# 高一暑假学习计划(十七篇)

来源：网络 作者：深巷幽兰 更新时间：2024-07-23

*光阴的迅速，一眨眼就过去了，成绩已属于过去，新一轮的工作即将来临，写好计划才不会让我们努力的时候迷失方向哦。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的计划吗？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢!高一暑假学习计划篇一根据自己的身体状态，...*

光阴的迅速，一眨眼就过去了，成绩已属于过去，新一轮的工作即将来临，写好计划才不会让我们努力的时候迷失方向哦。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的计划吗？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢!

**高一暑假学习计划篇一**

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。

1、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。

2、合理作文

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。

3、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

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，

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。一定能提高学习成绩。

**高一暑假学习计划篇二**

高一上学期期末考试已经结束了，高一年级学生就要面临高二的文理分科。高一寒假学习计划对自身做个清晰、理性的分析，确定自身优势，为学文、学理寻找理由就显得颇为重要。大概方向确定后，就要明确自己所选择的方向中，哪些学科要参加高考，哪些只需通过会考，从现在起就可以相应地制定出针对不同科目的不同“用力”方法，将自己高中的时间、精力做到合理分配。 依常规来看，多数学生会选择学理——未来的升学、就业面相对更宽。学习理科，数、理、化就全部是考试科目，而数理化的难点都在高一。因此，高一寒假必须做的就是把上学期没有学会的内容学明白。有一些知识的掌握是为了以后更好应对相关知识点，如果高一就出现漏洞，未来所有相关知识也都会关联出现问题。

值得注意的是，高一的学习量很重，很多学生往往在第一学期还不太会调控。因此，高一学生第一学期的功课或多或少都会有落下的地方，这就需要利用寒假进行调整、提高、填补工作，甚至可以说，寒假能否利用好，对未来三年的状态会产生重要的影响。

高一寒假学习计划时间安排：

7：00 起床

7：20 洗涑完毕 之后跑步：绕楼2楼(7：20----8：00)

8：05 吃饭

8：20---8：50 背单词

8：55---9：25 背课文

9：35---10：35 数学

10：45---11：45 英语

11：45---12：00 课外书

12：00---13：00 午休

13：10---14：10 化学

14：20---15：10 物理

15：20—16：20 语文

16：20---吃晚饭前 free

吃完饭后—21：00 六科任选

21;00—22：00 电视，电脑，课外书

**高一暑假学习计划篇三**

周一至周四 ：

1、每天在小笔记本上记下10~15个单词(包括新旧单词)，利用自己的课余时间将其背熟，一定要掌握，而且经常拿出来复习。

2、晚饭前，先打开平台，在“知识强化”栏目中找到当天课堂所上过的内容，认真复习，该记住的要记住。

3、晚饭后，稍作休息，完成老师布置的作业。(注意：把回家作业当考试做)

4、某一学科的一单元内容结束，应及时进行总复习，然后完成 “在线测试”里的题目。完成的不够好的，复习一遍后重做，有做错的题目及时掌握。

5、预习第二天要上课的内容，认真做好记录，把不懂的问题带到课堂上认真听老师讲解。

6、听“同步听力”和“在线听力”10~15分钟，培养一种语感。

周五：

1、同做“周一至周四”中的1、2、3点。

2、将学习过程中留下的问题在“名师答疑”中提问。

3、有空时可以先放松一下自己，听点轻音乐、看些课外的书(通过平台或自己买的都可以)。

周六：

1、早上起来先做些运动，锻炼身体，然后朗读英语或语文的文章，把一些该记的内容记住。

2、继续完成老师布置的作业。

3、下午可打开“名师面授”，选择一些自己薄弱的知识点听几遍，适当地多做一些在线测试。

4、把一周所学的复习一遍，通过“在线测试”栏目来检查自己是否掌握。如果基础不好的科目，学习“知识强化”。

5、针对自己的学科状况针对性地选择“名师答疑”的“精华区”中的问题，把它当作自己的问题，先做一遍，再看老师的解答。

周日：

除做周六的内容外，早晨或下午到分校进行学习方法交流、测试、巩固，晚上预习下周一的课程内容。

持之以恒，每天进步一点点，

成功一定属于你!

**高一暑假学习计划篇四**

1、每天在小笔记本上记下10~15个单词（包括新旧单词），利用自己的课余时间将其背熟，一定要掌握，而且经常拿出来复习。

2、晚饭前，先打开平台，在“知识强化”栏目中找到当天课堂所上过的内容，认真复习，该记住的要记住。

3、晚饭后，稍作休息，完成老师布置的作业。（注意：把回家作业当考试做）

4、某一学科的一单元内容结束，应及时进行总复习，然后完成“在线测试”里的题目。完成的不够好的，复习一遍后重做，有做错的题目及时掌握。

5、预习第二天要上课的内容，认真做好记录，把不懂的问题带到课堂上认真听老师讲解。

6、听“同步听力”和“在线听力”10~15分钟，培养一种语感。

1、同做“周一至周四”中的1、2、3点。

2、将学习过程中留下的问题在“名师答疑”中提问。

3、有空时可以先放松一下自己，听点轻音乐、看些课外的书（通过平台或自己买的都可以）。

1、早上起来先做些运动，锻炼身体，然后朗读英语或语文的文章，把一些该记的内容记住。

2、继续完成老师布置的作业。

3、下午可打开“名师面授”，选择一些自己薄弱的知识点听几遍，适当地多做一些在线测试。

4、把一周所学的复习一遍，通过“在线测试”栏目来检查自己是否掌握。如果基础不好的科目，学习“知识强化”。

5、针对自己的学科状况针对性地选择“名师答疑”的“精华区”中的问题，把它当作自己的问题，先做一遍，再看老师的解答。

除做周六的内容外，早晨或下午到分校进行学习方法交流、测试、巩固，晚上预习下周一的课程内容。

持之以恒，每天进步一点点，成功一定属于你！

**高一暑假学习计划篇五**

末考试成绩可以作为同学们制定学习计划重难点复习安排的学习依据。学习的好坏最关键也最终取决于你的学习效率!”能学会有效率地做事，对你一生都有极大的帮助和提高。面对于中国的应试教育，你在当学生时，你必须学会两样：1.有效率地做事。2学会如何学习。

1、早晨合理安排30分钟学习英语，听网校的英语听力，历史和地理背诵。

2、利用2节课的时间分别完成2份寒假作业，要记住，独立完成。

3、网校现已上传一部分新卷子，集中一块时间做一套。

4、下午和早晨一样，利用2节课时间做2份寒假作业，但不可一下子贪多。要均衡、科学安排。

5、完成当天寒假作业可以安排自由活动，(如果玩电脑游戏不可超过一小时)。

6、晚上是你自由活动的时间，但要看看新闻。积累实时材料，尤其是准备学文科的学生。

7、在寒假期间有可能的话，每天读一读文学作品，写一写自己读后的感想，字数可多可少，但不能不写。

8、写寒假作业的过程中，发现自己本学期知识点学习不透彻的情况下可以通过网校来查漏补缺。

提高学习效率并非一朝一夕之事，需要长期的探索和积累，同学们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。高中生都有很好的自制力。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。

**高一暑假学习计划篇六**

这学期的期末考试成绩可以作为我制定学习计划重难点复习安排的学习依据。学习的好坏最关键也最终取决于我的学习效率!所以在寒假我要学会有效率地做事，因此制定了我的寒假学习计划。

1、早晨合理安排30分钟学习英语，听网校的英语听力，历史和地理背诵。

2、利用2节课的时间分别完成2份寒假作业，要记住，独立完成。

3、网校现已上传一部分新卷子，集中一块时间做一套。

4、下午和早晨一样，利用2节课时间做2份寒假作业，但不可一下子贪多。要均衡、科学安排。

5、完成当天寒假作业可以安排自由活动，(如果玩电脑游戏不可超过一小时)。

6、晚上是自由活动的时间，但要看看新闻。积累实时材料，尤其是准备学文科的我。

7、在寒假期间有可能的话，每天读一读文学作品，写一写自己读后的感想，字数可多可少，但不能不写。

8、写寒假作业的过程中，发现自己本学期知识点学习不透彻的情况下可以通过网校来查漏补缺。

提高学习效率并非一朝一夕之事，需要长期的探索和积累，我要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!

**高一暑假学习计划篇七**

因为这次期末考试中我的英语出现了很大的问题，因此这个寒假我决定着重于英语的学习，其计划如下：

一、词汇学习

考试中完形阅读看不懂的问题，归根结底是词汇量不足导致的。完形阅读这两类考试题型，在高中阶段年级性不是那么明显。所以我做的阅读也有可能是高考难度，但对于只有1600初中词汇的我来说，无疑词汇量不足成了成绩提高最大的障碍。

有鉴于此，寒假这段完整的时间，非常有利于把高一第一学期没有掌握的词汇，复习一遍。同时，如果想在新的学期赶超他人，提前预习下学期词汇也是很多必做的事情。

二、课外阅读

高中英语最大的难度是阅读量大、词汇量大。古人云，书读百遍，其义自现，英语学习也是如此。提高词汇量，不能单靠背词汇表，如果能够在大量阅读中，识记单词，不紧能够有效的记住单词的含义，更能让我了解词汇用法。符合我这个水平的课外阅读，是提高成绩的有益补充。

三、读万卷书，行万里路

如果有机会，可以出国游一次。出国游不仅是放松的一种方式，也是感受他国文化的重要途径。20考试中明确规定了高考考查学生文化意识，在高考单选题中也出现了考查欧美国家录取流程相关的内容。

如果没有机会出国，假期的时候刻意的浏览一下相关的欧美网站和论坛，也能够很好的开拓自己的视野。例如国外新闻类的网站或者听力类的网站等。

四、看几部喜欢的电影

放假之后，看电影无疑是放松心情的方式之一。自从大片进入我们的生活，似乎梦工厂、华纳兄弟、21世纪福克斯都成了学生耳熟能详的词。其实语言本来就是来自于生活，电影中看到的一个个鲜活的人物，地道的语言是学生在课堂上不能得到。好的美剧也是学英语的很好媒介，最好能够看带英文字幕的版本。

最后，希望我自己经过寒假的休整，都能得到很好的身体和心灵的充电，在新的一年成绩更上一层楼。

**高一暑假学习计划篇八**

周一至周四 ：

每天在小笔记本上记下10~15个单词(包括新旧单词)，利用自己的课余时间将其背熟，一定要掌握，而且经常拿出来复习。

2、晚饭前，先打开平台，在“知识强化”栏目中找到当天课堂所上过的内容，认真复习，该记住的要记住。

3、晚饭后，稍作休息，完成老师布置的作业。(注意：把回家作业当考试做)

4、某一学科的一单元内容结束，应及时进行总复习，然后完成 “在线测试”里的题目。完成的不够好的，复习一遍后重做，有做错的题目及时掌握。

5、预习第二天要上课的内容，认真做好记录，把不懂的问题带到课堂上认真听老师讲解。

6、听“同步听力”和“在线听力”10~15分钟，培养一种语感。

周五：

同做“周一至周四”中的1、2、3点。

2、将学习过程中留下的问题在“名师答疑”中提问。

3、有空时可以先放松一下自己，听点轻音乐、看些课外的书(通过平台或自己买的都可以)。

周六：

1、上起来先做些运动，锻炼身体，然后朗读英语或语文的文章，把一些该记的内容记住。

2、继续完成老师布置的作业。

3、下午可打开“名师面授”，选择一些自己薄弱的知识点听几遍，适当地多做一些在线测试。

4、把一周所学的复习一遍，通过“在线测试”栏目来检查自己是否掌握。如果基础不好的科目，学习“知识强化”。

5、针对自己的学科状况针对性地选择“名师答疑”的“精华区”中的问题，把它当作自己的问题，先做一遍，再看老师的解答。

周日：

除做周六的内容外，早晨或下午到分校进行学习方法交流、测试、巩固，晚上预习下周一的课程内容。

持之以恒，每天进步一点点，成功一定属于我!

**高一暑假学习计划篇九**

为了充实，有意义的寒假，特制定此寒假学习计划

1.每天足量学习5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.每日早晨 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(运动能使人头脑更清醒)

4.做数学竞赛书《初中数学竞赛新课标同步辅导(初二)》(这本书真的很好哦)记住先看例题，最好不要抄答案。

7：00 起床

7：20 洗漱完毕

7：20--7：50：跑步(锻炼哦)

8：00吃饭

8：20--9：10 做作业(语文阅读一篇和摘抄)

9：2511：25 数学《初中数学竞赛新课标同步辅导(初二)》

11：25--11：45 看报 课外书

11：45--14：30午饭 午休

14：30--15：30 英语

15：30--15：45 休息

15：4516：45物理

16：45--17：00 休息

17：00--18：00 其他科目复习

晚饭

20;0021：30 电视，电脑，课外书，free

21：30 睡觉

**高一暑假学习计划篇十**

1、结合实际，确定目标。

计划不要脱离学习的实际，目标不能定得太高或太低

(1)知识、能力的实际;

(2)“缺欠”的实际;

(3)时间的实际;

(4)教学进度的实际。

2、突出重点，不要平均使用力量。

所谓重点：一是指自己学习中的弱科或成绩不理想的课程或某些薄弱点;二是指知识体系中的重点内容。订计划时，一定要集中时间，集中精力保证重点。

3、安排好常规学习时间和假期作业时间。

4、劳逸结合，合理安排学习和休息。

(1)学习和体育活动要交替安排。

(2)安排科目时，文科、理科的学习要错开，相近的学习内容不要集中在一起学习

5、注意效果，定期检查，及时调整。

检查内容：

(1)计划中的学习任务是否完成?

(2)是否基本按计划去做?

(3)学习效果如何?

(4)总结得失，找出偏差，分析原因，以利改进。从而实现自我管理，自我控制，自我激励、自我调整。

寒假作息时间安排指导

为了让同学们过一个充实而有意义的寒假，老师就同学们寒假学习计划的制定提供如下建议：

1、早晨合理安排30分钟读一读英语(可以是词汇书、美文或是英语教材)

2、利用上午的时间完成2科寒假作业的部分习题

3、中午适当午休

4、和上午一样，下午可适当安排时间完成寒假作业的部分内容。

5、自由时间可以干一些自己感兴趣的事情(看看课外书，看看电视，上上网)，但要控制在一个小时以内。

6、晚饭之前是自由活动时间，可以看看国际国内新闻或是能拓宽自己视野的节目。

7、可以适当安排时间读一些好的文章，写写日记或是读后感，也可以摘抄一些精彩的句子或语段。

8、每天学习时间最少保证6小时

9、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.

10、既不要睡懒觉，也不要开夜车。

11、制定学习计划，主要是以保证每科的学习时间为主。若在规定的时间内无法完成作业，应赶快根据计划更换到其他的学习科目。千万不要总出现计划赶不上变化的局面。

12、晚上学习的最后一个小时为机动，目的是把白天没有解决的问题或没有完成的任务进行补充。

13、每天至少进行三科的学习，文理分开，优势科目和跛腿科目交叉进行。不要前赶或后补作业。完成作业不是目的，根据作业查漏补缺，突破薄弱环节才是根本。

14、若有自己解决不了的问题，千万不要死抠或置之不理，可以打电话请教一下老师或同学。

**高一暑假学习计划篇十一**

愉快的寒假已经开始了,为了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,因此制定一个合理的寒假学习计划是非常有必要的。具体计划如下：

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.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，然后对不会的进行重点学习。对于阳光假日上面需要了解的新知识进行系统的学习。之后通过家长批阅、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。

1月15日早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

1月16日

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

1月17日

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。

**高一暑假学习计划篇十二**

合理安排寒假时间

“凡事预则立，不预则废”，寒假开始的时候，同学们回忆一下在刚结束的一学期中学到了什么，有哪些收获，有哪些不足，有哪些应该在假期中反思改进。科学性地安排好每天的作息时间，有计划地度过寒假。家长可以根据自己孩子的具体情况，听取老师的建议，协助孩子安排寒假的时间，让孩子在寒假结束的时候有所收获，有所进步，同时家长要注意过紧、过松都会影响寒假生活质量。

寒假放松的同时不要忘记学习

寒假中每天都应该按计划完成一定的寒假作业，养成每天学习的习惯，通过温习进一步提高学习能力。假期中，让孩子多读几本书，了解社会热点的本质和精髓，当然这些书宜精读则精读，宜泛读则泛读，读书时不要忘了做札记，写一点读后感。通过假期的学习和阅读，我们可以积累词汇和信息。如果有兴趣，还可以就近参加一些兴趣小组和培训班。适当的放弃一些休息也是为了更多的收获和进步。学生们参加培训班应该是以爱好为前提，学习新知识。学习知识尤其是学英语要讲求轻松的心态，踏实地学，持续地练。如果刻意追求效果就会欲速则不达，而且会使孩子过分疲劳，更是得不偿失。

由于孩子的自控能力有限，寒假前轰轰烈烈的计划着寒假生活学习安排，寒假刚开始的时候还是严格按照计划进行学习生活的。可是没过几天就因为这样那样的原因放松了自己的要求。现在有的中学生迷恋于虚拟的时空，整个沉迷于网络的花花世界，这让家长很担心，大好时光都被白白浪费了，真是可惜!家长如果没有时间看管好孩子，结果就是浪费了孩子一个寒假的时间，而其他的同学，通过一个寒假有计划学习，各方面都有很好的提高。一位家长李女士说：“别人家的孩子在假期里都补课，学习成绩都取得了突飞猛进的进步，我家的孩子如果不学就会被落在后面的。”为了孩子的成长，有多少个家长陪着孩子度过一个个不眠之夜，只因现有的教育体制和日益激烈的社会竞争。

安排好寒假生活，积极发挥我们的主观能动性，真正使孩子的寒假生活丰富起来。让孩子度过一个愉快、充实的假期!

对于复习型的作业，同学们不要把它当成是负担，觉得自己都会了、学过了，是多此一举;而是要把作业当作一种必要的复习。根据对人的记忆规律的研究，在假期的时候做适当的复习会加深知识的长时记忆，不容易忘记，开学后学习的新知识也大多和旧知识有联系，巩固了旧的知识，新的知识学起来也会轻松很多。

预习型作业(包括背新的英文单词，语文文言文)一定要以理解为主，不要靠死记硬背。预习型作业是为了下学期学习更加轻松，对新学习的内容有一些印象，所以要在理解的基础上进行记忆，不然即使机械地记住了，开学后也很容易忘记，还要重新背诵，这样重复记忆又浪费了时间，又影响了心情。

关于作业时间的安排，在制定作业时间计划的时候，以每周5～6天为宜，不宜安排每周7天都做作业。学生放假时也会有一些偶然的情况发生(比如走亲戚，去旅游)，每周不要把计划安排太满，给自己留一点可变动和协调的时间，计划才能真正执行下去。根据不同年龄的学生，根据注意力集中的时间，作业30～60分钟后可适当休息10~15分钟。

补习篇 选补习班务必“量体裁衣”

大部分家长选择让孩子上补习班，一方面是为了让孩子在学习上更有竞争力，一方面是自己工作忙，没办法看管孩子学习，本着“学了就比不学强”的观念，“花钱买个安慰”。孩子每天从早到晚进行6个小时以上的不间断学习，不仅没效果，又容易让孩子对学习失去兴趣。

可以选择适合自己的老师学习新课程。一个让孩子喜欢的老师，往往可以改变孩子对某一学科的态度。

合理规划时间，制定学习计划

放假后的第一件事，应该是整理出可利用的时间，做出时间安排表，以每一天为单位;接下来，梳理自身学习情况，找出最需要提高或最想做的事，合理分配复习和预习时间，有针对性地制定假期学习计划。

每天有效学习时间最好保持在5-6个小时。可以根据自己的情况合理的规划一下，例如：{早上2个半小时，下午2个半小时，晚上1个小时}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。习惯比聪明更重要!只要你按照计划来，每天坚持，你的成绩不会没有进步的!

确定学习目标，攻克薄弱环节

今年的寒假假期较短，目标不宜太大、复习范围不宜太广。如果想真正有收获，一定不要贪多哟!适宜重点攻克薄弱学科、或某学科中的重点内容。

1、利用现有资源进行复习：

·上学期在课堂里平时没有来得及听完的课程，或者没有弄懂的问题，可以利用假期结合京翰教育各大第一范文网站进行学习。最后实在还是没弄懂的可以在线向老师提问，我们的老师会给你回复。

·大家在学习的时候一定要按我们教你们的“四步学习法”——知识强化，名师面授，智能测评，名师答疑来进行复习和预习。

·语文、英语、数学、物理、化学等各学科的内容，学生可利用假期时间进行复习。

·“智能测评”的难题反复推敲，重在理解解题思路。对于由于知识点没弄懂而做错的题目及时的放入到“我的错题本”里面做一个归纳，方便你们以后的查阅和复习。

2、预习下学期课程：

·通过相关资料，将下学期的课程提前预习一遍，掌握各科下学期的重难点。

·预习的过程中碰到的不懂的问题要及时做记录，以方便下学期课堂的学习。

·在学习过程中遇到的疑问，可以及时向老师请教。

**高一暑假学习计划篇十三**

用好最佳记忆时段

从一些中学了解到，有的初三生一到寒假就彻底放松，把学习完全忘到了脑后;有的则把学习安排得过于紧凑。高分网中考小编认为，这些都是不科学的。建议初三生做一个寒假计划表，用小本记下自己每天要做的事情，按照计划学习。

寒假里，初三生可自由安排学习时间，初三生利用记忆效果最佳的时段复习会事半功倍。起床后半小时和睡前半小时是记忆效果最佳的时段，初三生可以利用这段时间在脑海中过一遍当天复习的知识点，效果会更好。各学科的复习穿插进行，也利于提高效率。

合理制订复习计划

中考看的是考试总分，考生各科成绩均衡很重要。初三生可以利用这个寒假纠正自己的偏科习惯。沃建中认为，纠正偏科首先要解决心态问题。很多考生数学不好，主要是害怕数学，认为自己没有数学天赋，学不好。其实只要努力，大部分学生的偏科现象都可以纠正过来。

根据期末考试结果，初三生要抽出时间认真总结教训，找出自己的强弱项，并强化强项，弥补弱项。弱项提高分数的空间很大，考生要认真分析自己弱项的问题所在，找到弥补的办法。除了在弱项上多花时间外，强项也不能放松。有的考生觉得自己平时数学不错，就很少花时间在数学上，结果到了中考时，数学成绩反而下降了。

别忘搜集作文素材

不少初三生对作文头疼的最大原因是觉得没东西可写。对此，北京师范大学附中老师高超提醒，寒假时间相对充裕，初三生要学会观察生活，积累作文素材。寒假中，初三生要有意识地思考一些问题，并注意积累，多看、多听、多想、多练习，提高观察、分析能力。

不少同学喜欢利用假期阅读课外书。高超建议，初三生在阅读时可将一些有意义的素材记录在笔记本上，如一些名人名言、时事知识、历史人物故事及成语典故等。这对写好作文有帮助。

**高一暑假学习计划篇十四**

一、整理规划时间，确定要学习的内容 在开始前，应该是整理出可利用的时间，清楚自己在的空闲时间生活习惯。在此前提下，以每一天为单位，制定学习计划。接下来，梳理自身学习情况，找出最需要提高，合理分配复习和预习时间，有针对性地制定假期学习计划。每天有效学习时间最好保持在6-8个小时。可以根据自己的情况合理的规划一下，寒假中要做到既不睡懒觉，也不要开夜车。习惯比聪明更重要!只要按照计划来，每天坚持的话，超清你的成绩肯定会进步的。(后面我会做出一个具体的时间安排表，超清你可以根据自身情况做适当调整)

二、复习上学期内容，攻克薄弱环节 应该把寒假分为复习和预习两个阶段，前段时间主要是复习，在此基础上留一个星期的时间对下学期内容进行预习。

今年的寒假假期较短，目标不宜太大、复习范围不宜太广。如果想真正有收获，就不能贪多!适宜重点攻克薄弱学科、或某学科中的重点内容。(超清数学应多用点时间来巩固提高。英语可将平时的上课内容拿来复习，记忆一些固定的用法和常用搭配。把上学期的课文从开始再复习下，有些需要记忆的东西一定要记住。比如每单元的单词及其拼写和固定搭配和固定句式及语法知识。)

三、预习下学期课程： 将下学期的课程提前预习一下，掌握各重要科目(语文、数学、英语)下学期的重难点。预习的过程中碰到的不懂的问题要及时做记录，等到开学的时候可询问老师。(数学要提前预习前4章，英语要预习前五单元)

四、时间安排表(可根据自身情况作合理调整)

8：00起床之后 刷牙漱口洗脸吃早饭

早上8：30 合理安排30分钟大声朗读背诵英语课文，听一些英语听力。听读是培养英语语感最好的方法。听读的材料可以是上学期的英语教材，也可把下学期教材。

9:00 做寒假作业 先做数学。因为早上头脑是最清醒的，数学逻辑思维比较强，所以先做数学的作业;

10：00 开始休息15分钟，学了一个小时也该舒展舒展筋骨了，因此利用这15分钟的时间充分休息，也活动活动。

10: 20xx:20 做英语寒假作业，给自己每天定一个目标。比如每天做多少页，然后在规定的时间做完。寒假作业做完后可以阅读一些英语读物，写写单词。

下午可以自己安排1个半小时开始学习语文 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。

晚上可安排一个小时 练习写字和学习写作文，包括语文和英语。时间上可以是今天学习语文，明天就学习英语。坚持每天认真写一页，英语字帖或者语文都行。然后呢可以买本英语方面的作文辅导书，学习写一些小文章。可把时间安排在晚上7:00-8:00

剩下的晚上时间可以自由分配，可以自己看些电影，电视。外国电影必须有英语字幕，慢速的。建议看看bbc的魅力中国，挺适合英语学习的。

建议：1、在寒假里读一些优秀的文章，来提高自己作文水平。 2、在寒假里按时做作业，坚持不拖拉，也不可开小差。 3、制定的计划要坚持。不能半途而废 4、.每天最迟不能超过十点半睡觉 5. 适当的做些运动

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。

**高一暑假学习计划篇十五**

1、制定寒假计划，做到劳逸结合，为高二下半学期的学习生活作好生理心理准备。

2、保质完成寒假作业，提高自身薄弱环节，有针对性地做好预习复习工作。

3、参加各类社会实践活动。

学习计划：

1、语文：作业适量，会有少量文言文、现代文练习卷与若干篇作文，要求作好文言知识整理，作文素材积累。

2、数学：以书面作业为主，要求在保质完成的基础上回顾以往知识进行针对性梳理。

3、外语：作业要求巩固语法、阅读、翻译，加强听力练习，要做好知识梳理，继续背诵高考词汇。

4、物理化学：以书面作业为主，应学会对以往知识进行总结整理，更不可因为选课意向已定而有所偏废。

5、其它学科基本没有作业，但政治、生物、地理将在高二下半学期进行会考，有精力的话应当适当翻阅教材进行复习。

6、本阶段会有“四地”征文赛，开学还会有时政竞赛等各竞赛活动，有所特长的同学应积极参与及准备。

社会实践：

1、本阶段部分社团将在假期中继续开展精彩的活动，可丰富课余生活，锻炼提高自身能力。

2、本阶段爱心之旅、党建带团建、扬帆之旅等都会继续开展。

3、本阶段学校还会要求各班以班级为单位开展一次志愿者活动，同学应该献计献策要主动参与。

我的任务：

1、对以往知识进行有针对性复习总结，针对自己薄弱环节进行训练，努力利用好这一阶段进行查漏补缺。

2、要对各类知识进行归纳，诸如文言文知识，作文素材，英语语法及错题，理科基本知识与典型例题。这对以后的学习及复习大有帮助。

3、适当作好预习工作，使自己能够较为轻松地踏入高二下半学期。

4、可以适当翻阅副课书籍，不仅为高二下学期的会考，也可为高教自主招生打下基础，学有余力的同学可以借阅图书馆课外书籍进行阅读陶冶情操。

5、积极参与社会实践，培养责任心爱心与能力素养。

6、关心国家大事。

7、不沉溺网络，自觉抵制不良读物，做到自重自律，发展健康情操。

**高一暑假学习计划篇十六**

1.\"循序渐进\"——就是人们按照学科的知识体系和自身的智能条件，系统而有步骤地进行学习。它要求人们应注重基础，切忌好高骛远，急于求成。循序渐进的原则体现为：一要打好基础。二要由易到难。三要量力而行。

2.\"熟读精思\"——就是要根据记忆和理解的辩证关系，把记忆与理解紧密结合起来，两者不可偏废。我们知道记忆与理解是密切联系、相辅相成的。一方面，只有在记忆的基础上进行理解，理解才能透彻;另一方面，只有在理解的参与下进行记忆，记忆才会牢固，\"熟读\"，要做到\"三到\"：心到、眼到、口到。\"精思\"，要善于提出问题和解决问题，用\"自我诘难法\"和\"众说诘难法\"去质疑问难。

3.\"自求自得\"——就是要充分发挥学习的主动性和积极性，尽可能挖掘自我内在的学习潜力，培养和提高自学能力。自求自得的原则要求不要为读书而读书，应当把所学的知识加以消化吸收，变成自己的东西。

4.\"博约结合\"——就是要根据广搏和精研的辩证关系，把广博和精研结合起来，众所周知，博与约的关系是在博的基础上去约，在约的指导下去博，博约结合，相互促进。坚持博约结合，一是要广泛阅读。二是精读。

5.\"知行统一\"——就是要根据认识与实践的辩证关系，把学习和实践结合起来，切忌学而不用。\"知者行之始，行者知之成\"，以知为指导的行才能行之有效，脱离知的行则是盲动。同样，以行验证的知才是真知灼见，脱离行的知则是空知。因此，知行统一要注重实践：一是要善于在实践中学习，边实践、边学习、边积累。二是躬行实践，即把学习得来的知识，用在实际工作中，解决实际问题。

单词：毫无疑问是第一关。大纲标准是4500左右，但是这里面包括很多我们已经认识的词汇，所以真正需要背的只有大约20xx左右(当然，视个人情况而定，或许还会更少)。我个人比较喜欢被普通的单词书，一页一页地背比较有成就感，但是很多人觉得这种方法过于枯燥。我见过的比较好的用“方法”背单词的书是星火英语出的一本《15篇文章贯通四级单词》，这本书用比较少的篇幅囊括了大部分四级词汇，相对于《胡敏读故事记单词》来说，更容易。关于背单词我唯一的建议就是尽快集中突破——用三天时间，每天读5篇。千万不要按照原来的习惯，一本书计划要一个月，那样肯定难以坚持，过两天就不愿意背了。一定要一鼓作气，拿出多一点的时间一次攻克。不要认为3天攻克四级单词是不可能的，其实这一点都不难——我是说，这一遍不要试图记住每一个单词的每一种意思，只要记住一个意思就可以了，以后你还会慢慢接触，但现在一定要快速突破一遍。

语法：语法就不要系统地学一遍了，一来没时间，二来也没必要。只要对照语法书把语法选择题进行句子成分的分析就行了，先找句子主干，再找出每一个修饰成分，它们之间的关系，分析几十个句子之后语法就基本上清楚了。

阅读：词汇量是基础，一定要做到第一步。在这方面我见过的比较好而且最有可操作性的是李传伟老师提出的方法。我抄在下面，你可以参考。原文是针对考研阅读的，但是方法适用于四级。

**高一暑假学习计划篇十七**

现在，趁着假期，我刚好能在这短暂的休息时间里好好的巩固过去的所学，让自己在下次开学时，以一个扎实的基础面对老师的教导。为此，我对自己的寒假规划如下：

一、寒假的前段

这次的假期里，我将自己假期分为了三个阶段，在这个第一个阶段里，我要先总结好自己在这个阶段的情况。

首先，在这个阶段我要总结一下自己的情况，了解自己在哪些科目，哪些地方有怎样的不足，要详细的了解自己，这样才能更深入的去改正自己。

其次，我要收集准备好复习的资料，准备在年前去书店或网上购买习题和参考书。还要规划好寒假作业的完成步骤。

最后，要确定好自己的日程，过年较忙，要将必须消耗的时间算进去。进行进一步规划。

二、中期阶段

中期阶段复习应该早已进入正轨，具体的安排大致如下：

早晨：阅读、记忆。增加自己的语文好词、好句的积累，以及增加英语的词汇量累积，同时复习过去的单词。

上午：趁着头脑清醒学习数学，对过去的难题、错题进行分析和练习，提高自己的应变能力。

中午：休息，整理上午的所学，并外出运动。

下午：学习语文、英语，等文科类题目。主要针对背诵的知识点，增加自己的知识量。并且在晚饭前解决今天量的作业和试题。

晚上：休息，缓解疲劳的同时复习今天的学习。

基本上第二阶段就是按照这样的流程度过，但如果有意外事情，就需要自己做出调整。

三、末期阶段

这时寒假已经快要结束，对我来说，最重要的已经不是在假期中学习更多的知识了。在这个阶段，我要加紧复习在上个学期末所学的知识，并对下学期的内容再次进行复习，做好在开学后的接轨工作，让自己能更好的与老师的教学接轨。

四、结束语

假期的时间非常的漫长，也非常的短暂，关键在于怎么去利用，以及自己的坚持。我相信我一定能在这次的假期里做好自己的工作，完成自己的学习计划!

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