2025 中学生暑假学习计划（28 篇）

2025 中学生暑假学习计划（28 篇）

2025 中学生暑假学习计划 篇 1　　具体时间安排：

早上 6：30 起床，出去跑跑步。

7：30 吃早饭，之前最好听英语、朗读，8：30 开始学习学到 11：00 结束，然后看电视到 1：30 时开始学习到 3:00 左右结束开始看课外书到 5：30 结束看电视，之后吃饭，到 6：30 可能吃完出去锻炼。

7：30 回来玩电脑到 9：30。

具体科目安排：

数学

1.看数学书 ，尽量把基础的知识懂透。暑假时间比较多，自主学习的时间较多，所以要好好把握。把平时没学懂的学懂，为下学期的学习做下铺垫。

2.学数学，不做题是不行的，数学讲究见多识广，很多题目看起来比较难，但是如果是你做过的，就很容易。

3.数学，假期补课可以适当安排，毕竟初一，不用太紧张，补课要有针对性，对自己不懂，或不是很懂的东西才补。

4.适当的预习也是有必要的，初二的重点应该是分式和三角形，可先对较基础的东西进行预习。当然，能力不同，要求不同。

语文

语文学起来应该比较轻松，主要是背诵下期的一些古文，这个很重要，为开学的学习打下号基础。

英语

记单词，尽量在开学前将课本上的单词记下来，还可以买跟教材配套的磁带进行跟读 ，这很有用。复习就是记学过的单词，尽量都会写 。还有就是背课文，增强语感。

物理

物理是初二新增加的科目，虽然之前孩子们没有学习过，但是肯定接触过，所以孩子自己也是可以进行预习的，如果还是不放心，那么可以配备一本基础的课辅书籍。初二的物理不是很难，如果能够在暑假将课本预习一遍，开学后上课认真听讲应该问题不大。

2025 中学生暑假学习计划 篇 2　一、数学

1.看数学书，尽量把基础的知识懂透。暑假时间比较多，自主学习的时间久较多，所以药好好把握。把平时没学懂的学懂。为下学期的学习做下铺垫

2.学数学，不做题是不行的，数学讲究见多识广，有些别个见都没见过的题，你做过的，就很容易。

3.数学，假期补课可以适当安排，毕竟初一，不用太紧张，补课要有针对性，对自己不懂，或不是很懂的东西才补。

4.适当的预习也是有必要的，初二的重点应该是一次函数和四边形，可对较基础的.东西进行预习。

当然，能力不同，要求不同。

二、语文

语文学起来应该比较轻松，主要是背诵下期的一些古文，这个很重要，为开学的学习打下号基础。

三、英语

记单词。尽量不前 x 个单词记下来还可以买跟教材配套的磁带进行跟读，很有用。复习就是记学过的单词，尽量都会写。还有就是背课文，增强语感。很重要。

四、物理

物理是初二新加的，有兴趣可以预习，物理我觉得很简单，只要老师上课认真听就 ok 了。

2025 中学生暑假学习计划 篇 3　一、计划实施的目标：

1.提高自己在英语、数学(物理)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.组织好学习小组，以三个人一组为好，进行合作性学习。(学习水平相当的同学组成小组比较合适)

2.按教材知识前后的顺序，整理上半学期的英语、数学(物理)练习卷和考试卷。(或者可以根据老师的推荐去买一两本合适提高学科能力的辅导材料)

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，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。

5.无论在订正试卷习题，还是在做辅导材料时，遇到困难，三人小组一起分析，或者到图书馆去找参考书，可以去找老师，也可以进行挑战性竞赛，看谁先解决问题。

6.把错题订正完成以后，就把错题订正的全过程背出来，进行接替方法的积累。

7.到办学质量比较好的社会业余学校去读英语口语训练班，提高自己的英语会话能力，和英语学习素质。

8.对于新初三的学生，可以在暑期中参加一些竞赛辅导班，为新学年的各类竞赛打好基础。(也可以超前读一些新初三的课本，提前了解初三的学习内容)9.每周打两次球，游三次泳，增加运动，提高体能。

10.每天晚上，听音乐，上网浏览，看书读报，和同学聊天等，做自己有兴趣的事。

11.每周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.每天下午 3 点以后是运动或做家务的时间。

3.晚上两个小时是发展兴趣的时间。

4. 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、督促自律：

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.合作学习小组的同学互相督促，执行暑期生活、学习计划有始有终。

适合初中生的暑假学习计划

合理安排暑期学习

暑假到了，如何合理地安排学生假期的学习生活，让学生在假日之中得到一个成绩的跨越这一定是家长和学生目前最为关注的问题。对于很多学生而言，暑假既是继续学习新知识的调整期，也是补缺补差的“挽救期”和巩固提高的“非常时期”。

因此，在适度放松的同时，希望同学们必须安排好每天的学习，按时、按质、按量地完成暑假作业;认真查找平时学习中遗留的薄弱环节和知识点，之后进行“集中轰炸”，重点突破，争取为下学期的学习创造更高的起点。因此，针对初中生我们做了如下的建议：

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。

每天学习时间在 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，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。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!

2025 中学生暑假学习计划 篇 4　　对于即将升入初中的同学们，如何在暑假期间有计划地学习语文课程内容，在此给出如下建议：画一个完美的句号，然后在七年级学习七年级的新知识有条不紊、有计划地进行。七年级语文新知识学习计划应包括以下几点：

1、向学生借阅七年级上册语文课本，预习新七年级语文课本。家长可以根据课程进度为孩子制定详细的预习计划；

2、做一些学校发布的练习题。练习题可以检验学生是否对所学的知识点有扎实的.掌握，对没有掌握好的知识点进行巩固和加强；

3、每周进行一定量的课外阅读。最好做读书笔记。课外阅读不仅能增长自己的知识，还能对课堂写作产生潜移默化的影响；

4、唐诗 80 首，也可以是文言文或七年级的诗词。你可以试着每天背诵和写一两首诗。要求背诵诗人的生平、北京的诗词，理解诗词的大意。这对整个中学的诗歌鉴赏题都有用；

5、定期阅读几篇优秀的初中生满分作文，摘录优美的段落和句子，注意作文的开头、结尾和结构，了解作文中使用的修辞手法和名言警句，并尝试分析文章的优点是什么？我也定期写一篇作文作为练习；

除了以上几点，学生还可以每天练习写一定量的字帖。写作也是中学语文学习的重要组成部分。在很多地方，中考语文试卷都包括写作成绩。

2025 中学生暑假学习计划 篇 5　　暑假作息时间表

上午

07:00——08:00 早餐，晨读

晨读的时候，可以背一些诗词，英语单词之类，量不在多，重在坚持。

08:30——09:30 写作业

报了兴趣班的同学就不用严格遵守这个时间表了，但是得保证每天大约两个小时的学习时间，防止假期之后的知识滑坡。

09:30——10:30 休息

可以看会儿电视，玩会儿游戏，放松一下。

10:30——11:30 写作业

11:30——14:30 午餐，午休

下午

14:30——15:30 课外延伸阅读

阅读的书目不限，主要培养形成良好的读书习惯，拓展思维。

15:30——16:00 休息

16:00——18:00 户外活动

这个时间段太阳已经不再特别强烈，可以进行适当的户外活动，锻炼锻炼身体。

18:00——19:00 晚餐

晚上

19:00——20:00 兴趣时间

自我规划，做自己感兴趣的事，培养兴趣爱好，比如：弹琴、下棋、美术，在紧张的学习中培养爱好，能够提高学习兴趣。

20:00——21:00 沟通时间

尝试着和父母交流，到了中学阶段，很多学生都有“叛逆”心理，所以，心平气和的与父母交流，能够增加彼此之间的了解，有利于营造和谐的家庭氛围。

21:00 洗漱、睡觉

暑假期间要保证充足、规律的睡眠时间，中学阶段正是长身体的阶段，只有休息好了，才能健康成长，也才能有更多的精力面对学习。

2025 中学生暑假学习计划 篇 6　完成目标

1.学科作业：复习并完成各学科作业，争取下学期各门功课成绩有所提高，名次力争进班级前八，级部前五十;

2.身体训练：达到身材健美标准。胸肌、背肌及腿部肌肉更合乎青年男性的最佳比例;有氧运动和无氧运动交叉，使体能更充沛，耐力更强，爆发力有所提高;

每日任务

一、体育项目

1. 早晨：跑山头公园 5000 米;

2. 上午：哑铃扩胸 18 个/组、俯卧撑 36 个/组、仰卧起坐 60/组，上述训练每次各 3 组;（备注：其中“俯卧撑”不仅要纳入身体锻炼的项目，还要纳入政治思想的改造）

3. 下午：3 点半以后和同学去大海畅游 2 小时。

二、文化学习

1.语文：每天学习 30 分钟， 以做作业为主

2.数学：每天学习 30 分钟，以做作业为主

3.英语：每天学习 30 分钟， 以做作业为主;同时要上网观摩若干英文电影;

4.其它：每天学习 20 分钟;

5.上网收集学习资料，强烈督促自己每天 上网时间不少于 180 分钟;

6.课外阅读：属机动时间视情况决定;

7.作文每周一篇(网上完成);

三、尊老爱幼

1.每天应抽出一定时间陪伴爷爷奶奶消遣，或者陪伴弟弟妹妹上网玩游戏。

四、机动备用

1.机动时间用来完成未尽的事项。

2025 中学生暑假学习计划 篇 7 上午 7:30 起床。

7:30~8:30 洗脸刷牙吃饭。

8:30~9:00 听半个小时英语具体内容，请妈妈写。

9:00~9:30 休息。

9:30 看课外书作文类书籍。

10:00 写小作文、背古诗古诗三天背会一首。

11:00 休息。

12:30 看动画片。

下午 13:20 练田字格课外书、作文、古诗中不认识的字。

14:00 休息。

14:30 背古诗、乘法口诀加深记忆。

15:00 看课外书理解《成语故事》内容。

15:30 休息。

16:30 写日记、看课外书学写《小学生日记》。

17:30 休息。

18:00 体育活动。

20:00 睡前准备。

20:30 古诗、乘法口诀、英语加深记忆。

21:00 睡觉。

2025 中学生暑假学习计划 篇 8　一、 完成暑假作业

1、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）

2、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。

二、旅游

三、学习一种技能

1、学习烧饭做菜

四、加强写作能力

1、完成暑期作业的 5 篇作文

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 重在坚持 并不是说一定很严格

简单的日程 只要每天都做到就可以了

下面是为你制定的计划~ 呵呵 不知道怎么样

6：30 起床 （夏天是最漂亮的季节，早上的空气也鲜，虽然六点半早了点，但是为了新鲜的生活值得付出，呵呵~）

6：40--7：30 晨练 （想减肥的话 晨练是最重要的 跑步也好打球也好 一定要坚持~~）

8：00--9：30 早读 学习时间 （我是英语专业的学生 相信我如果想学好英语 早读很重要会锻练你的语感发音口语等各方面从下面的计划可以看到 我为你暑期安排的学习时间不多但这个如果坚持下来的话一定会收获不小）

9：30--12：30 自由活动 （毕竟是暑假时间

主要还是放松自己嘛这段时间可以上上网见见朋友 反正自己安排吧）

12：00--2：00 睡觉 （夏天最热的时间还是留下来睡觉 一来避暑二来养神）

2：00--5：00 自由安排 （还是想做什么就做什么吧 这段时间 打打球 看看电视上上网 依你而定吧）

5：00--5：30 晚饭 （想减肥的话就要提前吃晚饭了）

6：00--8：00 读书 （这段时间感觉比较舒服 好好利用一下读一些喜欢的书啊 或者干脆就学学习不是很好吗）

8：00--9：00 靠墙站立一小时 （这是瑜伽的一种 减肥很有效 不过会很累坚持住啊～）

10：00 睡觉

2025 中学生暑假学习计划 篇 9　1、进行归纳，对比，联想记忆。在复习某个单词时，可联想同范畴的词汇，进行分类，比较，提练相应的 topic。

2、在阅读中记忆词汇。暑假是一个接近两个月的假期，我们可以做一些阅读方面的练习，从题干，选项，到短文阅读，我们都会接触到许多词汇，我们应该查阅词典，把这些词汇记在笔记本上，这样积少成多，一个假期下来也能掌握不少词汇。

3、把学过的单词，口头或笔头造个句子，这样印象会更深刻些。

4、进行默写。可以按单元进行默写，自己抄好汉语进行默写，默完后进行核对，把那些错的用红笔标注。下一次只需要再重记错误的单词就行了，这样既记住了英语，同时也记住了汉语。

古人云：书读百遍，其义自见。不仅仅对我们的语文学习来讲是金科玉律，对英语学习也是一样的！

1、先听后背。

我们在学新课的时候虽然已经听会了，但是时间长了可能已经忘了，正好利用暑假好好复习一下听力。我们都知道背课文是练习英语口语行之有效的方法，那在背的时候就要特别注意。学语言模仿是关键，所以在背之前要先听，听要听原装正版的录音，当然推荐外籍教师的录音，这样能够学到非常地道的发音。而且要反复听，直到能够模仿得很像为止。这一个阶段是比较枯燥的，但非常有效。

2、理解后再背。

对于一篇课文，在背之前首先要弄懂文章的中心内容，记叙文要弄清楚记述的.事情、人物、时间、地点等等，说明文要明白主要解说的对象和不同方面和性质，而议论文则要弄清所讨论的问题和主要的论点、论据、论证的关系。要以文章内容为线索进行记忆。要弄懂上下句之间的内容和逻辑上的关系，而后才是语言上的起承转合。这样背课文对日后的写作和口语帮助也是最大的。

3、注意重点句型和单词。

背课文不只是注重整体，在背诵前应该认真得学习掌握课文中的重点单词，不仅注重他的发音和拼写，还要注意它的前后搭配。要全面了解重点得语法现象，注意各种实际使用中的变化以及具体的含义。

4、背课文一天之际在于晨。

早晨是练习口语和背课文的黄金时间，要充分利用。每天早起半个小时，大声朗读背诵，不但对英语，而且对自己的心情和一天的状态都有好处。

5、加强默写强化训练。

学生在背完之后要再默写一遍，所谓”眼过千遍，不如手抄一遍。“采取默写的手段可有效地巩固已经背诵的课文和知识。

随着英语重要的不断提升，听力是英语学习中非常重要的一个技能，在日常的生活以及学习中都是衡量你英语学习的重要标准。我们都知道听力是一个需要不断积累的过程，需要每天坚持的练习，那么暑假我们也要坚持听，在假期我们可以什么都听，并不一定要完全听懂。比如：电影、新闻、歌曲等。不管能不能听懂，先折磨自己的耳朵，让它不断地受苦，习惯了也就好了。从电影中我们可以学到很多的地道英语。大家喜欢听歌，在音乐里，英语也是很美

的，同时会有助于我们听和说的双重学习。

假期还是一个可以让同学们温故、知新的好机会。在认真、独立、按时地完成假期作业的过程中，同学们可以复习和思考已学过的知识内容，并应争取将它们联系起来，构筑成相应的知识体系，以便能够清楚地了解知识之间的联系和区别，如，整理一词多意、一词多性近词句型语法等知识内容。

总之，一份劳动，一份收获。日积月累，从少到多，相信同学们充分利用暑假接近两个月的时间，你们的英语水平一定会提高的！

2025 中学生暑假学习计划 篇 10　体育项目。

1、早晨、跑山头公园 5000 米；

2、上午：哑铃扩胸 18 个/组、俯卧撑 36 个/组、仰卧起坐 60/组，上述训练每次各 3 组；（备注：其中“俯卧撑”不仅要纳入身体锻炼的项目，还要纳入政治思想的改造）。

3、下午：3 点半以后和同学去大海畅游 2 小时。

文化学习。

1、语文：每天学习 30 分钟，以做作业为主。

2、数学：每天学习 30 分钟，以做作业为主。

3、英语：每天学习 30 分钟，以做作业为主；同时要上网观摩若干英文电影；

4、其它：每天学习 20 分钟；

5、上网收集学习资料，强烈督促自己每天上网时间不少于 180 分钟；

6、课外阅读：属机动时间视情况决定；

7、作文每周一篇（网上完成）；

2025 中学生暑假学习计划 篇 11　暑假马上就要来临，很多家长正忙着给孩子们找适合自己孩子的假期补课班。放假不等于放松，适当学习还是必要的，假期确实是一个对孩子进行针对辅导的好机会，假期时间长，完全可以让孩子做到学习和休息两不误。但是诸位家长一定要弄明白假期里为什么要学习学习什么怎么学习下面小编为大家介绍初二新生暑期各科 超前学习 计划。

抓好课前预习，规划时间分配，分散整体任务，安排重点突击。

数学一定要提前做大预习：

对于数学来说，即将成为初二的同学，初二这一年是关键年。

初二数学所学的部分，占整个初中阶段知识点的一半。这是一个很惊人的分量。中考几何的重头戏：三角形全等和它的三大转换，都要在初二全部讲完。这一部分学习的难度，大家可以问问学校里的学哥学姐。即使是在初一学习不错的，对三角形全等这一块的中高等题还是感到很麻手。除此之外，还有平行四边形和梯形的加入。

初二的代数主要分两部分来讲：式和函数。

初一的学习主要集中在代 数 上，对学生整体思想的要求不够。到了初二，分式、根式、乘法公式、整式乘除、因式分解，全部是式子间的运算。这对学生的思维要求立马上了一个台阶。学生学起来，需要一个适应过程。对于学生来说，要么提前培养;要么在初二学习上挤出这部分适应的时间。

另外，函数这一部分要求学生对变化的数有整体趋势的把握。也是一种新的思维要求。

初二这一年，之所以说对数学很关键，不单单因为数学任务变多变难，还有一个原因是：一门新的理科类学科要和数学抢时间。那就是 物理 。

物理是你能不能保持优势的考验：

物理这门学科，入门很快，但真正要学懂，其难度不亚于数学。初二年级开设的物理对初一孩子是个全新的领域，如果不能够提前对所学知识进行一定的了解，在知识点比较难以理解的时候，就很难跟上实验班的步伐。所以孩子们可以在暑期提前学习以更好的做好迎接两极分化的初二的准备。物理学习的好坏也是决定你在初二能否保持优势学习的重中之重。

英语的学习决不能忽视：

很多孩子都在外面学习英语，有的都学到新三了，会感觉初中英语没什么，认为可不用学。错了，记住英语一定要每天都学，但不赞成学课本，可以学习新概念教材，增加单词量和知识点，循环大背诵一定有搞，每天至少十分钟的听力一定要有，假期要看三部英文版的电影。学习要做到有学习计划，定时、定量、定期，并做好学习笔记。

语文要重视多读多写：

读对写的影响是很大的。假期语文的学习主要是多读课外书、抄好词好句积

累。在读书的同时抄下好的词语、句子，甚至段落。但是要指导孩子从所读的文章中摘抄，而不是从词语书上抄，否则收获不大。要 广积粮 而不必

深挖坑 ，就是要多读、多练，让读书成习惯。另外多练笔写日记，让孩子把平时观察到的有新意的景、物、人、事都用随笔记下来，思考整理，写成周记或日记，有话则长，无话则短，日积月累，写作的素材就多了，分析综合能力也跟上了。课余练笔，源于生活这股活水，孩子随心而至，多写真情实感，入情入理，还防止了套式作文、抄袭作文的出现， 多练笔生花 。优秀的作文就是练出来的。

2025 中学生暑假学习计划 篇 12　1、重视学习习惯的培养

培养良好的学习习惯，不仅对学生必要，实际上对所有的学生都有着重要的意义。学习的计划性、目的性一定要强，不要搞突击战;听课要讲究效率，在课堂上无论会与否，都要紧跟着老师的节奏，与老师多交流，尤其是有不懂的地方要及时问。

老师要帮助学生做好成绩分析，这对提高每个同学的成绩是非常有效的，同学不妨学习一下，通过反复的成绩分析，对自己的学习做到心中有数

在做成绩分析时一定要细致，哪里知识掌握不牢固，哪一部分考试经常丢分，然后适当练习弥补不足，并且给自己定下目标，避免今后再次丢分。

2、跟着老师走

首先，上学期，老师会讲新课，听课时一定要紧跟着老师，认真听讲，仔细做笔记，然后及时复习;到了下学期就会系统复习，在这一环节，迫于时间，有的地方不会讲得非常仔细，同学们在课后还需要自己看书，不要放过每一个知识点。

第二，到了，一个显著的变化就是要做大量的题，经历无数次考试，做错题肯定也不会少，其实这是很正常的，所谓“做得多，错得多”，但是有的同学可能会因为一次错题、一次考试而影响情绪，其实这大可不必，更不要因为做错题而怀疑自己。练习或者考试之后，看一下哪些不该丢分的地方失分了，将这些题抄到一个错题本上，将考查重点、易错点用不同颜色的笔勾画出来，反复思考、练习。

跟着老师的思路走，掌握有效的学习方法，扎实地复习，对学生来说，是大有裨益的。

2025 中学生暑假学习计划 篇 13　1. 晨练 30 分钟。

2. 学习新概念 2(加上上课和来回的’时间大概有三小时左右)。

下午

1. 预习新课，复习新概念的内容 1 小时。

2. 做暑假的假期作业 2 小时。

3. 进行适当的休息。

4. 去图书馆看书 1 小时。

晚上

1. 和家人一起外出散步或进行锻炼(也可去逛书店)。

2. 写作业 1 小时。

3. 休息。

2025 中学生暑假学习计划 篇 14　暑假来了，经历过一个学期的学习，孩子们终于迎来了不用早起、不用上课、不用熬夜赶作业的两个月。

但是，你知道吗每一年的暑假，每个学校、每个班级，总是会有一些学生脱颖而出，让人有 士别三日，刮目相看 的感觉。所有的学霸都曾经提到： 初中每个学生的基础差距不太大，但假期一定是学生 偷偷 变优秀的好机会!

1 小升初：暑假做好心态调整

暑假过后，小升初的学生就开始进入初中阶段学习。面临新学校、新老师、新同学，准初中生将会产生不适应。

首先，小学与初中相比，学科知识跨度大，学习能力转化难度大;其次，很多学生都容易产生情绪上的波动或心理上的压力。以上的各种不适应，有可能导致学生生理与心理发展不均衡的严重后果。建议准初中生在暑期除了做好文化课铺垫之外，更要做好心态的调整。

2 初升高：暑假 衔接 很重要

教育专家发现，一些本来在初中成绩 优异的学生升入高中后，成绩却变得平平;相反，有些学生在初中成绩一般，到了高中后却一跃而成了优秀生。这到底是什么原因呢经过长期研究，教育专家得出一个这样的结论 是 衔接 出现了问题。

初升高，实现从初中生到高中生的角色转变，在转型过程中，学生会出现很多不适应。高一九门功课同时学习，课程量的增多，致使学习压力增大，对知识点的衔接要求更高。高中阶段老师对学生的关注相对于初中来说要少一些，致使学生心理衔接未能做好，这也是升入高中后成绩下滑的一个重要原因。

3 准初二：顺利跨过 分水岭

初二是初中阶段最关键的一年，这段时期处于初一的放松和初三的紧张中间，如果不能很好地处理好学习与玩的关系的话，无疑会对初三的学习造成不利的影响。在课程上，初二还新增了一门物理，对于学生来说，如果无法入门，对于以后物理课程的学习会形成很大的障碍。

初二是一个分水岭、一个跳板、一个承前启后的重要阶段，所以，准初二学生的暑期学习计划中，有一个很重要的目标就是巩固旧知识，提前预习新知识。

4 准初三：暑假打好预备战

对于准初三的学生来说，这是初中阶段的最后一个暑假。学生更应该有效地进行安排并调整好自己，以便下学期开学能以最快的速度进入正式初三的学习状态。准初三的学生面对即将到来的中高考压力，暑假打好预备战最为重要。

在暑假这段时间里，要对以前所学的内容来一次全面扫描，归纳出自己含糊不清、一知半解的章节，并有针对性地进行巩固强化;提前了解、熟悉中考考纲，通过对考点的梳理来确定自己掌握不扎实的内容，制定针对性学习方案，抓住考点做针对性复习。

2025 中学生暑假学习计划 篇 15　　中午 12 点之后可以略事休息,干自己喜欢的事.

1:30-2:10 再学习。

2:30-3:10 做作业。

可以在这时作一下眼睛护理,可以作眼保健操,也可以向远方眺望.

4:00-5:00 看看书,将一天所学整理一遍.

五点之后,学习时间就结束了,你就可以吃饭,。

6:00-7:00 出去作活动,打球,或者跑步。

7:00-7:40 可以洗澡,等等。

8:00-8:30 可以外出散步(会有晚凉,且刚洗澡完毕,可以清爽身心)。

2025 中学生暑假学习计划 篇 16　经过整整一个学期的学习，很多学生已经十分兴奋地向往暑假的生活了。然而，一个学生在学校里在上课期间能学到多少，就能在假期学到多少，甚至更多，那我们要怎么合理安排暑假学习计划呢

合理安排暑期学习

暑假到了，如何合理地安排学生假期的学习生活，让学生在假日之中得到一个成绩的跨越这一定是家长和学生目前最为关注的问题。对于很多学生而言，暑假既是继续学习新知识的调整期，也是补缺补差的 挽救期 和巩固提高的 非常时期 。

因此，在适度放松的同时，希望同学们必须安排好每天的学习，按时、按质、按量地完成暑假作业;认真查找平时学习中遗留的薄弱环节和知识点，之后进行 集中轰炸 ，重点突破，争取为下学期的学习创造更高的起点。因此，针对初中生我们做了如下的建议：

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。

每天学习时间在 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，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。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!

再向大家推荐一篇初中生暑假学习计划，希望能帮助到大家：

一.阅读

1.阅读世界名著 2 本

2.中国古典文学名篇：诗 300 首，词 20 首，文 5 篇。

3.阅读古文学常识书籍

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/028055062122007046