

# 2023年下步工作计划及目标 工作计划及目标(实用7篇)

计划是一种为了实现特定目标而制定的有条理的行动方案。那关于计划格式是怎样的呢？而个人计划又该怎么写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来了解一下吧。

## 下步工作计划及目标 工作计划及目标篇一

一、班级目标口号：“做的自己”。具体阐述为：起始年级以养成教育为基础，培养学生良好的习惯，提升学生文明素养；激发学生爱班级、爱学校、爱祖国的热情；通过正面评价和各种活动培养学生的组织协调能力和自信阳光的心态。

二、班级现状分析：学生总人数55人，男生人数29人，女生人数26人。从8月份夏令营表现和开学初的学情观察来看，绝大部分同学纪律观念强，学习态度认真，上进心强，有活力，有朝气，是一个有很大可塑性的集体。但因为学生来自于不同的初中，无论是行为习惯还是学习方式方面都参差不齐。需由班主任紧盯严抓，全面跟进，帮助其成功渡过转折期。

三、指导思想：

班集体建立之初，培养全班同学集体荣誉感。促使他们积极参加社会、学校公益劳动。发展学生个人特长，培养一支有较强的活动能力的班干队伍。提倡班级的民主管理，提高学生的自我管理能力，在良好的班风建设中，形成一种浓厚的学习氛围，铭记班训：“态度决定一切”，创建快乐学习班集体，争取通过努力在各项活动中取得好成绩。

四、工作特色规划：

## 1、我的班级我做主

开学初，结合新班级的组建，摒弃以前班主任规划班级的方式，利用第一次班会课的机会让学生回忆初中班级的优点，一方面正好是教师节感恩初中的老师，另一方面也是对新班级的建议，将班级学生的建议罗列到位，从而明确高一2班应该打造成怎样的班级，这样达到了人人参与，人人感悟的目的，让每个学生成为班级管理的主人翁。

## 2、“三个一”工程

针对初高中的衔接问题，高一学生学习习惯的培养尤为重要，为了提高学生的适应能力，特别是数学上加强学生学习的主动性，我在班级开展“三个一”工程。即每天问一题，每天认真订正一题，每天掌握一题。通过这种活动，加强学生对学习的热情，同时在作业的认真程度上下功夫，进行优秀作业的展评，提高作业的规范性。

## 3、忆经典，传族魂

结合民族精神月的活动，利用本身我是历史老师的优势，结合历史课中中国一百多年的抗争史，让学生查阅资料，讲述历的爱国志士的事迹，召开主题班会，选拔优秀的同学进行国旗下讲话，培养学生的责任意识，认识到“天下兴亡匹夫有责”的重要性。

## 4、读万卷书，行万里路

倡导学生在第一学期中读一本好书，写一篇感想，悟一个道理。结合学校书香校园报告会，要求学生读一本好书，并且能够从中悟出一定的道理，培养个人的文学修养。

## 5、我最给力

结合学校文化艺术节活动，在班上开展“我最给力”选拔赛，给学生提供展示自己的平台，培养学生的自信，同时也为紧张的学习起到调节作用，推荐班级优秀选手参加校园达人秀比赛。

## 6、沟通从心开始

学生的教育不仅仅是学校的责任，学校与家长必须架起沟通的桥梁，及时、切实和高效地解决每一位学生面临的问题。通过电话、邀请家长到校等方式，加强沟通，及时了解学生的各方面动态，有效地做好学生的思想工作。

五、具体工作如下：

9月份：

- 1、狠抓常规，从细节入手。培养学生良好的行为和学习习惯。
- 2、召开家长会。主题：做的自己。通过班会取得学校与家长的共识，为今后取得家长的支持创设条件。
- 3、召开主题为“我的班级我做主”的班会，培养学生主人翁的意识。
- 4、组织学生参加庆国庆黑板报比赛。通过比赛来增强学生的集体荣誉感。
- 5、积极参加我校月底的秋季运动会各项比赛，通过运动会的拼搏精神来激励学生在学习上奋力拼搏，顽强拼搏的精神。

10月份：

- 1、参加校田径运动会。总结第一次月考，分析得失。
- 2、组织“如何更有效的学习”经验交流主题班会。让学习有

效的同学以讲座的形式宣讲经验，再进行个别交流。组成“一帮一”互助小组，相互促进，相互监督。

3、结合民族精神月的活动，利用班会课和历史课的机会，让学生进行民族英雄介绍的演讲，提高学生的民族荣誉感。

11月份：

1、制定期中考试目标和实施计划。关注其实施过程及效果。

2、组织学生积极迎考，调整考试心理。

3、组织学生参加军训，培养坚毅的品质，通过军训进一步加深师生的情谊。

12月份：

1、参加学校艺术节的相关活动，在活动中提高班级的凝聚力。

2、召开“10年后我的梦想”主题班会。在考前树立信心。

1月份：

2、做好各项总结工作，组织学生对第一学期进行总结。

## **下步工作计划及目标 工作计划及目标篇二**

1、培养幼儿的进餐习惯，是他们懂得珍惜粮食。提高自我服务能力。

2、培养幼儿对运动的兴趣，体验运动的乐趣，开展区域性体育活动，在运动中逐步培养幼儿大胆、自信、勇敢的个性心理品质。

3、激发幼儿活动的愿望、探索的兴趣，鼓励胆子小的幼儿在

整体面前多表达、培养良好的学习习惯。

4、开展自主性活动和学习性活动，鼓励幼儿积极参与活动

1、愉快来园，愿意参加幼儿园的各类活动，能继续适应整体生活的。

2、学习使用小勺吃饭，在老师的帮助提醒下能吃得干净，不将饭菜含在嘴里。

3、纠正不良的睡眠习惯。

4、会穿脱宽松的衣裤。

5、学习自己大小便（会使用蹲坑）。

6、知道室内不大声叫喊，不把手指、不干净东西放进嘴里，不抠鼻。

7、懂得脏物、玩具不放进耳鼻口。根据季节变化、运动量的大小增减衣服。

8、学习正确的洗手方法，知道饭前、便后洗手。

9、学会使用毛巾进行擦脸、擦嘴。

1、开展“笑脸娃娃”活动，鼓励幼儿高高兴兴来园。给个别幼儿更多的关爱、并与家长及时沟通，指导家长正确配合老师做好幼儿的保育工作。

2、利用儿歌、游戏、故事等形式使幼儿学习正确洗手、吃饭、睡觉、穿脱衣服等生活的常规，使幼儿养成良好的生活的习惯。

3、在学习性游戏中提供一些生活的的材料如：小被子、袜子、

毛巾等等给孩子锻炼的机会。

4、在分组教学中进行个别幼儿的教育。

5、通过每天的进餐活动，培养幼儿文明进餐习惯。

6、班级三位一体，共同管理好班级工作。

1、在体育锻炼中，能做到保护好自己，不到危险的地方玩。

2、在老师的鼓励下愿意参加各类活动。

3、能自然地走，在直线、曲线上走。双足交替上下楼梯。两脚并拢向前轻轻地跳。

4、会玩中型运动器具。

5、学习模仿操和器具操。

1、开展区域性体育活动，培养幼儿的参与性与兴趣，促进肌体的协调发展。

2、保证每天二小时的户外锻炼时间。

3、学会玩具模仿操、小兵操和响环操。

4、制作并提供多种运动小器具（飞标、沙袋、罐子、球蓝等等），丰富幼儿的体育锻炼活动内容。

1、爱祖国、爱家乡，知道自己是中国人，喜欢老师，爱爷爷奶奶，愿意上幼儿园。

2、在老师的引导下，产生对周围事物的兴趣。学着用各种感官感知周围周围的事物，感知其明显的特征。

3、观察几种常见的水果及其他食品，感知冬天的明显特征。

4、经常看听触摸周围生活的中各种颜色、形状、声音，并对它们变化、声响发生兴趣，喜欢音乐活动、美工活动。

5、在老师的指导下学唱简单的歌曲，做简单的韵律动作，初步用动作表示音乐的感受。

6、学听普通话，能与同伴一起安静地听老师讲话。学说普通话愿意模仿老师的发音，爱跟老师学念儿歌，讲故事中简单短句。愿意用语言回答别人的问题。

7、能口手一致点数1-3，认识几何图形，学习排序归类，学习分辨白天黑夜，拼简单的人物动物拼版。

8、能以愉快情绪参加英语活动，学会用英语问老师好。

1、创设符合小班幼儿年龄的环境，体现以幼儿为主的指导思想，根据主题活动布置环境，使幼儿、家长参与环境布置，做到师生互动，生生互动。如“水果娃娃展览”“爷爷奶奶照片展”等。

2、定期将幼儿作品进行展示活动，使每个幼儿体验成就感。

3、创设英语环境，使小朋友在其中愉快参与学习，学会一些简单的口语、儿歌、歌曲。

4、参加各项活动，学会动手动脑想结合。（敬老节活动、爱祖国知识竞赛活动、国庆游园活动、运动会等）

5、在带幼儿走出去的活动中，给予幼儿丰富的知识，满足他们的好奇心，让幼儿有充分的动手、动脑的机会，使幼儿通过活动得到满足，得到愉快的体验。（如秋游等活动）

1、丰富生活的经验，能用语言和动作去模仿，积极体验角色

的情感和态度。

2、创设条件，丰富幼儿的知识经验，感性经验和游戏语言。

3、初步掌握一些进行角色游戏的基本技能。

4、丰富和加深幼儿对建筑物的印象和表象。

5、初步掌握结构游戏中的构造技巧，运用插塑、积木的'玩具构造比较粗轮廓的物体。爱护玩具，游戏后送玩具回家。

1、提供符合小班幼儿的大玩具。

2、在游戏中注意观察幼儿的活动并为他们提供需要的游戏材料。

3、鼓励幼儿从家里带来废旧物品，教师制作一些成品娃娃家用品。

4、幼儿自选主题，充当角色，并在游戏中感到快乐。

1、召开家长会，彼此沟通。

2、邀请家长参加“敬老活动”并及时做好反馈工作。

3、树立幼儿园与社会、家庭一体化的教育观，继续办好家园之窗，利用家园联系册向家长定期汇报幼儿在园情况的。

4、及时做好家长工作。

5、请家长配合老师收集家里的废物支持教学，参加园内的各项亲子活动。

## 下步工作计划及目标 工作计划及目标篇三

总结如下：在语言方面，班级幼儿学会了安静的倾听，能用普通话较完整的表达自己的想法，语言的连贯性及理解能力有了一定的提高。在社会性发展方面，大多数幼儿喜欢幼儿园，愿意亲近老师，能主动参加集体活动，乐意和同伴一起游戏，并且尝试与同伴一起分享玩具，并体验其中的快乐。在科学方面，幼儿对周围事物的探索欲望不断增强，并且在老师的引导下乐意用多种感官感知周围的事物，尝试进行简单的比较、分类。在日常活动中，幼儿喜欢操作，并能在操作的过程中发现一些简单的知识，会和同伴一起分享自己的所见所闻。在艺术方面，幼儿能用自己喜欢的颜色、材料和工具大胆的进行美术活动。班级大部分幼儿喜欢音乐活动，能大胆的进行歌唱和表演。健康方面：要针对不同年龄、不同特点的幼儿开展个性化教育。加强瘦弱幼儿的体育锻炼，特别要让幼儿多练习触物跳、奔跑等体育活动，多给幼儿机会进行体育竞赛；鼓励瘦弱的幼儿早点上幼儿园参加跑步、跳跃等晨间活动。

- 1、学习控制、调整自己的情绪。培养独立进餐和自我服务的能力。
- 2、了解必要的卫生保健知识和安全常识，学会保护自己。
- 3、积极参加体育运动，练习向上抛接球，双脚协调攀登，学习侧面钻，尝试用各种材料做各种动作游戏，继续练习拍球。

1、继续培养幼儿的自理能力，初步养成良好的进餐习惯，为增加幼儿食欲，进行愉快进餐，对于胃口不好的孩子，采取少盛多添、表扬鼓励等方法；初步培养良好的午睡常规，要求幼儿将脱下的衣服折好并放在指定的位置，按时入睡，醒来后保持安静不说话，起床时将自己的棉被折好。对自理能力弱的幼儿，在多照顾的同时，也要多鼓励幼儿自己的事情自己做，让他们体会成功的喜悦。

1、能用普通话大胆、清楚地说出自己想说的事。

2、培养幼儿能口齿清楚地与老师、同伴交流；理解故事内容并较连贯说出主要情节；接触多种题材的文学作品，获得聆听的乐趣；会仿编儿歌。

3、学习有顺序地看图书，乐意与同伴交流图书的主要内容，喜欢看电视、听广播。

1、 在一日生活的各个环节中都要鼓励幼儿大胆、清楚地表达自己的想法。

2、在班内设立语言区，鼓励幼儿特别是胆子小的孩子主动与老师和同伴交流，运用故事阅读、儿歌朗诵、自由谈话等形式，培养幼儿的语言能力；鼓励幼儿正确发音，口齿清楚地表达愿望，回答问题。

3、在温馨书屋提供多种体裁的图书，继续激发幼儿对图书的兴趣，并能将有趣的情节简单讲述出来。多鼓励个别幼儿克服胆怯心理，在老师的帮助下，学习大胆与人交往。

1、继续学习与同伴合作活动培养解决问题的能力，学习尊重别人，学习懂得关心别人的方法，并适当表现，继续体会与人分享的快乐。

2、关爱长辈，接触与自己生活有关的社会工作人员，了解与自己的关系，尊重他们的劳动。

3、对自己能做的事有信心。

1、在一日活动中，注重培养幼儿的人际交往技能，在班内创设娃娃家、共享区等区域，鼓励幼儿喜欢和同伴游戏，有意识地让幼儿学会分享、轮流、等待、合作。引导幼儿在与同伴和成人交往的过程中，学会基本的礼貌用语，培养幼儿讲

礼貌的习惯。让幼儿明白安静倾听的作用，能学会尊重他人。加强个别自控能力差的幼儿的教育，使他们在集体活动时学习控制自己的情绪，不乱发脾气。

2、结合主题活动，让幼儿了解各行各业的人们的劳动，并从身边的小事做起，尊重劳动成果。

1、尝试探索动、植物和人的特征，让幼儿运用多种感官去感知周围环境及现象。喜爱提问，愿意收集感兴趣的信息。

2、能从生活和游戏中学习简单的数、形、时空等概念。学习使用比较、分类、排序、测量等方法。

1、结合主题在活动区中开展感觉体验区活动，让幼儿继续感知周围事物明显特征，发展观察力、感知力及动手动脑能力。充分利用周边的教育资源，组织幼儿参观活动，丰富幼儿生活经验，。

2、丰富自然角，按季节变化种植花卉，引导幼儿观察其明显特征，学会保护小动物，培养爱心；通过春游和散步发现自然环境的明显变化，感知天气和季节的突出特征；通过玩沙、玩水活动，对沙、水等自然现象感兴趣。

1、学习用自然的声音大胆的有表情的唱歌（合唱和独唱），喜欢模仿创编歌曲和动作。喜欢随音乐的节奏和情绪做模仿动作、跳舞和游戏。

2、能发现周围环境中的美，喜欢欣赏美并尝试自己创造美，学会表现物体的基本部分和主要特征，能大胆安排画面。学习集体艺术活动的规则，体验集体艺术活动的乐趣。

1、创设音乐表演区，摆放乐器和幼儿自制的沙球，培养幼儿对音乐活动的兴趣，通过唱歌、跳舞来激发幼儿自我表现的欲望。

2、利用零星时间（晨间、饭前、进餐时、午睡起床时）给幼儿欣赏音乐，培养幼儿对美的感受力和欣赏力，初步能借助动作、表情、语言等，表达对音乐作品的感受。

1、我升中班了（预计实施时间：2周）设计意图：幼儿升入中班，由幼儿园的小弟弟、小妹妹变成了小哥哥、小姐姐，新的活动室、新的小朋友，让他们感到新鲜、好奇。本主题通过“我的新班”、“我的老师”、“我的好朋友”“我长大了”等系列活动，在看看、说说等活动中，让幼儿学会发现自己及周围的变化，尝试体会自我服务和为集体服务的快乐，增强自信心，体验成长的快乐，萌发初步的责任意识感受升班带来的自豪和喜悦。

2、爱心小天使（预计实施：2周）设计意图：幼儿是在家庭的温暖、社会的关爱中成长起来的，本主题利用家庭生活、中秋节及国庆节等不同资源，让幼儿体验、感受爱的幸福和甜蜜，从中明白自己也应该付出爱，爱长辈爱为自己付出劳动的人们，这样生活才会更美好。

3、落叶飘飘（预计实施时间：1周）设计意图：秋天是一个迷人的季节，是一个收获的季节。田园里有金黄的`稻谷，果园里有丰硕的果实，秋天色彩斑斓，瓜果飘香，鸟唱虫鸣，呈现出一派美丽的景象。这正是教师引导幼儿真切感受秋天的美好，亲近自然，探索自然奥妙的好时机。设立“落叶飘飘”，意在让幼儿运用各种感官，发现秋天的多姿多彩，观察动植物的变化，感受秋天的季节特征，体验丰收的快乐。并通过说一说、画一画、唱一唱、做一做等幼儿喜欢的方式，引导幼儿表现秋天的美，表达热爱大自然的情感。

4、神奇的翅膀（预计实施时间：2周）设计意图：当幼儿看到鸟儿在天空自由飞翔的时候，常常喜欢用眼睛捕捉这鸟儿飞来飞去的样子。他们还经常向老师和家长提出这样那样的问题：鸟儿为什么会飞？它们还有什么特殊的本领吗？自己怎样才能像鸟儿那样在天空中飞翔？这些都深深地吸引着幼

儿去了解、发现其中的秘密。在“神奇的翅膀”这一主题中，我们围绕着“鸟儿”、“飞机”“飞人”设计了一系列的活动，让幼儿主动与家长一起搜集鸟类和飞行的有关资料；幼儿在各种活动和游戏中还可以感受鸟儿给人们生活带来的乐趣；飞机的神奇以及给人们的生活提供的方便等，他们还将展开想象，想象着自己有了一双神奇的翅膀。

5、健康宝宝（预计实施时间：3周）设计意图：幼儿的健康成长是家长和老师共同关注的话题，“健康宝宝”这一主题、计划通过“爱护身体少生病、安全办法牢牢记、天天开心不生气”等系列活动，让幼儿从小懂得有健康的心理和强壮的身体才是一个健康的宝宝，能了解一些疾病的预防常识，会进行自我保护，在游戏中掌握一些简单的自救方法。

6、我在马路边（预计实施时间：2周）设计意图：对于中班幼儿来说，马路是他们熟悉的环境，他们对马路上的各种车辆、标志、交通等充满着浓厚的兴趣。因此我们开展“我在马路边”的主题，通过“车来了”、“附近的路”、“马路上的交通”等系列活动，让幼儿观察马路上的各种车辆、交通标志、数字及其含义，初步了解与人们的关系；理解和遵守交通规则。设计意图：纸是中国的四大发明之一，在日常生活中，我们会用到各种各样的纸，幼儿的日常生活中也积累了一些和纸相关的经验。从报纸、图书到纸巾等，纸不仅是幼儿生活中的伙伴，也是有而游戏、创作必备材料，在幼儿的世界里扮演者不可缺少的角色。设计意图：冬天来了，天气越来越冷，寒冷的气候给幼儿的生活带来很多的不便，有的幼儿不能坚持上幼儿园，有的幼儿不愿意参加户外锻炼。同时冬季又是流感高发季节，那么增强幼儿体制，锻炼幼儿意志，提高幼儿环境适应能力就显得尤为重要。

1、通过期初、期末家长会及家访工作，使家长了解本学期工作的任务、目标和内容，让家长全方位的了解我们的教学改革思路，引导家长调整教育观念，及时配合班级各项教育活动。虚心听取家长的意见建议，耐心解答家长的问题，并

记录分析改进工作，使家园教育更协调。

2、充分发挥“家园联系栏”的作用，确保每天向家长公布学习的内容，和幼儿的个别情况，让家长通过“家园栏”了解孩子在园学习、生活、游戏的情况，使家园栏真正起到“桥梁”的作用。

3、树立全心全意为家长、为幼儿服务的意识，为家长排忧解难，切实做好幼儿在园的各项保教工作。要耐心做好个别家长的配合工作，取得教育共识：要想锻炼幼儿的能力，家长必须解放孩子的双手，不束缚他们，有问题让孩子自己解决，不事事包办代替，从而更好的配合幼儿园工作。在做好父母工作的同时，还要努力做好“隔代家长”的思想工作，取得他们的支持和配合。

4、充分挖掘利用家长的“才艺”资源，邀请家长参加“开放活动

## 下步工作计划及目标 工作计划及目标篇四

20xx年，即将临近年末，作为大学刚毕业实习期间的我进入公司到目前为止已经有两个多月了的时间了，在这两个多月的时间里，我学到了很多关于房地产的知识，也涉及了很多以前没涉及到的事物，在公司领导和同事们的悉心关怀和指导下，通过自身的不懈努力，我已经逐渐适应了公司的生活与工作环境，对工作也逐渐进入了状态。在这段过程中，我想分三个阶段来总结我这段时间的工作。（一）20xx年试用期工作总结1.萌芽阶段（11月23日—12月23日）。在这期间，因为大学才毕业刚入这行很多事情都不会做，课本上学的东西用到实际上来才知道是一些理论上的知识，跟实际工作根本接不上轨，在开始几天我很迷茫不知道自己应该做些什么，上班的第二天叫我应用word办公文件做一些关于土地上的工作，而我跟本不会，我很紧张，我便请教于同事加上自己慢慢摸

索，慢慢学会做，很快我会应用一些简单的word办公软件，开始一步一步的深入学习，我慢慢接触整理成都市土地供应和土地成交的工作，同时也在跟踪一些大的项目优惠政策，后面开始着手于政策统计工作，和安徽省六安市的商品房预售统计，六安土地市场统计，六安月报工作等。当然了，在这期间，我工作出错的几率也很高，特别是在有些事情的处理上，缺乏一定的灵活性，对有些事情考虑得不够周全，做事也不细心，或者说跟本不知道自己出错的地方在哪里，因为很多地方不懂当自己做错了的时候，也不知道出错的原因，出错的地方，每次把写的文件报告交上去时，同事给我指出很多错误，比如word办公文件的格式有很多错误的地方，比如踩盘时有很多重点的地方我没有关注，没有认真记录，比如在写月报的时候图片格式应该怎么放。很多很多细节上的问题我都做得不好，同事给我指出错误的地方我都默默记在心中，记住下一次不要再有同样的错误出现。

2. 初长阶段(12月23日—1月23日)。在这期间，经过了前一个月的认真学习，经过公司同事的耐心教导，我基本掌握了一些简单的word办公软件的应用，同时也掌握了自己的工作流程和工作性质，在我的日记本上我列出来了每天要做的事情，每周要完成的工作，同时也熟悉了自己的工作时间流程，知道自己在某个时间段应该做什么样的工作，知道在这一周时间里我应该把那些工作完成，而且要认真的完成，认真学习房地产基础知识，认真贯彻落实领导安排下来的工作任务和工作计划。工作的同时我逐渐发现了自己的几大问题，工作效率不能提高，写东西的时候不能很快的完成，虽然在每次应当交报告的时候我按时交上去了，但是离自己的想象完成速度时间还有一段距离，我想应该提早一天就完成的工作，每次临近上交的时候才能完成，这一点以后要改正。完成的质量也有待提高，每次交上去的工作报告同事都会指出一些细节上的问题，所以在以后的慢慢学习与成长中我会尽快改正这个两个缺点。坚决做到有问题就改，有错就认，不懂要问，不会多做。

1. 坚持学习，提高能力对于一个刚毕业的学生来说，没有比学习更重要的事情了，在未来的一年里我要坚持学习，坚持学习房地产基本知识，深入了解房地产专业工作，要做到多看，多想，多做，多问来提高自己的学习以及工作能力。全面提高自己的实践能力，使自己能充分胜任这份工作。

2. 履行职责，尽心尽力坚持履行工作上的职责，坚持做好领导下达每一项工作，在日常工作中一定要保质保量的完成自己分内的事情，领导下达的工作任务要无条件的答应，不能有拖延或者怕困难而不做的思想存在，每项工作都要尽心尽力的完成，要把公司的利益放在第一位，为公司某更大的福利。

3. 遵章守纪，自我约束坚决遵守公司规定，遵守公司员工守则，做到不迟到不早退，尊重公司领导一切安排，和同事搞好关系。自我约束要做到不该问的事不要问，不该管的事不要管，要多做事少说话，一切以公司的利益为主。

## 下步工作计划及目标 工作计划及目标篇五

学习计划是指学习的具体安排。要想真正完成好学习计划，在考虑计划的时候，一定要对自己的学习生活做出全面的安排。应包括社会工作时间、为集体服务时间、锻炼时间、睡眠时间及娱乐活动时间等。这样，在学习时间内才可能精力充沛地学习。

### 二、安排好常规学习时间和自由学习时间

学习时间可以分为两部分：一是常规学习时间，主要用来完成当天老师布置的学习任务，消化当天所学的知识。二是自由学习时间，是指完成啦老师布置的学习任务后所剩下的时间。这部分时间一般可以用来补课或提高深造。学习较差的同学，随着学习水平的提高，应经历常规学习时间逐渐减少，自由时间逐渐增加的过程。凡是体会到因为抓住啦自由学习

时间而给学习的全局带来好处的同学，就会努力去提高常规学习时间内的学习效率，以便增加自由学习时间，使学习的主动权越来越大！

### 三、长计划和短安排

长计划和短安排是指在一个比较长的时间内，应有个大致计划。由于实际的学习生活往往无法预测，所以，长计划不可能太具体，不可能把每天干什么都列出来。但是，在学习上计划要解决哪些问题，心中应当有数。应把一个在短期内无法完成的学习任务分到每周、每天去。这样，在每天学习时，就会明白今天的学习在学习全局中的地位。有了具体的短安排计划，长计划中的任务可以逐步得到实现；有了长计划，就可以在完成具体学习任务时具有明确的学习目的。

### 四、从实际出发来制订计划

在订计划的时候，不要脱离学习的实际情况。主要指以下几方面：1. 自己知识和能力2. 每个阶段的学习时间3. 学习上的缺欠和漏洞4. 老师教学的实际进度从实际出发还要注意的一点是不要平均使用力量，要抓住重点。

### 五、计划要留有余地

计划终归不是现实，而只是一种可能性。要想把计划完成现实，还要经过一段很长的努力过程，在这个过程中自己的思想会发生变化，学习的各种条件也会发生变化，计划订得再实际，也不免出现估计不到的情况。所以，为了保证计划的实现，订计划时就不要太满、太死、太紧，要留出机动时间。

### 六、提高时间的利用率

早晨和晚上，或者说一天学习的开头和结尾部分的时间，可以安排着重看记忆的科目，如外语等；当心情比较愉快，注意

力比较集中，时间又比较长，这时候可安排比较枯燥，或自己又不太喜欢的科目；零星的时间，注意力不容易集中的时间，可以安排做习题或去学习自己最感兴趣的学科。除此以外，还要注意学习时间和体育活动要交替安排，文科和理科要交替安排，相近的学习内容不要集中在一起学习，等等。这样安排，在同样多的时间内，由于安排啦合适的内容，就会收到较好的效果。

## 七、注重效果，不断调整

在计划执行到一个阶段之后，就应当检查一下效果如何，如效果不好，应找到原因，及时调整。

## 下步工作计划及目标 工作计划及目标篇六

一年来，在局领导班子的正确领导下，在同志们的大力支持帮助下，我始终坚持把学习建设具有中国特色社会主义创新理论作为提高自身政治素质的主要途径，认真学习政治理论知识，不断提高自身政策理论水平，以增强自身在实际工作中发现问题、分析问题、解决问题的能力。

一年来，我始终坚持马列主义立场和观点，熟练掌握科学发展观的方法论，灵活应用辩证唯物主义与历史唯物主义去分析和发现解决工作中遇到的新情况、新问题，明辨是非，坚持真理，坚持用正确的世界观、人生观、价值观指导自己的学习、工作和生活实践，在思想上积极构筑抵御一切腐朽思想侵蚀的坚固道德防线，全面提升自身综合素质。

自觉服从组织工作安排，严格遵守工作纪律，顾大局、识大体，克己奉公，按章办事，作风正派，团结同志，从不计较个人得失。在实际工作中，始终坚持以人民群众根本利益为本的思想路线，一切从实际出发，讲实话，办实事，求实效，真抓实干，真正按照人民群众的意愿依法履行好自己的职责，积极参与各种形式的社会救助实践活动，以实际行动兑现自

己作为一名构建社会主义和谐社会的坚定拥护者、执政为民的实践者、遵纪守法的倡导者的庄严承诺。

在实际工作中，我始终坚持把理论学习作为提高自身综合素质的最有效途径抓实抓好，抓出成效。一方面我积极参与局上组织各类学习教育活动，不断积累理论知识、努力提高工作技能的同时，踊跃报名参加省、市、县组织的各类业务技能知识培训，有针对性地重点学习掌握了公文写作、电脑操作技能及法律法规知识，使自己在实际工作技能上有较大提高和进步，真正做到学习工作两不误、两促进、两提高。

多年来，我积极倡导勤政廉洁的优良作风。无论在生活上还是在工作上，我始终保持着节俭习惯，慎细慎微，从不大意，时刻检点着自己的言行，严格执行卫生干部工作纪律，从不向被下属单位吃拿卡要，并自觉接受社会监督；时刻牢记党的宗旨，严守党的纪律，坚决与享乐主义、拜金主义、形式主义、官僚主义作斗争，反对一切形式的浪费之风、奢靡之风、腐化之风，以实际行动维护社会公平正义。

一年来，我遵照领导安排，对局上交办的每一项工作任务，都能做到分清轻重缓急，科学安排时间，按时、按质、按量地完成各项工作任务。

回顾一年来的工作，尽管我在思想上、学习上、工作上取得了新的进步，但是我也深刻地认识到自己在工作中还存在很多不足之处，主要表现在理论知识水平还比较低，现代办公技能还不够强，很大程度上对创造性开展工作造成了制约性束缚。因此，在今后工作中，我一定要认真克服缺点，发扬成绩，自觉把自己置于党组织和群众的监督之下，刻苦学习、勤奋工作，全面完成组织交给的各项工作任务，真正做一名组织信任、人民满意的合格公务员。

## 下步工作计划及目标 工作计划及目标篇七

1、汉语拼音：汉语拼音是识字和学习普通话的重要工具。小学阶段，要求学生能正确认读声母、韵母、整体认读音节；认识大写字母，熟记《汉语拼音字母表》；能正确拼读音节，并能借助拼音认读汉字。在复习中，应注意以下难点的把握，区别形近易混的字母；熟练掌握的省写规则；由于受南方方言习惯的影响，要特别注意翘舌音和后鼻音的准确发音。

2、识字：关注学生日常识字兴趣的培养及良好知识习惯的培养。认识常用汉字3000个，其中2500个左右会写。掌握汉字的22个基本笔画，7种笔顺规则和120个左右的常用偏旁部首，有独立识字的能力，会利用字典，熟练使用音字序查字法和部首查字法识字，能纠正常见的错别字。

3、写字：能用钢笔熟练地书写正楷字，行款整齐，有一定速度，能用毛笔书写楷书，在书写中体会汉字的优美。

1、通过诵读教材要求朗读和背诵的诗词、格言、谚语、成语、歇后语、段落、短文等有关语言材料，提高对积累语言文字的自觉性和积极性。

2、通过理解、辨析、运用、开展社会实践活动等方式，主动地获取有关的语言材料，掌握积累语言文字的主要方法。

3、通过对各种语言文字表现形式的读读背背，在情感、态度、价值观及审美方面受到有益的熏陶感染，有利于人文素养的提高。

1、口语交际不同于说话课是在于用普通话口语进行“交际”，只有双方或多方对象参与语言交流，才能形成口语交际的环境。因此，必须创设双方或多方对象参与的语言交流环境，让学生在“对话”的实践活动中学习口语交际的知识和技能；在交际中懂得尊重、理解对方，认真耐心听他人说话，并注

意语言美，抵制不文明的语言。

2、注意呈现口语交际的过程，让学习在“过程”中学会交际的方式方法。因此，根据小学生的特点，创设丰富多彩的口语交际活动，激发学生的交际兴趣，让学生经历口语交际的全过程。

3、要把口语交际作为语文课程的一个重要的组成部分，贯穿在整个语文教学活动中。如课堂上，师生之间、生生之间进行对话交流，使学生养成口语交际的良好习惯。同时，要拓展和利用校外的学习资源，把口语交际活动延伸到家庭生活、社会活动中，让学生在实践中提高口语交际的能力。

1、通过开展某一项专题性的实践活动，使学生受到字词句段篇、听说读写书的综合训练，促使学生对过去所学知识、所拥有的能力进行整合，进一步提高学生的语文素养。

2、充分利用现实生活中的语文教育资源，优化语文学习环境，努力构建课内外联系、校内外沟通、学科间融合的语文教育体系，拓宽语文学习的内容、形式与渠道，使学生在广阔的空间里学语文、用语文，丰富知识，提高能力。

3、突出活动过程中，凸现学生的主体地位，引导学生在系列的学习实践中，通过自主、合作、探究，激发创造潜能，培养综合表达能力、人际交往能力、搜集信息能力、组织策划能力、互助合作和团队精神等。