

2025 年寒假学习计划（28 篇）

2025 年寒假学习计划（精选 28 篇）

2024 年寒假学习计划 篇 1

寒假已经临近，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，特制定此寒假学习计划

1、每天足量学习 4 小时，内容包括：寒假作业语文阅读数学练习英语听力\

2、每日英语听力 30 分钟

3、中午保证两小时睡眠，下午学习或外出体育活动

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。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。"

2024 年寒假学习计划 篇 2

早上：

7：00 起床

7：10~7：40 刷牙吃饭

7：50~8：30 做作业

8：30~9：00 看电视或玩

9：10~10：00 看书

10：00~11：00 自由安排（但不能玩）

中午：

11：00~11：30 吃饭

11: 40~1: 00 复习或做作业

1: 00~2: 00 玩

2: 00~3: 00 看书

3: 00~4: 30 休息

4: 40~5: 30 自由安排（但不能玩）

5: 40~6: 30 吃晚饭

晚上:

自由安排

注意: 早点睡, 才有精神

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。最好看一些自己喜欢的有益的书本。当然也不要忘了读一读本学期的科目书哦！第三，每天要做适量的运动，不要因为天气寒冷躲

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。

14、多帮妈妈分担力所能及的家务活，多向妈妈学习做饭炒菜等的生存技能。

2024 年寒假学习计划 篇 3

总则：

1、每天晚上 10：00 前睡觉，早上 8：00 前起床。

2、每天坚持户外活动至少 1 小时，篮球、羽毛球、乒乓球、溜冰，踢毽子等（找爸爸或小伙伴对练均可）

3、睡觉前做仰卧起坐 30 个/天。

4、每周一次跟爸爸妈妈出去活动，活动形式含逛商场，骑自行车郊游，爬山，游公园等；

5、一周可选择性观看自己喜欢的电视节目 2 小时。

语文：

1、每天背诵作文范文精彩片段 2 段；

2、每周 1 篇命题作文；

3、周记一周一篇，完成时间自选；

4、老师布置的寒假作业，自己制定计划完成；

5、练毛笔字每天一张。

数学：

1、口算与心算每天两页；

2、老师规定的寒假作业，自己制定计划完成；

英语：

1、小学生阅读每天一篇，在做新的短文前需复习前面单词并阅读前一篇短文；

2、小学生英语听力每周三篇；自己安排完成；

3、电脑中学习新概念英语第一册半小时/天；

4、抄写第一至第六册单词每个一行（自己确定已能听写的可免抄），每个单词需会听写（含中文意思），晚上检查，每天完成两课单词，错一罚五；

如果只能按妈妈计划完成一半以下或每天需再三催促才能完成一半的，则说明自身存在的坏习惯都没有改进，而且自控能力很差；

如果能按妈妈计划完成一半以上，说明宝宝已经有自主学习，要求上进的意识，而且，已具备一定的自我控制和自我约束能力；但是，速度还有待加强；

如果能按妈妈计划全部保质保量完成，说明宝宝是一个很有计划性，目的性很明确，为达到目标而主动付出努力，学习效率也很高的优等生。

2024 年寒假学习计划 篇 4

作为中高考生来说，这个寒假非同寻常，如何充实地度过这个假期？在这个寒假把自己的身心状态调整到最佳？家长应该怎样做才能真正地帮助孩子？为此新思路的专家们为家长和学生提一些宝贵的建议。

中考生：补习弱项是关键

专家建议，寒假中，要客观地对期末考试试卷进行分析，看看哪些题失了分，弄清失分原因。寒假学习中要多补习瘸腿科目，对薄弱环节进行分析，哪科没考好，冷静分析原因，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。

另外假期既不要睡懒觉，也不要开夜车，要制定一个学习计划，以保证每科的学习时间，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。记住，完成作业不是目的，根据作业查漏补缺，或翻书再复习一下薄弱环节才是根本。有解决不了的问题，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。

针对英语的复习，成绩落后生要静下心来，加强概念、单词和公式的记忆，尽量多做历年中考真题。在做完一套真题试卷后，要及时核对答案，看看哪些题目丢分，弄清丢分原因。通过做真题可了解中考命题范围、题目深浅以及相关题型。同时，还要把做错的题记录在错题集里，或用红笔做上记号，便于下一次复习。通过有选择性地做中考真题，可以体会和熟悉中考题型，同时对所学知识的融会贯通，使训练更有效。

高考生：巩固提高是关键

高三学生对最后一个寒假应该持何种态度，才能最大程度有利于备战高考呢？寒假是高三生自我调整、巩固提高的关键时期。寒假里，考生的学习将由在校时的被动学习变为完全靠主动学习。

因此，考生要制订一套合适的学习计划和假期作息时间表，做到复习有计划，生活有规律。假期复习计划一方面包括学习知识内容的计划，；另一方面还包括整个假期的时间安排。以往，很多考生放假后早上不吃饭，睡懒觉，尽情地放松，平时的生物钟完全被打乱。开学后，这些考生很难适应正常的作息时间表，从而直接影响了新学期的复习状态。专家认为，高三生在制订一份详细的作息时间表时，要把每天的学习任务、时间具体化。高三生寒假里要保持正常的作息时间表，每天上午学习3个半小时，下午学习两个半小时。另外，每天还要坚持看半小时的新闻时事(电视或报纸)，并留出半小时的体育锻炼时间。 家长：要保证孩子张弛有度 寒假期间，学生和家长相处的时间多了起来。一些老师建议，假期中高考生的家长别忘帮助孩子制定明确学习目标，督促孩子进行体育锻炼。

2024 年寒假学习计划 篇 5

时间过得飞快，转眼间又到了寒假，也到了过年，因为这是兔年。今年我要为自己做一个寒假计划。今天，是我寒假的第一天，我为自己设制了一张表格；早上七点钟起床，7：30 写作业，8：30 休息，9：30 写作业，到 11：00 休息和吃饭，12：00————1：00 写作业，2：00————4：00 休息。

虽然每天这样做，会有些难度，不过，相信我会做到。我一直在想，我的成绩这么不好，连拿小奖状都不行，可这次，老师却给了我一个‘优秀班干部’老师是想鼓励我继续向前开去，跳过一切

障碍物，而是要我觉得我只有拿小奖状的分，连大奖状看一眼都不行呢。我一定要好好学习，努力的将我的英语补上，要使英语给我的是乐趣，而不是负担，我要使这张小奖状时时刻刻提醒自己；好好努力，天天向上。

一本本崭新的书上写着一个个漂亮的字，相信大家一定会给老师一份崭新的开始，我以前总是说这作业太多，这作业太难，现在我知道，不是我比别人笨，而是我比别人懒，正如老师说得，懒虫早以在我头上乱爬，如果不快一点克制，你会不想写一个字，因此，我要改正，明年一定会使老师看到一个崭新的自己。

2024 年寒假学习计划 篇 6

（一）放假时间安排

1. 学生放假时间：自 1 月 19 日始至 2 月 28 日止，3 月 1 日开学。2. 召集日：2 月 28 日。

3 召集日要求：

(1)学生早 8 点到校，带所有假期作业和清扫工具，带书包（发新书），11 点学生放学。

（二）活动安排

开展家中整洁我能行活动 1-6 年级参与，根据自己制定的假期整洁计划，每一个人写一份实践体会，认为自己做的好的同学，家长写推荐信，开学开展“家中整洁小榜样”交流会，并评选“家中整洁小榜样”。上交时第一页整洁计划、第二页活动体会、第三页是推荐信（推荐信不用每人都写）三页装订好，标注班级、姓名。

红领巾向党一十八大与我们的未来 5-6 年级开展“红领巾向党一十八大与我们的未来”主题征文活动 2 篇征文，电子版。

纸，b5 标题 2 号宋体、标题下面标注学校、班级、姓名（小 4 宋体加粗居中）接着是正文小 4 宋体开展“我为爸妈送祝福”感恩主题教育活动。

1-6 年级开展“三个一”活动（即在假期向父母说一句感恩的话、帮父母做一件家务事、与父母做一次会心的交谈）。4-6 年级每班上交 4 份体验日记，b5 纸。

社区实践我能行 4-6 年级放假第一天到社区报道。

活动指导老师崔老师：

周西社区联系电话）

5、体育锻炼我能行寒假期间要坚持体育锻炼，积极开展跳绳活动，具体活动详见体育组活动方案，开学进行比赛。

（跳绳比赛）

6、“红色影片”影评活动。

围绕着个人对红色影片的观影体会，抒发自己对祖国蓬勃发展的感受，以及对未来的理想、憧憬等。

要求观后感：

清新朴实，语言流畅，感情丰富。

题目自拟，字数小学 600 字左右，中学 800 字以上。4-5 每班上交 2 篇，电子版。

7、积极参加基地活动提高学生环保意识，提倡过年，不放爆竹或少放爆竹，6 年级这对过年放鞭炮写一份调查报告(主题，发现问题等)。

年级每班上交 3 篇调查报告，6 电子版。标注学校、班级、姓名。

2024 年寒假学习计划 篇 7

当寒假的脚步越来越近让我不禁回想起本学期的表现，作为高二学生却在学习方面存在着严重的偏科问题让我对此感到很沮丧，而且我也能够感受到自己的弱势科目严重拖了后腿，若是不尽快加以改进的话则会严重影响到自己高中阶段的学习，因此我趁着寒假的到来制定了学习计划并希望能够弥补自己知识面的不足。

通过分析让我明白自己在数学以及政治科目的学习方面是比较差的，因此我得对症下药并利用寒假的时间来弥补自身的不足，在这之前需要先写完寒假作业以便于将精力都放在弱势科目的补习上面。对于数学科目的学习是让我感到比较惭愧的，因为数学老师经常对我进行辅导并讲解试题中的要点，可惜的是我没能将其牢记在心以至于平时上课都有些心不在焉，这也导致我对数学公式以及题型的理解方面是比较浅显的，在基础不牢固的情况下应该要通过多做题的形式来进行巩固，所以我在放假之前购买一些数学试卷来当做每天的作业，每天要至少写两张数学试卷并花费精力对试题进行分析。

在分析试题的过程中应该要建立错题集并将出错的题型进行抄写，在抄写的过程中能够起到强化记忆的效果，而且对于出错的原因分析以及正确的答案也要抄写上去，这样的话当假期结束的时候自己能够从中获得很大提升，但关键还是在于自己要坚持并将错题的原因牢记在心。政治成绩差主要是在于自己对试题的理解不够深刻，总是会中一些言语陷阱以至于填写与正确答案截然相反的内容，这样的状况在以往的考试之中已经多次出现在自己身上。

在我看来这类状况的出现在于自己对知识点的记忆不够深刻，应该要每天至少花费两个小时的时间来背诵政治书籍上的知识点，除了背诵以外还要进行抄写并对比较典型的政治题型进行分析，要对题型有着准确的判断以免被一些似是而非的内容扰乱思绪，没能找准关键点的话即便是填写再多答案也是没有意义的，所以我要利用假期的时间进行背诵从而巩固好以往没有打牢的基础，如果可以的话可以申报数学补习班并以此来改进自己的学习方式。

对我来说寒假计划的制定既表明了决心也因此感到惭愧，毕竟平时若是有认真学习的话也可以减轻自己一些压力，但由于问题的产生完全在于自己还是应该严格执行好这份计划并努力学习才行。

2024 年寒假学习计划 篇 8

星期一

6:30

(1) 慢跑 2500~4000m (有氧训练, 改善心血管系统, 增强耐力)

(2) 拉伸活动 (提高柔韧性, 加速体能恢复)

17:30

(1) 力量训练 (训练前充分热身) 俯卧撑 15 个/组 3 组 引体向上 视个人能力 (上肢) 仰卧起坐 20 个/组 3 组 (腹肌) 双腿蹲伸 10 个/组 2 组 (下肢) 俯卧挺身 15 个/组 2 组 (背肌) 跳台阶 20 个/组 2 组 (下肢爆发力) 力量练习结束后注意拉伸

星期二

休息也可以安排喜爱的体育活动 (强度不要太大)

星期三

重复星期一训练内容

星期四

17:30

(1) 无氧训练 (运动前充分热身): 30m 加速跑 2 组 + 50m 加速跑 2 组 + 100m 加速跑 2 组 + 200m 短跑 3 组

(2) 有氧训练: 慢跑 20__m

(3) 运动结束后放松并拉伸肌肉

星期五

安排喜爱的体育活动（如篮球、排球、乒乓球等）

星期六

17:30

（1）力量训练（训练前充分热身）

俯卧撑 15 个/组 3 组 引体向上 视个人能力（上肢）

仰卧起坐 20 个/组 3 组（腹肌）

双腿蹲伸 10 个/组 2 组（下肢）

俯卧挺身 15 个/组 2 组（背肌）

跳台阶 20 个/组 2 组（下肢爆发力）

力量练习结束后注意拉伸

星期日

2024 年寒假学习计划 篇 9

暑假来到了，今年的暑假是二年级到三年级的过渡阶段。在暑假期间，我要暂时告别学校有规律、快节奏的生活。暂时离开敬爱的老师，亲爱的同学们。马上要上三年级了，我要面临更多的课题：假期乐园、毛笔字、英语课及跆拳道。因此，在这个假期我要积极进取，特制定《暑假计划》如下，使自己在暑假生活中更加充实。

一、活动时间

7月6日——8月28日

二、活动目的

- 1、按时作息，保持早睡早起的好习惯。
- 2、锻炼身体，使自己更加健康的成长。
- 3、发挥自己的特长，更上新台阶。
- 4、帮家长做一些力所能及的家务，减轻家长的额负担。
- 5、学习上积极进取，提高自己的综合能力为下学期打好基础。
- 6、参加一些实践活动，让自己能够在活动中快乐成长。

三、活动方案

1、锻炼身体，健康成长

每天早上6：00起床，跑步、跳绳、打篮球、踢足球。下午户外活动半小时，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。

2、认真读书，汲取更多的知识，丰富自己的写作内涵。

周一至周四上午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

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。写一张毛笔字，提高自己毛笔字的水平

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。可以吹葫芦丝放松一下。

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 四、认真遵守假期活动方案

友好的接受父母的监督，认真遵守方案的各项计划，学会自我约束。

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！

2024 年寒假学习计划 篇 10

寒假有规划！初中生寒假学习计划时间表！

愉快的寒假已经开始了，基于拓宽知识面的目的，按时学习生活，做事有规律，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对初四孩子们是非常有必要的。下面为您制定具体计划如下：

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、英语复习等。
2. 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
3. 在复习期间如果遇到不会的问题要标记出来，打电话请教老师或同学，千万不能一概而过。
- 4、以下计划安排适用于没有参加课外补习的学生，如有课外补习，可替换或顺延来执行以下复习计划。

以下计划三天循环一次

1 第一天

6：45 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 英语复习

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

2 第二天

6: 45 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 历史(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

3 第三天

6: 45 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 政治复习

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

2024 年寒假学习计划 篇 11

十八天的假期很快就过完了，假期里我有着假期计划，也就是每一天写一些作业，几天就完成了。所以，开学了，我也要制定个学习计划。

在上五年级的时候，我有许多坏毛病，如上课说小话，做小动作……但是此刻我已经上六年级了，即将升入初中了，我想上所好的初中，所以，我要为实现我的这个梦想而努力，把坏毛病通通改掉。对了，我的头发原先很长很长，但是前一段时间我把头发给剪了。有一次，表姐说：“楚楚，你的头发剪了，你的坏毛病也要随着头发改掉哟！”而我却说：“我的毛病都在头顶上呢，没剪着，嘻嘻！”当然这是玩笑话，我还是会把毛病改掉，只有这样才能实现我的梦想，成为一名名符其实的好学生，我为我加油！

鲁迅先生以前说过一句话：“我并不是什么天才，我只是把别人喝咖啡的时间用来学习了。”人的生命很短暂，我会用我此刻所拥有的时间去努力学习，不断进步。一个成功的人士百分之九十九都是靠勤奋，只有那百分之一是靠拥有一个聪明的头脑。所以，光靠有一个聪明的头脑是不行的，只有勤奋学习，刻苦学习，才能成为一个成功的人。所以，在我学习的时间中我不会懒惰，会更加勤奋。

听老师说 11 月 25 号就要期中考试了，我要更加努力。上课注意听讲，不交头接耳，不搞小动作，用心举手发言，课后认真按时完成作业，争取在期中考试中考出优异成绩。

这就是我的学习计划，我要努力学习，勤奋学习，刻苦这习。成为一名名符其实的好学生，一步一步实现我的梦想。

2024 年寒假学习计划 篇 12

- 1、帮妈妈做力所能及家务劳动
- 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。最好看一些自己喜欢的有益的书本。当然也不要忘了读一读本学期的科目书哦！第三，每天要做适量的运动，不要因为天气寒冷躲

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。

14、多帮妈妈分担力所能及的家务活，多向妈妈学习做饭炒菜等的生存技能。

2024 年寒假学习计划 篇 13

1. 确定数量

这个寒假你总共打算读多少本书？请把准确的数字写下来。

精确的数字，白纸黑字的被写了出来，是一份自己可以看到的承诺。按照明确的设定数量来看书，减少了“可能”的风险，缩小了“侥幸”的空间。

2. 确定书单

书单越明确越好，最好能确定每本书的书名，这样就可以准确执行了。当然一切都应建立在个人兴趣和好奇心之上。

一些可供参考的选择方向：

- 一本获奖作品
- 一本少于 150 页的书
- 一本自传类书
- 一本可以在一天内就看完的书
- 一本讲述真实历史的书

.....

根据这些例子请肆意头脑风暴吧，有时疯狂一点没啥坏处，重要的事这些规则有你自行划定。首先你喜欢这个计划，然后才能更好地实现它

3. 设定每天读书时间与时长

根据个人生活习惯和作息時間，写下你每天打算花多久看书，计划在什么时间段或情形下看书。

一般看书的人分两种：

一种人专门空出特定的时间看书，比如说睡前、周末的某一个时段，或午休后等等；

另一种人倾向于用碎片时间阅读，比如说在乘地铁时、等人时、餐厅等位时、坐火车飞机等各种可以用来放空也可以用来看书的时间段。

想想自己属于哪种看书人，根据自己的习惯来安排每天的读书时段和时长；并注意要合理。

写下你的安排，越明确越好。

2024 年寒假学习计划 篇 14

学霸作息时间表

6:00—7:30

一日之计在于晨，睡懒觉是和自己无关的事情了，这个时候是头脑最清醒且体力最充沛的时间，也是学习和锻炼的黄金时间，这个时间适合安排功课的复习，尤其是记忆力的课程比如英语单词、背课文等的复习。

7:30—8:00

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。
。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/005102202132012110>