

最新实习手册工作计划 工作计划手册(优质8篇)

光阴的迅速，一眨眼就过去了，成绩已属于过去，新一轮的工作即将来临，写好计划才不会让我们努力的时候迷失方向哦。那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢？这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

实习手册工作计划 工作计划手册篇一

红河学院

团

支

部

工

作

手

册

共青团红河学院委员会 制

学院：

团支部名称： 团支部书记：

年 月 日——年 月 hxygxytw@密码gxy112233

共青团红河学院委员会 制

目

使用说明

一、为了加强基层团支部的组织建设和基础工作，促进基层团支部工作的制度化、规范化，提高基层团支部工作水平，特制定本手册。

二、本手册使用期为1年，期间若遇团支部委员会换届，请做好手册的移交工作。

三、本手册是团内重要档案材料，各团支部须妥善保管。每学年结束时交上级团组织审阅、存档。

四、团支部须按手册的栏目认真记录，如实填写。校团委将根据需要，对手册进行不定期的检查或抽查。

五、本手册将作为评选我校“五四红旗团组织”、“五四特色团组织”的重要材料。

六、如本手册遗失，请及时向校团委提出补领申请。

目 录

附件：1、红河学院学生干部自律承诺书

一、基本情况

一、工作宗旨：

作为一名团支书，肩负着把握整个班级的学习，生活，社会实践，思想动态的职责。在担任期间做好本职工作，以饱满的热情投入工作中，在确保同学们的学习之余，调动同学们

参与活动的积极性，以增强班级凝聚力和向心力。同时鼓动大家参加各种社会实践以提高自己的实践能力，并且要不断鼓励同学们积极向党组织靠拢。

二、活动计划：

本学期我班支部计划开展的活动如下：

(1) 在4月上旬，全力做好支援灾区，献爱心活动。争取使这次活动做得有意义，有一定的影响力，能真正帮助到灾区同胞们。

(2) 在4月中旬，举行一次缅怀革命烈士的自由演讲。

(3) 在4月下旬，认真搞好一次团日活动，举办班级首届辩论赛。

(4) 在5月份，组织同学学习五四精神。

(5) 在5月份组织一次郊游。

(6) 在5月份6月份组织同学们积极复习准备英语四级考试及计算机考试和期考，加强考试诚信教育。

(7) 在大二上学期，根据具体情况再做出具体的计划，初步计划组织两次团日活动以及一次班级晚会。

三、工作略述：

(一) 活动方面：

在活动方面，要提高活动的质量、效果和影响。其中在活动影响方面不仅仅注重对本班同学的影响，有可能的话要提高本班在系、乃至学校中的活动影响力。要凸显出活动的目的和意义，使我班团支部具有一定的影响力和感召力。在活动

中应该做到“三好”，即实现策划好，活动组织好，事后总结好。在活动中应该职责明确，使同学们在活动中感悟到本次活动的目的和班级凝聚力，在活动中思想得到升华，提高同学们的思想政治素养。

（二）常规工作方面；

在常规工作方面，要做好学院、系布置下来的各项活动；要注意与其他团支部的经验交流，同时也要注意与老师、辅导员的工作交流；还要及时与同学沟通交流，做到关心、关注、关爱同学；要注重团支部内部建设，明确团支书、组织委员以及宣传委员的职责和工作，加强各班委之间的工作协调与合作。学会统筹安排，科学合理地工作。

四、结语：

xx年度支部工作计划

中原中学

一、加强理论学习，提高参政议政意识

保证每月至少一次的组织生活，传达学分会所布置的工作及区委的各项活动精神，认真学习并自觉宣传“两会”精神，留出一定的时间议一议、谈一谈学校、社会的一些热点问题，从中反映一些社情民意，提高参政议政意识。

二、领养帮困学生，奉献一份爱心

我们非常乐意和其他支部一起领养一名帮困学生，努力从学习上、生活上给孩子一份温暖、真诚的帮助，奉献一份爱心。

三、丰富组织生活，争创“达标创优”支部

开展形式多样的支部组织生活，如：茶话会、社会考察等，努力使支部组织生活正常化、规范化，按时完成每月报表，有计划地发展新会员，今年准备发展2名高级教师。

xx□3□

团支部工作记录

黄河科技学院团委印制

目录

一、《团支部工作记录》使用说明1

二、团的誓词3

三、团委组织制度4

四、团支部评比标准 13

五、“推优”标准与程序 15

六、团员花名册 17

七、支委成员基本情况一览表 23

八、团支部活动记录 24

九、团支部荣誉 48

十、中国共产主义青年团团歌 50

《团支部工作记录》使用说明

团支部，是共青团工作和活动的基本单位，是团的最基层一

级组织，做好团支部的工作，可以更好的了解、掌握团员青年的思想动态，可以更好的为团员青年的成长和成才提供帮助和支持，可以进一步提升我校团组织的吸引力和凝聚力。

1、本手册共分为十部分，请使用前认真阅读相关内容，填写完整相关信息，本手册由组织委员负责填写、保存，填写时统一使用黑色钢笔或水笔。

2、《团支部工作记录》主要用于记载至少每两周开展一次的团支部的日常活动，如对团员的思想政治教育、团员的民主评议、支部社会实践等课外活动的开展情况。

3、记录时要注意客观性、规范性和时效性，要客观真实地反映支部开展工作情况。

4、本手册可以粘贴各种打印纸张以及电子照片等，粘贴时须保持手册的整齐、洁净。

5、原则上一个支部一个自然年度使用一本《团支部工作记录》，大一的支部从入学开始到次年年末（一年半）的时间使用一本《团支部工作记录》。每个年度结束时，学校团委抽查，学院分团委普查各支部使用情况，使用合格者配发下个年度的《团支部工作记录》。

团的誓词

我志愿加入中国共产主义青年团，坚决拥护中国共产党的领导，遵守团的章程，执行团的决议，履行团员义务，严守团的纪律，勤奋学习，积极工作，吃苦在前，享受在后，为共产主义事业而奋斗。

_____ 年度

团支部名称：

负责人：

使用说明

一、为了加强基层团组织的组织建设和基础工作，促进基层团组织工作的制度化、规范化，提高基层团建工作水平，特制定本手册。

二、团支部工作手册使用期为一年，期间若遇团支部换届，请做好手册的移交工作。

三、本手册是团内重要档案材料，各团支部须妥善保管，每学期结束时交系团总支审阅、存档。院团委、各系团总支根据需要，对手册进行不定期的检查或抽查。

四、团支部须按手册的栏目认真记录，如实填写。五、本手册是“红旗团支部”和团支部达标升级的重要依据，填写要慎重，内容必须真实并有依据材料，严禁弄虚作假。

六、如本手册遗失，请及时向校团委提出补领申请。

目 录

1、团支部基本情况

一、团支部基本情况

团员名册

重庆正大软件职业技术学院

支部名称：软件二系0700111团支部 负责人：陈刚

共青团重庆正大软件职业技术学院委员会制

二00八年一月

使用 说 明

一、为了加强基层团组织的组织建设和基础工作，促进基层团组织工作的制度化、规范化，提高基层团工作的水平，特制定本手册，供基层团支部使用。

二、在手册中所做的各项记录必须实事求是、字迹清楚。本手册必须由组织委员保管，工作调动时，应及时办理本手册的移交手续。

材料。

共青团重庆正大软件职业技术学院委员会

二00八年一月

目 录

一、团支部简况

二、团支部下属团支部情况一览表 三、团员登记表 四、青年登记表

五、入党、入团积极分子登记表 六、荣誉登记表

十一、团支部上半年度工作小结 十二、团支部年度工作总结

高校团支部（总支）基本工作规范

（试行）

一、组织团员青年深入学习马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想，全面贯彻落实科学发

展观，自觉践行社会主义荣辱观，坚定共产主义理想和中国特色社会主义信念。学习贯彻党的基本路线和方针政策。学习《团章》和团的基本知识。配合加强和改进大学生思想政治教育，引导大学生树立正确的世界观、人生观和价值观，做德、智、体、美全面发展的社会主义合格建设者和可靠接班人。

二、围绕大学生素质拓展，针对学生学习、文化和生活的具体需求，组织团员青年参与学生科技学术、社会实践和志愿服务等活动，丰富校园文化生活，提高学生的综合素质。

三、组织团员青年参与有关学生事务的自我管理。

四、密切联系团员青年，促进团员青年身心健康发展。定期与团员青年谈心，了解、掌握团员青年的思想动态和现实需求，听取和反映他们的意见与建议，帮助他们解决实际困难，维护他们的合法权益。

五、定期向党组织汇报工作，积极争取党组织对团的工作的支持。认真贯彻落实上级团组织的工作安排。

六、落实好团的组织生活制度。定期召开团支部大会、团支部委员会和团小组会，组织好团员教育评议，按期进行团员年度团籍注册，丰富团课的内容和形式。组织开展丰富多彩的主题团日活动，规范团的活动仪式。

七、做好入团积极分子培养、团员发展、团员统计、团费收缴、团员超龄离团等基础团务工作。做好团员的推优入党和优秀团员青年的举荐工作。维护团员基本权利，督促团员履行义务。评选优秀团员，批评、教育或协助处理违反团纪的团员。

八、加强团支部（总支）自身建设。坚持按期换届和民主选举。定期开展业务学习和岗位培训。

团的基层组织设置

企业、农村、机关、学校、科研院所、街道社区、社会团体、社会中介组织、人民解放军连队、人民武装警察部队中队和其他基层单位，凡是有团员三人以上的，都应当建立团的基层组织。

团的基层组织，根据工作需要和团员人数，经上级团的委员会批准，分别设立团的基层委员会、总支部委员会、支部委员会。

在基层委员会、总支部下建立支部。如果工作需要，在基层委员会下也可以建立总支部。在一个支部内可以分为若干小组。

支部委员会、总支部委员会由团员大会选举产生，每届任期两年或三年，其中大、中学校学生支部委员会每届任期一年。基层委员会由团员大会或代表大会选举产生，每届任期三年至五年。

一、团支部的设置

团支部的设置可以打破地域界限，也可以不与党的基层组织设置完全对应，实行条块结合，允许多种形式并存。

独立建团。一定数量的团员，工作、学习、生活在同一个基层单位里，应独立建立团的基层组织。这是团的基层组织设置的基本形式。

联合建团。不具备独立建团条件的，可按照区域相邻或行业相近的原则，就近就便，通过“企企联合”、“村企联合”、“校企联合”等形式，联合建立团的基层组织。

依托建团。依托相应的行政管理部门或行业协会、职业中介

机构、社团组织等建立团的基层组织。

社区建团。通过社区居委会或小区物业管理部门，把居住或工作在一定区域内的团员组织起来，建立团的基层组织。

公寓建团。一定数量的团员生活在同一公寓、宿舍的，可在公寓建立团的基层组织。

学院：东方学院

专业年级：写班级全称（如：11物流管理2班）一、团支委名单

支部书记：团支书

副 书 记：班长（若有副团支书填写副团支书）

二、团员花名册 总数（包括党员和预备党员）：* 人

序号（按书学顺序..编号下来，中间不用留空）籍贯（填四个字，如福建福州，填写在同一行，不可分行填写）

出生年月（必填，格式：）

入团时间（必填，格式：）

职务（填班委、院系正副部、舍长）（可用铅笔填写方便日后更改）

备注（若是党员就填党员/预备党员）若是即将成为党员或者是预备党员，如12月1日将成为党员或者是预备党员，就填写“党员（12月转正）”或者是“预备党员（12月转正）”，括号部分用铅笔填写。

三、团外青年名单（填写非团员，但不包括交了申请书的，

党员、预备党员也是团员）（铅笔填写，之后成为团员的补在团员花名册后）

序号（按顺序填写下来，标号..）

籍贯和出生年月格式同上

培养计划（不需要填写）

四、团员缴交团费登记表

姓名栏：团员姓名

月份栏：填写缴交的团费（每月）团费每季度收取一次，收取时间为每季度的第一月份，按季度收取。收取完毕后请认真，及时填写缴纳团费情况登记表。不可延后或者提前填写。

合计栏：1、收款人签名在每页的最后一栏签一个就好。

2、在最后填写的那一页表格二月的合计栏处填写班级本学期缴交团费总数（之后下学期的一样，在八月份的合计栏出填写班级本学期团费总数）

五、团员奖惩登记表

时间（填写表格的时间，*年*月）

姓名（个人/宿舍/班级）

奖惩事由（按奖状上的内容填写，如“***同学获得xx1-xx年度专业/国家奖学金”或者是参加某活动比如东方学院第5届运动会；或者是因什么受到惩罚）

奖惩情况（填写几等奖或是填写何等奖励，如：获得优秀团员称号等）

审批机关（按奖状/处分上盖的章的内容填写）

六、上（下）学期工作计划

主要根据各班各自的情况填写（如班级学期发展方向，内部建设等）

要求：书写工整；不同的计划要进行分段列点，不要把所有的计划都写在一段，不得太过简单。格子里不够写的，可另附一张相同大小的白色纸张。

（1）工作计划可从思想工作，学风建设，组织建设，第二课堂等角度分层次书写。

（2）学期工作计划以实施方案、日程安排为主，内容实大于虚。年度的工作计划以整理工作思路，规划全年目标为主，内容虚大于实。

（3）工作计划应依照支部特色和支部发展目标制定，实事求是，不可盲目照搬照套。

（4）工作计划应具体，同时具有较强的可实施性，不可盲目空谈。

（5）工作计划的最后应签上支部书记的名字。

七、团支部工作大事记

时间（填写具体的时间 *年*月*日）

事件（要求书写工整，写明“主题”“参与人员”“主要内容”“结果”）备注（填写本次大事记中表现比较突出、优秀的人等）

八、经费收支明细表（填写班费情况，可不填）

九、上（下）学期各项工作统计表（若有小数余不尽就保留1位小数，如% 没有的则填0）

时间栏 学期初为开学第一个月（时间填写如：）

期中为学年的中间两到三个月（时间填写如：）

期末为学期最后一个月（时间填写如：）

参加党章学习小组（即上党课）

参加社会实践（即班级自己组织的社会实践等，如文明教室的打扫）

十、会议记录（推优，评选入党积极分子、班级日常会议记录）

内容在格子内不够的，另附一张同等大小的白色纸张填写
表格的正文部分按下面的格式填写：

实际出席团员：（人数较多时可签到，并粘贴在会议记录上）

列席人员名单：（非团员）（人数较多时可签到，并粘贴在会议记录上）

会议议题：

1、2、3、.....主持人：本支部应到团员*名，实到团员*名。
符合法定人数（半数以上），现在可以开会。

1、写明会议议题名称

（会议讨论情况）

***（与会人员）：

***（与会人员）：

2、写明会议议题名称

（会议讨论情况）

***（与会人员）：

***（与会人员）：

表决形式及结果：（尽可能完整的记录会议内容，对需要进行集体表决的内容必须要写明表决结果。）

宣布闭会。

十一、活动记录（生活会、十佳百优、团章学习算在活动记录内）

内容在格子内不够的，另附一张同等大小的白色纸张填写

方案名称：（活动主题）

发动人：（主持人）时间： 地点：

主要内容及其实施格式如下

记录人：

团员总数： 实到人数： 请假名单：

列出组织或者参加表演人的名单：

活动的详细流程（内容）：

活动气氛：

活动结果（效果）：

效果评价：写活动的总结分析以及心得体会

（尽可能完整记录活动的内容，活动的总结也应详细，哪些做得不好应体现出来，不能两三句敷衍完毕）

十二、上（下）学期工作计划改成上（下）学期工作总结

主要根据各班各自的情况书写上（下）半个学期的工作总结。

要求书写要工整、不同的总结要进行分段。不要把所有的总结都写在一段里面。内容在格子里不够写的，另附相同大小的白色纸张。

注意：

- 1、团支部工作总结应当严肃认真，真实准确，与所写的工作计划相互呼应
- 2、应当包含团支书的工作感受，而不仅仅是对工作的罗列
- 3、应要层次分明，建议从思想、学风、活动等方面有序的进行总结（条理要清晰）
- 4、应当清晰、简练，尽可能用书面化语句
- 5、总结最后签上支部书记的名字

十三、学习成绩状况表

学期的成绩)

注：1、团支部工作手册字迹要清晰，不能大量涂改，否则复印新的一页粘贴上去，重新填写。

2、会议记录和活动记录要按照格式书写。

3、粘贴在手册上的纸统一用a4纸剪裁成手册差不多大小。

4、会议记录签到方面班级可自行打表格，附在手册上。

福建农林大学东方学院团委组织部 修订

xx年10月30日

实习手册工作计划 工作计划手册篇二

班主任工作实习班级——高一（20）班的各方面情况来看，本班总体还是不错的。全班共有56位同学，其中男生28人，女生28人；借宿生共有22人（男生11人，女生11人），半走读生（在校寄餐的学生）10人，走读生24人。班风积极健康，学生积极团结，班干部的工作能力较强，责任心较强，能协助班主任处理班级大小事情，同学服从班干部管理，卫生工作做得较好，大部分学生已经逐渐养成良好的学习习惯和生活习惯；但是部分同学不爱集体劳动，作业存在抄袭现象，作业上交时间比较晚，自习课或晚修中尚未养成自主学习的习惯，在正式晚修后的五分钟后，班级才形成一个安静的学习氛围。本学期应进一步培养学生良好的学习习惯，争取引导个别学生有明显进步，大胆放手让学生自己干力所能及的事，并做好组织引导工作，最大限度的营造一个团结、积极、先进的班集体。

1、引导学生进一步培养良好的行为习惯和学习习惯。培养学生热爱劳动，维护班集体荣誉的思想观念。

2、构建良好班风，完善班级管理制度，凝聚挖掘班级各方力量，提高班级整体水平。

3、加强学风建设，培养学习兴趣，明确学习重要性，注重学法指导，提高学习效率。

4、协助原班主任指导培养班级小干部。

5、与学生融洽相处，建立亦师亦友的新型师生关系。

（一）抓好学生的思想工作

（1）针对个别学生进行耐心的谈话，直到行之有效。

（2）多多了解关心学生，努力开导学生，尽力做好心理专家和引导者。

（3）利用空余时间到班里面与学生交流，经常与学生谈话，了解班中的发展趋势，及时与原班主任老师交流情况，统一思想，做好学生的思想工作。

对一些要求上进的学生要充分调动他们的积极性，鼓励他们再上一个台阶。

（二）常规工作：

（1）坚持早读晚读课，中午静校时间，晚自习课下课后，以及自习课时间到教室跟班，向学生了解班情，观察学生自习情况，向学生了解学生。

（2）在纪律方面，鼓励学生遵守各方面的纪律，如佩带校卡、食堂纪律、午睡纪律、课间纪律、自习自修纪律和集会纪律等。

（3）在卫生方面，加大管理与指导力度，坚持每天早中晚三

次到课室巡视值日生搞清洁情况。

(4) 指导培养班级干部的组织管理能力，培养班干部团结协作的精神，提高他们在班级中威信，鼓励班干部大胆工作，指点他们工作方法，严格要求班干部在知识、能力上取得更大进步，在纪律上以身作则，力求从各方面给全班起到模范带头作用，亦即“以点带面”，使他们成为老师身边得力的左右手。

实习手册工作计划 工作计划手册篇三

其一是抽时间通过各种渠道去学习营销方面（尤其是xx营销方面）的知识，学习一些成功营销案例和前沿的营销方法，使自己的营销工作有一定的知识支撑。其二是经常向公司领导、各区域业务以及市场上其他各行业营销人员请教、交流和学习，使自己从业务水平、市场运作和把握到人际交往等各个方面都有一个大幅度的提升。

x市场的销售渠道比较单一，大部分产品都是通过流通渠道进行销售的。下半年在做好流通渠道的前提下，要进一步向商超渠道、餐饮渠道、酒店渠道及团购渠道拓展。在团购渠道的拓展上，下半年主要对系统人数和接待任务比较多的工商、教育和林业三个系统多做工作，并慢慢向其他企事业单位渗透。

对市场个进一步的调研和摸索，详细记录各种数据，完善各种档案数据，让一些分析和对策有更强的数据作为支撑，使其更具科学性，来弥补经验和感官认识的不足。了解和掌握公司产品和其他白酒品牌产品的销售情况以及整个白酒市场的走向，以便应对各种市场情况，并及时调整营销策略。

1. 要进一步扩大生产规模，重点是扩大xx生产规模。
2. 要做好市场销售，首要的工作是全力做好xx的销售工作。

3. 要提高公司员工的综合素质，特别是业务技能方面的素质必须较快提高，以适应企业发展需要。
4. 要面向社会吸纳有才华的精英加盟公司，主要是销售精英。
5. 要搞好安全生产，确保员工和企业的合法权益。
6. 要以“以人为本、服务企业”为核心，加强企业文化建设，树立企业良好形象，增强企业内在活力。

最后希望公司领导在本人以后的的工作中给予的批评指正、指导和支持。

实习手册工作计划 工作计划手册篇四

教育实习是师范生大学期间很重要的一门功课，是学生理论联系实际、提高综合素质的重要指向，同时也为未来的教师生涯奠定基础。

x月x日一早，我们到达学校整理一些住宿的事情。第二天下午与学校领导见面。下午的见面会校长主要介绍了该学校的一些基本情况，如学校的建校历史、学校的地理位置、学校的学生总体情况、学生学习的时间安排等等，同时对我们以后实习的主要内容作了简要的说明。再后来，各指导老师到达会议室，我们分别由各自的指导老师带到所在年级办公室进行我们与指导老师的第一次交流，并在很短时间内将我们分配到了各个指导老师及其所在班级，我们很快就进入了实习教师的角色。

下面我主要从教学和班主任工作两个方面对这段实习期间进行总结。

一、教学方面

听课：学校给我们安排的实践活动是丰富多彩的，考虑到高一年级学生的特点，一开始的一两周时间也即是国庆前我主要以听课为主。在这期间，我听了不同老师的课，我感受到了每个老师都或多或少有自己的一套，即有属于自己的教学特色：，杨老师上课的时候重难点分明，教学逻辑性很强，尤其板书这方面写得很好，绝大多数学生都能很积极地去听课做笔记思考等。而跟杨老师略有不同，胡老师上课富有幽默感，他是更偏向于让学生思考的那一类老师。她提出一个问题一般并不急于说出答案，而是慢慢引导学生一步步找出正确的答案。他能把探究式教学无形地呈现在课堂上。再到陈老师，他的教学经验丰富，虽没有过多的运用多媒体等教学软件，仍能把一节课讲得清晰明了。我们这些毫无教学经验的实习生，真的是惭愧啊。

老师们教学的睿智展示了他们的风采，让听课的我感叹，听课真是一种享受，在他们身上学到了很多。听不同老师的课，及时进行分析总结，我也可以从中探寻出一套能够为自己将来教学所用的教学方法。

上课：听课是一个铺垫，一个向他人学习、模仿的过程。关键还是如何把从别人身上学到的东西转化为自己的东西。国庆回来后开始上课，且上课量逐渐增加，首先当然是要自己构思教学设计，制作多媒体课件。

我的第一次上课是讲第二章第一节《物质的分类》，当自己站在讲台上的时候，还是会有局促不安的感觉，但得到学生与老师的鼓励，逐渐熟悉并顺其自然去讲课。有时一位老师上课，同伴进行听课，课后，我们组内的其他学员各抒己见，毫无保留地指出了我这堂课的不足之处，切中要害地点评。从讲课声音与语速、讲课方法、教学思路、课堂纪律的管理各个方面进行教诲。在教态方面的小毛病，也被一一指出，这让我们这些学员感到教师工作的确是一件非常细致的工作，教经验丰富的老师的悉心指导成为了我们进行教学实习工作信心的来源。

记得有一次与胡老师交谈时，老师这样说，“我们老师往往担心学生会不懂，所以在课堂上不断地说。可是，我们说的学生又会记住多少呢？所以我们还是应该放手让学生自己多说，多做。”胡老师的这些话既委婉地指出了实习老师存在普遍的不足，又是那样地精辟而又实用，使我们深受启发。接下来我认真进行课后反思，完成自我诊断分析报告，并根据这些意见修改诊断课的教学设计，为下次课做好准备。通过诊断——提高这样的过程，我的教学水平得到了一定的提高。

通过备课，上课，评课，改作业和试卷，再上课，我学到了好多。在教学心态上，能否取得较好的教学效果，其关键在于认真与爱心。有了认真的教学态度，才能严谨仔细地准备教学内容，多方寻求资料和理论依据予以佐证。有了对课题的兴趣和对学生的爱心，才能根据自己的特长寻求最为合适的教学切入点，收集资料，钻研教材，力图使课堂异彩纷呈。

- 1、创设情景，激发兴趣。情景再现、传媒环境的图片资料，让大家直观形象地感受。
- 2、突出悬念，加强互动。悬念感对于学习兴趣的调动具有非常重要的作用，引起了学生很高的兴趣。
- 3、对比之中见真知。对比的教学方法往往会比较双方的特征更为突出，进而得出更为令人信服的结论。
- 4、多媒体辅助教学。图文并茂，声画交融，为教学提供大量多媒体实景资料，直观生动。

二、班主任工作

我的班主任工作主要是监督早读、晚自修和值日情况，并进行一些主题班会的教育。

早读：实习时，我每天都是六点钟左右起床，七点钟准时出

现在高二的教学楼，学生早读时间是七点十五分，所以我总是提前了，就是为了以身作则，但是还是经常有学生不早读，或偷偷讲话，或在补作业，这时要和科代表一起，带动学生早读，并多一些巡视。

晚自修：学校统一要求学生要在7:00回到班级晚修的。高一七班的晚修情况一般都是挺不错的，所以我可以有时间进行自己的备课。

值日：开始一段日子里我们班的地面总是让人感觉脏兮兮，班主任於老师说过很多次，但学生对此无动于衷。许多学生值日并不认真，所以卫生工作总是没做好，为此经常被扣分。我有时候会自己动手拾起一些垃圾，后来於老师说其实对于不认真值日，如不经常倒垃圾，讲台经常没有及时清理干净的情况，有时候会好好教育一下学生，但是要求他们自己动手做好，而不是总帮助他们，这样有助于培养他们的主动性。

主题班会：进行一些主题教育，或是在校运会前的一些动员，或是有时候班风不好的教育，也包括对表现突出的同学的表扬，通过主题班会，提升了自己对学生思想教育工作重要性的理解，也锻炼了自己的语言表达能力。

三、实习建议

1、同学们普遍感到应加强师范生的信念教育，让他们树立更加明确的目标，为师范生以后的教学工作做准备。

2、到实习学校后，争取多观摩优秀教师授课，吸取在职老师的教学优点，为自己的课堂授课添加优质元素。

3、实习期间应多争取班主任工作，跟原任班主任学习如何管理学生、如何做学生和家长的思想工作，为以后的班主任工作做准备。

两个月的实习工作虽然短暂，却给我们留下了美好、深刻的回忆。对每个组员来说，这都是一个提高自己、检验所学的过程。两个月里，同学们在教学认识、教学水平、教学技能、学生管理水平以及为人处世等方面都受到了很好的锻炼，为日后走上工作岗位打下了良好的基础。通过实习，同学们也增强了信心，坚定了信念，向一名合格的人民教师又迈进了一步！走入社会，需要学习的东西还很多。只有坚持自我，不断努力，才会不断的完善自己，取得成功。实习，不仅是我人生中一段珍贵的记忆，更是我另一段人生的起点，我相信在未来的路上我会做的更好！

实习手册工作计划 工作计划手册篇五

2011——2012 学年度第 二 学期

学 校 青岛河西小学 班 级二年级二班 班主任 袁晓艳

青岛市四方区教育体育局制

一、班级情况

班

级工

作计划

三、行事历

班会课记录及工作周志

月日

一、教育工作者的目的要求

一、正确认识新课改的本质及意义，明确新课改的目的和要求

高中新课程尊重学生个性发展的需要，以全面提高学生的科学素养为宗旨，从“知识与技能”、“过程与方法”、“情感态度与价值观”三大方面较全面地阐述了课程目标，更好地体现了对高中生科学素养的具体要求，尤其突出了后两方面在学生未来发展中的重要作用，涉及到“科学探究能力”、“问题意识”、“与人合作”、“获取信息和加工信息”、“反思评价”、“学习兴趣”、“实践意识”、“可持续发展的思想”、“辩证唯物主义世界观”、“责任感和使命感”等目标。

新课程的内容更具基础性、时代性、实用性和综合性，教材内容多为学生终身学习必备的基础知识和基本技能，尤其是综合实践活动课程的开设。综合实践活动课程有“五大特性”：一是整体性，二是实践性，三是开放性，四是生成性，五是自主性；综合实践活动课程的开设也有“六大意义”：一是增强学生探究和创新意识，二是学习科学研究的方法，三是发展运用知识的能力，四是增进学校与社会的联系，五是培养学生的社会责任感，六是培养学生利用信息技术的意识和能力。

正是有了新课程改革的要求和目的，指导我们教育工作者从国家的角度审视教育，摒弃原有应试教育对学生个人发展和中国社会发展的不和谐因素，承接新时代对国家民族发展大计，促进国民素质，促进社会整体进步。

二、新课改形势下教育工作者应该树立的正确观念

观念是行动的灵魂，只有在新的教学理念的指导下，教学改革才能突破传统教学观念的束缚。新课改要求确立的教育理念是素质教育，因此必须确立素质教育的理念，必须树立创新理念、生活教育理念、终身教育理念。新课改要求学生除了知识的掌握外，还要培养搜集和处理信息的能力、获取新知识的能力

力、分析和解决问题的能力以及交流与合作的能力，从而得到更好的发展。这就需要师生之间的平等互动与积极对话，也就是在课堂教学中做到教师的主导与学生的主体作用的有机结合。

一、被动的学习方式，提倡和发展多样化的学习方式，特别是要提倡自主、探索、合作与实践的学习方式，让学生成为学习的主人，使学生的主体意识、能动性和创造性不断得到发展，发展学生的创新意识和实践能力。

新课改对教学的陈述可概括为：“师生互动，全面发展。”在实施新课程的教学中，教师应强调学生创新能力和创新思维的培养，鼓励学生质疑、争论、判断、比较、选择、分析、综合。不仅仅满足于学生“学会”，更要让学生“会学”，同时在教学中关注学生的道德生活和人格养成，使教学成为学科知识增长与健全人格形成与发展的过程。

教师必须更新教育观念，树立以人为本的教育理念。教师的教育归根到底是为了人，为了人的整体素质的提高和人的全面发展。新课改下教育的意义集中体现在对人性的唤醒、培养、维护和尊重上；体现在对人的创造活力和能动性的开发、养成和发挥上；体现在坚持以人为本的理念，实现教育与人的价值和人的尊严和自由、人的未来和全面发展的有机结合上。

新课程改革是把教学置于教师之间，师生之间和学生之间的多边活动的主体背景之上，突出动态因素的多边互动，这对于充分开发和利用教学系统中的人力资源，减轻师生的负担，提高学习的积极性与参与度，增强效果等有着积极意义。

教材是教学活动的缩影，新的教材观强调要按照学生的学情进行教学，而不是完全拘泥于教材。教师不仅要掌握教材内的知识，还要掌握与教材内容相关联的知识，以应对学生在课堂上随时提出的各种问题。这就要求教师不断的改善自己

的知识结构，开阔自己的视野，在教学过程中，以研究者的心态置身于教学情景之中，以研究者的眼光审视和分析教学理论与教学实践中的各种问题，只要这样，才能使自己站得高，看得远，教的更扎实，更灵活，更实际。在教学中才能针对不同的教学内容，选择生动形象、富有个性化的体验形式，使学生以探究者、研究者的身份动手做，动眼看，动情读，动耳听，动笔写，动脑思。毋庸置疑，把教学与研究融为一体，不断改善知识结构，拓宽知识面是教师持续进步的基础，是提高教学水平的关键，是创造性实施课程改革的保证。

在新课程改革形势下，教师应不断提高自身专业知识水平，潜心备课工作，运筹教学方略，讲究提问设计，发挥教育机智，推敲教学语言，增强心理素质，才能不断提高课堂驾驭能力，适应新课改的要求。新课程强调教师作为引导者、组织者和合作者的职能。实施过程中倡导学生主动参与，乐于探究，勤于动手，培养学生搜集和处理信息的能力，获取新知识的能力，分析和解决问题的能力以及交流合作的能力。

三、用新课改理念指导教学，有效组织教学，提高课堂效率

教育工作者应该清醒的认识到单

一、被动和陈旧的学习方式，已造就了大量的“高分低能”学生。必须在这个基础上研究有效教学。有效教学的核心是“学生的参与”。有效教学不是老师教给学生什么，而是教师怎样引导学生的学习。有效教学的基本目标是改变学生的学习方式，促进学生的有效学习。我认为要提高课堂效率，就应该关注学生的发展，有效组织教学。

课堂组织教学，是指教师通过协调课堂内的各种教学因素，组织学生集中注意力、管理纪律、引导学习、建立和谐的教学环境，从而有效地实现预定的教学目标。美国著名教育家布鲁姆曾指出：“在现有的教学策略上加上另一种新策略，其效果虽不会因此而增倍，但确能增加效果。”目前流行

的“合作掌握学习法”“引导发现教学法”就是几种教学方法相结合的产物。“科学合理的组织形式，是有效学习的基本条件。”课堂组织教学是课堂教学的基本环节，贯穿于课堂教学的始终。课堂组织教学是使课堂顺利进行的重要保证，直接影响到整个课堂教学的效果。要提高教学效率，首先要加强集体备课，要求从研究教师、研究教材为主向研究学生的学习和发展为中心转移，要求教学研究先于教学实施的过程，要求教师用质疑的眼光、发展的思路对待教学，对待教材，要敢于创新，跳出教材用教材，进行深层次、多维度研究，不要轻易否定自己对教材的独到见解。在教研中，我们把解决课堂教学的实际问题作为立足点，把促进教师理论与实践的结合作为着眼点，把教学方式与学习方式的转变作为切入点，把提高教师改革创新出精品作为生长点。

其次是抓好课堂的管理。出现纪律问题常见原因是学生对老师的讲课不感兴趣，对学习不感兴趣，由此导致的纪律问题又造成师生关系的紧张，这是一个恶性循环。因此，解决课堂管理问题的主要途径则是不断提高教师的教学水平，引起学生对所教学科的兴趣，增加教学的吸引力，最大限度地把他们的注意力引导到学习思考上来，努力达到课堂管理“教学合一”的境界。在教学过程中，教师要了解学生的想法，了解学生在解决问题时有什么创意和困难。在这个基础上，教师有的放矢地讲。这样才能做到“精、准”，这才是有效的教学。这实际上是课堂教学方式和学生学习方式的转变，由“教师讲学生练”的模式转变为“教师引导学生探索”的过程。在这个过程中，学生不仅掌握了知识，而且发展了思维。

再次要设计好探究式学习。学生在探究式学习中不仅能产生浓厚的学习兴趣，而且还能感受到自己的失败与错误，通过纠正错误，逐步走向正确，真正体会到成功的喜悦。通过课堂发展学生自主学习的能力，培养学生的个性与品德，培养学生的创新精神、创新思维和实践能力。

四、用教育的智慧促进自身的成长，用实际行动适应教育的

发展

教育改革的意义不能给予，只能发现。富有探索性的学习实践是发现现象背后的意义关键，亦是人文素养形成的过程。

成长和进步的同时，影响着一代一代受教育者，用我们的实际行动适应教育的发展，使新课程改革在国家发展进程中大放异彩，使我国的教育事业更上一个台阶。

二、九年级班级工作计划

一、指导思想

结合学校本学年的德育工作计划和初三年级的特殊性，在初三的第一学期，班级将继续强化“时时要管理、处处有管理”的责任意识，真正做到关心学生，关爱每一名学生的每一方面。要以学生日常行为规范的培养、学生思想品德教育和集体意识教育、班风学风建设等方面为班级工作的重点，加大教育管理力度，从日常学习生活的每一点小事抓起，以保证本年度工作的顺利进行。

作为班主任，自己更要继续认真学习新课程背景下的教改精神，更新自己的教育教学理念，掌握班主任工作的艺术，在学校政教处的直接领导下，全面贯彻执行素质教育，实施爱的教育。在班级中充分依靠学生，组织学生，调动他们的积极性、创造性，创建一个和谐班集体，提高学生各方面的素质、特长，为学生的发展和健康成长创造良好的环境氛围。

二、工作目标

- 1、认真执行学校的各项规章制度，严格要求学生，为提高学习成绩打下坚实的基础。
- 2、全面了解学生，努力帮助学生克服学习和生活上的困难，学

会学习，提高学习效率。

3、积极调动学生学习的积极性和培养良好的竞争意识,努力形成扎实,竞争,拼搏,进取的学习风气,全面提高学生的素质。

4、协调各科学习安排，平衡各科的发展，帮助学生全面提高成绩。

5、使得每位学生的心理都能健康发展，以平常心去对待生活中的人和事。

三、工作要点

（一）加强班风建设

理想教育-----确定学习的具体目标，人生的大目标。

态度教育-----敢于吃苦，敢于拼搏（通过学习我校往届高三毕业生的优秀事例，激发学生的学习的主动性与积极性）。

典型教育-----向好学生学习，向第一看齐

信心教育-----相信自己一定能行，为自己的人生作最后的拼搏。

2、加强规范训练，即让学生养成：

（1）一丝不苟的学习态度。让学生每页书都要认认真真地读，每节课都要认认真真地听，每道题都要认认真真地做，每个错题要认认真真地改。（2）一滴不漏的学习要求。培养学生互帮互学，凡是学过的知识都应该会，凡是做过的题都应该对，凡是要求记住的都应该牢记在心。努力做到五清：堂堂清、日日清、周周清、月月清。不留疑点，不留死角，切实打好基础。

(3) 始终如一的学习习惯。严格的学风，不仅坚持一周、一月、一学期，以至一直坚持下去，治学严谨的学风应始终如一。

3、安排班级活动

根据学校德育工作安排，引导学生开展各项实践活动。加强对思想品德教育和创新精神与实践能力的培养，面向全体学生，促进学生全面发展。班主任与学生一起确定好本学期各项活动的主题，组织和指导学生开展灵活多样、富有情趣的课内外活动，如主题班、团活动、校园文化活动、社会实践活动等。

4、营造向上氛围

(1) 制定班级公约、班风，给自己班级、小组取个新名字，创作班歌等。

(2) 布置教室环境。如设立“袖珍图书角”、“卫生角”、“金色童年”、“我们在这里成长”等文化背景。(3) 让学生参与班级管理，培养学生的组织能力和责任心，使每个学生都有成功的机会和成就感。培养学生的参与意识，提供显示学生才华的机会，在潜移默化中逐渐形成自理自治能力，体现学生的主体地位，发掘创新精神。

5、指导培养干部

(1) 定期召开班干部会议，大力开展经验交流和思想教育活动，培养班干部的服务意识、管理意识和奉献精神，激发其工作热情，提高其工作水平，促使其更好的发挥班级工作中的核心作用，当好班主任的得力助手。

(2) 分工明确、各负其责，对班内的各项事务明确到位、分配到人。

(3) 精心培养班干部。第一，帮助干部树立威信；第二，鼓励干部大胆工作，指点他们工作方法；第三，严格要求干部在知识、能力上取得更大进步，在纪律上以身作则，力求从各方面给全班起到模范带头作用，亦即“以点带面”；第四，培养干部团结协作的精神。

6、养成良好习惯

(1) 班级每周制定学习目标，作为学生完成任务的底线。

(2) 结合月考，指导每位学生确立月奋斗目标，并制定学习计划。

(3) 采用“我的成长历程”绘制成绩曲线，跟踪每名学生的成绩；为每名学生设立“学情档案”以监控自己的弱势学科与强项的发展动态。

(4) 通过经常检查学生的作业、笔记、课堂纪律和考试情况，及时了解学生的学习情况；通过每天的语文外语基础测试，强化学生对基础知识的重视与掌握；通过个别教育和榜样引导相结合的方法，培养学生良好学习习惯。

(二) 营造备考氛围

理想教育-----确定学习的具体目标，人生的大目标。态度教育-----敢于吃苦，敢于拼搏（通过学习身边的榜样，激发学生的学习的主动性与积极性）。

信心教育-----相信自己一定能行，为自己的人生作最后的拼搏。

2、利用好班级晨会的时间，设计不同阶段的演讲主题，“感受初三”、“爱上初三”、“赢得初三”等，既给学生吐露心声的机会，又在班级形成一个良好的备考舆论氛围，起到

学生自我教育的作用。

3、在不同阶段精心设计班会，切实起到对学生加油鼓劲的作用。如开学初结合上期考试成绩分析，“敲响初三的战鼓”??帮助学生尽早进入紧张的备考状态。

（二）确保四项重点

1、加强班级管理

班主任和课任教师统一思想，统一认识，有长计划、短安排，扎扎实实开展好各自教学工作。开学初召开一次课任教师座谈会，商议讨论本学期的工作重点和要解决的问题，做到月月有目标，科科有对策。

2、协助各课任教师做好班级及学生思想工作。

班级工作要细化到每一个人，细心到每一次考试，对重点学生要多谈心、多指导，对后进生多关心、多鼓励。利用多种方式方法充分调动学生的积极性，使学生的潜力得到最大的发挥。同时强调学生间开展互帮互学活动，成立学习小组，开展一帮一活动，促进班级整体水平的提高，让学生“合作”中学习，在“竞争”中提高。

3、班主任与学生并肩作战，打好中考胜利仗。力保“三个不允许、三个确保”。

4、加强家校联系，与家长联手给孩子一个美好的明天。

对重点学生、特别是对“临界”生应保持经常性的家校联系；定期召开家长会，充分发挥家庭教育这个重要力量，做好学生思想工作。

（三）严格考核评比

1、制定一个行之有效，简单易记的班规、班训，并利用事事关心的时间加以强化。

2、建立一个公平公开的评比激励制度，学生要是一周没有一次违纪记录，也没有一次缺交作业记录，就奖一朵小红花。到学期末，就以小红花的多少来评“三好学生”。

实习手册工作计划 工作计划手册篇六

了解和认识服务行业的基本情况，掌握从事服务工作所需的一些具体操作技能。掌握各岗位的工作内容、工作职责、工作流程以及各岗位之间的配合与协助。培养自己的职业精神和职业素质以及对工作的激情和责任心。为今后的职业打下一定的基础。

二、实习时间

20xx年7月5号——20xx年1月5号

三、实习单位概况

四、实习岗位

用餐区服务

五、实习过程和内容

首先是人事部对我们实习生及新来员工进行培训，培训的主要内容是1基本概况以及企业文化。通过培训我们懂得了1的历史与未来的愿景，懂得了1是一家什么样的店，以及想成为一家什么样的店。培训结束之后就是直接去部门报到。

主要的任务是负责餐厅酒水的储存、领取、供给服务员。之后由于一些原因我从吧台的岗位转换成看自助餐，我觉得看

自助餐这份工作是一项技术性较低的工作，但是工作量比较大。工作的主要任务是负责自助餐台的清洁和餐台上面物料的及时供给。我大部分是早上五点上班，把早餐的档开好。一开始每天都是一种逃避的心态来面对工作，责任感也是极其的缺乏。咖啡厅的对于酒店来说其任务就是承担酒店住店客人的早餐和酒店的西餐服务。早餐时以自助餐的形式进行的，除了咖啡和茶之外其它的饮料和食物基本上是客人自取的。我们的工作主要就是为客人倒上咖啡或者茶和帮助客人把吃完食物后所空下来的盘子收走。这样的工作每天重复着，我们工作的兴趣与激情跟重复的次数成反比。

六、实习经历与收获

我之前选了旅游管理这个专业很大一部分是由于影视剧的原因，看着电影里面帅哥和美女在豪华的五星级酒店出入，他们是那么的迷人，生活是那么的富有激情。酒店豪华的硬件设施以及大量社会上层名流出入，这一切都吸引着我。我就想以后有机会一定要去五星级酒店工作。然后进入学校学习一段时间之后，发现繁琐的课程、生硬的理论、毫无激情的学习环境，使得恰同学少年的我，日益的消沉。对于学习完全失去了激情，对于未来充满着迷茫。自我价值已经完全的否定了，上课睡觉回到寝室也是睡觉，这一天基本上是睡觉度过。自己虽然知道自己这样去度过大学的四年求学生涯，等到毕业之后从学校里带走的除了遗憾和后悔自己将一无所有。每天都想着，我从明天开始一定好好学习，每天充满着活力去过好每一天。然而到了明天发现自己很失望，每天都在想自己为什么改变不了这种状态。现在想来原因就是缺乏行动和不自信。不自信自己的努力真的会带来改变，不相信自己通过努力就会比别人优秀。

幸运的是我从酒吧服务员转到自助餐服务员，是一个特别严厉的员来教我。我是不能在他面前做错一点事的，否则就会挨骂。刚开始经常被他骂，心里会有点不好受。由于前车之鉴，我并没有由于挨骂而变得很消沉，而是将他骂我当

作一种鞭策。他除了骂我，还会教我下次怎么做，或者告诉我的缺点在哪里。和他日益的接触我从他身上学到了很多好的东西，比如他做事的认真、做事的执着等，也看到了很多不好的东西。好的我东西我做到见贤思齐，坏的东西自身对比一下，有着改之无则加勉。随着时间的拉长，我学的东西越来越多，我对于自己的本职工作基本上可以做到应付自如。我在同事的眼中和经理的眼中的形象慢慢地转为正面。我得感谢部门所有的人，感谢他们使ricky变得成熟，是ricky变得比刚来的那个ricky更加优秀。同时我也得感谢自己，感谢自己能够坚持，感谢自己能够正确的认识别人对我的看法，感谢自己能够以更加成熟的心态来面对工作中别人对我的指责。

半年的实习画上句号，这段的实习，我得到了的锻炼，实习的过程也使我从学生到在迈出社会时历经的过渡，为了自身的独立，为了知识的运用能力，为以后正式踏出社会奠定结实的基础。

在实习的日子我的确学到了不少的东西：除了能学到餐饮的服务程序和技巧、一些菜的特点和种类等课堂上所能学到的东西外，更能学到课堂上很难学到的东西：如何平衡好客人的利益和酒店的利益、如何处好同事之间的人际关系、如何调整工作的心态，更让我有了服务员应该有的强烈服务意识。在一次与某经理聊天时，该经理提到了服务意识，我非常赞同他的观点：“服务意识要求服务员有着向客人优质服务的观念和愿望，应该对的同事也同样的意识。”是啊，这才是“服务意识”的真正的含义，这才是服务员真正的素质的体现。使得我从初出茅庐的学生，逐渐的熟悉了酒店的组织结构、人事关系、企业文化，也使我慢慢地社会。

我以能够以做一名服务人员而骄傲，每天都在帮助别人，而客人在这里得到的是惊喜，而也在客人的惊喜中找到了财富人生。未必会有大笔的金钱，但也不会贫穷，富有智慧、富有信息，富有责任感，富有助人的精神，富有忠诚和信誉，当然还有富有爱的家庭，所有的这一切才构成了我将来的生

活。其实，富有的人生不难找，它就在为别人带来的每一份惊喜当中。

实习是结束了，虽然我今后不一定还会从事酒店业，但是在浦西洲际酒店的实习将是我人生中的一笔宝贵的财富。现在想来经理和老员工的包公脸和严厉到没有人情的话语是对的，在上海这么一个竞争如此激烈的环境，只有绝对的优秀才能有立足之地，想要优秀你必须不能犯错误。一烦错误你就可能被淘汰出局。这段经历是值得我去回味的，为我今后的工作将能带来很大的帮助。

实习手册工作计划 工作计划手册篇七

班主任工作实习班级——高一（20）班的各方面情况来看，本班总体还是不错的。全班共有56位同学，其中男生28人，女生28人；借宿生共有22人（男生11人，女生11人），半走读生（在校寄餐的学生）10人，走读生24人。班风积极健康，学生积极团结，班干部的工作能力较强，责任心较强，能协助班主任处理班级大小事情，同学服从班干部管理，卫生工作做得较好，大部分学生已经逐渐养成良好的学习习惯和生活习惯；但是部分同学不爱集体劳动，作业存在抄袭现象，作业上交时间比较晚，自习课或晚修中尚未养成自主学习的习惯，在正式晚修后的五分钟后，班级才形成一个安静的学习氛围。本学期应进一步培养学生良好的学习习惯，争取引导个别学生有明显进步，大胆放手让学生自己干力所能及的事，并做好组织引导工作，最大限度的营造一个团结、积极、先进的班集体。

- 1、引导学生进一步培养良好的行为习惯和学习习惯。培养学生热爱劳动，维护班集体荣誉的思想观念。
- 2、构建良好班风，完善班级管理制度，凝聚挖掘班级各方力量，提高班级整体水平。

3、加强学风建设，培养学习兴趣，明确学习重要性，注重学法指导，提高学习效率。

4、协助原班主任指导培养班级小干部。

5、与学生融洽相处，建立亦师亦友的新型师生关系。

（一）抓好学生的思想工作

（1）针对个别学生进行耐心的谈话，直到行之有效。

（2）多多了解关心学生，努力开导学生，尽力做好心理专家和引导者。

（3）利用空余时间到班里面与学生交流，经常与学生谈话，了解班中的发展趋势，及时与原班主任老师交流情况，统一思想，做好学生的思想工作。

对一些要求上进的学生要充分调动他们的积极性，鼓励他们再上一个台阶。

（二）常规工作：

（1）坚持早读晚读课，中午静校时间，晚自习课下课后，以及自习课时间到教室跟班，向学生了解班情，观察学生自习情况，向学生了解学生。

（2）在纪律方面，鼓励学生遵守各方面的纪律，如佩带校卡、食堂纪律、午睡纪律、课间纪律、自习自修纪律和集会纪律等。

（3）在卫生方面，加大管理与指导力度，坚持每天早中晚三次到课室巡视值日生搞清洁情况。

（4）指导培养班级干部的组织管理能力，培养班干部团结协

作的精神，提高他们在班级中威信，鼓励班干部大胆工作，指点他们工作方法，严格要求班干部在知识、能力上取得更大进步，在纪律上以身作则，力求从各方面给全班起到模范带头作用，亦即“以点带面”，使他们成为老师身边得力的左右手。

伴着收获的喜悦，我即将开始我实习工作，同时也将开始班主任工作，我面对的是一批面容稚嫩的孩子，我清楚地知道他们在两年或三年之后会更成熟，我也清楚自己在他们的人生旅途中只是一段回忆。但是这毕竟是一段新地开始，从学校、家长、老师或者是社会的任何一个人都希望他们能健康的成长，正常的发展，不断的超越自我，达到他们理想的境界。我们作为他们初入高中的思想和行为的启发和领导者，肩负的职责和任务何其艰巨！

实习手册工作计划 工作计划手册篇八

深入到护士的日常工作中，亲身体会了做护士的酸甜苦辣，这才发现做护士并没想像的那么容易。做护士的确很辛苦，一会儿是输液、抽血，一会儿是打针给药，一会儿又得中药灌肠。病人若有不适首先会想到护士，病人如有问题找的还是护士，病人要换药、换液又得叫护士……病房里永远有护士忙碌的身影。

见习四周，感受最深刻的是，临床是理论基础知识的巩固基地。临床的实地见闻，实地操练，让我重现在校学习那些枯燥又顽固的知识时提出的种种问题。例如：我干嘛要读这些药理病理？背了对我有什么用？好像知道了以后还是一点儿意义也没有，知识是统揽了，但学过后总的感觉是，一直只为考试而学习，没有几分属于我自己。在学校里，没有人问我这些药吃了会有什么不良反应，即使我知道有这些不良反应，但是我从来没有真正见到过，我不知道一种药用错后有多么严重，没有人问我这种病有什么临床表现，我也没有真正见到过这些临床表现，到底是怎样的呢？是不是就是书本上的一样呢？等等……一个月

的见习生活也对我在将来工作时做到医护配合大有帮助。医生和护士的职责是相同的，都是为了给病人解决生理和心理的痛苦。只有当医护做到密切配合，才能给病人带来最大的利益。而要做到这一点，首先要了解自己的工作和对方的工作。作为将来的一名护士，必须了解护士的工作，所以这次见习我觉得既起到了早期接触临床的桥梁作用，又增进了临床思维能力，培养了动手能力，增强了信心。

第一，四周的见习使我重新认识了护士这个职业的崇高。

在我以前的印象中，护士就是耐心和细心的代名词。我一直以为，她们的工作很轻松、很简单，只需要执行医生的医嘱，“照方抓药”就行了，其他的工作也都是些琐碎的小事情。这一次我通过护理见习，第一次深入到护士的日常工作中，亲身体会了一回做护士的苦辣酸甜，才发现原来做护士并没有我想象中的那么简单。护士的工作就是一个字“累”，我每天跟着他们跑都累得不行，而他们不但要不停的在病房间走动，还要给病人扎针换药，实际上比医生累多了，但他们一句怨言也没有。一名护士，只要在工作岗位上，她就充满了力量。她们全身心的投入在一场战斗中：把自己的活力完全展现在病房内外；把自己的能量连同微笑毫无保留的奉献给病人。

交班一般在早晨8点，护士医生都要参加，当然我也不例外。科室的两位主任站在最前面，昨晚值夜班的护士开始做他们的护理病理交班报告，然后是值班医生，另外各位医生还要说一下自己管辖的危重病人的情况，最后两位主任和护士长进行总结便结束了每天必做的交班。我个人认为交班是非常重要的，它是对医生和护士的一种纪律的约束，让我们医护人员明白，病人的生命在我们手中，我们必须有很强的组织性和纪律性，做一名认真负责的医护工作者。

第二，四周的见习使我开拓了眼界，增加了见识。

见习期间，我跟随带教老师，细心听取讲解与指导，了解了许多医疗设备的基本操作，观摩并实践了许多种医疗操作，比如生命体征测定(体重、血压、呼吸、脉搏、体温)、静脉滴注、肌肉注射、器械消毒等等。有许多专业仪器我都是第一次见到。有许多看似简单的护理操作，真正做起来才知道并非如此。在医院的短短四周，新鲜事物接踵而至，时时给我带来兴奋的冲击。我充满好奇，留心观察，积极提问，护士们耐心的给我讲解，使我了解到了一些医疗仪器的使用方法、基本掌握了护理操作的要领和注意事项。她们生动的分析一个个看似简单的操作，并且在规章制度允许的前提下给我很多实践的机会，让我有机会使用这些仪器和设备，实践护理操作。这些都使我对将来从事的工作有了一定的感性认识。

第三，四周的见习使我对医护配合的整体护理有了一定的理解。

1、整体护理要求医生与护士高度协作，其中科主任与护士长的密切配合是关键。在病区开展整体护理前，护理部主任下科室首先与科主任取得联系，将其工作计划、实施方案等向科主任介绍，争取科主任的支持。护士长在制定实施整体护理工作计划、制度、职责、人员分工、排班方式等方面都须与科主任商量。科主任对此项工作高度重视，在交班会上强调实施医护配合整体护理的意义、具体工作计划，并要求医生积极支持与配合。科室组织护士进行整体护理知识培训时，科主任和医生也须参加学习。

2、医护必须明确责任，通力合作，共同管理。病区每个病人的床头都挂有一个小卡片，上面分别写有主管医生和主管护士的姓名。新病人入院时，主管护士都要向病人介绍主管医生和主管护士，使医护明确自己的责任，为病人提供全方位的全程服务，从而使医护配合更加密切。

3、医护共同查房。这样有利于解决病人的医疗、护理问题。

护理部规定病区的主管护士每天必须参加医生查房，并作记录。护理部不定期检查查房记录情况。护士参加医生查房，能进一步了解自己所管病人的情况、治疗方案，以利于护士找出问题，提高护理服务质量。

4、医护配合可以让医生了解新的护理理念。护理制度的改革，是使以疾病为中心的功能护理转变为以病人为中心的整体护理，改变了多年来护士执行医嘱的简单被动局面。新的护理模式，如按护理程序对病人进行护理，需收集病人资料，书写护理病历，制订护理计划、制订健康教育计划，进行心理护理、护患沟通等工作，这些都要让医生了解，以得到支持和帮助。

5、做好病人的心理护理是医护共同的责任。病人的情绪及心理状态对疾病的转归有很大的影响。按生物、心理、社会、医学模式去处理病人，是医护共同的责任。改变过去那种见病不见人的单纯生物医学模式。病人在生病时会产生种种不良的负性情绪，如紧张、恐惧、焦虑、悲观失望等。主管护士发现有上述不良情绪时，可以与主管医生配合，共同做好病人的心理护理，使其在最佳心理状态下接受治疗。

6、健康教育是医护的共同职责。健康教育是医院的重要职能，是一种治疗手段，是实施整体护理的重要内容。健康教育贯穿于病人从入院到出院的各个阶段。健康教育计划的制订及实施由医护共同完成，包括：确定病人及家属的教育需求、建立教育目标、选择教育方法、执行教育计划、出院教育等等。同时健康教育已被定为护士应该掌握的一项技能，并在制订护理常规、诊疗常规中增加健康教育内容，医护必须共同遵循。

7、及时交流信息，为病人解决各种问题。护士整天围着病人转，与病人接触时间多，将病人的病情变化、药物反应、治疗上的问题等及时向医生报告，以便医生及时处理。良好的护患关系，使病人乐于向护士讲述自己的各种想法和顾虑。

护士将这些信息转告给医生，医生在查房时对病人一一进行讲解，及时消除病人的顾虑。

8、护理病历随医疗病历归档。护理病历是实施整体护理的重要内容，直接反映了护理质量，具有与医疗病历同等重要的作用，在现代医疗护理体系中，护理病历与医疗病历必须同时归档。

第四，四周的见习使我对今后的工作充满了自信。

我个人认为，学校开展这个活动是十分必要的，它不但让我们提早得接触到了我们以后的工作环境——医院，更重要的是让我们提早接触到了社会。通过这次见习，我的交际能力和语言表达能力都有所提高，这也使我变得更为自信，我对自己今后的工作充满期待和信心，我坚信我将成为一名好护士，为病人解除病痛，为社会造福！在一次和护士长的谈话中，她提到了身为医护工作者，必须要有足够的信心和敢于尝试的作风，她指出：“病人处在病痛当中，你只有向前冲，如果你不冲在前面，那谁还会去帮助病人呢，毕竟你穿着白大褂！”听后我非常认同，对于护士长的口才和气魄我也非常佩服，我要以护士长为榜样，做一名好护士。

四周的见习很快就过去了，我真的很舍不得带过我的老师以及伴随我成长的医院，不知为什么，我心中充满了感激。不知如何感谢曾经帮助过我的医生和护士，他们不但耐心的教给我知识，而且教给我做人的道理。四周的时间或许真的太短，不允许我更深入的摄取知识与技能，但是却让我第一次真切的体会了一次医务工作者的生活，体会到了作为一名医务工作者的荣耀与高尚，体会到了为病人付出的辛苦与快乐。护理见习中带教老师们的教诲、病人们的微笑都给了我力量。身着白衣，眼前更多的是困难与挑战，有了这次的体验，坚定了我献身医学的决心，和很多同学一样，为病人服务将是我无悔的选择。

四周的时间努力的学习过来,好多收获,好多感慨!每一种经历成就每一分信心,继续热爱护理事业。

即将步入大三,各种专业课一定多得让人目不暇接,不管怎样,有过前车之鉴,今后的学习一定不敢怠慢。