点归集

把考完、做过的试卷都仔细分析一遍。特别是做错的题目，要把它们归集起来，重点加以消化。

三、完成寒假作业

每天上午做两个小时的语文寒假作业，下午做两个小时的数学寒假作业。

四、做笔记

“久记不如烂笔头”是啊，这句话很对。把这个寒假里发生的开心的、有趣的、伤心的事;遇到的开朗的、善良的、和蔼的人;看见的可爱的、调皮的、漂亮的小动物以及预习下册的重要内容……统统记录下来。因为记录下来的人、事、物可方便以后的作文选材，而记录预习下册的重要内容有助于我以后的学习。所以必须坚持做笔记。

五、做家务——劳逸结合

劳逸结合，这个词告诉我们学习和休息要结合起来才会有更大的收获。没错，过度的学习有损身心健康，这时就应休息一下，但也不能休息过度。比如：你写寒假作业写累了，可以先按摩按摩眼睛，或伸个懒腰，眺望远方之类的。帮爸爸妈妈拖拖地，抹抹灰之类。这样既有利于身心健康，又能帮大人做了家务事，也起到了劳逸结合的效果。

当我把新的寒假计划表拿给爸爸看时，爸爸微笑地说：“哈哈，你终于明白什么是劳逸结合了，不过你一定要说到做到。”“没问题。”

寒假很快就会过去，至关重要的六年级下册就会来临。不过，我相信，只要我说到做到，一定会在小升初的坎坷的道路上铺一条平坦的道路的。

**高中寒假计划表具体篇十**

我毕业于师范学校，临近毕业时我在一所私立幼儿园进行了实习工作。这是我的第一份工作，我会尽自己的能力把工作做好!虽然时间很短，但却收获甚多。

一、实习内容

在这一个月里，我学习到许多在学校学不到的东西，也感悟到了许多。从老师们身上，我看到了园丁们散发出的耀眼光芒，给了我在实习生活带来了许多启发性思维。在校期间总会认为当一名幼儿老师肯定很好玩，很轻松，但在这里我改变了这个想法，每上完一节课我都有的感触：想当好一名幼儿老师实在不易!我终于感觉到平时我们在校园上课的时候乱哄哄，老师站在讲台上面叫多少遍不要讲话，还是像市场卖菜似的!

刚开始听带课老师跟孩子们上课，认真学习她上课的方式和怎样管好课堂纪律。即使那样，我还是遇到了许多师范学校里没学过、事先也没有料到过的难题。毕竟试教的时候和正式去教室上课的时候的心态是很不一样的。同时也佩服老师对付这些孩子们的方法。用小组比赛来管他们的纪律，一来可以培养他们的团队精神。二来还为课堂带来一些活力。使课堂上不那么死板。听了几节之后我就开始试着讲课，一开始孩子们会乱成一团，不听你讲课，还会“欺负”我!我用了老师的那些方法，可是发现后来慢慢的，他们开始接受你还有喜欢你，这是实习期最有高兴的事。因为让小孩接受一个新老师是有一个过程的!现在他们也慢慢去接受我这个新来的老师。也让我更加有信息把这份工作做好!我们除了课堂教学之外还有班主任工作。也组织了一次主题班会活动。幼儿园艺术节，我帮着班里的小朋友们安排节目，帮两个班安排画版。使我在实习期忙碌但很充实。

二、实习总结

通过这段实习期，我明白做好老师除了要有丰富的专业知识之外，还要其他课外知识，这样才能让你的学生在和你打成一片之外还能尊敬你。这样忙碌的实习生活我进行了一个月，但是在这期间我学到了很多知识，认识到无论是做什么工作，都需要耐心和细心。实习中给了我的经验，也是最宝贵的。我将朝着“吃得苦中苦，方为人上人”的方向努力，并相信自己一定可以做到。

寒假实习报告总结篇五

寒假里，自从去到xx银行实习，在行领导、部门领导和各位同事的帮助下，在政治思想、业务工作方面都取得了较大的进步。在一开始我对这里的一切都是如此的陌生，要感谢各级领导的关心，以及同事们的帮助，我的进步才有了保证。在接触到一些不太熟悉的术语时，我就会在网上查找相关的解释，如果实在不明白，我就向同事们请教，大家也都不厌其烦地给我讲解，并且想方设法让我去接触更多我尚不熟悉的知识。经验收获如下：

1.在工作过程中我还会单独出去办事情，我认为这样对我的锻炼很大，特别是锻炼了自己与人交往的能力。对我来讲可以提高自己的表达能力，同样也可以锻炼自己的胆量。把握住这些机会，让自己变得更加成熟起来。

2.在这段时间中，我已经在这些方面有了比较大的进步，而且自己的心理状态已经完全从学生状态转变成一个社会人了。我想自己之所以能够比较快地完成这种转换，跟我们xx银行有着的良好的工作环境氛围是很分不开的。核销工作内容特别多，从刚刚业银行工作开始，我先后赶上了三次核销的工作，而且据说今年每一批的数量又特别大，这正好是我学习这个核销过程的大好机会，我通过了这几次的练习，自己已经逐步掌握了这个过程的要领。

3.我核销的过程中会有很多的步骤，首先就要印材料，还要从信贷系统里找出数字填写在相关的表格中，要知道核销报告如何来写，我也根据范本自己练习写过。我还要填写送审表，做核销材料的目录清单，包括装订材料，把核销材料包装好。反正感觉核销的整个过程是比较忙碌的，不过这让我更加高兴，因为只有这样的工作量，我才能得到更加好的锻炼，才会有更加大的进步的可能。

通过这几个月的学习和锻炼，我已经初步了解了本部门的业务知识，已经基本能够单独处理核销所具备的技能。从对银行业务知识的陌生到现在，我知道自己已经取得了一定的进步，希望在今后能够有更多的时间去努力学习，可以参加一些相关专业的辅导班，并且参加一些银行业务知识方面的考试。积极提高业务水平，从而完全达到能胜任这份工作的能力。

**高中寒假计划表具体篇十一**

1.每天足量学习6小时,内容包括:寒假各科作业：语文阅读、数学练习、英语听力等

2.每日英语听力或口语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、两天做一题物理竞赛、化学竞赛题(轮流)

1月26日

7：00 起床

7：20 洗漱完毕

7：20----7：50：跑步

8：00吃饭

8：20---9：10 做作业(语文阅读一篇和摘抄)

9：25—11：25 数学试卷一份

11：25---11：45 看报 课外书

11：45--13：00 吃饭 午休

13：10---14：10 化学

14：25--15：25 英语

15：40—16：40物理

16：40---吃晚饭前 free 包括体育运动

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

1月27日

7：00 起床

7：20 洗漱完毕

7：20----7：50：跑步

8：00吃饭

8：20---9：00 做作业(英语)

9：15—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---5：30 摘抄，阅读 包括体育运动

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

1月28日

7：00 起床

7：20 洗漱完毕

7：20----7：50：跑步

8：00吃饭

8：20---9：00 做作业(数学)

9：15—10：55 化学试卷一份

11：00---11：45英语

11：45--13：00 吃饭 午休

13：10---14：10 语文(阅读一篇和摘抄)

14：25--15：25 物理

15：40—16：40政治

16：40---吃晚饭前 free 包括体育运动

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，三天一循环

学习必须讲究方法，而改进学习方法的本质目的，就是为了提高学习效率。

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。

提高学习效率并非一朝一夕之事，需要长期的探索和积累。前人的经验是可以借鉴的，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。\"

祝每位同学都能有个快乐的假期。

**高中寒假计划表具体篇十二**

1.完成《初一寒假作业》语文部分。(约10课时)

2.复习初一上册第1-6单元，每单元完成以下问题。(约6课时)

(1)5个以上你最易读错的字及注音。

(2)5个以上你最易写错的字，每字写4遍以上。

(3)5个以上难理解的词语及解释。

(4)2-8个问题含答案。

3.阅读15篇时文或一部名著，不少于10000字。(可以简单写出内容提要)(约4课时)

4.完成1篇作文，题目：寒假趣事(或自拟)(约2课时)

5.预习初一下册第一单元，写出你认为较难且有一定价值的：(约8课时)

(1)10个以上难读生字及注音。

(2)15个以上难写生字，每字写4遍以上。

(3)5个以上词语，及解释。

(4)列出2-6个以上自己解决不了的疑难问题。

**高中寒假计划表具体篇十三**

一、学习情况分析

就今年的成绩来说，我过去语、数、英三门主课中，语文和英语的成绩较好的保持了下来，但数学却有些不足。

其次在这学期内新增的必修政、史、地、生四门课中，生物和地理是最差的，其他两门倒是适应较好，但仍需要加强。

二、假期准备

寒假不比暑假，时间本来就短，再加上过年的那几天，能利用的时间就更是少之又少。为此，在假期里，我要准确的利用好寒假的每一天，将自己不足的方面全力追赶上来。

本次学习计划目标主要是数学、生物、地理三门课，按照个人的综合情况来排序，最主要目标是跟上数学，其次为地理，最后的为生物。这三门的学习要按照比例评分在假期中，目的是将不懂、不清楚的课程吗，通过书籍和网络加以学习通透。

此外，对待其余四门课，也要每天平均分配的一些时间，做好巩固的同时，每天也要完成好对应的寒假作业，巩固好所学。

三、每天时间安排

早上、上午：完成数学、生物、地理一门课程的学习规定量学习，并完成相应作业。

中午：休息时间，做好转换，准备下一项复习。

下午：平均时间到其他课程上，并完成对应的寒假左右。

晚上：巩固一天的学习，并放松自己，充足休息。

因为是在家中的主动学习，还是在寒假的阶段，除了这份计划之外，我更要主动的管理好自己!我一定会积极且严格的完成这份计划，在寒假中取得更好的成绩和收获!相信对在初一的下学期里，我一定能做的更好!

**高中寒假计划表具体篇十四**

放寒假了，幼儿园为孩子们设计、安排了一套丰富的寒假计划。建议小同学们在寒假中做到“4个学会”，完成“6个一”。

4个学会

“学会生活”“学会做事”“学会交往”“学会学习”。

“学会生活”

要求小朋友们一日生活要有规律，什么时间该做什么要像在幼儿园一样遵守规则。建议中、大班的小同学，在成人的指导下，做个小小的寒假计划，好似大班小同学学习看钟表、认识时间，从小培养做时间的主人，做生活的主人。

“学会做事”

即自己的事情自己做，如同小班幼儿学习自己穿衣、系扣、穿袜，中、大班幼儿学会叠被子、整理衣物、收拾餐具、洗袜子等，鼓励小同学帮助父母和老人做些力所能及的事情。

“学会交往”

就是让幼儿在与成人或同龄伙伴及客人接触中，学会有礼貌，与人交流，大方地展示自己的才艺和作品，让幼儿感受与他人交往的乐趣。

“学会学习”

则鼓励小同学们通过与自然、社会的接触，学习更多的知识。

6个完成

指读一本书、讲一个故事、讲一件春节里有趣的事、画一张画、做一件手工作品、帮家长做一件有意义的事。

幼儿园老师希望家长们能够让小同学在“4个学会”中感悟到幼儿园新的教育理念和方法，千万不要给小同学们加重负担、留作业，强迫他们按成人意愿做他们自己不喜欢做的事情，要给他们更多的自由和广阔的空间，让他们享受寒假和新春佳节给他们带来的快乐。希望开学后孩子们能高高兴兴到幼儿园，和小同学、老师共同分享“6个一”带来的快乐。

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