

2026年暑假高中预科学习规划表

学生姓名	暑假周期	2025年7月3日 - 2025年8月31日	总天数	56天
------	------	------------------------	-----	-----

核心目标	完成高中必修一核心知识点预科学习，适应高中学习节奏，完成初中到高中的平稳衔接
------	--

整体学习阶段规划

阶段	时间范围	核心目标	重点任务	完成进度	备注
基础适应期	7.3 - 7.7 (第1周)	调整作息，适应暑假学习节奏，完成初中知识查漏补缺，了解高中学习特点	语 数 英 物 化 生		
核心预科期	7.8 - 8.11 (第2-6周)	系统学习高中必修一核心知识点，完成基础理解与简单应用	语 数 英 物 化 生		
巩固提升期	8.12 - 8.18 (第7周)	复盘预科知识点，强化薄弱环节，提升知识应用能力	语 数 英 物 化 生		
衔接过渡期	8.19 - 8.31 (第8周)	适应高中学习节奏，做好开学准备，调整心态	语 数 英 物 化 生		