

每日作息时间表【建议】

时段	时间	核心内容	学习科目/任务	完成情况	备注
早晨	6:30 - 7:30	起床、洗漱、早餐、晨读	英语单词/语文古诗文背诵		
上午学习	8:00 - 10:00	核心学习时段1	数学/物理/化学等理科核心知识点学习		专注力最高的时段，安排重难点科目
上午休息	10:00 - 10:30	休息、运动、放松	远眺、拉伸、简单运动		避免久坐，保护视力
上午学习	10:30 - 12:30	核心学习时段2	理科习题训练/知识点复盘		
中午	12:30 - 14:00	午餐、午休	休息、午休		午休建议30-45分钟，避免下午犯困
下午学习	14:00 - 16:00	核心学习时段3	语文/英语/生物/政治/历史/地理等文科学习		
下午休息	16:00 - 16:30	休息、运动、放松	户外运动、拉伸		保证每天至少30分钟运动
下午学习	16:30 - 18:30	核心学习时段4	文科习题训练/知识点整理		
晚上	18:30 - 20:00	晚餐、放松	晚餐、休闲、和家人交流		避免剧烈运动
晚上学习	20:00 - 22:00	复盘与整理	当日知识点复盘、错题整理、次日学习计划制定		
晚间	22:00 - 23:00	洗漱、休息	洗漱、睡前放松、准备睡觉		保证每天至少7.5小时睡眠

周度详细学习安排（共8周）			
周次	时间范围	核心学习任务	分科目重点
第1周	7.1 - 7.7	基础适应期，调整作息，初中知识查漏补缺	1. 初中数学、物理、化学核心知识点复盘；2. 制定完整的暑假学习计划；3. 准备预科学习资料；4. 适应每日学习节奏
第2周	7.8 - 7.14	核心预科期，必修一基础知识点学习	1. 数学：集合与逻辑用语；2. 语文：必修一文言文前2篇；3. 英语：必修一Unit1-2词汇；4. 物理：运动的描述；5. 化学：物质的量基础
第3周	7.15 - 7.21	核心预科期，必修一核心知识点学习	1. 数学：函数的概念与基本性质；2. 语文：必修一文言文后2篇；3. 英语：必修一Unit3-4词汇；4. 物理：匀变速直线运动；5. 化学：离子反应
第4周	7.22 - 7.28	核心预科期，必修一核心知识点学习	1. 数学：基本初等函数；2. 语文：必修一现代文阅读；3. 英语：必修一Unit5词汇+语法；4. 物理：相互作用；5. 化学：氧化还原反应
第5周	7.29 - 8.4	核心预科期，必修一核心知识点学习	1. 数学：三角函数基础；2. 语文：必修一作文写作；3. 英语：必修一综合复习；4. 物理：牛顿运动定律；5. 化学：金属及其化合物
第6周	8.5 - 8.11	核心预科期，必修一收尾学习	1. 数学：必修一剩余知识点收尾；2. 语文：必修一必背篇目预习；3. 英语：必修一知识点复盘；4. 物理：必修一知识点复盘；5. 化学：非金属及其化合物
第7周	8.12 - 8.18	巩固提升期，知识点复盘与强化	1. 全科目必修一知识点系统复盘；2. 错题重做与专项强化；3. 完成必修一综合模拟测试；4. 针对薄弱点二次学习
第8周	8.19 - 8.31	衔接过渡期，开学准备	1. 高中学习方法与习惯养成；2. 开学物品与入学准备；3. 预习开学后前2周学习内容；4. 调整作息，适应开学节奏