# 2024年准高三理科生暑假计划(七篇)

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2024-09-10

*时间流逝得如此之快，我们的工作又迈入新的阶段，请一起努力，写一份计划吧。那关于计划格式是怎样的呢？而个人计划又该怎么写呢？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢!准高三理科生暑假计划篇一1、认识自己。首先要清楚你高考为什么考得不好？...*

时间流逝得如此之快，我们的工作又迈入新的阶段，请一起努力，写一份计划吧。那关于计划格式是怎样的呢？而个人计划又该怎么写呢？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢!

**准高三理科生暑假计划篇一**

1、认识自己。首先要清楚你高考为什么考得不好？是临场发挥不好，还是本身基础不好。如是临场发挥不好：诸如生病或其他技术性失误，那么选择复读没问题；但如果你的分数和目标分数线差130分以上的话，就应慎重。

2、选择学校。学校最好是封闭式军事化管理，能使你更专注与学校。而且要进入复读班，不要插入应届生的班。

3、一旦你确定复读，就应马上进入状态，抓紧这个暑假复习。如果你放松两个月后再来复习，那么很可能需要4个月来恢复到之前的水平。而且提前复习有助于开学时更快进入状态。

4、对自己薄弱的科目要不惜一切代价弄懂，不要期望用好的科目来弥补。

5、老师有他们的教学计划，但这是针对全班同学的。你应知道你需要做什么，要有自己的计划，而且不要因老师的安排而扰乱你的计划。

6、争取每两周就要把一个科目的所有基础知识梳理一遍，例如睡觉时可以回想。基础重要！试题是万变不离其宗。

7、不要谈恋爱。要谈等上了大学，天天花前月下也没人管你。

8、复读时，就不要想如果又失败会怎样？这一类的问题；另外，别在意他人的目光，即便你是高5、高6也好，敢于拼搏总比安于现状要好的多。

9、面对平时测试的分数，如果不好，应庆幸这不是高考，还能补救。每一科目都应有一本笔记，专门记录自己做错的题，不要一次次地掉进同一个坑。

10、能勇敢地选择复读，我们对得起自己了！无论结果如何，只要你全力以赴了，就应无怨无悔！（记住，复读要全力以赴，而不是尽力而为，这是态度问题。

11.尽量少跟过去的同学来往了，特别是已经上大学的同学。

13.不要太在意别人对自己的看法，特别是不要总以为自己是复读生而会受到歧视。

14.总要拿现在的自己与过去的自己比较，看看自己到底有多大提高，这时候心态要平稳，做到时时刻刻提高就行了，自己问心无愧就行了。

15.多于老师交流，其一可以从老师那里得到知识，其二可以舒缓心情。

16.复读生，最大的收获可能不是收到录取通知书的时刻，而是回首自己走过的这一年的时刻，这一年的辛酸才是一种永不么灭的财富，复读的生活就是这样——痛并快乐着！记住坚持，再坚持这是你只剩的法宝。

**准高三理科生暑假计划篇二**

1、把高一、高二的期中、期末试卷以及其他重要试卷进行汇总、分析了解自己的长处，找出欠缺或不足，这样，实施下一步学习计划才会“有的放矢”。

2、利用暑假补缺、补漏。先补容易补的知识，后补有难度的知识。只有循序渐进、由浅入深，才会做到“事半功倍”。

3、制订长期有效的暑期、高三学习计划。根据自身实际知识和智力水平以及身体条件，制订长期、合理的学习计划，并且要持之以恒，避免“三天打鱼，两天晒网”。

4、将学科知识“类化、细化、系统化”，作全面复习安排。要高屋建瓴，将各科知识分门别类；先宏观调控，再精耕细作；对各科知识如此梳理，学习才会有章法，解题思路才会更为清晰。切忌“眉毛胡子一把抓”。

5、严格合理安排作息时间。根据自身生物钟以及对各学科的吸取程度，制订合理的作息计划。根据上下午时间段对文理科的接受情况进行科学安排；每一次的学习时间不宜过长，感到疲倦时就适当休息，不要打“疲劳战”。

6、劳逸结合，适当放松，注意体育锻炼。要注重学习效率，学会学习，把主要精力用在刀刃上。因此，要学会放松，适当进行体育锻炼，以增强体质，保证长时、高效的学习。

1、有抢先复习的意识。

“经过两年来的学习，课程也都快结束了，自己哪块学得好学得不好，心中都有数。对于学得不好的地方，不妨趁假期的机会补上来”、学生不要认为开学有老师带着复习，所以自己就不着急。

高考备考自己一定要抢先做，在假期里，自己率先进行系统复习。当然，跟着老师的复习进度是必须的，但自己还是要打点提前量为好。将不会的地方先弄会了，方法上可以结合专题进行练习。

2、不会的地方分析出原因。

自己弄不懂的地方一定要分析是什么原因导致自己没学好，有的是知识点内涵没抓住，那就要看教材和笔记。有的是题量做得不够，所以考试时就暴露出问题。解决的办法就是多做一些习题，\*\*买带讲解的那种练习册，多做多练多揣摩。特别是一些典型例题一定要熟练。

3、别太轻松也别太累

假期里，让自己太轻松知识上就没有收获，到后来快高考时，自己觉得时间不够用，很多地方没有时间再学了。而让自己太累着了也不行，因为开学后还有八九个月的复习，身体长期处于疲劳状态可能吃不消。强调假期里要学习，并不是一定要像上学那样，每天晚睡早起。一位高分考生说，起床时间可以比平时晚一些，只要白天利用好时间照样可以学得很多，这样假期学习一定会有所收获。

**准高三理科生暑假计划篇三**

1月13日、20日、27日，郑州市天天人才市场召开了三场专门针对大学生寒假打工的招聘会，这是该市场继去年“首届寒假打工专场招聘会”后，又一届公益性的招聘活动，2月3日还有一场。目的就是把寒假期间想打工的大学生们推销出去，为他们提供一个寻找短暂就业机会的平台。

据主办方相关负责人张女士介绍，已召开的前两次招聘会，大学生约有1500多人参加，而参加招聘会的企业近百家。与以往不同，今年招聘会上除了提供业务促销、服务员等岗位外，还多了如游戏代练、保安、家政保姆、代招员工等多种岗位。

20日上午，记者在招聘会现场看到，一些大学生将“思念”的招聘柜台团团围住。“我们的目的很简单，家庭生活不宽裕，寒假不回家过年，留在郑州靠打工挣些钱，为下学期的生活做准备。企业为我们准备的是包饺子工，工资水平虽然不算高，但管吃管住很实在。”大学生小马向记者介绍。

“每到春节前后是饺子等速冻食品的销售旺季，又恰遇不少来自农村的员工赶着回家过年，是普工缺口最大的时候，充分利用这些寒假打工的大学生，是个不错的办法。”招聘人员介绍说。

“这在原来，大学生应聘普通工人是不可能的事情，仅面子上就过不去，现在这种形势在悄悄改变。”人才市场的工作人员告诉记者。

家政保姆。几年前，大学生一般不会放下架子，他们好不容易从千军万马当中挤过了独木桥，虽说是假期打工，但怎么也不能放下架子去当保姆。采访现在的大学生，他们却认为做家政保姆也一样能挣到不少钱，同时，“我们也是高素质的保姆，而且做保姆也是参加社会实践的一种，能学习不少知识，为什么不干？”短短几年，从放不下架子到“干什么都能学到知识、都是参与社会实践”，这也正是现在大学生转变观念的表现。

游戏代练。从职业角度来看，游戏代练并不是一门正式职业，但从社会客观实践上来说，它也有存在的土壤，而且不少大学生在寒假期间从事此职业。记者采访了一些从事过这一职业的大学生，了解到他们的看法。“现在是电子时代，对于操作计算机，那可是大学生所必须会的，而且我们也喜欢玩游戏，借着假期从事此职业，既能免费娱乐又能挣钱，这种一举两得的好事，到哪儿去找啊？”大学生小胡说。还有另一种想法是，“我从事这行只不过为了暂时贴补生活，只是一种过渡，对于将来就业那是一定不会从事这职业的，而且玩游戏需要大量的精力，随着年龄的增长也不可能长久工作下去。”大学生小杜告诉记者。专家提醒，游戏代练只可在假期期间，切不可长久下去，否则可能会迷恋于游戏而荒废了正常学业。

保安。当保安对于短期的假期打工来说是比较合适的，能够培养责任心和能吃苦的精神，还能借着闲暇之时，听听英语，以免长假期间，忘掉大量的词汇。

食品厂普工。一些食品厂在年节前后相当长一段时间里，会有大量普通工人的缺口，此时招一些假期打工的学生，以解岗位缺人之急。大学生去食品厂当普通工人，虽然一时学不到多少技能，但也能参与社会实践，同时也挣到了生活补贴。

代招员工。一些用人单位，特别是足疗、美容、按摩等服务领域，需要大学生们通过寒假回家乡代招一些落榜生或者想进城务工的学生，这些大学生一是好与这些人沟通，另外信息也灵通，也很让用人方和求职方放心。所以帮助企业代招员工越来越成为大学生们放寒假打工挣钱的门路。

对于假期打工、兼职来说，大学生们都有着不同的想法。为挣钱、为参加社会实践、为提高能力，当然，还有极少数随大流。

目前，许多高校也积极鼓励大学生多接触社会、了解社会，一方面可以把学到的理论知识应用到实践中去，提高各方面的能力，另一方面可以积累工作经验，对日后的就业大有裨益。

**准高三理科生暑假计划篇四**

1.把高一、高二的期中、期末试卷以及其他重要试卷进行汇总、分析了解自己的长处，找出欠缺或不足，这样，实施下一步

学习计划

才会“有的放矢”。

2.利用暑假补缺、补漏。先补容易补的知识，后补有难度的知识。只有循序渐进、由浅入深，才会做到“事半功倍”。

3.制订长期有效的暑期、高三学习计划。根据自身实际知识和智力水平以及身体条件，制订长期、合理的学习计划，并且要持之以恒，避免“三天打鱼，两天晒网”。

4.将学科知识“类化、细化、系统化”，作全面复习安排。要高屋建瓴，将各科知识分门别类;先宏观调控，再精耕细作;对各科知识如此梳理，学习才会有章法，解题思路才会更为清晰。切忌“眉毛胡子一把抓”。

5.严格合理安排作息时间。根据自身生物钟以及对各学科的吸取程度，制订合理的作息计划。根据上下午时间段对文理科的接受情况进行科学安排;每一次的学习时间不宜过长，感到疲倦时就适当休息，不要打“疲劳战”。

6.劳逸结合，适当放松，注意体育锻炼。要注重学习效率，学会学习，把主要精力用在刀刃上。因此，要学会放松，适当进行体育锻炼，以增强体质，保证长时、高效的学习。

**准高三理科生暑假计划篇五**

把高三的复习计划分为三大阶段。每个阶段有不同的任务、不同的目标和不同的学习方法。

第一阶段，是整个高三第一学期时间。这个阶段时间大约五个月，约占整个高三复习的一半时间左右。这个阶段可以称为基础复习阶段。学校里每一个科目都在逐册逐章节地进行复习，我们自己也应该和学校的教师步伐一致，进行各科的细致复习。我们要充分利用这五个月，把每一科在高考范围内的每个知识点都逐章逐节、逐篇逐段，甚至农字逐句地复习到，应做到毫无遗漏。这个阶段，复习中切忌急躁、浮躁，要知道“万丈高楼增地起”，只有这时候循序渐进、查缺被漏、巩固基础，才能在高考中取得好成绩；只有这时候把边边沿沿、枝枝杈杈的地方都复习到，才能在今后更多的时间去攻克一些综合性、高难度的题目。

这个阶段，还有一项重要任务，这就是高三第一学期的期末考试。这次考试十分重要，它既可以检验自己一学期来的复习效果，又可以查找自己急待解决的问题漏洞，还可以向你提出新的挑战。因此，我们把它戏称为一次“小高考”。这次考试还有一层特殊的涵义：它是高校招生中保送、推荐、评选市级三好学生的重要依据。我这里，特别提醒学习较好的高三同学，要格外重视这次考试。

第二阶段从寒假至第一次模拟考试前，时间大约四个月。这个阶段是复习工作中的最宝贵的时期，堪称复习的“黄金期”。之所以这样说，是因为这个时期复习任务最重，也最应该达到高效率的复习。也可以将这个阶段称为全面复习阶段。我们的任务是把前一个阶段中较为零乱、繁杂的知识系统化、条理化，找到每科中的一条宏观的线索，提纲挈领，全面复习。这个阶段的复习，直接目的就是第一次模拟考试。第一次模拟教育是高考前最重要的一次学习检验和阅兵，是你选报志愿的重要依据。一模成功，可以使自己信心倍增，但不要沾沾自喜；一模受挫，也不要恢心丧气，妄自菲薄。应该为一模恰当定位，在战略上藐视它，在战术上重视它。

第三阶段从一模结束至高考前，时间大约两个月。这是高考前最后的一段复习时间，也可以称为综合复习阶段。随着高考的日益迫近，有些同学可能心理压力会越来越重。因此，这个时期应当以卸包袱为一个重要任务。要善于调节自己的学习和生活节奏，放松一下绷得紧紧的神经。古人云：“文武之道，一张一弛”，在此时，第天不必复习得太晚，要赶快调整高三一年紧张复习中形成的不当的生物钟，以保证充沛的精力。另外，这个时期不必再做过多的过量的习题，更不应死抠难题和偏题，应该做少而精的练习。比如，花些工夫研究研究历年高考的题目，因为这些题目既是经过千锤百炼的精品，又是高考命题人意志的直接体现，可谓字字珠玑。在复习中，我们中做题应先易后难，选择题拿不准也不要放弃，选一个最可能的空填上等等。

以上我介绍的是我在高三时的复习计划和体会。我想，我们在复习中，更重要的是从一点一滴做起。“千里之行，始于足下”，我们也应该重视日常每天每周的复习安排。

**准高三理科生暑假计划篇六**

一、如果你是即将上大学了，在暑期一定要对你所报的专业有相关的了解，到书店或者图书馆对相关行业有一定的探索，很多大学生到了大学都对自己的专业不了解不感兴趣，导致了迷茫困惑等等问题。希望你能够有个好的开始。

二、在高中时期是紧张的数理化什么的知识的学习，很少有自己的独立阅读时间，在这期间一定要读几本自己认为好的书，读到精髓。

三、可以做一些实践活动，和志同道合的朋友一起高一些有特长爱好的社团，组织交流，或者是和一些好朋友做一些爱心活动，多多锻炼自己。

1.可以找一家可靠的工厂或者超市什么的啊，打几个月零工。

2.花一个月玩，花一个月在家，剩一些时间为自己进入大学做准备。

3.去上海看世博，在家看世界杯。 在家可以从以下几个方面考虑：每天坚持锻炼，读完一个高中身体抵抗力会下降，到了大学就懒得运动了；每天要看一些自己喜欢看的书；培养自己的兴趣爱好；在家可以为妈妈分担一些家务；不要落下英语，大学里还是要学英语的，而且还挺重要的，打好英语基础在大学里面会让你顺利很多；和同学多走动走动也不错。

**准高三理科生暑假计划篇七**

如果把高三备考比作是一场马拉松比赛，可以说赛事已经进行了2/3。想想在你长跑时既看不到终点，又已经筋疲力尽时，你是什么心情?所以你现在的紧张，彷徨，忧虑是很正常的心理状态，千万别觉得天塌下来了。

人的一生中有很多事情是我们依靠本人的力量不能实现的，我们也不可能改变所有的事，但高考的成败确是真真切切地把握在你手中。那就是努力就一定有收获。这是多么好的一件事呀。在18岁的时候，我们终于可以做自己的主，选择自己的生活了。

还有，我们并不孤独。和同学三年同窗，甚至更久，在这关键时刻，我们有同样的奋斗目标，还有关心我们的老师、家长以及学霸菌的陪伴。这种感觉是无比幸福的，所以真的应该好好珍惜。

●每天学习时间最少保持在7-8小时;

●制定自己的

学习计划

，但主要是以保证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，千万不要死抠或置之不理，打电话请教一下老师或同学吧!

●每天晚饭前后和父母散散步，既锻炼了身体，呼吸了新鲜空气，又增进了沟通。

首先，每天自选一篇现当代作家的

散文

和杂文进行阅读，让自己在假期能够有时间赏析美文，而且也能够提高人文素养。其次，古诗文的背诵和默写也不是一日之功，同学们要充分利用寒假，有选择地读一些古代经典作品，并且每天选择其中一两段进行翻译。

从数学这门学科看，学霸菌认为高三同学可以利用寒假时间做两件事情。

第一件事情是“查漏”。把上个学期复习过的内容进行整理，以自己做错的习题作为线索，来检查对基础知识和基本方法的掌握情况。可以专门准备一个笔记本，把经过查漏补缺找到的知识点，详细地记录下来，以便最后阶段复习时参考。

学霸菌认为同学们一定要珍惜“错误”，弄清错误的原因。因为只有牢固掌握基础知识、基本方法，才能获得数学学习的通解和通法。而在明确解题思路的错误后，才能真正巩固所学的知识。

第二件事情是“晨跑”。由于下个学期时间短，所以同学们在寒假里可以提前进行复习。而复习的方法和模式可以类比已经经历过的复习方法，这样的超前准备类似于晨跑，可以带来一个稳定的心态。当新学期开始，复习进入紧张状态，还可以有能力来关注自己最容易犯的错误。

对于学习能力较强的同学，可以通过做专题来提升对知识的综合能力。比如同学们可以结合寒假作业的每个大题，把整个章节的知识都进行融会贯通。

高三学生每天可以安排一个小时来复习数学，时间过长过短都不适合;而有的同学把家中整个写字台上都铺满课本、练习册，常常是做一题换一本书，这样的方法可并不利于循序渐进。

最后要提醒同学们，千万不要每晚弄到深更半夜，而第二天却一直睡到中午，结果精神萎靡不振。

有限的寒假内我们能做什么?首先还是要制订一个学习计划，包括一个可实现的目标。可以提供一个供参考的简单办法：每天学习英语一个半小时。

这一个半小时用来干三件事：

第一，多识字。词汇是英语的基础，新课改后，对学生英语的词汇量大增，寒假中这些词汇至少得默写两遍吧。

第三，勤背诵。这个寒假最好能背诵3-5篇经典范文，每天再朗读20分钟。中国有句古语：熟读

唐诗

三百首，不能做诗也会吟。朗读和背诵可以增强语感。其实很多英语学得好的学生并不是做每一道题目都是按照老师说的语法一条条对照着做，大多时候他们能凭语感迅速找到要填写的词汇，或者能迅速抓到一篇文章的中心意思。

此外，放假时娱乐总是需要的，如果能适当看一些英语原版电影或cctv9的电视节目，那就更好了。这和朗读背诵英语课文的道理一样。

首先在假期之初回顾一下在刚刚结束的这个学期中自己还有哪些事情没时间去完成，可以将它们一一列出，在假期中有计划地将它们完成。

其次还可以整理一下这学期的练习和笔记，用活页夹的形式将自己平时容易错的问题重新归类，并把相关的一些问题都整合在一起，可以重新再做一做，并想清楚它们之间的相同点和不同点。不仅要知道这些问题怎么做，还要知道为什么这样做。

另外可以整理一下自己的物理知识的框架结构。可以以章节为顺序，先在笔记本上画一下各个章节的知识、概念的框图，然后再看一看书本进行补充和完善，做到对高中的物理知识、概念了如指掌。

最后还可以适当做一些练习，练习可以计时也可以不计时，通过练习可以了解自己的复习效果，并寻找新的问题。练习中要注意自己的解题规范，特别是作图、书写、计算中的规范要求，不要追求练习的数量，而要注重练习的质量，追求解题的正确率。

化学总体上仍然侧重对考生的基础知识、基本技能的掌握情况和考生应具有观察能力、实验能力、思维能力、自学能力等方面的测试，但就化学各部分知识内容的要求及其程度有一些变化，考生需要特别注意。

经过高三第一个学期的学习，学校已经完成了章节内容的复习，接下去便是进行专题复习了。学生应自己将所学的知识作重点的整理，尤其是重点突破一些平时感觉比较模糊的知识点。

在此基础上，可以尝试将一些相似、相异甚至相反的知识点进行分析、归纳，逐步形成自己的知识网络。

练习与试卷分析相结合。从应试的角度看，能有足够的时间进行大运动量的训练无疑能使考生取得好成绩，由于平时在校的整块训练时间不多，所以要充分利用好寒假的时间进行系统的模拟性训练。

生物科学离不开社会生产、生活实践，离不开自然环境。因此在复习过程中要注意结合自然现象、生产生活实际，运用所学知识对自然现象或社会事物进行系统的分析和多角度的描述，加强实践体验与创新思维的训练，促进学科知识的交叉与渗透，从而提高实践能力与创新能力。

实验复习时，学生关键要掌握的是实验思想和实验方法。注意科学思维能力的培养，科学思维能力是生物学实验达到预期实验目标的核心，是发挥学生实验能动性的关键环节。

化学总体上仍然侧重对考生的基础知识、基本技能的掌握情况和考生应具有观察能力、实验能力、思维能力、自学能力等方面的测试，但就化学各部分知识内容的要求及其程度有一些变化，考生需要特别注意。

经过高三第一个学期的学习，学校已经完成了章节内容的复习，接下去便是进行专题复习了。学生应自己将所学的知识作重点的整理，尤其是重点突破一些平时感觉比较模糊的知识点。

在此基础上，可以尝试将一些相似、相异甚至相反的知识点进行分析、归纳，逐步形成自己的知识网络。

练习与试卷分析相结合。从应试的角度看，能有足够的时间进行大运动量的训练无疑能使考生取得好成绩，由于平时在校的整块训练时间不多，所以要充分利用好寒假的时间进行系统的模拟性训练。

生物科学离不开社会生产、生活实践，离不开自然环境。因此在复习过程中要注意结合自然现象、生产生活实际，运用所学知识对自然现象或社会事物进行系统的分析和多角度的描述，加强实践体验与创新思维的训练，促进学科知识的交叉与渗透，从而提高实践能力与创新能力。

实验复习时，学生关键要掌握的是实验思想和实验方法。注意科学思维能力的培养，科学思维能力是生物学实验达到预期实验目标的核心，是发挥学生实验能动性的关键环节。

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