

一升二暑假培养学霸规划表

语文	规划重点:扎实基础、写作练习	
	复习:	①练习拼音和音序,把一年级的一二类字多读几遍。 ②掌握标点符号及“的地得”的用法。(★重点训练,以练促学) ③复习【通知】的格式 ④练习扩句:谁+怎么样+在什么地方+干什么(★为写好作文打基础)
	预习:	①用练字的方式把二上生字学起来,抓一抓笔顺笔画以及间架结构 ②二上的古诗词可以提前背,《登鹤雀楼》《望庐山瀑布》等都是重点 ③每天1篇看图写话小练笔,把词汇量和观察能力提上来。
数学	规划重点:专项练习、易错巩固	
	复习:	①一上的钟表时间的认识(现在看钟表机会少,孩子容易忘) ②人民币的运用(出去购物时让孩子算算钱)(★重点复习) ③思维易错题巩固(★思维训练很重要)
	预习:	①长度单位的掌握(重点掌握米和厘米) ②乘法口诀的记忆与运用(提前背)(二上重点) ③坚持每天10分钟口算练习(计时训练,培养数感)
规划重点:兴趣启蒙、基础认知		
英语	1. 单词:每天坚持学习10个单词,并进行简单拼写(单词是基础) 2. 听力:英语儿歌+英文动画,磨耳朵。 3. 跟读打卡:每天录两篇短文的跟读 英语最忌讳只写不说。 4. 阅读:每日分级阅读(raz+牛津树每周3本)	

一升二暑假培养学霸规划表

个性化调整建议：

综合素养

1. **科学探索**：每周完成1个主题探究（如观察月相变化、制作简易净水装置），用图文日记记录过程。阅读桥梁书《小牛顿科学馆》《DK儿童百科》，尝试用思维导图总结知识。
2. **劳动与实践**：学习制作简易早餐（如三明治、水果拼盘），管理“家庭值日表”（浇水、倒垃圾）。参与社区环保活动（旧物改造、节水宣传），用照片记录成果。
3. **运动与健康**：每日运动1小时，重点练习协调性（如跳绳挑战、羽毛球颠球）。学习制定一周运动计划表，记录完成情况。
4. **艺术表达**：尝试创意手工（折纸立体画、黏土雕塑），每周完成1个主题作品。学习基础节奏乐器（沙锤、三角铁），配合音乐即兴表演。

备注：每日活动总时长建议2.5-3.5小时，采用“任务卡+积分制”激励自主完成。家长逐步放手，鼓励孩子独立规划部分活动，每周召开家庭分享会总结成果！

暑假学习配套资料

二年级语文上册1-8单元词语默写表

二年级语文上册1-8单元重点知识汇总

二年级语文上册必背课文内容重点梳理

二年级语文上册暑假必练看图写话

二年级语文上册暑假预习必背知识点汇总

二年级数学暑假预习乘法的初步认识

二年级数学上册表内乘法专项练习

二年级数学上册1-8单元知识点总结

二年级数学上册必背公式汇总

二年级数学上册重点思维题训练(含答案)

一升二暑假培养学霸规划表

每日时间安排表

以下是一份适合小学生的暑假学习时间安排表表，每周学习5天，周六周日休息，您可以根据个人实际情况进行调整。

周一到周五

7:00-7:30	起床洗漱/简单拉伸/喝一杯温水唤醒身体
7:30-8:00	晨间运动: 慢跑/快走等有氧运动,呼吸新鲜空气,唤醒大脑.
8:00-8:30	营养早餐: 保证优质蛋白和碳水摄入,搭配水果补充维生素.
8:30-10:00	黄金学习时段1: 主攻薄弱学科/重难点突破/完成暑假作业核心部分
10:00-10:30	课间休息: 远眺绿植保护视力/补充坚果/酸奶等健康零食
10:30-12:00	黄金学习时段2: 学科交叉学习 (文理交替) 预习新学期重点内容
12:00-14:00	午间时光: 营养午餐 (注意七分饱) 30分钟午睡恢复精力. 自由活动 (听音乐/简单家务)
14:00-16:00	专项提升时间: 兴趣拓展 (编程/绘画/乐器等) 课外阅读 (经典名著/科普读物) 英语听说专项训练1
6:00-17:30	实践应用时间: 理科实验/社会实践 写作练习/错题整理 参与家庭活动 (烹饪等)
17:30-19:00	晚间时光: 家庭晚餐/亲子交流/散步等轻度运动
19:00-20:30	综合复习时间: 当日学习内容梳理/制作思维导图/知识卡片/制定次日学习计划
20:30-21:30	自由安排: 兴趣培养 (书法/手工等) 适度娱乐 (优质影视/纪录片) 日记记录当日收获
21:30-22:00	睡前准备: 整理书桌/准备次日用品 保证23点前入睡