

有关个人计划集锦 (33 篇)

新的一学期又要开始了，同学们一定想在新的学期好好学习，争取更上一层楼吧下面是由为你提供的新学期栏目专题，感谢您的关注哟！

新学期的打算

伴着时光老人的脚步，一个愉快温暖的春节过去了，我们跨进新的一年——x 年，我要迎接新学期的挑战。

在春光明媚的日子里，我不会辜负美好时光，要好好学习、天天向上，今天我以万红为荣，明天万红以我荣。我一定做到纯正正心、方正正人、公正正事、端正正学、清正正风、我的口号是挑战新学期，力争上游。

在学习上我一定不会用服饰装扮自己，而是用知识充实自己。用金钥匙开启知识的大门。人人力争兔年有更大的进步！我有足够的信心，取得更好的成绩让爸爸妈妈安心，让老师放心。

在同学们有困难的时候，我应该伸出友谊的双手，热情的帮助他们。关心集体，乐于助人。当老师忙不过来的时候，应该用自己的双手去帮助老师，当好老师的好助手。

在新的一年里，我决心要遵守课堂纪律，上课专心听讲，积极举手发言，认真做好每一次作业争取门门功课优秀。

老师看我的行动吧！

有关个人计划集锦 篇 17 为加强公司人事行政部工作的计划性及量化时效性，人事行政部将结合公司整体发展规划及企业发展方向，参考公司 20xx 年相关能收集到的资料为基础，制订出人事行政部 20xx 年工作目标及计划。

人事部 20xx 年度主要工作计划和目标：

一、建立健全人力资源管理的各项规范及管理制度、员工手册。

完成时限：20xx 年 12 月至 20xx 年 2 月份起草各类管理制度，20xx 年 2 月抽出一星期时间每天下午召集各部门主管研究讨论，初稿订下来后，报总经理批准。春节放假开工时正式颁布。

二、人力资源招聘与配置

1、按人员配置及 xx 年流动情况。分析评估各部门工作量，判断其人员缺失数量。

2、人才储备：为中层管理人员的补充做好准备。

1)在招聘过程中用人部门需要有明晰的用人需求：

通过评估确定招聘人员数量时，人事部需跟各部门进行深层次的沟通，确定应聘人员要求具备的素质、条件和潜质。

2)招聘渠道与方式：网络招聘、现场招聘、内部招聘。根据各部门提交的人力需求汇总按公司实际人力需求情况决定。

三、员工的培训

培训与开发根据各部门的培训需求及企业的整体需要建立培训计划，从基础的技能培训、质检培训、项目管理培训、团队合作培训、个人意识培训、新员工企业文化培训。

具体实施时间：

1、人事部与各部门沟通协助各部门编写 xx 年度员工培训计划，计划 xx 年一月份完成；

2、采用培训的形式：

内部培训教材；网络培训；外聘讲师到企业授课；

3、计划培训内容：

主要应重点培训企业文化与制度和岗位技能。

4、培训时间安排：

内部培训时间由各部门及人事部沟通暂订每月一次培训。

四、建立真正以人为本的企业文化

1、建立内部沟通机制。

建立沟通机制成败的关键是由三方构成的一个三角洲，这个三角洲的三方分别是总经理、人事部和员工部门经理。只有保证这个三角洲的稳定，才会有基本的保障。

2、通过每月举办一些中小型活动提高员工凝聚力具体实施时间：

此项工作纳入月度计划来做，但是是一个漫长持续的过程，需全体员工积极加入到建立企业文化的工作中来，共同创造，让维隆的企业文化真正的活跃起来！

五、制订对外具有竞争性，对内具有公平性的薪酬结构

1、薪酬制度的透明化

2、建立以人为本的薪酬方式首先要把员工作为公司经营的合作者，建立员工与公司同荣俱损的薪酬制度，然后加大员工福利和奖励的比例，使其有强烈的归属感！

3、建立对核心员工的薪酬考虑中长期薪酬方案。

具体实施时间：

在企业的发展过程中进行适当的引导，使员工认同并执行公司的薪酬制度，发现问题不断完善

六、员工福利与激励

1、员工福利为在公司工作满一年的员工购买社保，保障员工最基本的医疗及工伤待遇，制订年终奖制度等，让员工得到家人对公司的认同使员工有归属感。

2、计划制订激励政策：

季度优秀员工评选与表彰、年度优秀员工评选表彰、内部升迁和调薪调级制度建立、员工合理化建议(提案)奖、对部门设立年度团队精神奖、最佳创意奖，建立内部竞争机制(如末位淘汰机制)等。

1)给员工一个发展的空间和提升的平台。建立完善的竞争机制，鼓励员工竞争上岗。

对在本岗位已经有不俗表现、能力已超越本岗位要求的员工，但暂时又还没有更高一级别的岗位空缺时，对员工辅以平级轮岗，用新的岗位，新的工作，新的挑战，激起员工的工作热情，同时，也让员工学到更多的知识和技能，有效提升员工的综合素质，为该员工能胜任更高层次的工作岗位奠定基矗

2)提供有竞争力的薪酬水平。

首先，调查清楚同行及本工业区周边薪酬水平。制订出具有竞争力的薪酬制

度，使公司在行业中有一定的竞争力。

具体实施时间自总经理认同核准后，人事部将制定各项福利激励制度，报审批通过后严格按照既定的目标、政策、制度进行落实此项工作为持续性工作。并在运行后每个月度和季度内进行一次员工满意度调查。通过调查信息向公司反馈，根据调查结果和公司领导的答复对公司福利政策、激励制度再行调整和完善。

七、绩效评价体系的完善与运行绩效考核工作

根本目的不是为了处罚未完成业务量和不尽职尽责的员工，而是有效激励员工不断改善工作方法，建立公平的竞争机制，提高工作效率，培养员工工作的个人意识和责任心，及时查找工作中的不足并加以调整改善，从而推进企业的发展。

20xx年，人事部将通过与各部门深层次沟通，协助各部门着手进行绩效评价体系的制定与完善，并持之以恒地监督贯彻和运行。

具体实施时间：

1、这段时间内力争与各部门深层次的详细沟通，协助各部门制定绩效考核方案，最后归总形成维隆公司整体绩效考核评估系统。

2、主要工作内容：

根据制订的绩效考核大框架结合往年度绩效考核工作中存在不足，对现行制度、相关使用表单进行修改，考核结果反馈与改进情况跟踪、考核结果与薪酬体系的链接等多方面进行修改，保证绩效考核工作的良性运行。

3、推行过程是一个贯穿全年的持续工作。人事部完成此项工作目标的标准就是保证建立科学、合理、公平、有效的绩效评价体系。

八、人员流动与劳资关系

1、对正常人员流动的采取适度原则适度的员工流动，是保持我司人员系统更替重要方式。

流动率过小，会使公司得不到新鲜的血液，影响公司的活力。但是过度的流动，尤其是向外流动，对企业来说是很大损失。

2、具体实施内容为有效控制人员流动。

对人员招聘工作进行进一步规范管理。

严格审查预聘人员的资历，人事部还要及时地掌握员工思想动态，做好员工思想工作，有效预防员工的不正常流动。并做好离职调查。

九、加强公司日常工作及后勤管理

1、员工：

《员工手册》初稿已完成，员工队伍正在建立中，计划在下年度十一月份整顿完毕。

2、宿舍：

卫生和纪律的制度制订出台，公司人员要支持与配合，坚持执行。

3、食堂：

相关食堂管理制度出台，尽力提高饭菜卫生、质量。根据就餐人数，定出一个标准，决定伙食费用的多少。同时根据厨房所用原料的市场行情，灵活调整。

4、规范清洁工工作职责，使厂区各个区域干净、整洁。

十、制度刚性执行公司过去颁布的刚性的制度已经不少，但是有些却流于形式，原因就是刚性制度没有刚性执行。

如何做到制度的刚性执行，首先管理者要以身作则常抓不懈。对政策的执行要始终如一地坚持，工作中要做到有布置有检查，检查工作不能前紧后松，企业要想强化执行力，必须在每个方案出台时引起管理者的高度重视，凡是牵扯到管理者的方面一定要率先示范，做出表率。

有关个人计划集锦 篇 18 为了使自己不断提高教育理论和学术水平，增强知识更新能力和教育教学能力，从各方面不断完善自己，提高自身综合素质，我制定了个人研修计划。

一、指导思想

遵照教研工作计划，以学校的教学教研工作为指导，立足课堂、革新教学方式，提高课堂教学的有效性为重点，坚持科学育人，扎实有序地开展数学教学研修工作，为促进学生的全面发展，全面提高个人素养，努力服务于教研教学工作而努力。

二、教研目标

1、积极实践课改的新理念，新思路，围绕“有效性高效课堂教学”开展课堂教学研究活动，提高课堂教学效率。

2、积极探索，参与课题研究，配合学校做好每两周一次的教研活动，能够自觉应用现代教育教学理论来指导教学。

三、教研措施

1、加强教育理论学习，多看教育教学专著，并认真做好笔记，努力提高个人专业素养。认真阅读《新课程标准》，《小学教学》《听名师讲课》《给教师的建议》等有关资料，钻研新教材，新课标，研究教法，体会新课程的理念，提高自己的业务能力。以使自己在教育教学工作中能有所提高。

2、通过教师个人自学，网络学习的方法及时了解最前沿的教改信息，扩展自己知识视野，不断更新教育教学理念，丰富教育教学理论，提升理论水平和教学教研水平。

3、积极主动地上好研讨课，认真开展高效课堂教学展示活动，使教学研讨进课堂。尤其要多关注后进生，本学期采用“一帮一”以优带差、小组竞争的方式提高教育教学质量和良好习惯的养成，以促进潜能生各方面能力的提高。积极学习先进的教育教学理论，转变教育教学观念，准确定位自己，用先进的理论充实自己、提高自己。经常听课，学习身边老师的宝贵经验，提高自己教育水平。

4、虚心向同行教师们学习，争取多听课，取众人之长，弥补自己学科知识的不足。学会思考教育问题，积极把先进的教育理念转化为教师的行为等，从反思中提升教学研究水平。每节课后，把自己在教学实践中发现的问题和有价值的东西赶快记下来，享受成功，弥补不足。在总结经验中完善自我。在自己的教学过程中，时刻做到三个反思：教学前反思，从培养学生实践能力着手，拓展教学内容，优化教学过程；

5、认真撰写教育教学心得体会，争取有质有量。充分利用网络手段，观摩名家教学，撰写读书笔记、教学反思，在课堂教学中利用多媒体手段教学，激发学生学习的兴趣，创设情景，提高学生发现问题、分析问题、解决问题的能力，培养学生良好的学习习惯。

6、在提高自身素质的同时，加强教师口语、粉笔字、普通话等的训练。做到学到老做到老。

计划三：教师个人研修计划

学海无涯,知识是无止境的,因此每个教师都需要终身学习。教育工作是动态的鲜活的进步的,作为一名教师,要紧跟社会时代的步伐,这也需要不断汲取新的理念。特制订本学期个人进修计划。

一、指导思想

以科学发展观为宗旨,以提高自身素质为目标,以更好地服务教学为中心。

二、基本情况

本人已取得汉语言文学本科学士文凭,系统学习了有关语文教学的专业知识和教育教学相关知识。为了更好地服务教学工作,还需继续努力。在日常工作中,本人善于学习,能珍惜各种学习机会。

三、进修目标

- 1、提高自己的教育教学专业水平。
- 2、丰富自己的教育教学理论素养。
- 3、综合提高自身素质。
- 4、丰富自己的文学素养。
- 5、提高自己的课堂授课能力和创新能力。
- 6、提高自己的语文教学教研能力。

四、方法措施

第一、勤奋刻苦努力学习,丰富自己的教育教学理论素养和文学素养。

1、坚持认真学习专业知识的书籍,及教育教学理论书籍,并且广泛阅读文学书籍充实自己,以不断给学生新信息、新知识,使课堂教学效果更好。

2、借助先进的媒体学习,了解学科的发展动向和的研究成果,并建立自己的博客语文园地。

3、做一名学习型的教师,充分利用课余时间,坚持每天一个小时的学习时间。

4、利用一切资源，校内多向同事学习，并积极走出去，向教育界名师寻经问宝。

第二、善于思考，把教学工作与思考结合起来。

1、做一名善于反思，勤于积累的教师。

2、坚持认真撰写课后反思，并积极反馈于教学工作。

3、反思教学过程中的得失，反思教育学生的点滴，在反思中感悟，写出高质量的教学随笔、教育故事等。

4、善于思考善于创新，积极探索教学规律，遵循教学规律的基础上形成自己的教学特色。

第三、积极创造精彩的语文课堂，积极展示自我。

1、在日常工作中，积极创造精彩语文课堂，多打造精品，在此过程中，学习提高。

2、多听同事们的课，在具体实践中学习提高。

3、积极上公开课，展示自己的教学成果，同时虚心接受同事的评价和建议，从而提高自己的课堂授课水平。

第四、在教学中加强自己的教研活动，增强教育科研能力

1、学校每周五的教研组活动按时参加，结合实际和校情学情进行教研。

2、在教研组活动中，积极提出问题，积极探讨问题解决方案。

3、积极参加教育主管部门组织的相关教研活动，虚心学习，提升自我素质。

4、积极参加相关的课题研究，用课题促进自己教研学习，增强教育科研能力。

五、学习安排

1、《教育学》《心理学》。

2、《论语》《老子》《庄子》。

3、《宋词》《唐诗》。

4、《史铁生作品》

5、新课标推荐世界名著。

6、《古代文学》。

7、撰写读书心得。

8、浏览相关报纸杂志。

有关个人计划集锦 篇 19 20__年，我局老干部工作以科学发展观为指导，贯彻“以人为本构建和谐社会”重要思想，紧紧围绕建设省级现代林业重点县的发展基调，做好老干部工作，保障老干部权益，不断丰富老干部精神文化生活，引导老干部为全县林业事业做出力所能及的贡献。全年工作计划如下：

一、切实加强老干部思想政治建设。

二、认真抓好老干部政治组织待遇各项制度规定的落实。积极做好老干部政治组织待遇的落实。系统内重要会议重大活动邀请老干部代表参加，认真开展重要节日走访慰问老干部活动，按时参加老干部参加组织生活，及时向老干部传达中央的方针政策和重大决策部署，切实从政治上关心老干部。对局内重大决策和部署主动征求老干部意见和建议，形成良好的尊老敬老爱老环境。

三、切实做好老干部及老干部遗属生活保障工作。保证老干部及老干部遗属有关费用按时足额发放，医疗费按规定报销。抓好关于老干部生活补贴等文件精神精神的落实，让老干部共享经济社会发展成果。针对生活有特殊困难的老干部及老干部遗属的实际需求，拓宽经费渠道，创新帮扶办法，完善帮扶机制，进一步提高帮扶工作水平。

四、做好老干部信访工作。按照“属地管理，分级负责，依法及时就地解决问题与疏导教育相结合的原则”，落实老干部信访领导责任制，加大协调和督办力度，认真负责地做好老干部来信处理来访接待等具体工作，及时掌握老干部的思想动态，化解矛盾，维护老干部队伍稳定。

五、积极举办有益老干部身心的文娱活动。抓好老干部学习，为老有所学老有所教老有所为老有所乐创造良好条件。组织开展老干部先进事迹学习宣传活动，引导老干部自觉保持先进性。举办好“重阳杯”门球赛，丰富老干部生活。

六、充分发挥老干部作用。坚持自觉自愿量力而行的原则，发挥好老干部的政治优势经验优势威望优势，引导他们在发扬党的优良传统反映社情民意监督干部改进作风督促干部廉政勤政推进和谐社会建设关心下一代等方面做出新的贡献。

七、对离退休干部信息库及时维护更新，搞好老干部信息统计。

有关个人计划集锦 篇 20 一、多读对自己有用的书，进行读书研习。

广泛阅读各类书目，不断充实、更新自己的专业知识，领悟生活化、情境化课堂教学的真谛，提高自己的教学水平。同时，注意多钻研、勤思考，将自己的教育教学实践与理论结合起来，在总结和反思中来形成自己的教学风格。在近期内，我计划精读《课程改革与问题解决教学》、《新课程背景下的有效课堂教学策略》等有关教育教学方面的书刊，及时更新教育理念。工作之余，我计划欣赏一些文学书籍，写好读书感想，从而不断充实自己。

二、在实践中进行教学研讨升。

目前进行的新课改对我来说是一种挑战，同时也是一次难得的锻炼机会。作为一名老教师，我将继续积极参加校内校外的教研活动，平时就当天发生的教学突发事件，教学感悟反思，学生的思想问题及解决方法等与同组教师交流学习。同时，积极主动地定期进行示范或研究教学，在实践中提高自己的教学能力。

三、加强教育教学研究，做创新型的教师。

在今后的教学中我将尝试运用多种灵活的教学方法，来激发学生的学习兴趣。及时对每节课进行反思，争取每学期都能有一篇质量较高的反思和教学设计。同时，还要坚持每天都有点滴收获，及时归纳、及时总结，写出教育教研论文。并一如既往地准时参加校内外教科研培训活动，提升教学研究能力。

四、具体实施方案 1、勤于学习，树立终身学习的观念。他山之石，可以攻玉；他山之玉，可以剖金。学习，可以使自己了解前人和他人，了解过去和未来，关照反思自我，从而获得新的生成。所以，我觉得要做到“三学”。(1)坚持不懈地学。活到老，学到老，树立终身学习的观念。(2)多渠道地学。做学习的有心人，在书本中学习，学习政治思想理论、教育教学理论和各种专业

知识，增强自己的理论积淀；也要在“无字处”学习，丰富的教学经验，以达到取长补短的目的。(3)

广泛地学。广泛地阅读各类有益的书籍，学习各种领域的知识、技能，特别要学习现代信息科技，不断构建、丰富自己的知识结构。2、善于思考，在实践中探求、感悟。要坚持用脑子工作，力争做到反思昨天——在反思中扬长补短；审视今天——在审视中甄别；前瞻明天——在前瞻中创新。时刻把工作与思考相结合，在思考中工作，在工作中思考，创造性地开展工作。3、勤于动笔，提高教育科研水平。(1) 及时积累专题研究的第一手资料。网艺心仪本学期自修反思计划重点我拟订在课堂教学上，只有从最基本的课堂常规教学上进行深刻反思，才能真正达到一位人民教师修身养性上的提高。

教无定法，在教学过程中勤思考、勤总结，灵活运用各种方法，最主要的是抓住学生的兴趣，以兴趣为师，能有效提高学生的积极性，让学生主动学习。

(一) 教法，快乐学习，提高音乐教学实效

1. 创设舞台，展示自我

“爱动”是儿童的天性。在教学教育活动中，应灵活地运用多种多样的手段，为学生提供“动起来”的机会，从而发挥学生的主体作用，以获得知识、掌握新技能。

2. 趣味游戏，快乐学习

无论是什么样的游戏对学生都具有极强的吸引力。学生爱玩的天性决定了他们愿意参与教师为他们精心设计的游戏。

3、以“赛”激趣促学

(二) 教学渗透，展开思维，培养学生的创造能力

让音乐与生活沟通起来，营造广阔的音乐教学空间。音乐本来就是从生活中创造出来的。

让音乐与活动沟通起来，给予自由的音乐想象空间。音乐最具不确定性，解释的自由度是最大的。让音乐成为师生沟通的情感桥梁。在开放的音乐教学中，教师应营造一种民主、自由、轻松、愉快的氛围，创设良好的师生关系。自修反思过程中，积极思考课堂教学问题，并采用多种方法去尝试新的积极有效的方法才是我们反思的根本目的。新的学期已经过去一个月了，我们自修反思团队减少了集中学习培训的时间，加大教师自身的修心养性，很大程度上让教师根

据教育教学的形势学习，进步。

本学期我在充分认识教育意义的基础上，不断提升精神追求，增强职业道德，掌握教育规律，拓展学科知识，强化专业技能和提高教育教学水平。计划本学期在三年级学生作文起步上做一些好的尝试和探讨，不断向有经验的教师学习好的思想，理念，运用于自己的课堂。主动承担组内研讨课。在组课研究上，辅助组内优秀的年轻教师参与，争取取得好的成绩。带领三年级组朝着和谐积极的方向发展。

实施措施：

1、注重自身创新精神与实践能力和情感、态度与价值观的发展，使自己真正成长为不辱使命感、历史责任感的优秀教师，把自己的全部知识、才华和爱心奉献给学生、奉献给教育事业。

3、注重个人素质的培养，不贪名利，切实提高自身理论水平和业务水平，力求为学生创造最好的教育。从为应付考试到为有利于学生今后的发展提供方便。

4 加强人文学习，多读书，读好书，提高人格修养。

有关个人计划集锦 篇21 一、坚持不懈，直到成功

坚持不懈，直到成功。健身的过程是很艰苦和枯燥的，可是如果你有决心改变自我的信念，那么健身的过程是充满惊喜和欢乐的。所以要有充分的思想准备，要明白怕苦怕累是练不出性感迷人的身材的。

二、意念集中

健身讲究“意念集中”，即锻炼哪块肌肉就全神贯注哪块肌肉。这样，不仅保证动作的正确，同时感受肌肉的工作，深度的刺激肌肉。

三、关注健身成果

健身要有目标，但目标不能夸大也不能过于拘谨。定期的纪录身体的体重、各部分围度，能拍出照片好，做下纪录。这样能定期的感受健身的'效果激励自我，同时发现问题及时纠正。

四、摸索适合自我的、实用的健身方法

健身前，要充分的了解健身知识，制定出适合自我的、实用的健身方法和计划。由于个体的差异，每个人的健身计划也有所不一样，但还是有基本的准则供大家参考，例如周锻炼次数、每次锻炼时间、锻炼部位(每次并非全身各部位肌肉都要锻炼)、部位锻炼组数、每组次数和负荷等。

1、锻炼时间。初练这一般每次锻炼 1 小时左右。随着力量的增加，锻炼时间可适当增加，但不要超过 2 个小时。动作组与组休息时间不超过 30 秒;动作与动作之间，休息时间可稍微长些。锻炼时间以上午 10 点、午时 5 点左右为佳。但睡前 1 小时必须要结束训练，否则可能影响入睡。

2、锻炼次数。初练者一般每周锻炼 3 次，隔天一次。对初练者来说，锻炼次数每周超过三次或少于三次，效果都不好。次数少了，肌肉得不到应有的刺激;次数多了，肌肉疲劳过度，又不利于肌肉的增长。

3、锻炼组数。初练者头一周内，从小负荷、低次数的强度开始，然后循序渐进的增加，终坚持每个部位 3-4 动作，每个动作 3-4 组。

4、每组次数。每组次数就是 RM 的概念，例如“8~10RM”所表达的就是“竭尽全力多能重复 8~10 次的重量”。以增肌为目的的健身，采用 8-12RM 的重量。以减脂为目的的健身，采用 20-30RM 的重量。

5、动作次数。大负荷、少次数、少组数的方式对增强肌肉力量和肌肉何种有效;而小负荷、多次数、多组数的方式有利于缩减脂肪，使肌肉线条清晰、轮廓分明。(1~4 次主要增长绝对肌力和体力，6~12 次主要增长肌肉围度，16~20 次主要发达小肌肉群和增进肌肉线条弹性，25 次以上主要用于减脂、增强心肺功能、健身塑形等。)

6、锻炼部位。以腿部的锻炼为带动全身肌肉的增长，不少健身爱好者往往忽略腿部，尤其是小腿肌群的锻炼。你为健身运动爱好者必须要注意全身肌肉的匀称，唯有这样才能练出十分匀称、性感挺拔的体型。同时，腿部的发展大限度的增加身体激素的分泌，激素能促进全身肌肉的增长。

7、锻炼方法。一般健身者：在时间和体能允许的情景下，尽可能每周健身 4—5 次，每次 40—50 分钟。

肌肉锻炼的顺序没有统一的标准，但遵守一个原则：全身各部分肌肉在一个

健身循环内都要得到锻炼，每次锻炼 2-3 个部位，根据个人的体质和健身强度而定，局部肌肉锻炼要有 48-72 小时的修复时间。

8、适时改变锻炼强度与方法。随着力量的增长，要增加负荷强度和多动作锻炼，以给肌肉新的刺激促进增长。

增肌训练者：周一至五训练3次，中低强度，以器械训练为主，有氧训练为辅，周末训练两次，高强度，时间延长，除跑步热身外，完全投入到器械训练中去。

减脂训练者：每周5—6次，中等强度，有氧运动为主，配适宜量器械练习。

塑型训练者：健身频率和持续时间与一般健身者相同，但注意课程多样化，包括有氧运动、舒缓性健身操课、器械训练等不一样项目。

增肌训练者应注意：肌肉恢复期为48~72小时，所以在肌肉没有完全恢复之前再继续锻炼同一块肌肉是没有效果的，相反会影响锻炼效果。

一般在大肌肉锻炼的同时有小肌肉的参与运动，这样的情景下，只要把参与运动的肌肉在同一天锻炼效果是好的。

组数、次数要求，大肌肉3~4组、6~10RM、3~4个动作，小肌肉2~3组、8~12RM、2~3个动作。大肌肉包括：胸肌、背阔肌、腹肌、腿部。训练初期要适当减轻重量、加大数量。

有关个人计划集锦 篇22 一、基本情况：

六年级数学教研组由4位数学教师组成，担任六年级7个班的教学工作，每位教师都有着十几年丰富的教育教学经验，班级教学开展得有声有色。数学教研组工作在各位教师的共同努力下，形成了良好的交流氛围，组内教研气氛浓厚。

二、指导思想：

继续以党的教育方针为指导，以教育政策、法律法规为依据，依法执教，进一步转变教学教育观念，改进教育教学方法。紧紧围绕学校本期开学工作会议上提出的“常规落实，质量为首，主题研究，专业提升”的指导思想展开本期的教研工作，积极完善教育教学工作，在规范教学的基础上，进一步关注教学中的各个细微的环节，从严执教，通过提高课堂教学质量来减轻学生的课业负担，激发学生学习积极性，培养学生的创新意识。使年级组数学教学、教研质

量更进一步提高。

三、目标任务：

- 1、把集体备课落到实处。做好集体备课教案的二次修改和反思。上好每一节课。
- 2、进一步提升教师的自身素质和业务水平努力，提升教师素养，提高教学水平。
- 3、注重学生兴趣的培养，提高学生的积极性，全面提高学生的综合素质。
- 4、确保六年级学生毕业率、合格率达 100%。优秀率达 60%以上。
- 5、开展组内学习活动，在全组形成教研之风、互学之风、创新教育之风，共同提高教育教学水平。

小学六年级数学教研新计划小学六年级数学教研新计划

- 6、做好后进生和优生的辅导和记录工作。
- 7、做好毕业生思想健康方面的工作，确保学生安全健康的发展。

四、主要措施：

- 1、搞好开学的准备工作，包括教具、素材、备课等的准备。
- 2、根据学校的主题展开数学教学的指导和管理，从教学的第一个环节备课入手，大力加强对教学中各个环节的锤炼，以完善促进各位教师的风格的建立。
- 3、认真开展组内数学教师的公开课活动，在前期的准备中发挥组内教师的个人素养，通过听课、评课，让活动的意义落在实处。
- 4、协助教导处深入开展集体调研活动，结合课堂教学检查“常规”执行情况，包括备课质量、作业批发和辅导学生的情况检查，尤其收集好教师在课堂中生成的精彩片段，为本期的教研重点积累丰富的第一手资料。
- 5、本期教师互相听课不少于 10 节。
- 6、配合教导处组织好各级数学教学观摩、赛课活动。
- 7、各位数学教师要认真拟定教学计划和辅导学生计划。在教学中，要 别重视对学生的学习方法指导和良好习惯培养，鼓励学生大胆创新，关注学习困难学生，提供成功机会，树立他们学习的信心。
- 8、与上、下两个年级组建立 六年级数学教研新计划来自组织)。

- 3、小组成员上轮流课。
- 4、评课，议课，反思（肖柳军 组织）。
- 5、学科两个单元的整理，分析，及学生的分析。

五月

- 1、制定毕业班数学复习计划（蒋志勤 组织）。
- 2、小组理论学习：如何精心设计准备性练习，铺垫新知的构建基础（洪东毅 组织）。
- 3、读书活动交流（吴曦 组织）。
- 4、小组轮流课。交流复习心得。
- 5、毕业班培优补差工作。

六月

- 1、围绕课题，小组评课，议课，反思，并交流复习心得（肖柳军 组织）。
- 2、做好毕业班的第二次家长会工作。
- 3、围绕课题，进行案例分析（洪东毅 组织）。
- 4、毕业班补缺辅差。

七月

- 1、总结，资料整理，案例、后记的集结。
- 2、毕业考。

六年级数学教研计划五：六年级数学教研组教研活动计划（1325 字）

一、指导思想

本学期我教研组将以《数学课程标准》修订稿和《省教学建议》为依据，深化教学改革，以促使学生全面、持续、和谐的发展为出发点。课堂中以学生的发展为本，活动为主线，创新为主旨，以提高教学质量为目标，加强教学管理，规范教学行为，加强教学质量的调研与监控，积极推进素质教育，努力提高全体学生的数学素质。

二、工作要求及措施

（一）联系实际，扎实开展教研活动

我教研组为进一步执行教改理念，完成教学目标，我们注重研究总结在教学过程中出现的各种问题，以求提高教学效率。

1. 充分利用周四下午教研时间，进行每周一次的“同伴互助”研讨活动，及时对不当方法进行纠错，并推广好的教法。

2. 抓住机会观摩名、优教师课堂教学。

3. 以“教研课、浪花杯、同课异构”为平台，加强磨课，让课堂真正做到“三实”，造福学生。

(二) 加强教研组建设，构建“研讨型教研组”。

在学校教研室的指导下，通过各种教科研活动，提高教师的理论水平、实践能力及文化水平；积极开展集体备课、集体磨课等多种形式，提高教研氛围，使教研组成为研讨型教研组。

(三) 以教学为中心，力求常规和创新有机结合。

这学期，我们教研组将以教学为中心，进一步规范教学行为，并力求常规与创新的有机结合，促进教师严谨、扎实、高效、科学的良好教风及学生严肃、勤奋、求真、善问的良好学风的形成。

三、活动计划

九月份：

- 1、落实减负工作精神。
- 2、参加教研组长会议，并召开教研组会议制定主题式教研计划。
- 3、教师专业发展校本培训启动。

小学六年级数学教研新计划工作计划

- 4、北海论坛：对于口算教学，我们可以作哪些改进和努力呢？
- 5、两校区教研组校际“同课异构”活动。（孟彩琴）
- 6、教研组论坛：孟彩琴老师“同课异构”活动评课及反思。
- 7、每周一次“同伴互助”研讨。
- 8、区 20xx 年度课题申报。

十月份：

- 1、参加浪花杯课堂教学决赛。

2、北海论坛：如何培养高年级学生的数学自主探索能力？

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/486050200050011004>