

2023年学期计划及总结(大全7篇)

在现实生活中，我们常常会面临各种变化和不确定性。计划可以帮助我们应对这些变化和不确定性，使我们能够更好地适应环境和情况的变化。计划书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇计划呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来看看吧。

学期计划及总结篇一

都说大学有四年漫长的时间，可是半年的时间似乎是瞬间就过去，逝者如斯夫，不舍昼夜，酷暑变成寒冬，现在窗外的风呼啸而过，绵长遥远，拉扯着人的思绪。已经过去一个学期了，当我回到家中，看到父母关切的眼神，觉得时间过得真快啊，仿佛前些天才跨入华政的校园，今天却已经归来。都说进入大学，是人生的一大转折点，人也会变得成熟起来，我也觉得自己变化真的有点大。

进入华政一个学期了，收获确实是不不少的，先从身边说起吧，寝室里四个女孩子都相处的非常融洽，甚至都没发生什么摩擦过，这个真的是出乎我的意料，以前我也住过校，也有过室友，但是大家性格脾气各有不同，多多少少都会有些小别扭，女孩子嘛，难免会有些小心眼的，可是在6023我真的没有这种感觉，现在想想，也许大家都长大了，都知道要相互包容，相互理解。我也觉得和她们相处我变了很多，她们都落落大方，也许是被感染了吧，我也变的不再小心眼，更会体谅别人，不像之前那样尖锐了，大家都来自不同的地方，在和她们彼此交谈的时候，我也知道了天南地北的各种风俗习惯，奇闻异事。朋友是一种财富这句话一点也没错，和人交往的时候，可以相互学习，增长彼此的见闻，又提高交际能力。班里的同学们都很友善，五班是个团结并且优秀的班级，记得趣味运动会上大家合作无间，友谊辩论会上，各

位辩手敏捷的才思以及期末考试前大家活跃的交流与相互鼓励的话语都给我留下深刻印象，来到五班这个大家庭真的可以说是一种幸运，我本是理科生，不是很习惯文科的课程，但是大家都是那么努力，这也感染了我，有了同伴的力量让我有信心一路走下去。

离开家乡生活上还是有些不习惯的，原先是家里的娇娇女，但是现在什么都要自己做，我知道大学四年要学习首先要照顾好自己，毕竟身体是革命的本钱，这个学期，我学会了许多生活起居上的事情，并且保持运动和良好的饮食习惯，让自己保持健康。华政的晨跑是很磨人，但也是很有意义的，虽然我不喜欢，但我也承认它是很合理，特别是对我这种体育不好的人来说，强制运动对身体很有好处，可惜体育依旧没什么提高，蛮遗憾的。

社团是大学生生活最显著的特色之一，华政的社团确实很多，我别的同学的大学似乎只有学生会和团委，“百团大战”的那天真是让我大开眼界，华政的活力在那天彰显。我没有参见众人追捧的学生会和分团委，而是参加了法律学院职业发展协会和刑司实验室，前一个是出于想对自己的未来有一个更好的了解，后一个是出于兴趣爱好，这两个社团让我每个星期三的下午都过得无比充实。

年关将近，走亲访友的开始，一个新的开始又将来临，我想要好好安排我的寒假和华政的第二个学期，我想我会更有经验，并且安排得更加合理，将重点放在英语的学习上。假期在一家律所实习，整理案卷，填写文件，偶尔也跟着去法院，地方法院没有想象中的气势恢宏，真的有些案子，让人感叹，结婚了十几年的夫妻离婚，或者兄弟反目真的让人看了心里莫名酸楚。

在这里，我看到自己以后要走的路，我对我的未来也可以描画出大致的轮廓，这个梦想

似乎近在眼前，触手可及。下个学期，开学我就要参加我已经报了名的二级，然后我会比上个学期更努力地去学习，其实上个学期说起来，我还是很松懈的，有很多零碎的时间没有好好用起来，学习方法也是很混乱的，以至于效率不高，这些都是我要改进的地方，我想世上无难事只怕有心人，要取得一番成就不下点功夫是不行的。给自己做一个日程规划表，养成良好的作息习惯，定下心来好好看看书。

时间在指尖流过，青春的战场上，我会做到无悔。

——黄亚男

时间过得很快，一转眼大二的第一个学期就过完了，时光飞逝，很快大家在一起已经过去了三个学期，大家一起欢笑过，一起努力过，一起奋斗过，一起追求自己的梦想，青春带给我们的是收获的喜悦。

旧的一年已经过去，我们回顾以往，我们惊喜不已。大家不会忘记初来时的尴尬，大家不会忘记国庆节的笑脸，大家也不会忘记快乐的圣诞节，大家更不会忘记我们彼此间融入的情谊。学习方面，我克服了从高中到大学的种种转变，各个方面都有取得了让人满意的成绩。也让我认识到高中的学习和大学学习不同之处。生活方面，我和同学们友好相处，和睦共处，互帮互爱，自己的事情自己做，形成独立自主自立的良好品德。思想方面，学校每个星期都有着不同主题的讲座，这也让我学到很多的来自各个方面的文化熏陶，提高了自己修养。活动方面，我是个比较安静的人，到大学社团活动，班级活动，学生会活动会经常的举行一方面可以锻炼自己，另一方面还可以展示自己的特长和才华，在这个方面我就做得一般了，学校的活动基本比较少参加了，不过在班级的活动中还是比较活跃的一个。

1、学习方面。刚进大学之前我就告诉我自己“大学里每个人都是我的老师，每个地方都是我学习的课堂，大学不仅是

学习的地方，还是提高自己的素质和锻炼自己能力的地方，无论怎么样我都要把握好自己的方向盘。”本学期本人的学习情况一般，这个学期的学习课程较少，最重要的英语和专业在不同的方面进步较明显，一方面是克服了被动学习的态度，另一方面老师的教学方法让我学习起来轻松。大学上课的时间很少，大部分时间都是自己支配的，所以一有空就回到自习室去自己，复习老师上过的课程预习下次要上的课程。这样的习惯持续了一个月，到最后两个月的时候加入到了学校的虚拟公司，这里的学期气氛更加让我有了一个更好的学习环境，在这里学习上遇到不懂的地方可以问他们，人们常说环境会改变人的思想，的确在这样的环境里能让自己很快融入到他们的氛围中去学习。然而，在有些课程方面就一般了，不过也让我学到了很多。不管是哪一门课程都能给我们或多或少的收获。大学学习只是和锻炼能力都是最重要和关键的时期。总的来说这个学期的学习情况都达到了自己的要求。

2、生活方面。大学是个集体生活的方式，宿舍是一个大集体，八个人生活在同一个空间里面，但是各自的生活习性都不相，这就需要大家互相理解和迁就，只有这样才能和好相处，为我们的学习创造一个良好的学习和休息环境。毕竟已经是大二的学生了，没有大一那么恋家了。当然，我们宿舍的融洽和谐关系还很大归属于我们每一个宿友。大学的生活的确过得很有意义，我们一起的努力追求自己的梦想，一起为彼此加油。我的大学生生活过得很精彩，大一的生活点点滴滴是值得我去收藏的。

3、思想方面。都说人越长大思想越复杂，终于体会到这句话的意思了，大学就像个小小的社会，在这个小型的社会里，我们会学到领悟到以及感受到许多社会的变化。学校的各种活动也在陶冶着我们的情操。

大二上学期就像一场电影很快就播放完了，而内容却是丰富多彩的，一个学期的学习和生活很快就要画上一个句号了，

整理好这一个学期总结，一点一滴都脑海中不断的浮现，而这也将成为最美好的回忆。

学期计划 喜庆、祥和的新春佳节伴随着短暂的寒假生活已经过去，新的学期已经到来，我们满载着2015丰收的喜悦，步入了满怀憧憬的2011，我们又将投入到紧张而又充实的校园生活中。

我们要定好目标，执着信念，永不言败，一起因目标而努力，因梦想而精彩，塌塌实实地一步步走下去。固然，成就和荣誉往往令人羡慕、钦佩，但是“千里之行，始于足下，”要想使理想成为现实，积累是必不可少的，我们应该从现在做起，从点点滴滴做起，一步一个脚印塌实地朝着宏伟的目标迈进。

新学期，无疑也为我们提供了崭新的园地，但是需要提醒的是：荣誉的桂冠往往要荆棘编就，成功的道路往往由汗水铺通，征途决非一帆风顺。它需要忠贞不渝的追求，朝气蓬勃的热情，脚踏实地的努力，持之以恒的攀登。所以，要培养坚忍不拔、吃苦耐劳的精神。决心学习的人，得有经受磨练的思想准备，要有高远的志向，要有学习的热忱，在困难和挫折面前，不灰心丧气，把坚韧不拔的毅力体现在学习之中，首先，把英语补回来，争取过了四级，再者，北大青鸟的课程必须抓紧，努力培养自己成为一个技术与知识兼并的现代大学生。我们还应该培养优秀的道德品质。当我们坐在明亮的教室里，手捧崭新的课本，听着老师的教诲，同学们，我们是否想到了我们正受到社会各界给予我们的帮助及关爱呢？我们的老师、父母以及社会上与我们素不相识的人都默默地关注着我们，而中国自古以来就有“滴水之恩将涌泉相报”的古训：父母养育了我们，我们应该感谢父母；老师给予了我们知识，提高了我们的能力，我们应该感谢老师；他人关心帮助了我们，我们应该感谢他们。学会感恩、知恩图报是中华民族的传统美德，值得我们不断发扬和继承！

新学期，新征程，新面貌，此时此刻，相信我们每一位同学的心中都充满着奋进的激情，因为我们每个人的脸上都洋溢着青春的活力。让我们把握住2011这个美好的春天，把理想化为宏图，把计划付诸行动，荡起理想的双桨，与学校同舟共济，破浪前行，展现学子的风采，奉献青春的智慧。

2011年2月18日

光阴如箭，日月如梭，不觉间我的大一第一学期已经结束了，新学期又开始了。期间有无奈，有焦虑，有彷徨，也有成功完成过某件事的喜悦。

辗转回忆一下，在这一学期里让我明白了许多，懂得了许多，成熟了许多。在上一学期开始时，由于是刚进入大学，对大学里的一切都很陌生，尤其是，以前高中的时候，教室都是固定的。而现在，教室不是固定，需要找教室，因为新学期环境不熟悉，所以有时候早教室很困难。

经过高中三年的紧张学习，尤其是高三的时候，学习紧张，压力大。所以高考过后，几乎是彻底放松。以至于刚进大学的那几个星期，一直没有调整过来，学习就有点不知所措了，不知道什么时候该做什么。不过还好，这段时期不是很长，经过一段时间的适应与磨合，终于知道了什么时候该做什么。

总结上学期一学期的学习与生活才发现自己已经是个大学生了。虽然面对新的学习和生活环境，我有过迷茫，有过不适应，但这些都是暂时的。经过上一学期我已经能够大致了解大学学习的基本模式和生后方式。那就是：

第一、课前一定要预习，尤其是高数与c++还有这学期的大学物理。这些课都是比较难的，如果课前不预习，上课时很难跟上老师的节奏。

第二、课后一定要多加练习，还要多复习，这样才能将知识

及时消化，及时弄懂。

第三、大学生生活方面，上学期可比较少，课余时间比较多。在课余时间，我会先将自己的生活问题解决好，如洗衣服，洗头。然后再看一些课外书或去图书馆看一会书。

上学期期末的时候，虽然是第一次考试，但由于这次考试并不太难，所以

1

考的时候比较轻松。虽然这次考试没有科目挂科，但我自认为我有些科目考的并不是太好。比如数学以前都是我的长项，当这次我只考了八十多，还有因为我的英语基础比较差，在加上上学期英语没有太在意，所以期末英语考得较差。

用过一学期的学习，使我对大学学习与生活有了更深的了解。所以这学期我对自己有了一定的计划和目标。当然要完成这学期的学习目标，首先就要做到以下几点：

第一. 学习生活时间合理安排。 第二. 要养成良好的学习习惯。

第三. .带着兴趣，带着问题，带着目的听课。 第四. .课后温习加巩固练习。 第五. 一定不要逃课。

我这学期的目标就是超过上学期期末的成绩。尤其是数学和英语，还有c++这三门课的成绩。数学期末要达到九十分以上，英语期末要达到八十分以上，c++期末要达到九十分以上。

俗话说：“计划永远赶不上变化”。要想达到我这学期末的目标，我还必须要说到做到。

2

学期计划及总结篇二

作为一名从专科升入本科的学生，我受益颇丰。回顾进入山西农业大学来的点点滴滴，历历在目。作为一名大学“新”生，我将在接下来的文章中对这半个学期的学习、生活进行总结和对以后的学习生活的计划。

一、过去总结

学习方面，我克服了从大专到本科转变的种种不适。经过一学期的锻炼，我认识到了本科与大专在学习动机、学习动力以及学习习惯方面的重大区别，并有了一点心得。

1、大专的学习动机十分简单，努力学习和复习，能顺利的毕业就业。

而在大学本科，由于奋斗与就业目标突然变得不确定，学习动机也变得模糊起来。学习的目的性偏弱，不知为何而学习，一门心思追求考试的通过。同时，由于大专的知识内容相对简单，知识点相对少，社会联系相对单一，知识理解要求程度相对较低，导致我们在大专阶段可以抛开一切只谋书本；相反，由于本科课程紧密，知识难度更高，要求理解独立性强，并且学习的效率与效果直接与未来个人的发展前途息息相关，因此，本科的学习压力增大，学生的思想负担也相对较重。加之奋斗目标的模糊，使得学习动机不很明显。

这一点，是在未来学习中需要的别注意的。

2、学习动力方面，由于大学生直接面对社会，社会竞争所产生的种种现象随着大学的逐步开放渐渐渗透到大学生生活中，其中消极的一面尤其容易对大学生的心理健康造成危害。首先，不得不提到的是，由于学校的前途、专业的就业前景等都已列入大学生的考虑范围，学生对学校失去了大专阶段的绝对信赖，因此，学校方面的支持效果普遍下降。虽然有奖

学金等制度的刺激，但追根到底，学生更关心的未来的发展前途，而不是完成学校的所谓各种“指标”；其次，是家长方面动力的削弱。由于大学生大多远离家乡，失去了来自父母方面的直接关心，心理上属于薄弱阶段。学生不由自主将注意力分散到生活中，造成学习动力下降。另一方面，学生的独立支配感空前加强，使之对大专适用的学习方法产生盲目的怀疑，而急于找到一种独立于从前的大学学习方法。

这个因素因人而异，如果在寻找过程中产生焦躁情绪，则也会造成学习动力的下降。最后，由于部分学生在激烈的竞争中暂时迷失方向，奋斗目标也不清晰，造成学习动力下降。

综上所述，我的大学生活还存在着许多不足和个别优点。我将在下学期的时间里努力奋斗，使自己取得更大的进步。

二、未来计划

转眼间，一个学期便过去了。虽然新学期的生活，才开始不到一个月。但是还是得提前做好新学期的计划。回想上个学期自己在校的种种表现，我真觉得有些落寞与失败。然而过去了的就让它过去吧！在新的学期里，我应该有新的计划，有美好的打算，面对未来，挑战自己，争取各方面都有所提高。首先，我要调整好自己的心态。过去，我总是抱着过一天算一天的态度，根本没重视学习，才导致成绩不理想，现在我明白了：只有调整好自己的心态，把学业看成第一，才能提高自己的成绩，才能充实自己的生活。我发觉自己的学习方法不当，也是导致我成绩无法提高的主要原因，以前我总以为：只要死记硬背就能学好功课，但我错了，有些东西固然需要死记硬背，但在死记硬背的前提下是感悟与理解，只有理解书本讲的是是什么，才会更轻松的掌握，才能节省许多的时间，做到事半功倍，才能把更多的时间和精力用在学习上，这样学习成绩才能提高。我决心做到让新学期有个新气象！

虽然对自己过去哦的行为深感悔恨，但有句话叫做“如果你错过了太阳，那么请别悲伤，不然只顾一味的懊悔，你就会连星星和月亮也一起错过”所以既然认识到了错误亡羊补牢还为时未晚。我会充分利用大学剩余的时间刻苦学习扎实的掌握一门技术为将来成为一名合格的毕业生而奋斗。以下是我的计划：

首先，我要调整好自己的心态，把学业看成第一，才能提高自己的成绩，才能充实自己的生活。

其二，我发觉自己的学习方法不当，也是导致我成绩无法提高的主要原因，以前总是死记硬背不理解书本意思，只有理解的前提下，才会更轻松的掌握，才能节省许多的时间，做到事半功倍，才能把更多的时间和精力用在学习上，这样学习成绩才能提高。

其三，1、上课不能再像往常一样玩手机，一定要改正，把握现在，认真听讲。

2、利用空闲时间认真完成作业。遇到难题，先思考，然后要虚心向他人求教。在完成作业时，应认真复习。

3、在课余时间内，预习下节课的内容，还应多到图书馆参阅相关书籍，丰富知识面。

4、上课多积极笔记，多动脑。虽然这些我不一定会做到优秀，但我一定会努力做到。

5、取别人之长，补自己之短，善于总结与反思。

[学期总结下学期计划]

学期计划及总结篇三

总结如下：

一、政治思想方面：认真学习新的教育理论，及时更新教育理念，教师期末个人工作总结。积极参加校本培训，并做了大量的笔记。还认真学习、仔细体会新形势下怎样做一名好教师。

二、教育教学方面：要提高教学质量，关键是上好课。为了上好课，我做了下面的工作：

1、课前准备：备好课。

2、认真钻研教材，了解教材的结构，重点与难点，掌握知识的逻辑，能运用自如，知道应补充哪些资料，怎样才能教好。

3、了解学生原有的知识技能的质量，他们的兴趣、需要、方法、习惯，学习新知识可能会有哪些困难，采取相应的预防措施，工作总结《教师期末个人工作总结》。

4、考虑教法，解决如何把已掌握的教材传授给学生，包括如何组织教材、如何安排每节课的活动。

5、课堂上的情况。组织好课堂教学，关注全体学生，注意信息反馈，调动学生的有意注意，使其保持相对稳定性，同时，激发学生的情感，使他们产生愉悦的心境，创造良好的课堂气氛，课堂语言简洁明了，克服了以前重复的毛病。

6、积极参与听课、评课，虚心向同行学习教学方法，博采众长，提高教学水平。

7、热爱学生，平等的对待每一个学生，让他们都感受到老师的关心，良好的师生关系促进了学生的学习。

三、工作考勤方面：我热爱教育事业，从不因为个人的私事耽误工作的时间。并积极运用有效的工作时间做好自己分内的工作。课余为学校维护计算机。金无足赤，人无完人，在教学工作中难免有缺陷，例如，课堂语言平缓，平时考试较少，语言不够生动。考试成绩不稳定等。走进21世纪，社会对教师的素质要求更高，在今后的教育教学工作中，我将更严格要求自己，努力工作，发扬优点，改正缺点，开拓进取，为教育事业多作贡献。

学期计划及总结篇四

光阴如箭，日月如梭不觉间我的大一就要接近尾声了。期间有无奈，有焦虑有彷徨，也有成功完成过某件事的喜悦。

辗转回忆一下大一！就这一年让我明白了许多，懂得了许多，成熟了许多；现在遇到问题时，我知道不能那么冲动任性的去做了。这绝对好事，因为对待问题时更理性、更智慧、更全面了；也说明自己也在不断地成长吧。简述一下大二的学习状况，大一上学期基本上没怎么专心听课，就是专业课也不是很认真，每天好像去应付一样，没有在高中学习的激情。到了下学期，觉得在这样我会把自己毁掉的。再也不能那么盲目了。然后坚持了大概一个月，又开始松懈了。加上课程很多，难度也加大了。每天疲于应付。加上周围学习风气的急躁，晚上去上自习的次数也在减少了。

仍然记得从怀着兴奋不已的心情踏进学校大门的那一刻开始，我就对自己说要对大学、对自己负责，我要好好把握这四年。可在大一就没有认真的对待自己的学业。

结束了大一新生必经的军旅生活，我们开始了真正意义上的大学生活。从迎新晚会到班歌比赛，从社会实践到庆祝元旦，我都尝试在大学校园生活里尽情徜徉，有喜，有悲，收获多多，既让我开阔了视野，增长了见识，又让我看见自己的不足、专业知识的肤浅，更让我有了更大的冲劲，更足的动力

向大学进军，向自己挑战，用更充分的朝气去面对自己的得与失。

学院的社团丰富多姿，为我们提供了大展拳脚的舞台。我积极地参加了各种社团的招新活动，最后我选择加入读者委员会，在那里我和师兄师姐们一起努力，互相学习，学习了很多以前未曾接触过的新知识，锻炼提高了自己的能力，让自己早点摆脱稚嫩与无知，慢慢地摸索自己的大学之道。学年末去参加了支教结业典礼，更是感受了大学生的青春与活力，把自己的能力得到了锻炼，还与那里的老师的教学进行了交流，让自己受益匪浅。

此外，我还入了团，提高自己的政治觉悟。争取早日入党。

大学里锻炼的机会很多，关键在于是否懂得把握好，而这些锻炼的机会确实能让我们成长许多，获益许多，它总会在我们的不知不觉中，让我们学会怎样与人交往。锻炼自己的交际能力，更好的代人接物。

我还通过了计算机考试一级等级考试，它们是对我能力的见证，虽然结果不尽如人意，可是我尽力了，我付出了，所以我要学好现在的c语言和vb程序设计，争取在大二通过。

大学的生活虽然很单调，但我还是要尽所能及的多学一些知识，因为不知道毕业后到底是什么能够帮自己更好的适应社会。

在寒假的时候去了一趟高中的母校，感觉自己再也不是以前不那个鲁莽冲动的孩子了。在大学就已经敲响了走向社会的前奏曲。看着一年一次的高考又要来临，而自己需要做的东西还很多，身上的担子也要考虑了。

在大一去了一些地方，接触了好多人，才知道现在学的知识还很少，而且觉得自己不会的东西太多了。看着周围的同学

会弹吉他，会唱歌，会跳舞，而我只会默默的看书，空闲时去上网，打篮球，自己的艺术细胞太缺少了。而且与女生的交往太少了，每天总是和一群朋友呆在一起，其实应该尝试去接触一些女孩，在大学男女生还是有纯洁的友谊的。总而言之，大一就这样结束了。书本知识学的不是很踏实，在接下来的日子里，我会继续努力，戒骄戒躁，争取在期末考试取得一个理想的成绩。所以大二时期我应该会以一个崭新的自己去迎接挑战。大一报的会计必须要拿到职业资格证书，英语四级在十二月份要考试，从现在开始要开始努力学英语了，争取一次通过，还有计算机二级考试，决定开学买个笔记本，要加强练习才行。在班级里尽量能团结帮助同学，提高自己的成绩，积极参加一些校内外活动，争取得到入党资格。课内外要学习一些技能，为自己的未来增加筹码。

相信自己在新的学年，都力求有新的进步，新的体会，新的收获！

学期计划及总结篇五

之前我没有接触过任何形体方面的训练，自己也从未有意识地练习，这学期选这门课的主要目的就是在一定程度上训练一下自己，所以我选课时形体训练是给了100%的权重。在上课的过程中我发现自己的身体协调性和柔韧性真的不怎么样，很佩服羡慕那些从小经过过有关训练的同学，更羡慕欣赏老师，做出动作来真的好美，让人赏心悦目。不过我每次上课都很认真地在学、练习，用后天的努力来弥补先天的不足。

第一次压腿时好难受好难受，腿真的很疼。我之前从来没有压过腿。想到了那些从小训练的舞蹈演员和运动员，看过一些运动员的访问节目，他们说从小的训练相当相当苦，经常痛得直哭，我知道我跟他们比经历的这么一丁点儿、要求一点儿不高的几分钟的压腿根本没有办法跟他们十来年经历的东西比，实在是没有办法相提并论，尽管如此，我还是觉得很痛苦，真心佩服那些运动员，他们的吃苦耐劳精神太让人

佩服了，让我仰视他们。他们的毅力也会激励我不畏惧前方的艰难困苦，勇往直前，因为我经历的东西根本就不算什么，没有什么可以抱怨的，比我苦的多的人有无数。

俗话说“万事开头难”，“坚持就是胜利”，第一次压完腿，把腿放下来，感觉很舒服，有种很舒展的感觉，很放松，我想这就是形体训练课的一个目的吧。让整天坐着、很少运动的我们的身体能够稍微放松一下，舒展一下，有益身心健康。后来压腿时就没有那么难受了，每次压完腿都很舒服，感觉整个人舒展开了，不那么紧了。

坚持了很长时间，天天晚上跟我的一个好朋友去跑步，跑完步去操场西边压压腿，很舒服，自习时腿也舒服好多，不再那么别扭，老想动，自习效率也提高了，这是真的。我想这就是体育的魅力所在吧。

就感。虽然老师要求不是很严格，还是有同学的800米比上次测试成绩有所下降，我的成绩比上次提高了15秒，并且跑完后没有像上次那么难受，我相信这是我努力的结果。很高兴。

我最喜欢踢腿练习和华尔兹舞步。这两个我能比较好地驾驭，并且也让我感觉很舒服，很放松，很舒展。之前稍微学过一点儿华尔兹舞步，也看过很多视频，觉得华尔兹很美，我很愿意去学。那个原地的屈腿弹动我也挺喜欢的，但是行进时我经常把握不好节奏，跟不上节拍，不知道什么时候屈腿，什么时候不屈腿。

总体来说，一个学期的形体训练课，我收获了不少东西。一位站、二位站、一位手、二位手、三位手、七位手、屈腿弹动、华尔兹、踢腿、压腿，还有一整套的考试动作，更重要的是也磨练了我的意志，坚持就是胜利，一切总会过去，风雨过后是彩虹。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

学期计划及总结篇六

自广东海洋大学青年志愿者协会成立至今，始终奉行“奉献、友爱、互助、进步”精神，立足校园，服务社会。经过大家的努力，本学期我们青协得到了长足的发展，也取得了骄人的成绩。据不完全统计，本学期，全校参与志愿服务人数达6995人次，总服务时数为47890多小时，活动数为150多场次，受益人高达数万人之多。

本学期我们主要开展了如下几个方面的工作：

1□xx年3月5日开始，为期一个月的雷锋月系列活动；

3、落实省级财政志愿服务专项资金资助的两个项目：分别是学生服务队举办的“预防艾滋病共建美好校园”以及爱心行动队开展的“小手牵大手——情系特殊儿童，延续爱的力量”等一系列志愿活动。

4、走进社会，让爱洒满人间：组织我们的志愿者到各中小学进行支教和交通安全、环保知识的宣讲等志愿活动，还有就是定期到敬老院，福利院探望那里的老人和孩子。

5、为了配合湛江市做好举行xx年第四届中国湛江海上国际龙舟邀请赛的相关工作，受团市委委托，我们在全校范围进行招募志愿者活动。

6、在完成常规志愿服务工作的基础上，我们青协大胆创新，创办青协会刊《三月》和搭建志愿者培训交流平台——“雷锋学堂”，还有就是协助政治与行政学院举行了“天马人龙”志愿服务队的启动仪式。希望以此为契机和试点，逐步将志愿服务活动普及到各学院，协助各学院成立具有本学院专业特色的志愿服务团队。

为了志愿服务工作的工作更有计划、有步骤地开展和完成，开创青协工作新局面，使海大的志愿服务事业得到更好的发展，在总结本学期青协工作，结合青协实际，并综合各部门意见建议的基础上，将下个学期青协工作计划拟定如下：

1、继续完善青协内部的管理体制和相关制度。明确部门分工，落实人事考核和业务培训，提高工作效率。加大志愿服务活动宣传和对外交流，积极借鉴其他兄弟院校好的经验和方法，为构建具有浓厚志愿服务氛围的和谐校园打好坚实的基础。

2、明确志愿服务的方向和对象，结合我们学校的办学特色，协助各学院逐步成立具有本学科优势的志愿服务团队，发展具有我们海大特色的品牌志愿活动，以此作为海大对外交流的名片之一。

3、加强对部门委员干部，各小队负责人和09应聘委员的培训和监督工作。

4、下学期各个月的工作安排

九月份：

(1) 开展暑假社会实践服务认证工作；

- (2) 开展接待新生的志愿服务工作；
- (3) 筹备外联部，并做好相关制度和组织建设；
- (4) 开展新志愿者招募和10级青协应聘委员干部招募工作；
- (5) 继续跟进“迎世博迎亚运讲文明树新风——青年志愿者在行动”系列活动；
- (6) 举办“南粤甘泉”贵州社会实践成果展。

十月份：

- (1) 组织志愿者协助新生游园晚会的工作；
- (2) 开展“诉说身边的志愿者”之图文征集活动

十一月份：

- (1) 青年志愿者基金、中华环保基金申请；

□2□xx年优秀志愿者、优秀志愿团体申报宣传；

- (3) 根据实际情况，做好一年一度的校运会，校庆等志愿服务工作。

学期计划及总结篇七

时光如流水过匆匆而过，时光对于每一个人来说是公平的。只有把握住时光的人才是成功的人。

总结一下上学期的各方面状况，大概能够归纳以下几个要点。

一、在学习上，上个学期由于是刚来到崭新的大学校园，

经过上个学期的适应，这个学期基本上都能够习惯了这个学习时光制度，保证每堂课都认真听好听得足。还有在阅读课外书的数量上有了大大的增多，不但坚持每个星期看至少两本专业书以上，还坚持看将重要的知识点记下来，使自我以后有时光就经常打开来看看。在做作业上，我每次都是自我的作业就自我做，不抄袭不作弊，至于写论文的作业就借助课外资料，然后期望以此能够提高自我的写作潜力。在课余时光，我还充分利用学校的图书馆资源，抓紧时光阅读各方面的书本知识，以求提高自我的知识面，拓宽自我思考问题的角度，从而多方面的思考问题，避免片面看问题，养成不好的思考习惯。在学习上，我认为还有一样东西是十分重要的，那就是学习态度！我以前对学习的态度不是很端正，常常都是“得过且过”，但是此刻好多了，我开始养成一种谦虚、勤问的学习态度。因为我明白学习上的东西来不了弄虚作假，是不懂就不懂，绝不能不懂装懂！要想在学问上有所成就，古今中外所有的成功例子都了只要持续这两种学习态度才行。所以，我一有问题就问同学和老师，直到弄懂为止。即使是朋友我也是这样，因为孔夫子说过“三人行，必有我师”，我想道理就在那里。

二、学习生活中。

我基本上都能够和同学们友好相处，和睦共处，互帮互爱，自我的事情自我做，构成独立自理自立的良好品德。宿舍是一个大群众，八个人生活在同一个空间里面，但是各自的生活习性都不相，这就需要大家互相理解和迁就，只有这样才能和好相处，然后为我们的学习创造一个良好的学习和休息环境。这个方面我们宿舍就做得比较好。我初中就已经到外面读书，因此很早就过着一种群众生活，所以我比较会理解别人，当然，我们宿舍的融洽和谐关系还很大归属于我们每一个宿友。但是最我我觉得自豪的是，进大学以来，我从来没有一次光顾洗衣部，即使是在寒冷的冬天，我也坚持自我洗衣服，不给自我偷懒的机会。因为我明白惰性这样东西是培养出来的，只要不给它一次机会，它就永远没有可能成为

现实中的东西了。还有的是，我在生活中，始终持续干净的作风，做到勤清洁，勤洗手，养成良好的卫生习惯。

三、在业余生活中上。

我觉得我收获最大就是学会了，其次就是在业余生活的中增强了体质。我们每一天下午都有很多体育活动，其中有跑步、打篮球、踢足球、打羽毛球等等，我就约几个朋友一齐去跑跑步，虽然运动量不是很大，但也是锻炼身体的一种好方法，更是一种娱乐方式！此刻我觉得我的身体素质已经增强了很多，不再象以前那样经常觉得很累，我想这是我在业余生活上的又一重大收获。

总之，我要发扬优点，改正缺点，不能再浪费一分一秒，然后个性是在星期天的时光里，要及时总结归纳一周里学的东西，作好笔记。针对自我的专业，多到图书馆看专业书和案例，拓宽自我的知识面和增加看问题的深度，同时还要多跟任课老师沟通，不懂就问，戒除害羞的习惯。大学生活是很宝贵的，我不愿意平平淡淡地过这几年，我要好好珍惜这难得的读书机会，努力读书，为自我的大学生活增添丰富美丽的色彩。

文档为doc格式