

中小學生每周時間管理計劃表

快通达康教育咨询 · 免费实用工具

一、使用说明

先固定'雷打不动'的时间（睡眠、三餐、运动），再排作业与自主学习，最后才是弹性娱乐。建议孩子自己填写、家长只做确认——自己排的计划才有执行力。

二、每周计划表

时段	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
放学-晚饭							
晚饭-20:30							
20:30-21:30							
本周目标							

三、三条底线

小学生睡眠不少于 10 小时、初中生不少于 9 小时；每天至少 1 小时户外或运动；计划完成率 70% 就值得表扬，别追求完美。

本资料由快通达康教育咨询整理，免费分享给家长，不构成任何培训服务或效果承诺。