

高中寒假英语学习计划

一、先背诵及默写课后单词

相信这些单词大家肯定都背过了，也非常的熟悉，但是英文中的单词，很多都是一词多义的，所以大家除了掌握课本上的释义之外，还要拓展出这个单词其他的常用释义，这也是一种扩大词汇量的方式，对我们做阅读和写作是非常有好处的。

除此之外，还要提醒大家注意的是，背单词可不是学习的目的，灵活准确的使用单词才是终极目标。所以单词一定要放到句子中去记忆，一个单词释义，要配备一个例句，争取把例句背诵下来，这样才能灵活的组词造句，才不会在写作文的时候感叹“词到用时方恨少”了。

二、学会总结同义词和近义词辨析

理解他们在内涵和使用上的差别，这对于单项选择和完形填空来说，是非常有用的。另外，在这两步都做完了的情况下，基础比较好的同学，也可以提前熟悉一下高考词汇。高考的词汇要求是某词，大家可以买一本大纲词汇书来自学，当然，自学的时候还是要注意拓展释义，补充例句，还有同义词近义词辨析。如果有同学觉得，背单词还要自己拓展释义，还要自己配例句等等，这样太麻烦，自学也太枯燥的话，也可以选择参加我们某某网校的《高考英语核心词汇精讲班》，在老师的带领下，和全国各地的高中生一起学习。

要采取“分而治之”的战略，对各个语法专项进行一个系统的复习和梳理，具体包括：名词，代词，介词，冠词，形容词和副词，动词和动词短语，时态，语态，非谓语动词，情态动词，虚拟语气，定语从句，状语从句，特殊句型和名词性从句等等。

同时，语法也一定要在语言使用中来学习，光背语法的那些条条框框是没用的，所以，适量的做些语法练习题非常重要。练习题可以在市面上买到，当然要节约低碳的话，寒假作业里面的习题也是非常不错的选择。

建议大家做完题目，还要注意分析错题原因，找出薄弱点，然后再把相应的知识认真复习一遍。最好能建立一个错题本，把这些错题都整理起来，这样以后复习起来就方便啦。

一、总则

1、坚持每一天，充分利用一切可以利用的时间学英语。没有持之以恒的学习和大量的时做保障，一切都是空谈。

2、每天听写一篇英语美文，以此文章为中心，展开一天的学习。

3、听说读写译五项都要练，以听说为主。

4、求质不求量，把听写的文章彻底搞懂足矣，不要好大喜功，贪大贪快。扎扎实实，按部就班，是学好英语的必经之路。

5、把零碎的时间充分利用起来学英语，不断地重复。

6、听写是个学习英语的好方法，要继续加强。

7、早睡早起学英语。

8、抓住一套教材足矣，不要盲目的更换教材。

9、每天学习英语必须要有详细可行的计划，必须坚决执行，没有任何借口。

10、相信自己，一定能够学好英语。

二、分则

(一) 单词：

1、每天利用零碎时间的 10 分钟，学习单词。10 分钟复习上学期的单词 10 个，10 分钟预习下学期的单词 10 个。复习预习两手抓。

(二) 听力：

2、周末看一部外国电影，复习内容，检查一周来的学习计划执行情况。

3、重视精听，听无数遍。

(三) 阅读：

1、每周阅读一篇英文时文。

2、每次整理笔记。

(四) 口语：

1、朗读并努力复述听写的短文。

2、每天坚持张嘴说，有条件可每周参加外教一对一培训。

3、注意在朗读过程中纠正发音

(五) 写译：

1、争取把每天听写的短文都翻译，先英汉，再汉英。

2、注意整理笔记

一、每天都要学英语

语言和其他学科不同，是需要一个累积的过程。每个星期一次性突击学习 3-4 个小时远不如每天学习半小时的效果好。因此，大家要把英语的

复习纳入到每天的计划中去。如果你给英语一个小时的话，你可以把它分成若干个小单元。比如 15 分钟算一个单元，然后安排不同的任务。词汇、语法、听说、读写交替进行。英语要想学好必须掌握两个功夫，那就是背诵和练习。而这往往需要投入大量的时间，并且不断反复的进行。

二、找出薄弱环节，进行强化训练

在此之前，同学们可以先来做一个试卷分析。结合本学期所有测验中的失分项目，总结失分的原因，有错题本的同学可以再翻看一下。查出症结后，就要对症下药了。例如，有的学生语法不好，就应该把学过的语法项目重新学习一遍，并做一些针对性的训练。如果词汇量不够，就应该制定一个计划，每天背一定量的单词，并想方设法进行应用以稳固记忆。有的学生做题速度慢，尤其是在做阅读的时候，往往因为把限时阅读当成精读来做，那么除了需要改变阅读中一些不良习惯外，还应该在规定时间内进行训练。

三、借助老师的力量，梳理知识

当我们在学习时遇到困难的时候，最好的办法就是向他人求教。任何时候不要囤积问题。你可以问同学，也可以向老师求助。

四、多渠道接触英语，体会语言的魅力

语言的学习绝不仅限于课本。听一首英文好歌时，留意它的歌词；看一部好的英文电影时，试图明白它的台词；读一本英文小说，尽力体会书中人物的或喜或悲。外出时，关注街道上的英文标识。功夫不负有心人，只要你心里想着英语，它就会给你丰厚的回报。

具体寒假学习英语总则

1、坚持每一天，充分利用一切可以利用的时间学英语。没有持之以恒的学习和大量的时做保障，什么英语学习计划表都是空谈。

2、每天听写一篇文章，以此文章为中心，展开一天的学习。

3、听说读写都要练，以听说为主。

4、求质不求量，把听写的文章彻底搞懂足矣，不要好大喜功，贪大贪快。扎扎实实，按部就班，是学好英语的必经之路。

5、把零碎的时间充分利用起来学英语，不断地重复。

6、听写是个学习英语的好方法，要继续加强。

7、早睡早起学英语。

8、抓住一套教材足矣，不要盲目的更换教材。

9、每天学习英语必须要有详细可行的计划，必须坚决执行，没有任何借口。

10、相信自己，一定能够学好英语。

2022 高中生寒假学习计划

2022 高中生寒假学习计划(一)

寒假里，高中生可自由安排学习时间，高中生利用记忆效果最佳的时段复习会事半功倍。起床后半小时和睡前半小时是记忆效果最佳的时段，高中生可以利用这段时间在脑海中过一遍当天复习的知识点，效果会更好。各学科的复习穿插进行，也利于提高效率。

一、寒假补习弱项提升综合成绩

高考看的是考试总分，考生各科成绩均衡很重要。高中生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。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。其实只要努力，大部分学生的偏科现象都可以纠正过来。

根据期末考试结果，高中生要抽出时间认真总结教训，找出自己的强弱项，并强化强项，弥补弱项。弱项提高分数的空间很大，考生要认真分析自己弱项的问题所在，找到弥补的办法。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，结果到了高考时，数学成绩反而下降了。

二、错题的整理与复习，知识点的归纳与总结

上学期的题目进行整理，看看那些题目是做错的或者不会的，把这些题整理出来，要想进步，这些题是非常重要的。

同时把题目归纳总结，比如题目的考察知识点，解题方法，类型题有那些，改变条件自行编题等

最后就是错题和不会的题一定要反复练习，错题不错为止！

三、阅读课外书留心作文素材

不少高中生对作文头疼的最大原因是觉得没东西可写。寒假时间相对充裕，高中生要学会观察生活，积累作文素材。寒假中，高中生要有意识地思考一些问题，并注意积累，多看、多听、多想、多练习，提高观察、分析能力。

不少同学喜欢利用假期阅读课外书。建议高中生在阅读时可将一些有意义的素材记录在笔记本上，如一些名人名言、时事知识、历史人物故事及成语典故等。这对写好作文有帮助。

寒假学习时间表

时间安排

6: 30—7: 00 起床+体育锻炼

7: 00—7: 30 练听力/背单词/听新闻

7: 30—8: 00 早餐

8: 00—10: 00 宜做套题/专项练习/知识梳理

10: 00—10: 30 休息(建议多听音乐)

10: 30—11: 30 宜背单词/写作练习

11: 30—13: 30 午餐+午休

13: 30—15: 00 宜做套题/专项练习/知识梳理

15: 30—16: 00 休息

16: 00—17: 30 宜背单词/写作练习

17: 30—19: 30 晚餐+休闲活动

19: 30—21: 30 宜做套题/专项练习/知识梳理

21: 30—22: 30 宜背单词或需要记忆的项目

22: 30—6: 30 睡觉。

2022 高中生寒假学习计划(二)

一、情况概述

根据自己的身体状况，确定每天学习时间看书，就要把能掌握的知识
点搞清楚。

二、制定学习计划的基本原则

1、具体

例如，三天内浏览完某本书、每天语文写一篇作文、一个月内背完英
语 1000 个单词、每天物理仔细读完 20 页课本、历史背完 5 章内容等。

2、合理作文

制定自己能够完成的计划，不要使自己闲着，也不要使自己过于紧张。

3、循序渐进

隔一段时间，就要提高每天完成的学习任务的量和深度

三、前提

晚上 10：30 点睡，早上 6：30 起。必须保证充足的睡眠及良好的精
神状态。刚进入高二不用太苛求自己，因为还有一些课程还没有学完，不
用急于转入复习阶段，高二上学期要做的是把新学的东西学会学牢。另外
就是巩固基础，有空就看看以前学过的东西，积少成多，并且在这一学期
中，对自己进行一个查漏，看看自己在哪些知识点上是不牢靠的，自己心
里要明白，复习与学习才有一个方向和方法，

四、学科安排

关于理科的复习与练习，首先是公式，对公式要非常熟悉，公式中每
个字母的含义，公式的推导，公式的使用对象，这些是很重要的，从现在
开始，把各科所有公式分类并用一个本子整理一遍，做题的时候强化这些

公式的记忆与使用，做到看到题目就知道要用到什么公式，以及清楚公式中字母对应的数字，在平时做练习题时，就要要求自己写出题目已知什么，未知什么，求什么，相关公式，这些都清楚了在解答。考试时当然不用写出来，但自己必须清楚。

关于化学：把整本书的所有化学方程式抄一遍到本子上，有时间就写一写，要能相当熟练的写出他们，记住并熟悉那几个特殊的，同时知道每个化学反应的现象，包括颜色，气味，形态等的变化，还有就是记住化学物的颜色，状态，气味，比如哪些物质是固体，白色沉淀有哪些。。

关于数学：整理方程，公式，不是整理出来就可以，主要是熟知如何使用他们，熟悉函数图像，能准确的画出图像，并灵活运用图像，有时不会计算画个图就能知道答案。

关于物理：分类整理公式，熟悉并能运用，做题时要理解题目描述的过程。科学的、实际的个人学习计划。一定能提高学习成绩。

2022 高中生寒假学习计划(三)

一、计划实施的目标

- 1、提高自己在语文、数学等方面的学习能力。
- 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、针对自己的薄弱学科的学习态度、学习方法、学习目标进行反思，调整。

、在家长的指导下，写好自己切实可行的寒假生活、学习计划。(安排好每天复习进度的明细内容)

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、抄录，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。(尽可能用自己的力量解决问题)

5、遇到无法解决的困难，按教科书的学习顺序进行梳理罗列。了解自己学习问题的共性薄弱点，然后可以请老师一起帮助解决。

6、每周二次带着学科的不懂之处和老师一起分析、解决问题。回家后运用老师解决问题的方法进行自我强化练习，填补自己的学习漏洞。(这一点必须按照教材由浅入深的学习顺序，切不可东一榔头西一棒的无序)

7、每次完成习题的订正，将错题订正的全过程，牢牢地记在脑海里(背出)，渐渐地形成解题方法的量的积累。

8、一星期打两次球，游三次泳，增加运动，提高体能。(也可以听音乐等，做自己有感兴趣的事)

9、一星期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。

、每天的3点以后是运动或做家务的时间。(也可以安排一些合适的娱乐活动)

3、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、家长督促

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、家长一周三次检查学生的寒假生活、学习计划执行的情况和进度，及时帮助解决执行中的困难。

3、家长在帮助学生执行计划时，也要尊重学生的要求，切不可急躁。要重视学生学习态度的调整和学习兴趣的提高。

高中生寒假学习计划(四)

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)

、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。

附：寒假每日学习时间表(可以根据个人的情况调整)

7：21 起床

7：40 洗漱完毕

7：40——8：00 听一篇英语听力

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】

: 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。

高中生寒假学习计划(五)

一、整理规划时间，确定要学习的内容

在开始前，应该是整理出可利用的时间，清楚自己在的空闲时间生活习惯。在此前提下，以每一天为单位，制定学习计划。接下来，梳理自身学习情况，找出最需提高，合理分配复习和预习时间，有针对性地制定

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/217035120131006062>