高考生寒假学习计划书（通用 35 篇）

高考生寒假学习计划书 篇 1

对于学习来讲，除了要对一年以来高考复习的时间要统筹安排外，合理安排每日时间，最大效率得提高复习效果尤为重要。以下每日学习计划安排，考生可以参考进行。

早上 6 点-8 点：一日之计在于晨，对一般人来说，疲劳已消除，头脑最清醒，体力亦充沛，是学习的黄金时段。可安排对功课的全面复习。

早上 8 点-9 点：据试验结果显示，此时人的耐力处于最佳状态，正是接受各种“考验”的好时间。可安排难度大的攻坚内容。

上午 9 点-11 点：试验表明这段时间短期记忆效果很好。对“抢记”和马上要考核的东西进行“突击”，可事半功倍。

正午 13 点-14 点：饭后人易疲劳，夏季尤其如此。休息调整一下，养精蓄锐，以利再战。最好休息，也可听轻音乐。但午休切莫过长。

下午 15 点-16 点：调整后精神又振，试验表明，此时长期记忆效果非常好。可合理安排那些需“永久记忆”的东西。

傍晚 17 点-18 点：试验显示这是完成复杂计算和比较消耗脑力作业的好时间。这段时间适宜做复杂计算和费劲作业。

晚饭后：应根据各人情况妥善安排。可分两三段来学习，语、数、外等文理科交叉安排;也可作难易交替安排。

以下是一位高考优秀考生的每日作息时间表，可供参考：

每天 6：00 起床， 6：30-7：30 复习英语，7：40-9：40 复习数学，9：50-11：50 机动安排;中午午休;下午 2：00-4 ：00 复习化学，4： 10 -6：10 复习物理;晚上 2 个小时复习语文;其余时间机动。在每一门课的复习中，不同阶段以不

同 内容为主，多看课本或多做习题，要掌握好。

总之，在总体计划的基础上，注意小块的时间安排，既要抓紧时间，又该有张有弛，这样才能以一个较好、较正常的心态去参加高考，才能考好!

高考生寒假学习计划

每天 6：00 起床，6：30-7：30 复习英语，7：40-9：40 复习数学，9：50-11：50 机动安排;中午午休;下午 2：00-4：00 复习化学，4：10-6：10 复习物理;晚上 2 个小时复习语文;其余时间机动。在每一门课的复习中，不同阶段以不同内容为主，多看课本或多做习题，要掌握好。

小编温馨提醒：在总体计划的基础上，注意小块的时间安排，既要抓紧时间，又该有张有弛，这样才能以一个较好、较正常的心态去参加高考，才能考好!

制订一个切实可行的学习计划，把自己的假期安排好，不要急于求成，要脚踏实地，只有这样才会有成效的。

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。这高三文科复习四忌

一忌抛开考纲，盲目复习。高考各科都有《考试说明》，学生首先应该依据《考试说明》，明确高考的考查范围和重点内容，再有针对性地进行复习。

二忌急于求成，忽视小题。有些学生认为文科需要背诵的知识点太多，而在高考中基础知识题的分值不高，所以索性就放弃了。他们不知道解决好基础知识，正是提高文科成绩的关键所在。

三忌支离破碎，缺乏系统。有些学生认为与理科相比，文科知识缺乏系统性和逻辑性，可以随意捡章节进行复习。其实文科复习应兼顾知识、能力、方法三个层次。

四忌浮光掠影，只重皮毛。有些学生只重视知识的背诵，缺乏专题性反思，不知道自己的涨分点在哪里。

第一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。

在高三一年的复习中，我们应该注意合理安排每一天的复习时间。在紧张的复习过程中，每天可供我们自己利用的时间并不多，其中最长的一段时间大约就是每天晚饭后至睡觉前的三个多小时时间。能否利用好这段时间，是高三复习成败的关键。在这方面，我的体会是不要在一个晚上把五科全复习到，这样做只会不分主次、自找麻烦。试想，仅仅是不足四小时的

短短的一段宝贵时间，怎么能经得起五科的轮番轰炸呢?因此，我建议大家在一个晚上专攻一门到两门，抓住重点，集中精力，以争取达到较高的学习效率。我在高三每天晚上复习时，周一定为数学日，周二定为英语日，周三定为物理日，周四定为语文日，周五定为化学日，每晚集中精力复习一门功课，长期坚持，效果不错。

很多人在考试时总考不出自己的实际水平，拿不到理想的分数，究其原因，就是心理素质不过硬，考试时过于紧张的缘故，还有就是把考试的分数看得太重，所以才会导致考试失利，你要学会换一种方式来考虑问题，你要学会调整自己的心态，人们常说，考试考得三分是水平，七分是心理，过于地追求往往就会失去，就是这个缘故;不要把分数看得太重，即把考试当成一般的作业，理清自己的思路，认真对付每一道题，你就一定会考出好成绩的;你要学会超越自我，这句话的意思就是，心里不要总想着分数、总想着名次;只要我这次考试的成绩比我上一次考试的成绩有所提高，哪怕是只高一分，那我也是超越了自我;这也就是说，不与别人比成绩，就与自己比，这样你的心态就会平和许多，就会感到没有那么大的压力，学习与考试时就会感到轻松自如的;你试着按照这种方式来调整自己，你就会发现，在不经意中，你的成绩就会提高许多;这就是我的经验之谈，妈妈教给我的道理，使我顺利地度过了中学阶段，也使我的成绩从高一班上的 30 多名到高三时就进入了年级的前 10 名，并且没有感到丝毫的压力，学得很轻松自如，你不妨也试一试，但愿我的经验能使你的压力有所减轻、成绩有所提高，那我也就感到欣慰了;

高考生寒假学习计划书 篇 2

学习计划：

1、 语文：有相应的寒假作业。在一切围绕高考的大前提下，课外阅读可以多看一些名家名著、考场例文等；要广泛地阅读报刊杂志，了解民生民态、社会现状，积累社会经验。

2、 数学：有相应的寒假作业。逐一复习的过程中，注意一个疑问也不放过，绝对不可草草了事，作为高三的起步，基本的知识点的复习和普查一定要做好。

3、 英语：有相应的寒假作业。听力、语法、词汇、完型、阅读、翻译、写作各个板块逐一训练。

4、 相应的寒假作业。注意，有一部分同学求好心切，急功近利将自己的复习驾临于老师复习安排之上。这并不是明智的选择。而只有跟着老师的节奏一步一个脚印，才会取得理想的效果。所以寒假作业完成的质量十分重要。

高考生寒假学习计划书 篇 3

第一步，各科学习成绩分析

第二步，有针对性地提出改进措施。踏实学习，改进方法。（下学期准备 6 本笔记本，语文和英语各一本积累本，数学改错本。）

第三步，制定寒假学习计划，具体落实。

早上 6 点—8 点：一日之计在于晨，对一般人来说，疲劳已消除，头脑最清醒，体力亦充沛，是学习的黄金时段。可安排对功课的全面复习。早上 8 点—9 点：据试验结果显示，此时人的耐力处于最佳状态，正是接受各种“考验”的好时间。可安排难度大的攻坚内容。

上午 9 点—11 点：试验表明这段时间短期记忆效果很好。对“抢记”和马上要考核的东西进行“突击”，可事半功倍。

正午 13 点—14 点：饭后人易疲劳，休息调整一下，养精

蓄锐，以利再战。

最好休息，也可听轻音乐。但午休切莫过长。

下午 15 点—16 点：调整后精神又振，试验表明，此时长期记忆效果非常好。可合理安排那些需“永久记忆”的东西。

傍晚 17 点—18 点：试验显示这是完成复杂计算和比较消耗脑力作业的好时间。这段时

间适宜做复杂计算和费劲作业。

晚饭后：应根据各人情况妥善安排。可分两三段来学习，语、数、外等文理科交叉安排；也可作难易交替安排。

高考生寒假学习计划书 篇 4

愉快的寒假生活马上就要来了，为了让我的寒假过得充实而有意义，我为自己制订了一个切实可行的寒假学习计划，其中要包括这样几点：

1、把老师留的寒假作业儿认真做完。

2、练习写书法，或者毛笔字，让自己的字写的很好看。

3、做完了作业，也学了技能，当然也要锻炼身体啦!有时间我要坚持跑步和打羽毛球。晚上还留一些时间看看电视新闻。

4、每天留出 1 小时时间进行名著阅读，扩大自己的阅读面。

5、每周要有一些时间练习口语，让自己会说流利的英语，不能忘记以前典范练习的部分。

6、报一个语文文言文班，培养兴趣。(因为这次文言文部分没考好)

7、自学日语，要不然在学校的日语班就白报了。

8、每天要练习以前学习的乐器，熟悉一下。

9、每周要写 2 篇周记，保证写作。

于是，我把以上要做的事情，自己理顺了一下，写了一张详细的《寒假作息时间表》，我把它贴在了墙上，自己认真的去执行。

早上 7：30 起床之后 刷牙漱口洗脸吃早饭。

早上 8：00 做数学寒假作业。〈因为早上头脑是最清醒的，数学逻辑思维比较强〉

9：30 开始休息半个小时。〈学了一个半小时也该舒展舒展筋骨了，因此利用这半个小时的时间充分休息，也活动活动。〉

10：00 开始学习英语。〈尽量大声地读英语单词课文〉

12：00 吃饭中午午休 1 个小时。

1：00 开始学习语文或英语，依靠自己的劳逸程度，充分分配自己的时间。

2：00 休息。

2：20 继续学习数学。

4：00 休息，吃点水果，进行课外活动。(如书法、笛子等)

5：00 吃饭。

5：30 名著阅读。

6：30 锻炼身体。

7：00 小科也不能忽视，要复习。

8：00 对当天的学习进行检测、总结。

9：00 洗漱、休息。

这就是我寒假的一天学习生活计划。学校给我们养成了非常好的生活习惯、学习习惯，我准备把在校形成的一切良好习惯，带到家中，让好习惯伴我成长!以后，我在家不会感觉到无聊，没有事情做，也不会觉得很疲劳，还可以获取到很多新

的知识，锻炼了自己的综合素质。我相信，今年的寒假一定会过得丰富多彩的!

高考生寒假学习计划书 篇5

Winter es again, this is my fifth winter vacation since elementary school. Holiday that day, the teacher a lot of homework on the blackboard. Due to the winter vacation homework more, need reasonable arrange time to plete, so I made a plan for the winter vacation to learn.

I'm going to put the winter vacation homework math and Chinese winter vacation homework do three surfaces. And in the winter vacation reading a good book, "we good word", "detective conan" and the "the practical abstract upper and lower edition watch. About a day at about 20 minutes. Finished winter vacation homework in the morning and after reading the rest of the time free activities. This is I use my mother's mouth. His work is. To sleep for an hour at noon, afternoon to learn Kim seng. Learned after a hour to go to school in the puter puter application knowledge, reading a an article "love education", and say what ments after reading this article, what is the feeling, what to do in the future, and so on.

高考生寒假学习计划书 篇6

做什么都要有计划，学习更要有计划。寒假就要来临，同学们你们做好学习计划了吗，没做好，别着急，精锐教育帮你做了一份高效率的学习计划表。树立信心，努力坚持，别放

弃，更不可半途而废。

1、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

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】

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，并听录音，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。

高考生寒假学习计划书 篇 7

寒假就要开始了，根据爸爸妈妈的要求，为了能过一个有意义的寒假，为五年级有一个好的开始！我决定拟一个寒假计划！我一定按计划做。

第一条：每天早上 6：00 起床，晚上 9：00 睡觉。

第二条：起床跑半个小时的步，然后每天坚持户外活动两个小时。

第三条：每天背诵作文范文精彩片段 2 段；

第四条： 每周 1 篇命题作文；周记一周一篇，完成时间自选。

第五条：电脑中学习新概念英语第一册半小时/天；

第六条：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；一周可选择性观看自己喜欢的电视节目 2 小时。

第七条：语文、数学的作业要同步进行。

第七条：每天写一篇小字，如果时间宽松，再练毛笔字每天一张。

另外，对于我的压岁钱，我要拿出 20%作“流动资金”，30%交学费。”50%捐给希望工程。如果以上我都完成得很好，那以后我就给自己做很多的计划，这样我就能成为一个很优秀的学生。

小学寒假学习计划模板 4

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语文寒假作业;

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。

二、学习计划

1、 不参加语文、语文的培优，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、 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;

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。

三、活动安排

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。

附：另一份暑假学习计划，欢迎比较。

高考生寒假学习计划书 篇 8

一、时间安排

1、 的四个 1 小时保障 保障做一小时的语文或语文寒假作业; 保障一小时的无负担课外阅读; 保障一小时的英语自学; 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，必须完成以上计划; 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。

二、学习计划

1、 不参加语文、语文的培优，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、 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；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，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。

高考生寒假学习计划书 篇9

1、制定一张计划表，计划中不要有勉强的成分

建议同学们做一个寒假计划表，安排好自己每天要做的事情，按照计划学习。制订的'计划不要有勉强的成分，这是制定计划时最忌讳的问题。寒假里，同学们可自由安排的学习时间比较充足，每个同学可以根据自己的情况，选择记忆效果好的时段，来安排需要记忆的语文、英语等内容，复习效果会事半功倍。在晚上睡觉前，可以在脑海中过一遍当天复习的知识点，效果也会很好。另外，一天中各学科的复习应该穿插进行，也利于提高效率。

2、积极调整心态，在学习上扬长补短

中考看的是考试总分，考生各科成绩均衡很重要。同学们可以利用这个寒假纠正自己的偏科习惯。纠正偏科首先要解决

心态问题。比如很多考生数学不好，主要是害怕数学，认为自己没有数学天赋，学不好

。我建议同学们首先要给自己积极的暗示，要经常告诉自己“数学我一定行！”然后在时间的分配上，很多同学都把自己不喜欢的学科放在最后，等到不得不做时，才硬着头皮做，这样更加加重了畏难情绪。建议同学们不妨把自己薄弱的学科都放在每天复习的第一门来做，这时精力比较集中，克服困难的信心也会增强。其实只要努力，大部分学生的偏科现象都可以纠正过来。除了在弱项上多花时间外， 强项也不能放松。有的考生觉得自己平时数学不错，就很少花时间在数学上，结果到了中考时，数学成绩反而下降了。

3、按照下学期中考体育成绩的要求，进行相应的体育锻炼

放假期间，同学们可以利用充足的时间每天安排一些有意义的体育活动，既能增强身体素质，还能陶冶情操、磨炼意志。例如，篮球、足球、兵乓球、羽毛球等都是不错的选择。尤其对初三学生而言，更要加强体育锻炼，别因为假期懒惰而影响自己的中考体育成绩。游泳项目也进入了中考体育测试的内容，很多长跑有困难的同学，不妨在假期加强游泳训练，在体育测试中可以占有一定的优势。

4、针对性地上补习班

不是所有的孩子都能学习好，就像不是所有的孩子都会画画，都懂音乐一样，人的天分不同，所长就不同，因此家长要根据孩子特点和需求，有针对性地上补习班。很多家长看人家的孩子上了几门补习班，唯恐自己孩子没上就会落后、吃亏，也不管孩子适合不适合，盲目跟风，大量报班。孩子在学校里功课很多了，如果上太多种类的补习班，不但身体吃不消，也

会产生厌倦和逃避心理。在寒假的时候，正好利用空余时间，和孩子进行沟通，发现他的不足，有针对性地进行补习。例如孩子有某方面的天分，在校的普通课程又不能满足他的学习需求，不妨让他在寒假里多多学习，以启发兴趣和开创思维。如果有的孩子单科成绩不是很好，那就在他身心能负担得起的情况之下，利用寒假时间针对性地进行补习。因此在对待孩子文化课的问题上，特级教师们还是建议家长们不要盲目地送学习班，自己先要头脑清楚，然后找准问题的症结所在，针对性地上补习班，那才是事半功倍的做法。

高考生寒假学习计划书 篇 10

经过一个学期的紧张学习，我们终于盼来了年味十足的寒假。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，特制定此寒假生活学习计划：

一、每日日程安排：

8:00-9:00 起床(刷牙、洗脸、吃饭)

9:00-10:00 阅读语文书(会认生字、背诵的课文会背)

10:00-11:00 自由活动

11:00-11:20 做口算题 50 道

11:30-13:00 午休

13:00-14:30 认字 20 个并会组词

14:30-15:00 户外活动

15:00-16:00 读课外书、讲故事

16:00-20:00 自由活动的时间

20:00-20:20 听英语 20 分钟(并要求会读)

二、实现的目标：

1.帮妈妈做力所能及的家务劳动;

2.读两本好书，看一部好的电影;

3.试着克服一个自己曾经不敢/会做的事;

4.完成假期作业,并努力做到最好;

5. 一个星期至少一次到图书馆看小学生课外读物;

6.每日要做适量的户外运动,不要因为日气寒冷躲在家里;

在寒假里，我最要学会的就是合理安排学习、娱乐、休息的时间，要把每一点一滴宝贵的时间都充分利用好。

高考生寒假学习计划书 篇 11

通过两年多的学习，身为班中团员的我也有点后悔；曾在入团申请写着：要与同学交流，克服学习中的困难，而我却没有决心的勇气。

此时寒假已经到来，为了能考上理想的高中，我要努力，下面就是我的计划。

寒假学习指标：数学，迅速用短时间来归纳总结每一课每一章的知识内容，略知知识点，建立一个错题本，每天晚上都要认真浏览。语文把握重点字词意思，每天都要用草稿纸默写下来错一个重默，掌握文言文的字词，每篇文言按照中考练习里面的句子翻译都要过关，原文原句集合在归纳本上；再用草稿纸进行梳理同理错一句重默。把握仿句，病句修改的基础。古诗每天坚持一天一首练习，建立一个素材本，记录每一篇文章的好句，每天认真的看。英语重点是记单词，及语法，把所复习单词制作成单词卡，每周抽默，坚持每天读 1 到 3 篇的文章及课文。化学，每天都要记方程式，重点理解每一种化学气体的化学性质与物理性质。物理，每天归纳初二的课程，复习力学知识，弥补以前错过的知识。总结初三的电学为重中之重，训练电路的基础。政治，努力把每一个知识点都要记下来，把书本提及到的知识过关。历史总结每一课的知识，把中

国历史与世界历史弄懂。

预习新知是迎接新学期的重要基础，不断的充分利用才能体现效果，就像班长每次在班会上说的，取长补短培优补差，形成学习的优秀效果。

开学计划：语数英政化物历，尤其是语文，政治要抽取大量时间来复习，根据所归纳的知识进行深度学习，每天晚上都要抽取一段时间来阅读课外书，英语要复习语法之类的工作，严格按照进度复习，不松懈；争取考到理想的高中。

高考生寒假学习计划书 篇 12

过完这个寒假，我就要成为毕业班也要结束的学生了。一个初中毕业班的学生，没理由不在寒假没开始的时候，好好计划一下寒假的学习。这个寒假可是我迎头赶上的一个机会，我可不能浪费！

一、初中最后的一个寒假

面对这初中最后的一个寒假，我首先得在心理上说服我自己。我是一个爱玩会偷懒的人，这是我对自己的了解。但不得不说，这一次的寒假如果我没有能够正视起来，没有把时间都用在学习上来的话，那我能不能考上我理想的高中，就真的不太好说了！我打算在这个寒假每一天起床的第一件事便是大喊一声“这可是初中最后一个寒假啦！”从心理和行动上来告诉自己，时间紧迫，不容懈怠！

二、作息时间

06：00—07：30 跑步时间：学习除了用心，还需要健康的体魄。

07：30—08：00 吃早餐，在吃早餐的时候背诵三十个英语单词。

08：00—12：00 给自己狂补初中三年的语数外知识

12：00—14：00 午餐时间：认真吃完午餐后，站着背诵语文课文促消化，然后睡一会儿午觉，保证下午学习状态。

14：00—18：00 给自己狂补语数外以外的初中三年知识，不给自己留下学习死角。

18：00—19：00 晚餐以及休息时间

19：00—21：00 背书，把白天学习的笔记全部背一遍

21：00—22：00 读会儿课外书，让自己在写作文的时候有素材储备和足够的灵感迸发的机会。

22：00—23：00 听英语听力，听着入睡。

23：00—06：00 睡眠质量保证好了，有利于白天的学习。

三、不给自己留下遗憾

在这份寒假学习计划之初，已经明确了自己是一个初中毕业班的学生了，但这还不够。要想不给自己的人生留下遗憾，这毕业班的学生可得真正像一个毕业班的学生！再用什么贪玩或者懒惰的借口来敷衍自己的话，高中就会让我和我的好朋友们拉开差距。只要一想想自己要是没有考上重点，而其他天天一起玩的朋友都考上了重点，人生的差距就此拉开了。有了这样的严重后果作为想象，我想我怎么也不会再浪费这初中最后的一个寒假了吧？最要紧的，还是执行。有了执行力，这一切都好办了。以我现在成绩作为底子，我相信我能够迎头赶上，和我的好朋友们一起步入重点高中，继续我们的友谊，也继续我们美好的人生的！

高考生寒假学习计划书 篇 13

立足课本，抓住提分关键

据了解，截至寒假前，大部分初三学生语文科目中的文言文部分已经普遍学完了，初三下学期的语文课本中只剩下一些

现代文内容没有学习、专家认为，对于初三的学生来说，下学期书本上的现代文知识没有特别大的难度、专家建议，针对语文学科，这个寒假学生已经可以开始根据自己的实际情况开展一轮复习了、

立足课本巩固基础

复习三年的课程是一个庞大的工程，尤其是语文科目，知识点纷繁复杂，可能很多学生会感到无从下手、

同芳学校杨老师认为，假期是语文科查缺补漏的大好时机、如果学生感到无从下手，可以在假期找专业的老师为孩子进行期末考试的试卷分析，制定出详细的学习方案，有目标的进行补习、开学后一般学校都会进入一轮复习，所以这个假期学生最好能够在课外辅导机构提前进入一轮复习，让专业老师提前为学生查缺补漏，开学后学生就能快速跟得上复习的节奏、

杨老师说，初三学生假期语文科目的复习首先要立足于课本，重视巩固基础知识、之所以要立足课本，是因为中考中的很多知识点都来自课本之内、比如，我们常说课内文言文难过课外文言文，也就是说对于课内的文章掌握了，一些基本的知识点就会给你很大的帮助，使得你在了解一些课外文言文时就会得心应手、

这个寒假，初三学生语文科目应该重点巩固和练习的基础知识、首先是文学常识、字词、句子改错、文言文重点字词等；其次是文言文的背诵、重点课文和古诗词的背诵，如果等到开学再进行背诵的复习就会感到时间不够，所以这个寒假最好提前完成背诵部分的复习、

阅读和作文是提分的关键

在中考语文科目中，阅读和作文分数比例很大，也是很多

同学的丢分大项、丁老师认为，学生要想在中考中取得好成绩，阅读和作文必须过硬、所以，如果学生能利用这个寒假，在阅读和作文方面取得较大提高，那么开学之后语文成绩取得飞越，并不是可望而不可即的事情、

丁老师告诉，目前很多阅读的文章都是抒情类的散文，这一类文章最容易导致学生抓不住切入点，表达效果差，在表述上缺乏规范性、在过往的考试中，经常出现二三十分的阅读题，有的同学只能得两三分的情况、阅读题需要学生将信息有效转化为答案，而这种能力培养的最佳手段就是加强阅读，让学生平时多看一些文章、

丁老师说，初三学生平时课业负担重，很难有大段的课余时间用来阅读、现在寒假来临，正是补上这一课的大好时机、多读文章，多思考，有利于学生形成把握文章思路和中心思想的能力、在考试中，遇到抒情类散文才更容易抓住主旨、

在作文方面，由于目前命题作文、材料作文等比较多，因为整体的模式和概念是相同的，那么就需要学子学会提炼主题、分析观点，然后进行全面论证或阐述、这方面的复习，丁老师建议学生在假期有针对性地多看一些范文，打开思路、积累素材、

高考生寒假学习计划书 篇 14

一、制定假期学习计划

在假期中学习，建议同学们最好给自己制定一个学习计划。那么，我们在制定学习计划的时候，需要考虑以下三点：

①首先考生要对已经过去的两年半学习期间的自己知识水平的掌握情况进行自我分析，然后根据自己成绩了解自己的薄弱环节，把每天的时间细化，安排好，专时专用；

②其次考生要明确自己的高考最终目标分数，根据自己的

现状与目标间的差距来制定每天要完成多少的任务量，整个假期结束后自己要达到什么样的学习效果以及成绩是否会有一定的提高，都要一一明确；

③最后考生要学会定期检查学习计划的实行情况，如果可以的话，建议把一份详细的假期时间表写下来，贴在显眼的地方，时刻提醒自己要按照计划完成任务，达到自己的目标，以作动力，计划如果不能落实那就失去了计划的意义。

二、提高英语学习兴趣与方法

假期，没有了老师的约束与管理，也没有了同学间学习竞争共同进步的氛围，很容易会懈怠，所以自律很关键。学习计划能不能顺利完成就需要看是否有学习方法了，只有高效的学习才能事倍功半。

英语是一门语言，语言是文化的一部分，而文化具有非常深厚的底蕴与历史内涵，所以没有语言文化背景，学习英语就会产生障碍。因为不了解英语的习俗文化，，思维方式与历史背景，就会存在一些词汇，俗语等的理解问题。所以最理想，最实用的方法就是通过阅读大量文章或者名家著作来提高对英语学习的兴趣，同时提高语言词汇的积累，进而提高成绩。考生可以根据自身情况来适当调整每日的阅读量，可以从每天15分钟的美文阅读来入手，也可以选择有音频的文章来跟读，锻炼口语，模仿发音。一定要持之以恒，不可半途而废，英语学习是一项着重积累的过程，只有不停的反复记忆与阅读，才可把知识牢牢锁在脑子里，当考试时自然知识全部熟记，成绩也会随之提高。

另外一个重点--笔记。无论学习什么，都要将所学内容记在笔记本上。笔记是对所学知识的内容与精华与总结，也就是在复习中应着重看的内容。而且在记笔记时，同样会在脑中思

考这个知识点，那么当复习时看到知识， 就会起一个温故知新的作用，笔记上的内容最好用不同颜色的笔标记，标出重点难点，要经常去翻看笔记进行高频的记忆与复习。

英语学习重要的是词汇，那么背单词就是重中之重。单词记忆需要技巧，可以将单独的单词放入情景中记忆，也可以在平时的阅读中勾画出不认识的生词，来进行笔记的整理，制作一个生词本。现在科技发达了，很多电子英文词典都有这个生词本的功能，省去了我们做笔记的过程。在阅读时，要养成看到生词先不着急查字典，用笔标记出来，等文章看完或者章节结束后，再回过头猜测生词含义，这样有助于高考试题中的阅读理解的猜测词义题，然后再进行翻阅字典的步骤，来与自己的猜测进行对比，将此生词加入生词本，并设置每日生词的复习提醒。背词汇也可以借助奇速记单词软件来学习。每个单词配有对应的图片，并且有记忆曲线来根据复习情况智能安排复习。此外，还有一些区别于传统记忆方法的单词记忆课程，效果极佳。如奇速英语独创的单词速记课程《思维导图速记初中1500 词汇》、《24 个故事串记高考 3500 词汇》等，以及奇速英语的同步单词课程，方法奇特，进步奇速，课程获得国家专利，利用在线教学的方式将这些学习方法交给学生，无论你身在哪个地方，只要有网络，奇速英语都能将免费最优质的英语教学资源送到你面前。

三、寒假时间作息表（可以根据个人的情况调整）

7：30 起床

7：30-7：50 洗漱

7：50-8：00 听一篇英语听力（可以是考题听力，也可以是美文朗读）

8：00-8：30 吃早饭

8：30-10：00 做作业（可以选择自己喜欢的科目来开启自己新的一天）

10：10-11：00 复习（与作业为同一科目，保持学科的连贯性）

11：10- 11：50 阅读 （奇速英语时文阅读可以朗诵或跟读）

12：00-12：30 吃午饭

12：30-13：30 午休 （最好中午睡一觉，有助于下午的学习）

13：40-15：00 做作业（建议做英语，语法与完形阅读，可以是一套真题模拟）

15：10-16：00 复习（可以批改刚才的作业，记录错题与笔记，总结做题方法）

————可以去户外做做运动，溜溜弯，舒缓一下心情————

16：10-17：50 做作业（可以做一些高难度的学科，例如理科，数学）

18：00-19：00 吃晚饭

19：00-20：00 看新闻联播（知晓国家大事，让自己不与世界脱轨）

20：10-21：00 背单词（使用奇速英语 APP 软件工具）

21：10-22：00 自我调整（回顾一天的总结，思考今天知识的掌握情况）

22：30 睡觉（为第二天的努力做好充足的睡眠）

高考生寒假学习计划书 篇 15

计划一：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，制定一个合理的寒假学习计划是非常有必要的。下面这个是一个初中生的假期计划。

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

16：40————吃晚饭前 free 包括体育运动

吃完饭后：看英语节目，每天一门学科复习（或做数学题，物理，化学题）

21；00—21：30 电视，电脑，课外书，free

21：30 睡觉

1 月 27 日

7：00 起床

7：20 洗漱完毕

7：20————7：50：跑步

8：00 吃饭

8：20———9：00 做作业（英语）

9：15—10：55 物理试卷一份

11：00———11：45 历史

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 化学

16：40———5：30 摘抄，阅读 包括体育运动

吃完饭后：看英语节目，每天一门学科复习（或做数学题，物理，化学题）

21；00—21：30 电视，电脑，课外书，free

21：30 睡觉

1 月 28 日

7：00 起床

7：20 洗漱完毕

7：20————7：50：跑步

8：00 吃饭

8：20———9：00 做作业（数学）

9：15—10：55 化学试卷一份

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 物理

15：40—16：40 政治

16：40————吃晚饭前 free 包括体育运动

吃完饭后：看英语节目，每天一门学科复习（或做数学题，物理，化学题）

21；00—21：30 电视，电脑，课外书，free

21：30 睡觉

以上计划，三天一循环

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（或她）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，对人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（言外之意，学习成绩好未必学习效率高）。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。"

祝每位同学都能有个快乐的假期。

计划二：早上 7：30 起床之后 刷牙漱口洗脸吃早饭

早上 8：00 作寒假作业 先做数学〈因为早上头脑是最清

醒的，数学逻辑思维比较强，所以先做数学的作业〉

早上九点半 开始休息半个小时，〈学了一个半小时也该舒展舒展筋骨了，因此利用这半个小时的时间充分休息，也活动活动。〉

早上 10；00 开始学习英语 〈尽量大声地读英语单词课文〉

中午 12；00 吃饭

中午午休 1 个小时

下午 1：00 开始学习语文 学习语文的时间可以比较自由，依靠自己的劳逸程度，充分分配自己的时间。实在累了，可以阅读一些课外书籍，这样也可以扩充自己的知识面，为写作积累材料。

备注：

1、早晨合理安排 30 分钟读一读英语，你要知道，外语在初一是基础呀。

2、利用 3 节课的时间分别完成三份寒假作业，要记住，独立完成，切不可开小差。

3、中午适当午休，精力充沛才可以迎接下午的学习呀！

4、和早晨一样，利用 3 节课时间做三份寒假作业，但不可一下子贪多。要均衡、科学安排。

5、可以踢踢球、打打电脑了。但不可超过一小时。

6、晚上是你自由活动的时间，但要看看新闻。

高考生寒假学习计划书 篇 16

7 点半起床。写三个小时作业。然后是一部电影或者一出戏。下午先背词，再背英语，暖的时候可以出去走走，而且还有课。其他时间自行安排。晚上看有关诗词的书（至少 2 小时）。其他自行安排。10 点睡觉。

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/585034224232011332