# 暑假计划安排表 暑假计划安排(通用16篇)

来源：网络 作者：雨声轻语 更新时间：2025-01-10

*当我们有一个明确的目标时，我们可以更好地了解自己想要达到的结果，并为之制定相应的计划。我们该怎么拟定计划呢？那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。暑假计划安排表篇一“放暑假啦！放暑假啦！”我期盼已久的暑假终于来了...*

当我们有一个明确的目标时，我们可以更好地了解自己想要达到的结果，并为之制定相应的计划。我们该怎么拟定计划呢？那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**暑假计划安排表篇一**

“放暑假啦！放暑假啦！”我期盼已久的暑假终于来了。我做了一个总结，总结一下这个学期的学习情况。

第一：语文。我觉得我在语文方面还可以。不过我的阅读和表达能力需要提高，做课外阅读时，有很多地方不理解。有时，明明很简单的一句话，我总是表达的乱七八糟。还有，我上课爱说话，我以后应该改掉坏习惯，努力改正，向好同学学习。

第二：数学。我是数学课代表，在数学方面却不太好。到底是哪不太好呢我仔细想了想，才发觉有些题稍微难一点儿，脑子就转不过弯。说明我的逻辑思维不好。在暑假里，我要多加练习提高。

第三：英语。我英语非常好，有时还骄傲。虽然考得好，但不代表以后也好。我要改掉骄傲这个坏毛病，要成为一个谦虚、上进的人。

我不仅做了学习总结，而且还做了暑假计划。

第一，每天早上起床后打乒乓球30分钟，天天锻炼身体好嘛！

第二，早睡早起。不能因为放暑假而贪睡。

第三，到了夏天，不要吃太多冷饮，会拉肚子，也不能一直吹空调，会得“空调病”。

第四，每天认真完成暑假作业，每天做一点，合理分配好暑假时间。

第五，夏天溺水的有很多，如果想去游泳，不能去水库、河边，要跟随家人去正规的游泳馆。

第六，不去网吧、酒吧之类的地方打游戏，如果想玩要跟随爸妈去游乐场。

第七，8月份，我们一家要去青岛看海，到海底世界去游玩。

看！这就是我的.暑假计划书，有计划有条理，不错吧希望大家的暑假生活也丰富多彩！

**暑假计划安排表篇二**

这个暑假怎样才能让孩子们过得快乐而又充实？孩子暑假生活过得不好，主要的原因是在家长，专家们认为，暑假和寒假是学校教育的空档期，但也是提高孩子素质、增加暑假见闻、亲子交流和充实暑假作业的黄金时期，不容错失。为您准备了暑假学习计划、暑假旅游计划，希望能给家长们一些启示，让孩子们过一个快乐而又有意义的假期。

一:早上6:30必须起床，晚上11:30必须睡觉，中午休息一个小时。

二:起床后读一个小时英语，睡觉前花半个小时复习英语单词。

这是学习时间安排，对自己要狠一点，我已给你留下了足够的休息时间，和不多的娱乐时间，一定不要占用休息时间，另外在家里生活可以搞好点，身体是本钱，要好好保护!

学习讲究专业调和，就是不要用一个时期专攻一门课程，要协调发展。尽量做到以半天为一个学习单位制定学习计划，要注意以下几条:

一:英语必须每天抓，这个有了早晚的时间分配，不能变动。再一个星期分二到三个学习单位就可以了，如果你英语基础相对不是很好也可以多花一点时间。

二:数理化生都是理科，除数学要多花一点时间处，其他可以平均分配。当然你也可以因自己情况而定，\"取长补短\"。

三:语文，这个难得计划，分配一些时间阅读课本，把课本后面的词汇背一下，你如果还有计划的话可以另分时间。

高中暑假学习计划学习方法:

二:是晚上的时间不要做其它习题，做一份试卷，一个星期为一个周期六门课顺着做，你最终是要参加高考的，不能放松对考试的训练。

三:定期对自己的学习情况做一下总结，跟学校进程做一下比较，做出适当的调整。

**暑假计划安排表篇三**

对于刚刚从xxx毕业即将升入xx二中的赵xxx来说，这个暑假几乎没有什么负担，不过她可没有要把暑假玩过去的想法。

上午、7点起床吃早饭，收拾东西去游泳。游泳时间10:00到11:00左右。

中午、回家自己做饭吃或者在外吃饭，帮助父母收拾家。

下午、3:30到4:30，打一个小时网球，回家洗澡休息看会儿电视。

晚上、7点左右读半个小时英语，其余时间看电视、和同学聊qq等。

周末、家里办了崂山家庭年卡，每个周末和父母一起去爬山。

备注、中考结束后一周和同学聚会比较多，空闲时间预习借来的高中课本，平日里也会和同学一起逛街看电影。

1、跟着哥哥姐姐学习高中的知识，这个是非常重要的，此前初中也跟着哥哥姐姐预习过。

2、在老家维持读英语等习惯，保持学习之外，还会帮着亲戚朋友干点力所能及的活。

1、妈妈计划带她去香港游玩，会去看一些名校，一方面为了鼓励自己，另一方面也是为了增长见识。

2、会看一些名著和小说，适当翻翻高中的课本，为开学做准备。

**暑假计划安排表篇四**

暑假的到来从来就是所有学生最开心的事情，但是放松之下若是荒废了学习，只会在开学的时候后悔莫及。所以要在暑假期间好好安排自己的学习，张弛有度，坚持学习的连贯性。

很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。

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。

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”。

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。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。

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。

**暑假计划安排表篇五**

一年一度的暑假开始了，我可以自由自在的安排自己的暑假。

一、认真完成老师布置的每项作业，做到字迹清楚端正。

二、借来三年级同学课本，预习课文内容，为下学期升三年级打好基础，取得好成绩。

三、在暑假探望长辈，把所见所闻和趣事记下来，写成一篇篇生动活泼的美文日记，提高自己写作能力。

四、把更多时间到书城看书，只有博览群书，才会知识丰富，见多识广。书城是个好地方，让你在知识的海洋中自由自在地畅游!

五、不能忘记文化，体育活动。每天吃完晚饭后去打羽毛球，或到小公园健身锻炼身体。当然，也少不了和对门邻居小朋友下象棋、走围棋。

以下就是暑假我的“恐怖计划”

**暑假计划安排表篇六**

每天早上6：30起床，跑步、跳绳、打篮球、踢足球。下午户外活动一小时，或与小伙伴做游戏。周末由父母陪同到郊外游玩或爬山。以此使自己的身体更加健康。报一个游泳学习班，学会游泳。

2：认真读书，汲取更多的知识，丰富自己的写作内涵。

上午8：30——9:30 读书一小时，边读边写读书笔记，并摘抄好词好句，养成记笔记的好习惯。

3：认真学习，使自己更上一层楼

上午10：00——11：00与下午3：30——4：30复习以前学过的知识，并按时完成老师布置的作业。写一张钢笔字，提高自己钢笔字的水平，钢琴一小时。

4：丰富自己的内涵，练习特长

每天下午5：00——6：30外出活动，与小朋友互动娱乐。

5：写日记，养成好习惯

准备一个日记本，每天晚上8：00——8：40写一篇日记，把当天的所见所闻所思记录下来。

6：做家务，我是小大人

每天帮妈妈做力所能及的家务，分担妈妈的辛苦，使自己成为真正的小主人。

7：有节制的玩电脑游戏或看电视

每天玩游戏看电视时间一个小时，使自己在学习之余能有所放松。

8：参加实践活动，在实践中锻炼自己

暑假中到芜湖方特一次，香港玩5天度假，平时多去科学岛玩玩。

通过以上的这些活动，我一定会度过一个有意义的暑假。开心快乐每一天，健康成长每一天!

**暑假计划安排表篇七**

昨天开始我们已正式放假了，怎么过一个又快乐又充实的暑假呢?妈妈让我自己制定一个计划，我认真想了一下，我的计划是：

一、每天7点起床，在家里可以练习一会抖空竹，或者下楼跑步。

二、8、00-8、30分吃早饭。

三、9：00——9：30分，每天跟着点读机读英语，复习巩固。英语老师布置的作业按时完成。

四、上午9：30—11：00做作业，语文、数学暑假作业各做五页，能力训练至少做一页，口算每天至少做30道。

五、下午1：00——3：00午休。

六、下午3：20——5：30读书，一个假期多读些科普书，《神奇校车》三辑还有几本没有读完，读完后认真做读书笔记。认真学习书中的知识，扩大自己的知识面，积累好词、好句。

七、假期中的读书计划：《神奇校车》、《勇气》、《风到哪里去了》、《小猪当保镖》、《我的野生动物朋友》《中国经典科学童话》、《松鼠先生和月亮》、《凯，能行》、《电话里的童话》、《花婆婆》、《三只小猪的真实故事》、《小布头奇遇记》、《小猪唏哩呼噜》。《洋葱头历险记》、《好饿的毛毛虫》、《生气汤》等。

八、读完书后，及时记笔记，至少两天写一篇博客。

九、和同学商量好，要一周学习一次小提琴。

十、6：00——7：00休息看动画片。

十一、每天和同学约好7：30——9：15一起骑独轮车或者玩游戏。

十二、9：30洗澡睡觉。

**暑假计划安排表篇八**

放假后的第一件事，应该是整理出可利用的，做出时间安排表，以每一天为；接下来，梳理自身，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。

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一下，例如：{早上2个半小时，中午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。比聪明更重要！只要你按照计划来，每天，你的成绩不会没有进步的！呵呵，不要忘了，一定要预留出身体和休闲的时间。一旦制定就应该严格遵守。相信你的假期一定会有意想不到的收获。

文档为doc格式。

**暑假计划安排表篇九**

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。

时间安排细则

每天日程安排：

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

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、中外名著导读等丛书；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。

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。

**暑假计划安排表篇十**

20--年的暑假如期而至，同学们一定期待已久了吧。今年的暑假要怎么度过?为了让同学们过一个有意义有价值的暑假，生活、学习两不误，下面给大家罗列了小学生暑假学习计划，希望同学们认真完成喔!

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。

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。

时间安排细则。

每天日程安排、

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。

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、中外名著导读等丛书;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。

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;。

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。

**暑假计划安排表篇十一**

期待已久的期末考试终于过去了。当暑假到来时，我们应该制定新的计划，过一个有意义的暑假。让我的暑假生活丰富多彩；拥有更幸福的生活；过更充实的生活。

为了实现目标，我给自己设定了以下要求:

首先，由于我的粗心，我应该仔细做题，仔细检查。我的作文也不理想，所以我想多读一些课外书籍。经过这学期的锻炼，我也得到了甜甜的水果，篮球水平明显提高，还学会了打鲤鱼。我想改正我的缺点，发展我的优点。

第二，暑假期间，我会每天在电脑上发表作文，提高写作水平。

第三，帮助父母做家务，锻炼他们的自理能力。

第四，因为视力不好，所以不上网，不看电视，多做运动。

说的话是必须尊重的话。为了实现我的承诺，我必须努力工作，希望父母监督我，这样我才能过一个有意义的暑假。为以后的生活打好基础。

暑假期间，我等待新学期的到来。现在我迈出第一步，成为社会的精英，时代的宠儿，祖国的栋梁！

**暑假计划安排表篇十二**

上午8点至10点，人的精力充沛，大脑易兴奋，思考能力、认知能力和处理能力较强，此刻是攻克难题的大好时机，应充分利用。

第二个高效学习期。

下午6点至8点，也是用脑的时刻，不少人利用这段时间来回顾、复习全天学过的东西，加深印象，分门别类归纳整理，也是整理笔记的黄金时机。

第三个高效学习期。

入睡前一小时。利用这段时间来加深印象，特别对一些难于记忆的东西加以复习，则不易遗忘。时间管理法，让学习变得更高效。

消除无所事事的时间。

使每一小时都变成富有成效的时间单位，我们一生中有些最重要的功课往往是在不到一小时的时间内学到的。充分利用白天时间，研究结果证明，白天学习一个小时等于晚上学习一个半小时。

背诵型课程在课前要进行复习。

一门要求背诵或讨论的课程，在上课前复习会有很大的好处，这样做，可以使你对所学的材料记忆犹新。

讲座型课程可在课后温习。对于一个讲座课来说，马上复习笔记，可以帮助你加深理解并记住讲课内容。

按事情的重要性排先后次序。把首要的事排在首位，你就肯定可以把最重要的事准时做好。

避免过多的细节。

在一周的时间表中排入过多的细节是浪费时间。这样说有两个理由：

第一，制订这样一个时间表所花的时间不如用来直接学习一个科目；

第二，你要想按这份时间表来工作学习是不大可能的。

弄清楚自己在什么时候需要睡眠。

我们每天都有困倦和清醒的周期。如果你的课程和情况允许的话，在困倦的时候就睡觉，在自然清醒时就学习。

弄清楚自己应该学习多长时间。

你上一小时课，就应该复习两小时，这个粗略的统计至多只在大体上有指导意义。学习时间实际上要根据不同的课程和不同的学生而有所变动。

但是你可以从上课一小时复习两小时开始，在这里建议在你搞清楚做完每门作业需要多少时间后，再根据你的实际情况来调整时间。

要有足够的睡眠时间。

医学研究证实每人每天必须有八小时的睡眠。我们应该清楚这一点，即学习质量的好坏取决于是否有足够的睡眠。

要均衡进餐。

三餐要吃得从容，吃得好。一般来说，大部分时间吃油腻的或其它低蛋白质的食物，对身体和大脑都是没有好处的。饮食不足会导致烦躁、疲倦以致没有干劲。

加倍估计时间，费时的事要提前做。

大多数人都会低估工作所需的时间。为了避免你在交作业的前一天晚上终于发觉在三小时内赶不出一篇一千五百字的文章，建议你就应尽可能早地着手写作，这样就会有更多的时间。

别把时间安排得太紧。

计算时间要精确，但你也得为在最后一分钟冒出来的问题留下解决的时间。制订一份生活计划，而不仅仅制订一份学习计划。生活是多方面的，你必须认清它的多面性。

明确当天晚上学习的目标。

学习之前，一定要用笔在纸列个清单出来，这样更便于安排时间，不致于手忙脚乱。如果目标没完成就睡觉会充满负罪感，这种负罪感也不失为一种有效方法。

学习前别上网、看电视、玩游戏。

在学习之前上网逛逛或看会电影，经常不知不觉中就花很长的时间。不妨自己给自己定下来一个规则，先完成当晚的计划和目标，然后再上网、看电影或玩游戏。

如果你遇到特殊的情况，不得不上网，给自己找个定时的软件或者使用手机上的闹钟功能，定下时间，时间到了之后，坚决断线，开始学习。

这样做一段时间，你会发现自己睡觉的时间又提前了不少。

减少学习时的干扰因素。

在使用电脑学习时，不要开聊天工具，邮件也不要开，限度的减少网络干扰。

手机也关掉或改为静音，放在不被打扰的地方。清理桌面，把能干扰你的东西都收起来。

烦的时候试着马上开始学习。

有时候自己情绪受到干扰，经常觉得学习没有思路，不知道从哪里开始。其实，当强迫自己开始学习之后，你很快就会进入状态。

如果你遇到状态特别不好比较极端的时候，心情一直静不下来，那你还是睡觉吧，这种时候就是学习估计也学不进去。

睡不着的话，可以疯狂做俯卧撑，做到起不来为止，累了的时候，自己就会睡了。

晚饭不宜过饱，少荤多素。

少喝饮料多喝水，少喝咖啡。

一般晚上学习时，最先想到的就是喝咖啡或喝茶提神。但咖啡因对提升学习效率不见得有效，即使有用，也仅能维持短时间效果。

如果你真的要喝，一定要喝热的，浓度不要太高的饮品。糖也是一样，会减慢你大脑的思维速度，影响你的判断。多喝水，不宜喝饮料、咖啡、茶或吃糖。

选择好一点的台灯。

合适的灯光会让你的眼睛舒服，反之容易使眼肌疲劳、视力下降。同时充足的光线，也不容易犯困。

利用好最开始的15分钟。

这个时间很重要，如果一开始你就心猿意马，看东看西自然是不行的。只要专心致志的学习15分钟之后，你就开始步入正轨了，之后的学习都会是一帆风顺，你也会信心大增地继续学习了。

实在很困的时候，活动一下。

可以站起来，到处走走。或者去喝水，看看外面，用凉水洗脸，深呼吸20下，用手搓搓脸和耳朵，冲个澡，听一些节奏很强的音乐也会有帮助。

学40分钟左右休息一下。

学习时间太长会造成疲劳状态，学到40分钟左右可以偷一会懒，休息几分钟，但不要上网、聊天或打开微信，一定记得控制时间，用闹钟定时。

**暑假计划安排表篇十三**

暑假来临了，这是学生们最期待的，这些时间完全是属于他们的，可是一件事情不能让他们痛痛快快地玩，那就是暑假作业。下面小编整理了暑假时间安排计划，希望对你们有用!

一、合理安排有节奏

1.起居作息有规律。

暑假了，没有了明确的起居要求，有些同学晚上玩电脑游戏，看世界杯足球赛，直到深夜甚至凌晨，早晨睡赖觉直到中午，没有生活规律，这是很不好的。

父母要帮助督促孩子建立起良好的作息习惯，可以迟一点，但不能太迟，要有一个限度。

2.学习休息巧安排。

每个星期都要分配一定的时间用于学习和休息，每天也要划分一定的时间单位用于安排该做的事项，使每天、每个时段的生活都有内容，有节奏感。

3.划分时段增效率。

在划分的时间段中要尽可能专心地完成一项工用，以养成良好的习惯。

也即：在学习的时候要集中精力，一心一意，完成了一定的学习任务或学习时间才可以休息;玩的时候，痛痛快快地玩个尽兴。

二、玩耍休息也学习。

(一)玩耍

经过了初三的紧张学习和中考洗礼，高一新生都想忪一口气，好好放忪调整一下，这也是完全需要的。

玩，如何玩?玩什么?怎样玩?家长都应该有引导。

总的来说，要玩而有度，玩有选择，玩有节制。

1.电脑游戏要控制

现在的很多孩子一有时间，玩得最多的是上网聊天或者网络游戏。

适当玩玩游戏，也未尝不可，但一定要有所节制。

一是玩的时间要控制，不能每天到深更半夜，迷恋程度很高，没有自制力;

二是所玩游戏的类型要有所选择，特别是那些大型的网络游戏，一旦陷进去，很难自拔。

对于孩子究竟在玩什么游戏、玩到何种程度，家长要有所了解，以便及时引导。

2.文体活动最适宜

多参加一些文体活动是不错的选择。

游泳、打球、下棋等活动既锻炼了身体，又增长了运动技能。

有很多同学原来在小学的时候就有了一些艺术特长，初中学习紧张，练习较少，暑假重操旧业，吹拉弹唱，书法绘画，既陶冶情操，提高艺术素养，又自得其乐。

3.参观旅游长见识。

和同学或家人，特别是一家几口一起去上海参观世博会，游玩游玩旅游景点，看看祖国大好河山，既是休闲放忪，又是增长见识。

家庭出游，天伦之乐。

但是和同学出去，要注意同行同学的基本情况，因为初中毕业学生毕竟年龄不大。

4.互相交流共提高。

同学与同学之间也可以串串门，聊聊天，相互交流。

特别是那些学得比较好的，在学习中有一定自主性和自己学习方法的同学有一些交流会对自己有不少的帮助。

(二)休息

暑假期间，好好休息、调整，是完全有必要的。

但是，休息，并不都是睡大觉、看电视，游手好闲，整天无所事事，而是一种积极的休息，也是一种有内容、有安排的休息。

1.看看书

暑假期间，时间很长，多些阅读也是不错的选择。

阅读类型大致有四类：

(1)看文学名著。

有些学校在假期作业中，有明确的阅读文学名著的要求，开列了一定的书目，有目的地阅读这些名家名著也可以提高自己的文学修养。

(2)看名人传记。

阅读“名人传记”类的书籍，帮助学生树立远大理想，也是一种励志教育。

(3)看消遣类书。

读一些故事情节引人入胜的，扣人心弦的小说也是一种享受。

(4)看杂志。

像《读者文摘》、《青年文摘》、《意林》等一些有一定内涵的杂志，多些阅读，既可以开拓知识面，又可以有些思考、教育，还可以丰富写作材料。

2.听音乐

听一些自己喜欢的音乐和歌曲，既可以使身心得到放忪，又可以增加音乐素养，陶冶情操。

3.做家务

现在的很多孩子不愿做家务，不会做家务。

有一位教育家曾经说过：做家务，可以培养孩子责任感。

暑假期间适当做点家务(比如，把自己的房间整理干净等)，既是一种积极的休息，又是一种承担责任、培养良好习惯的好方法。

如果能学做一、二个菜，就更好了。

(三)学习

暑假期间，时间很长。

如果从中考结束就开始算起到高一正式开学，有近两个半月的时间。

一味的玩耍、休息，过于浪费，应当把相当一部分时间、精力投放在学习上。

一方面，可以使暑假生活更加丰富多彩，另一方面也为进入高一学习作好准备。

除了完成学校布置的暑假作业之外，还应注意其它两个方面的学习：

1.复习旧知识，为新的学习打下扎实的基础。

现行教材，在初高中的衔接方面，某些方面做得不够好。

有些对高中学习来说比较重要的知识，在初中阶段限于各种原因，学习较少，或者涉及不多。

因此，就有必要对某些相关知识进行一些强化训练和补充学习。

当然，这些内容，需要与有一定经验的 高中老师有一个交流，得到相应的指导。

如：在数学学习时，以下几个方面是值得重视的。

(1)数式的运算。

运算能力是中学数学培养的重要能力之一，在高中数学学习中运算能力甚为重要，特别是在解析几何等有关内容的学习中，运算能力的强弱，直接关系着解析几何学习的成效。

因此，对代数式(根式、分式)的运算，要进行强化专题训练。

(2)分解因式。

此内容也是高中数学学习的一个基础，经常作为工具运用。

但是，现行初中教学中对此涉及较少、要求较低。

有必要进行系统学习。

(3)一元二次方程。

一元二次方程中的根与系数的关系、判别式对高中数学学习而言，甚为重要。

但根与系数的关系初中涉及不多、要求不高，判别式则根本未作要求。

因此，应该对这部分内容要进行学习、整理、训练。

(4)二次函数。

二次函数是中学数学的一个重要内容，相关的综合题也很多。

但在高中没有专门的章节讨论此内容，而是分散渗透在其它内容中。

在开始高中学习之际，对二次函数的图像和性质、函数的表达形式、三个二次之间的关系有一个再回顾，很有必要。

因此，应该结合二次函数的图像，学习一些简单一元二次不等式(系数为具体数字的一元二次不等式)解法，字母系数的一元二次不等式不要涉及。

2.预习新知识，为新的学习作好准备。

(1)学习有一定自觉性的同学，以自学为宜。

先行学习一些高一的教学内容，以使正式开始高一学习时相对轻忪一些，这也有一定的道理，但应以自学为主。

在自学时，要认真踏实，阅读了教材内容后，特别是理科的，应认真解答教科书后的习题。

书上的习题有三套——练习题、习题、复习题，在学习时，至少要弄清楚练习题。

通过学习，最重要的是培养自我学习的能力。

(2)学习不够自觉的同学，参加培训班也会有一定收获。

自我学习能力较差，自觉性不强的同学参加一些社会上的教育培训机构培养，也是一种选择。

但这种培训，除了上课，很少顾及其它方面，诸如练习、作业之类。

因此，这种培训，家长也要关注，不要以为孩子去上课了，就是去学习了，就会有效果了，特别要对练习的数量和质量要有了解和掌握。

中小学生暑假安全注意事项

1、不要给陌生人开门

不要给陌生人开门!不要给陌生人开门!不要给陌生人开门!重要的事情说三遍!

2、交通危险

外出时，要遵守交通规则，尽可能结伴而行，不在公路上跑闹玩耍，并告诉父母目的地、回家时间和出行同伴的姓名。

遵守公共秩序，排队等车，车未停稳，不得靠近车辆;上下车时，不得拥挤。

文明乘车，乘车主动让座，不在车厢内大声喧哗。

不乘坐超员车辆、非法营运车辆、无牌证车辆，不搭乘陌生人的顺路车。

3、溺水危险

随着夏季的到来，很多人都喜欢去游泳。

记住到游泳馆必须要有家长陪同，不得单独游泳。

不得到海边、水库、池塘、水中等危险的地方玩耍、洗澡。

4、安全用电

要在家长的指导下逐步学会使用普通的家用电器，不要乱动电线、灯头、插座等，不要在标有“高压危险”的地方玩耍。

5、火灾隐患

不准玩火、不携带火种，小心安全使用煤气、液化气灶具等，以免发生火灾，发现火灾及时拨打119，不得逞能上前扑火。

6、饮食安全

应自觉养成良好的个人卫生习惯，饭前便后勤洗手，防止传染病的发生。

购买有包装的食品，要看清商标、生产日期、保质期，留心“三无”食品。

生吃瓜果要注意洗干净后方可食用，不吃腐烂、变质的瓜果。

7、防汛防暑安全

夏季雨多，避雨时不要站在大树底下，任何同学不得在大树及高大建筑物下避雨。

高温天气不要长时间进行户外活动，要采取降温措施，防止中暑。

8、出门不要带贵重物品

外出旅游时，选择信誉良好的旅行社，保留导游和同行人员的电话号码。

不要带大量现金，不饮用、食用陌生人送的饮料、食物等，不占别人的小便宜，以免上当受骗。

行李物品不要脱离视线。

出入饭店房间随手关门，不让陌生人进入房间。

**暑假计划安排表篇十四**

20--年的暑假如期而至，同学们一定期待已久了吧。今年的暑假要怎么度过?为了让同学们过一个有意义有价值的暑假，生活、学习两不误，下面给大家罗列了小学生暑假学习计划，希望同学们认真完成喔!

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。

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。

时间安排细则。

每天日程安排、

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。

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、中外名著导读等丛书;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。

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;。

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。

**暑假计划安排表篇十五**

一个学期过去了，暑假又要来临了。我想应该有很多事情需要做，所以，暑假伊始，我首先要制定一个暑假计划来明确这个暑假要干些什么，其次分配好暑假计划中完成每件事情的时间。暑假计划是、第一，要完成暑假作业，第二，出去旅游一番;第三，学习一种技能;第四，加强写作能力。来看看我的暑假计划安排吧!

7月1日至7月10日、完成语文、数学作业。

每天上午18面暑假之友或18面口算书;每天下午12面口算书和12次口算本或5页硬笔书法纸;每4天写一篇作文(暑假总结除外)。

7月11日至7月14日、完成英语作业。

每天上午抄5个模块第一单元第二部分句子和3个模块单词;每天下午做英语小报和背一个模块单词。

1、学习烧饭做菜。

2、阅读四大名著。

你看，我的暑期生活丰富多彩，做到学习、娱乐两不误。我希望我能按暑假计划达到我所制定的目标。

**暑假计划安排表篇十六**

8：30起床。

8：30-8：45梳洗。

8：45-9：15吃早餐。

9：15-9：45看书。

12：00-1：00吃午餐+看电视。

1：00-1：30休息时间。

1：30-2：00看书。

2：00-3：00学习。

3：00-4：30去图书馆学习（周六、日不去图书馆）。

4：30-5：00打羽毛球。

5：00-7：00游泳（隔天游泳）。

7：00-9：30自由活动时间（如果没游泳就去溜冰）。

3、看课外书。含速读、《百科填字小游戏》。

1、试卷。

2、数学日记一篇。

3、看奥数书（每天看一章），做习题。

1、抄写句子。

2、听写单词。

3、隔天听录音。

4、阅读《阅读先锋》，做课后题。

5、写英语字帖。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找