

学霸寒假学习计划

学霸寒假学习计划 1

不知不觉中，这个说长不长说短不短的寒假又悄无声息的来临了，以前总感觉，放假就是自由了、解放了，可以整天出去玩，不用做作业，更没人催你写作业，所以，一到放寒暑假的时候，我就像一个无人看管的疯猴子一样，整天无所事事，光想着今天该如何玩，明天该去哪……可今年不同，我已经是六年级的学生了，不能让人笑话啊！所以，咱得定一个寒假计划书，让自己的寒假变得丰富多彩起来。

1、树立信心，努力坚持，别放弃，更不可半途而废。早晨合理安排 30 分钟读一读英语

2、利用上午 2 节课的时间分别独立完成 2 科寒假作业

3、中午适当午休

4、和上午一样，利用下午的时间做些寒假作业，但不可一下子贪多。要均衡、科学安排。

5、自由时间可以干一些喜欢的事情，但要控制在半小时的时间里

6、晚饭之前是自由活动的时间，可以看电视等，但要看看新闻。

7、读一些好的小文章，写日记或是读后感，或是精彩的摘抄

8、每天学习时间最少保持在 7-8 小时(上课时间包括在内)

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总是赶不上变化的局面。

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再找补一下。

13、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。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。

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。

每日【具体】

7：00 起床

7：20 洗漱完毕

7：20----7：50：锻炼【跑步，爬山等】

8：00 吃早饭

8：20---9：05 做作业【第一节课】

9: 15—10: 00 做作业【第二节课】(可以利用第一、二节课时间上家教课)

10: 10---10: 55 复习【第一科】

11: 05---11: 50 阅读【包括语文课外必读篇目, 优美散文, 作文范文等】

12: 00 吃午饭

12: 30---13: 30 午休【午睡, 实在睡不着的话休息会】

13: 40—14: 25 做作业【第三节课】

14: 35---15: 20 复习【第二科】

-----半小时自由时间【阅读, 体育活动, 或娱乐】-----

15: 50---16: 35 做题【做数学题, 物理, 化学题】(单周)【英语训练→完形填空, 阅读理解等】(双周)

16: 45---吃晚饭自由时间【看报纸, 电视→新闻、科普类等】
(此段时间不固定)

吃完饭后---21: 30 进行一天的总结, 检查背诵、默写等签字类作业, 并背单词或古诗古文等

10: 00 睡觉

注: 每科做作业的时间为 45 分钟, 应高效的完成该科作业, 像考试一样, 若为试卷类作业, 则按照试卷规定时间完成。

22019 年高一寒假学习计划

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！学霸寒假学习计划 2

一个学期就这样过去了，寒假又来了，在这漫长的寒假中，我不能虚度，要有意义，愉快中度过。就这样，我精心地制作了一个寒假计划表：

起床：7：00；

洗刷：7：00——7：10；

体操：7：10——7：30；

早餐：7：30——8：00；
听力：8：00——8：30；
抄单词：8：40——9：00；
读语文书：9：10——9：30；
自由活动：9：30——10：00(不许玩，不许玩电脑)；
做数学奥数：10：00——10：15；
读英语：10：20——10：30；
做寒假作业：10：40——11：30；
做家务：11：30——12：00；
吃午饭：12：00——12：30；
自由活动：12：40——1：00(不能打电脑)；
做语文阅读题：1：00——1：30；
做英语阅读题：1：35——2：00(包括写英语作文的时间)；
眼保健操：2：10——2：15；
休息(午睡)：2：30——4：00；
画画：4：10——5：00；
写作文：5：00——6：00；
练行书：6：10——7：00；
晚饭：7：00——8：00；
自由活动：8：00——9：00；

英语练习题：9：10——9：30；

寒假作业：9：30——10：00；

看书：10：00——11：00；

自由活动：剩余时间(不能打电脑)。学霸寒假学习计划 3

一、每天写两篇寒假作业，完成老师的.作业。

二、每天写一篇字贴，练练自己的铅笔字。

三、每天看一小时书，提高自己的知识量。

四、每天继续做一篇口算，提高准确率，改掉马虎的毛病。

五、每天继续坚持写日志，提高写作水平。

六、每天玩半小时益智游戏，劳逸结合。

七、每天继续练琴，自己作作小曲子。

八、每天坚持听说英语，提高英语口语表达能力。

九、每天画幅小漫画，写些自己的心里话。学霸寒假学习计

划 4

1、认真地阅读一本好书

阅读可以给我们带来智慧，高尔基曾经说过“书籍是人家进步的阶梯”。我们在学期当中，可能是因为某些主科，例如、语文，数学，英语等方面会常常耽误时间。因为我们在寒假的时间里面有大把的时间可以认真的去阅读一本很好的书籍。因为家长们可以结合孩子们的兴趣，去认真地引导孩子的爱好，选择几本有利

于孩子们发展的好书，在孩子在一个安静的环境当中，认真地进行一个阅读。

2、锻炼身体

身体是革命的本钱，我们在做任何事情的基础在，都是在于身体健康的基础上，在寒假期间，可以多多锻炼孩子们身体来。只有身体锻炼好了，才能拥有一个清楚的头脑。在刷题，与学习上才能更加的得心应手。

★出门旅游

旅游是有助于亲子运动的，在大自然当中，孩子们可以和家长可以相互的加深情感，在旅游当中呢？我们可以领略祖国的大好河山，可以让孩子们学习到书本上学习不到的知识，大大的扩展了孩子们的眼界，让孩子们知道，户外的大自然生活是如此的美好！

基础巩固、学好基础知识的关键在全盘掌握，而成人学习中能充分学好基础知识的人不过 10%。桦泽紫苑指出，基础知识的掌握程度与学习效果呈指数增长关系，当你学会 2 项基础技能时，会获得 4 倍的效果；学会 3 项技能时，会获得 8 倍的效果；以此类推，当学会全部 10 项技能后，就会获得 1024 倍的效果。

在学习基础知识时，我们要按照老师说的去做，边学边思考，但不能一有问题就立即问出口，而是要先尝试自己找答案。因为

那些直接由他人告知的知识是很容易被遗忘的，我们只有真正付出了努力和精力，才能使自身的“悟性”得到提高。

★突出重点。制定学习计划要突出重点，不要平均使用力量。学习时间是有限的，但是学习内容却是无限的，所以学习必须要有重点。每个孩子都有自己的弱科，有的语文成绩不好，有的数学问题较多，制定学习计划时就应该把这些情况考虑进去。

克服难题难题需要有一个长时间的锻炼，需要更多的时间去攻克来。做题要找突破点，估计中考的压轴题会难为一阵子。因此我们需要更加努力去克服难题，难题需要时间，而寒假恰恰是我们一个最好时间的补充，我们在寒假当中，需要做到利用时间，每天不要贪多，只是动了脑筋，学习到自己的思维能力，就可以得到很大的提高。学霸寒假学习计划 5

转眼间，一个学期过去了，寒假已经开始，我也是时候制定一个寒假目标了。为了防止之前大多数假期中浑浑噩噩、碌碌无为的情况再次发生，特制定此假期目标。

语文：在语文上，我要付出更多努力，以弥补自身原有的缺陷和不足。每天练半张字，争取在一个假期内是自己的字体得到较大的改善，改正写字的不良习惯，把因为作文而失的不应失的分争回来，每天坚持随笔上传，预习下册课本。

数学：预习下册内容，争取做到对知识点熟练掌握，在开学

前做到自学完整本书。同时对上册内容重点与薄弱点进行复习。

英语：除老师布置的作业外，自己也要制订一些额外目标。把下册单词记完之后，再把接下来的单词记几个单元，多多益善，同时加强阅读多阅读英文书籍，多积累词汇，让英语积累本发挥起自己的作用，学唱几首英文歌曲。对上册内容要进行总结

政治：多看《新闻联播》，了解国家大事；提前预习，通读课本了解课本主要内容；以思维导图形式进行学习。

历史：对历史来说，任务主要是复习，因为历史可以看作我的一个较为薄弱的科目，在假期中，我要进行复习，背记知识点；多做题以此来锻炼自己的材料阅读与分析能力。

地理：在完成作业的基础上开始对从七年级上册开始的. 所有内容进行复习，争取不落下一个知识点，备战中考。

生物：有选择性的完成作业，对自己薄弱点进行回顾，同时对四册内容进行复习。

信息技术：利用软件多做题，确保操作题与打字题不失分。将题库中的选择题与判断题熟记于心。

计利需要付出行动，这样才有意义，在假期中我要严格按照计划进行学习，向更好的自己努力。学霸寒假学习计划 6

光阴似箭，日月如梭，在大家的共同努力下，我们度过了一个充实、忙碌而又颇有收获的学期，同学们取得了可喜的成绩。

为了让孩子们度过一个愉快而有意义的`寒假，老师对同学们的作息时间安排如下：

9：00-9：30

每天读一首古诗，(小学生必背古诗70首)每天读两句弟子规。
(从“凡是人”开始，往后面背诵。)

10：00-11：00 寒假作业做两页

11：00—11：40 阅读课外经典书籍。中午午休

3：00—4：00 寒假作业两页英语单词速记(每天记三个)

4：30——5：00 练字 30 分。

5：30——6：00 收看少儿频道。

另外：每天坚持写一篇日记(也可以摘抄)每天摘抄一篇日记：
其他时间可以在父母的带领下参加社会实践活动：

1、请父母引导孩子有选择地看电视(少儿节目、科普知识等)以愉悦身心，扩展知识视野；

2、阅读课外经典书籍，扩大自己的知识面，激发学习兴趣，促进智能的发展；老师推荐两本书《了不起的狐狸爸爸》、《一只会开枪的狮子》。每天坚持阅读，并做好读书笔记。

3、可在父母的陪同下到公园、儿童乐园、植物园游玩，或者打球、跑步等，以增强自己的体质、增进家庭亲情。如果家长有时间，可以外出旅游，一定要注意出行安全哦！学霸寒假学习计划

春节毕竟是个假期，大家都是在家学习，因此很多情况都跟在学校不同。马老师每天也都是宅在宿舍里做学问，我的日常作息制度也就更适合假期中的同学们。

孔子说：一张一弛，文武之道也。要想保持旺盛精力，就要将一天划分为多个时段，时段之间一定要有合适的休息。

第一时段：鸡鸣晨起，梳洗完毕，不急于吃早餐，先拿出一小时的时间做一天中最费脑筋的工作，比如写作文、背单词、攻克难题等。这段时间是一天中最为精华的部分，千万不要错过。据说了不起的学者都是在每天的这段时间里著书立说的，这可是历代学霸的经验总结哦！

第二时段：早饭是一次休息，但饭后的消化会使心神略微涣散，效率自然稍逊于第一时段。不过，总体来说这这也是一个出成绩的好时候，建议把弱势科目拿到这一时段来复习。因为早上阳光明媚，心情大好，弱项也会显得不那么弱，你复习弱项时也就不会觉得它有多么的面目可憎了。

第三时段：午饭是一次休息，如果你觉得早上的劲头很足，可以把午饭时间稍微推后，反之就可以提前。马老师楼下有食堂，屋里有屯粮，所以吃饭时间非常自由。而对于各位同学来讲，更多的'是在考验妈妈们的应变能力。各位妈妈在临近十二点的时候

要随时准备出手下厨，以适应你的时间。午饭往往吃得多，消化起来比较费力，再加上早上的学习耗费了你不少的精力，这些都使下午的学习效率是一天中最低的。建议同学们在本时段处理一些粗笨的事情，比如抄抄写写、整理笔记等。下午时间很长，中间三到四点时一定要有一次休息，本时段也到此结束。

第四时段：下午三四点左右，你的太阳穴开始鼓胀，眼睛开始酸痛，嘴巴总是闭不上，因为要不停地打哈欠。这时，一定要休息！休息不是指打开电脑刷人人，而是指洗澡。我每天都在下午洗澡，不洗澡也要洗头，这当然首先是为了讲卫生，但也有一个重要原因，就是使脑筋再次清醒。洗澡前的大脑就像是被垃圾文件和病毒塞满的操作系统，洗澡就像是去重装它。但洗完澡，人会变得有点心浮气躁，虽然清醒，却爱走神，动不动就抠抠脚啥的。所以这一时段最重要的事情就是戒骄戒躁。你可能会因为之前三个时段的丰硕成果而有点自满，觉得这一天既然这么充实，那就刷一下人人吧。小心啊，你的堕落也就开始了！你要做二世而亡的隋炀帝吗？还没到你 happy 的时候！

第五时段：一天中最后一次休息就是晚饭，当然有些同学还会把看新闻联播算进去。晚饭后，最大的威胁就是诱惑，比如你在追的一部脑残电视剧，比如各家卫视明星云集的春晚，比如各种放鞭炮一类的春节规定动作。我的经验是，做你喜欢做的事，

让学习成为你的诱惑！在本时段，一定要复习你的强项，至少是有些兴趣的科目，这样才能有始有终做一个闪闪发亮的学霸。学霸寒假学习计划 8

1. 每天足量学习 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. 每天做中考数学最后一题、两天做一题物理竞赛、化学竞赛题(轮流)1 月 26 日

7: 00 起床

7: 20 洗漱完毕

7: 20----7: 50: 跑步

8: 00 吃饭

8: 20---9: 10 做作业(语文阅读一篇和摘抄)

9: 25—11: 25 数学试卷一份

11: 25---11: 45 看报课外书

11: 45--13: 00 吃饭午休

13: 10---14: 10 化学

14: 25--15: 25 英语

15: 40—16: 40 物理

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/136024114014010202>