2025 年小学寒假运动学习计划（16 篇）

小学寒假运动学习计划（16 篇）

小学寒假运动学习计划（通用 16 篇）

小学寒假运动学习计划 篇 1

1、早晨 7:50 起床。

2、7:50---8:00洗漱。

3、8:10---8:30读读背背《论语》。

4、8:40---9:20做读书摘记，至少两篇。

5、9:30---9:50完看数学报纸。

6、10:00---10:30 预习下册教科书。

7、10:40---11:00 默写上册英语书的单词表星号词和粗体词，至少两个单元。看英语故事视频，练习口语。

8、11:00---11:25 吃午饭。

9、11:30---12：20 看课外书。

10、12:30---13:00 读熟古诗。

11、13:20---13:50 读读背背《弟子规》。

12、14:00---14:50 读读背背《知识大全》。

13、15:00---15:50 练毛笔字或钢笔字。

14、16:10---17:10 骑自行车或打羽毛球。

15、17:20---17:50 吃晚饭。

2024 年小学寒假运动学习计划（16 篇）

16、18:00---19:00 帮爸爸妈妈做一些力所能及的事。

17、19：20---8:10 洗漱。

18、8:10---10:00 看电视。

19、10:00 睡觉。

小学寒假运动学习计划 篇 2

一、在家长的帮助下认真完成《寒假作业》。做到书写认真。

二、每天课外阅读至少半小时左右，多看一些国内外童话、《论语》或《三字经》(少儿版)。每天摘抄 2——-5 个好句子并加以背诵。(自备摘录本)

三、摘录春联三副以上，背诵。(写在摘录本上)

四、购买有三年级生字的字帖，每天坚持用钢笔练字 30 分钟。

五、长长的`寒假，肯定会发生许多有趣、难忘的事，把各种各样不同的心情，开心、难过、惊讶、懊恼、感动等等都记录下来。

六、影视欣赏：CCTV 少儿、《动物世界》、《人与自然》、春节联欢晚会及其它音乐类曲艺类节目等。

七、画一幅画。纸张尺寸、绘画形式、题材内容均不限。要求图画能体现出科学创新的理念，并能对我们的生活、社会发展产生积极的作用。

八、完成一份小制作。力求有创意。

小学寒假运动学习计划 篇 3

1、早晨 7:50 起床。

2024 年小学寒假运动学习计划（16 篇）

2、7:50---8:00洗漱。

3、8:10---8:30读读背背《论语》。

4、8:40---9:20做读书摘记，至少两篇。

5、9:30---9:50完看数学报纸。

6、10:00---10:30 预习下册教科书。

7、10:40---11:00 默写上册英语书的单词表星号词和粗体词，至少两个单元。看英语故事视频，练习口语。

8、11:00---11:25 吃午饭。

9、11:30---12：20 看课外书。

10、12:30---13:00 读熟古诗。

11、13:20---13:50 读读背背《弟子规》。

12、14:00---14:50 读读背背《知识大全》。

13、15:00---15:50 练毛笔字或钢笔字。

14、16:10---17:10 骑自行车或打羽毛球。

15、17:20---17:50 吃晚饭。

16、18:00---19:00 帮爸爸妈妈做一些力所能及的事。

17、19：20---8:10 洗漱。

18、8:10---10:00看电视。

19、10:00 睡觉。

小学寒假运动学习计划 篇 4

2024 年小学寒假运动学习计划（16 篇）

新的学期开始了，为了使自己的日常学习生活有计划，有步聚地进行，为此特制订日常学习计划：

按时到校不迟到，不早退。我们都知道“一年之计在于春，一日之计在于晨。”所以要抓紧这早晨的大好时光。我每天早上 6：30 起床，每周一、三、五 7：00——7：30 读语文，

二、四读英语，中午 12：30——13：30 做家庭作业，下午 16：30—18：00 做家庭作业，19：00 写书法。古人云：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”时间如此宝贵怎能浪费呢?

要认真努力日常学习，上课认真听讲，兔年发扬“牛劲”精神，钻到日常学习中去，克服日常学习中的困难，不轻意放弃每道难题，不懂 时问老师，问同学或查找资料，正如叶剑英所说：“功书莫为难，苦战能过关。”这是千真万确的真理。

要把上课所学到的东西极时消化，将学到的优秀作品为范文，再加上自己的想法，然后写出自己的文章，一星期不少于三篇。作文要多写多看，自然就会进步，杜甫云：“读书破万卷，下笔如有神。”所以“有志者，事竟成。”

以上计划即日开始实施，今后我将按照上面的计划认真执行，相信只要我一丝不苟地去做，成绩一定会更好。

小学寒假运动学习计划 篇 5

一、学法守法讲礼仪，文明安全

2024 年小学寒假运动学习计划（16 篇）

1、请大家遵纪守法，遵守社会公德，讲究礼仪，传播文明，争当文明守法小公民。

2、加强防火、防盗、防触电、防传染病、防煤气中毒的宣传学习，遵守交通法规，不玩危险游戏，安全燃放烟花爆竹，安全度过快乐祥和玉兔年。

3、自觉抵制诱惑，不进网吧、游戏机室等场所。在家文明上网，自觉抵制不良信息的危害，做一个绿色健康的网络小公民。

二、紧抓作业好时机，学习阅读

1、制定学习计划和作息时间表，按时规律作息，保质保量地完成寒假作业，争做学习的小主人。

2、开展经典诵读，书香伴我成长活动，广泛阅读科技、童话、散文、小说等优秀书籍，以书为伴，天天记忆，日日积累；积极发动家长和自己一起读书学习，并与父母一起办经典伴我乐兔年手抄报，设计制作古诗卡，中高年级还可作阅读记录卡等，在博览群书中享受文化大餐的营养。

3、适量观看精彩有益的电影电视，提高自己的鉴赏能力，培养审美情趣；天天观看新闻联播，关心国家世界大事，开拓视野，面向社会。相信社会大舞台让你享受与众不同的营养。

4、春节拜年走亲访友期间，留意各地张贴的春联，并记录、积累。积极发挥才智，创新形式，制作一份春联集锦，感受传统文化的营养魅力。

三、阳光体育不松懈

2024 年小学寒假运动学习计划（16 篇）

积极开展我运动、我健康、我快乐活动，请同学们选择自己喜欢的体育项目，和家人或小伙伴一起开展跳绳、踢毽、打篮球、乒乓球、跑步等健身活动。每天坚持至少 1 小时的体育锻炼，争做运动小健将。

四、迈进生活大舞台

1、开展小眼睛看家乡，红领巾在行动活动。请同学们根据兴趣自定考察项目，以个人或雏鹰假日小队的形式参与活动，自由组合制订活动方案，通过看、听、问、议、写、画、拍等形式，做到考察有主题、有记录、有收获。通过观察、走访、调查、分析、整理，全面了解家乡改革开放 30 多年的发展变化，激发大家热爱家乡的情感，产生建设家乡的行动。

2、争做欢乐采购员，与父母一同制订采购计划，共同的采购年货，节约理财，体验当家的辛苦和快乐，争做家庭小当家。

3、变废为宝我能行，将家中的废旧物，如衣物、书报、玩具等重新组合，变废为宝，制作彩灯、壁挂等装饰，在美化家庭中感受创造的快乐。

4、厨艺展示露一手，在家中与家长切磋厨艺，学习一种或几种菜的做法，敢于动手，用心的制作，将劳动成果与父母亲朋共享，尽情享受餐饮文化的营养。

5、剪纸坊里秀一秀，秀出兔年好气象。同学们通过请教他人、上网学习等途径，动手剪窗花，增年味，剪出快乐好心情，秀出兔年好气象。

五、孝父敬母尊长辈，感恩孝行表真情

1、开展孝敬长辈，关爱互助感恩行活动。请同学们在假期中帮助父母

2024 年小学寒假运动学习计划（16 篇）

做一些力所能及的事，并积极争取为长辈多做好事；开展干干净净迎新年、开开心心过大年敬老助老社会实践活动，进行家庭、社区等环境卫生大扫除，清理楼院、绿地垃圾，清除公共场所小广告等活动，让同学们在劳动实践中体验感恩的快乐。

2、快乐新春五个一，为父母唱一首新年祝福歌；给邻居一个真诚的祝福；给老师发一条新年祝福短信（或 Email 祝福）；为爷爷奶奶捶一次背；给好朋友制作一张新年贺卡。

小学寒假运动学习计划 篇 6

一、快乐练字：(写在“超级棒”田字格本中)

从学过的生字表(二)中，每天练习 4 个，每个生字写 4 遍，开学评选“小小书法家”。

二、快乐积累：(请家长帮忙抄写在“超级棒”田字格本中，或打印出来贴在本子上)

背诵古诗 4 首以上。(要求：以描写春天或是新年为主题)

三、快乐阅读：

阅读有益的课外书或文章。放假回来后向大家推荐一本你最喜欢的课外书。

推荐图书：

(1)一类读物：短小易懂——《格林童话》、《安徒生童话》、《成语故事》、《西游记》等

2024 年小学寒假运动学习计划（16 篇）

(2)二类读物：篇章略长，理解稍有难度——《中国古代神话故事》、《民间故事》、《寓言故事》《一千零一夜》、《365 夜故事》等。

(3)三类读物:情节曲折,故事较长——《木偶奇遇记》、《丁丁历险记》、《尼尔斯骑鹅旅行记》、《绿野仙踪》等。(后面附读书记入表格)

小学寒假运动学习计划 篇 7

一、寒假学习总体安排：

起床：7：30

上午：8：30———— 9：30 作寒假作业（语文、语文交替）

10：00———— 11：00 读书、读报、摘抄优美词句

午休：12：00———— 14：00

下午：2：30———— 3：30 作寒假作业（语文、语文交替）

4：00———— 5：00 作语文寒假合刊、抄写计算口算

晚上：8：00———— 9：00 读书、读报、看少儿节目等

9：30 睡觉

二、基本要求与目标：

1、语文

（1）每天积累三条成语，并能解释该成语的含义。

（2）每天读书 1 个小时，写出一篇读后感，记好读书单。

（3）以除夕夜、春节、元宵节与做家务为素材写 4 篇日记。

（4）每天积累三个优美句子，抄在本子上。

2024 年小学寒假运动学习计划（16 篇）

（5）每天做寒假作业 2 页。

2、语文

（1）每天做寒假作业 2 页。

（2）每天读、做语文寒假合刊 2 页。

（3）每天抄做口算 20 道（连续 20 天，前 10 天加减，后 10 天乘除）。

（4）抄、做期末考试试卷 1 次。

3、其他

（1）每两天听读英语磁带两课 3 遍。

（2）从这个寒假开始学会自己的事情自己做，并帮助大人做适当的家务活。

我在寒假里要把所学过的知识再复习一遍，把掌握不牢的知识再巩固一下，还要读好多书，把优美的词句都抄下来，为以后作作文打下一个良好的基础。我还要帮助爸爸妈妈做一些家务活，如整理房间，整理自己的学习环境等，我要度过一个快乐有意义的寒假，爸爸妈妈为我加油吧，我不会让你们失望的！

小学生寒假学习计划 14

寒假就要开始了，为了能过一个有意义、充实的寒假，我制定了如下的学习计划：

第一条：每一天早上 6：00 起床，晚上 9：00 睡觉。

第二条：起床跑半个小时的步，然后每一天坚持户外活动两个小时。

2024 年小学寒假运动学习计划（16 篇）

第三条：每一天背诵一篇作文范文；

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：每周跟爸爸妈妈出去活动一次，活动形式含逛商场，野炊，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、数学寒假要同步进行。

第七条：每一天写一篇小字，如果时间宽松，再练毛笔字每一天一张。

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。

小学寒假运动学习计划 篇 8

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；

2024 年小学寒假运动学习计划（16 篇）

如果因外出旅游、回乡下度假等意外安排，然后可临时不予执行；

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、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，然后重点读历史、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，然后 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，然后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；

2024 年小学寒假运动学习计划（16 篇）

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，然后要注意安全；

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；

6、 每周玩电脑 2 小时左右，重点加强打字能力的提高；

7、 其他：根据具体情况，灵活安排。

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 从另一个角度写的:

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/858115016042007040