

2023年工作计划的内容有哪些(精选10篇)

做任何工作都应改有个计划，以明确目的，避免盲目性，使工作循序渐进，有条不紊。优秀的计划都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

工作计划的内容有哪些篇一

腊八节曾是我国历史上一个重要的传统节日，节期在每年农历的十二月初八日，其节俗活动多样，节日内涵丰富，腊八节的习俗内容有哪些的呢？本文是本站小编整理腊八节的习俗内容的资料，仅供参考。

腊八节，俗称“腊八”，即农历十二月初八，古人有祭祀祖先和神灵、祈求丰收吉祥的传统，一些地区有喝腊八粥的习俗。相传这一天还是佛祖释迦牟尼成道之日，称为“法宝节”，是佛教盛大的节日之一。

腊八粥也叫“七宝五味粥”。中国喝腊八粥的历史，已有一千多年。最早开始于宋代。每逢腊八这一天，不论是朝廷、官府、寺院还是黎民百姓家都要做腊八粥。到了清朝，喝腊八粥的风俗更是盛行。在宫廷，皇帝、皇后、皇子等都要向文武大臣、侍从宫女赐腊八粥，并向各个寺院发放米、果等供僧侣食用。在民间，家家户户也要做腊八粥，祭祀祖先；同时，合家团聚在一起食用，馈赠亲朋好友。

腊八蒜就是在阴历腊月初八的这天来泡制蒜，是北方，尤其是华北地区的一个习俗。其材料就是醋和大蒜瓣儿。

腊八前一天，人们一般用钢盆舀水结冰，等到了腊八节就脱

盆冰并把冰敲成碎块。据说这天的冰很神奇，吃了它在以后一年不会肚子疼。

“腊八豆腐”是安徽黔县民间风味特产，在春节前夕的腊八，即农历十二月初八前后，黔县家家户户都要晒制豆腐，民间将这种自然晒制的豆腐称作“腊八豆腐”。

腊八面：中国北方一些不产或少产大米的地方，人们不吃腊八粥，而是吃腊八面。隔天用各种果、蔬做成臊子，把面条擀好，到腊月初八早晨全家吃腊八面。

腊八节起源

农历十二月初八，是我国汉族传统的腊八节，这天我国大多数地区都有吃腊八粥的习俗。腊八粥是用八种当年收获的新鲜粮食和瓜果煮成，一般都为甜味粥。而中原地区的许多农家却喜欢吃腊八咸粥，粥内除大米、小米、绿豆、豇豆、花生、大枣等原料外，还要加萝卜、白菜、粉条、海带、豆腐等。

腊八节又称腊日祭、腊八祭、王侯腊或佛成道日，原系古代欢庆丰收、感谢祖先和神灵(包括门神、户神、宅神、灶神、井神)的祭祀仪式，除祭祖敬神的活动外，人们还要逐疫。这项活动来源于古代的傩(古代驱鬼避疫的仪式)。史前时代的医疗方法之一即驱鬼治疾。作为巫术活动的腊月击鼓驱疫之俗，今在湖南新化等地区仍有留存。后演化成纪念佛祖释迦牟尼成道的宗教节日。夏代称腊日为“嘉平”，商代为“清祀”，周代为“大蜡”；因在十二月举行，故称该月为腊月，称腊祭这一天为腊日。先秦的腊日在冬至后的第三个成日，南北朝开始才固定在腊月初八。

《说文》载：“冬至后三戌日腊祭百神。”可见，冬至后第三个戌日曾是腊日。后由于佛教介入，腊日改在十二月初八，自此相沿成俗。

何故岁终之月称“腊”的含义有三：一曰“腊者，接也”，寓有新旧交替的意思（《隋书·礼仪志》记载）；二曰“腊者同猎”，指田猎获取禽兽好祭祖祭神，“腊”从“肉”旁，就是用肉“冬祭”；三曰“腊者，逐疫迎春”，（《荆楚岁时记》）中记载）。腊八节又谓之“佛成道节”，亦名“成道会”，实际上可以说是十二月初八为腊日之由来。据传，佛教创始人释迦牟尼修行深山，静坐六年，饿得骨瘦如柴，曾欲弃此苦，恰遇一牧羊女，送他乳糜，他食罢盘腿坐于菩提树下，于十二月初八之日悟道成佛，为了纪念而始兴“佛成道节”。中国信徒出自虔诚，遂与“腊日”融合，方成“腊八节”，并同样举行隆重的仪礼活动。

腊八节食俗

腊八粥也叫“七宝五味粥”。我国喝腊八粥的历史，已有一千多年。最早开始于宋代。每逢腊八这一天，不论是朝廷、官府、寺院还是黎民百姓家都要做腊八粥。到了清朝，喝腊八粥的风俗更是盛行。在宫廷，皇帝、皇后、皇子等都要向文武大臣、侍从宫女赐腊八粥，并向各个寺院发放米、果等供僧侣食用。在民间，家家户户也要做腊八粥，祭祀祖先；同时，合家团聚在一起食用，馈赠亲朋好友。中国各地腊八粥的花样，争奇竞巧，品种繁多。其中以北平的最为讲究，搀在白米中的物品较多，如红枣、莲子、核桃、栗子、杏仁、松仁、桂圆、榛子、葡萄、白果、菱角、青丝、玫瑰、红豆、花生……总计不下二十种。人们在腊月初七的晚上，就开始忙碌起来，洗米、泡果、拨皮、去核、精拣然后在半夜时分开始煮，再用微火炖，一直炖到第二天的清晨，腊八粥才算熬好了。

更为讲究的人家，还要先将果子雕刻成人形、动物、花样，再放在锅中煮。比较有特色的就是在腊八粥中放上“果狮”。果狮是用几种果子做成的狮形物，用剔去枣核烤干的脆枣作为狮身，半个核桃仁作为狮头，桃仁作为狮脚，甜杏仁用来作狮子尾巴。然后用糖粘在一起，放在粥碗里，活象一头小

狮子。如果碗较大，可以摆上双狮或是四头小狮子。更讲究的，就是用枣泥、豆沙、山药、山楂糕等具备各种颜色的食物，捏成八仙人、老寿星、罗汉像。这种装饰的腊八粥，只有在以前的大寺庙的供桌上才可以见到。

1、陕西腊八节的习俗。腊八粥熬好之后，要先敬神祭祖。之后要赠送亲友，一定要在中午之前送出去。最后才是全家人食用。吃剩的腊八粥，保存着吃了几天还有剩下来的，却是好兆头，取其“年年有余”的意义。如果把粥送给穷苦的人吃，那更是为自己积德。有些不产或者少产大米的地方，人们不吃腊八粥，而是吃腊八面。用各种果品、蔬菜做成臊子，把面条擀好。到腊月初八早上全家人一起吃。

2、甘肃腊八节的习俗。传统煮腊八粥用五谷、蔬菜，煮熟后除家人吃，还分送给邻里，还要用来喂家畜。甘肃武威地区讲究过“素腊八”，吃大米稠饭、扁豆饭或是稠饭，煮熟后配炸散子、麻花同吃，民俗叫它“扁豆粥泡散”。

3、西宁腊八节的习俗。腊八节并不喝粥，而是吃麦仁饭。腊月初七晚上将新碾的麦仁，与牛羊肉同煮，加上青盐、姜皮、花椒、草果、苗香等佐料，经一夜文火煮熬，麦仁饭异香扑鼻，十分可口。

4、江浙腊八节的习俗。江苏人吃腊八粥分甜咸两种。腊八粥里要加入茨菰、荸荠、胡桃仁、松子仁、芡实、红枣、栗子、木耳、青菜、金针菇等。如果煮的是咸粥的话，在里面加入青菜和油即可。

传说一：相传，在古印度北部，迦毗罗卫国有个净饭王，他有个儿子叫乔答摩·悉达多，年轻时就痛感人世生、老、病、死的各种苦恼，发觉社会生活徒劳无益，并对婆罗门教的神权极为不满，于是，在他29岁那年，合弃王族的豪华生活，出家修道，学练瑜珈，苦行6年，大约在公元前520xx年，一天，他在佛陀伽耶一株菩提树下，彻悟成道，并创立了佛教。

史传，这一天正是中国的农历十二月初八日，由于他是释迦族人，后来佛教徒们尊称他是释迦牟尼，也即是释迦族圣人的意思。据说在释迦牟尼成佛之前，曾经修苦行多年，饿得骨瘦如柴，决定不再苦行。这时遇见一个牧女，送他乳糜食用。他吃了乳糜，恢复了体力，便端坐在菩提树下入定，于十二月八日成道。夏历以十二月为腊月，所以十二月八日称作腊八。中国汉族地区，将这一天作为释迦牟尼的成道日，于是腊八成了佛教节日。佛教传入国后，各地兴建寺院，煮粥敬佛的活动也随之盛行起来，尤其是到了腊月初八，祭祀释迦牟尼修行成道之日，各寺院都要举行诵经，并效法佛成道前牧女献乳糜的传说故事，用香谷和果实等造粥供佛，名为腊八粥。这便是腊八粥的来历。

传说二：关于腊八粥的来历还有一个很有意思的典故。据说，明太祖朱元璋小时候家里很穷，便给一家财主放牛。有一天放牛归来时过一独木桥，牛一滑跌下了桥，将腿跌断。老财主气急败坏，便把他关进一间房子里不给饭吃。朱元璋饿得够呛，忽然发现屋里有一鼠洞，扒开一看，原来是老鼠的一个粮仓，里面有米、有豆，还有红枣。他把这些东西合在一起煮了一锅粥，吃起来十分香甜可口。后来朱元璋当了皇帝，又想起了这件事儿，便叫御厨熬了一锅各种粮豆混在一起的粥。吃的这一天正好是腊月初八，因此就叫腊八粥。其实，国喝腊八粥的历史，已有一千多年。最早开始于宋代。每逢腊八这一天，不论是朝廷、官府、寺院还是黎民百姓家都要做腊八粥。明代的用料，加江米、白果、核桃仁、栗子等煮粥。到了清朝，喝腊八粥的风俗更是盛行。在宫廷，皇帝、皇后、皇子等都要向文武大臣、侍从宫女赐腊八粥，并向各个寺院发放米、果等供僧侣食用。在民间，家家户户也要做腊八粥，祭祀祖先；同时，合家团聚在一起食用，馈赠亲朋好友。著名的雍和宫腊八粥，除了江米、小米等五谷杂粮外，还加有羊肉丁和奶油，粥面撒有红枣、桂圆、核桃仁、葡萄干、瓜子仁、青红丝等。按照中国农历，每年十二月被称为腊月，而腊月初八日又被称为“腊八节”。“腊”，《说文解字》称“腊，冬至后三戌，腊祭百神”，可见“腊”本是

古代的一种在冬至后第三个戌日举行的祭祀活动。《风俗通》记载：“夏曰嘉平，殷曰清祀，周曰大腊，汉改曰腊。腊者，猎也，田猎取兽祭先祖也。”各种禽兽经过一年的生长，膘肥毛美，歇冬的农人猎之用于祭祀，可谓取之有道，用之当时。但当时腊祭的日期并不固定，规定在每年冬至后的第三个戌日举行，并将这个日子称为“腊日”。将“腊日”定为每年的“腊月初八”始于南北朝时代。南朝梁代的宗懔在《荆楚岁时记》中明确记载说：“十二月八日为腊日。”于是，腊八这天便成为腊月里重要的一个节日了。

工作计划的内容有哪些篇二

中专升大专考试要考些什么内容，内容范围是什么？不知道的考生看过来，下面由小编为大家精心准备了“中专升大专考试内容有哪些”仅供参考，持续关注本站将可以持续获取更多的内容！

参加中专升大专考试的需要看考试者选择的专业，专业不同所考的课程也不一样，建议同学可以查看一下个人所要报考的自考的学校专业情况，以及此专业要求有哪些课程等。只有全部课程都通过了，才能取得合格，达到专升本目的。基本上在选择中专升大专选择专业后才能看到自己需要考试的内容有哪些。

自学考试课程结构分类有政治理论课、公共基础课、专业基础课、专业课。政治理论课包括思想道德修养与法律基础，毛泽东思想、邓小平理论和三个代表重要思想概论，中国近现代史纲要，马克思主义基本原理概论。

公共基础课包括大学语文、英语(一)、英语(二)、高等数学(工专)、高等数学(工本)、高等数学(一)、线性代数(经管类)、概率论与数理统计(经管类)、线性代数、概率论与数理

统计、复变函数与积分变换、物理(工)、计算机应用基础。

中专升大专要读几年

- 1、参加中专生普通高考升大专的一般需要三年；
- 2、参加自考大专考试，部分自考大专专业一年半就可毕业；
- 3、参加成人高考大概也是需要三年；
- 4、参加网络教育考试时间不确定，所有科目合格即可；
- 5、参加国家开放大学考试一般需要两年半。

中专怎么升大专全日制学校

全日制的大专文凭相对来说，在市场上的认可度高些。但是想要中专升全日制大专文凭，还必须要参加全国统一的考试，还要每一个科目都达到最低的录取分数线。在填志愿的时候要量力而行，不要太高估自己。

中专可以升大专的全日制学校

四川城市职业学院创办于1999年，前后经历了10年本科办学和10年高职办学。1999年，学校前身四川师范大学南洋学院成立；2002年学校更名为四川师范大学信息技术学院。2007年，因政策调整，在同属于公办民助、招收三本二专学生、按新机制运行的川师大非内设二级学院四川师范大学信息技术学院、外事学院基础上，经省政府批准，组建四川城市职业学院。2020年7月经省人民政府批准，在四川城市职业学院的基础上增挂四川城市技师学院，技师学院当前在校学生4000多人。学校被列入四川省“十三五”高校设置规划升本院校。

学校组建以来，坚持“服务城市化发展，培养技术技能人才”的办学理念，紧贴区域经济社会发展需求，面向先进制

造业、现代服务业，与城市化发展同步同频，对接成都国家中心城市建设和四川天府新区建设，坚持产教融合，多元协同打造新一代信息技术、智能制造、智慧城市、现代服务业4大专业集群，基本形成了土木建筑、电子信息、交通运输、财经商贸、装备制造、公共管理与服务、文化艺术、教育与体育等10个专业群54个专业。

推荐阅读：

中专升大专多少钱 关于中专升大专的形式

中专升大专怎么升 关于中专升大专方法

中专升大专难吗 关于中专升大专的学校

中专升大专怎么升, 关于中专升大专方法

中专升大专怎么报名

中专升大专怎么自考, 自考大专条件

中专升大专难吗, 关于中专升大专学校

中专升大专多少钱, 关于中专升大专形式

工作计划的内容有哪些篇三

- 1、贯彻执行公司业务策略，协助业务负责人完成lng采购与销售任务。
- 2、跟进合同进程，完成lng销售指标，全额及时回收销货款。
- 3、积极拓展市场，对lng零售用户、工业用户等各类客户资

源进行巩固与开发。

- 4、负责调查、了解客户需求，维护客户关系。
- 5、收集、分析竞争对手信息与客户信息，制订营销策略。
- 6、根据市场发展状况，研判价格走势及行情，提供采购与销售价格依据。
- 7、拟定市场促销计划并跟踪实施。
- 8、协助客户联系本地相关部门解决业务实施过程中遇到的问题与困难。出现的问题、须办理的手续，帮助或联系有或单位妥善解决。
- 9、完成主管领导交办的其它工作。

工作计划的内容有哪些篇四

随着社会的发展进步，文明程度的不断提高，以及人与人交往的日益频繁，礼仪已成为现代社会中人们生活、商务等方面不可缺少的重要组成部分。因此，学习礼仪知识，运用礼仪规范，对提高我们自身综合素质具有重要的现实意义。

本周一下午，公司对全体员工进行了金正昆教授主讲的礼仪视频学习的培训，通过视频礼仪知识的培训，我深觉得自己在礼仪方面还存在许多不足，公司组织的礼仪培训活动非常有必要，对我深有感触，受益匪浅。

我国素有“礼仪之邦”的美誉，礼仪的传承也是我们中华民族的传统美德，自古以来，文明礼仪一直处于相当重要的位置。如今，随着改革开放和现代化建设步伐的不断加快，礼仪更显得尤为重要，它内容之多，范围之广，可谓包罗万象，无处不在。一个人的举止、表情、谈吐、对人待物等方方面

面，都能展示一个人的素质修养，一个单位的整体形象。

因此，在平时工作与生活中，着重注重四个方面提高：一是强化自律意识，提高自身服务能力；二是端正思想态度，提高自身道德修养；三是讲究学习方法，提高自身礼仪水平；四是注重学以致用，提高工作效率。

视频培训课程从我们的发型、衣着、装容、配饰到商务仪态礼仪站姿、坐姿、眼神礼仪、微笑礼仪、手势礼仪致意礼仪握手礼仪名片礼仪、介绍礼仪，相互介绍。尊者居后原则，先将年轻者介绍给年长者；将地位低者介绍给地位高者；将客人介绍给主人；将公司同事介绍给客户，将自己公司的同事介绍给别家公司同行；将非官方人事介绍给官方人士；将资历浅的介绍给资历深的；将男士介绍给女士。

介绍时动作：手心向上，介绍时一般应站立，特殊情况下年长者和女士可除外，在宴会或会谈桌上可以不起立，微笑点头示意即可。此外还有交谈礼仪、座次礼仪、电梯礼仪、行进中礼仪。各种场合各种礼仪注意事项都进行了深刻形象的讲解。

轻松灵活的掌握商务礼仪能在工作中做到如鱼得水，不会因为自己的失礼影响到正常的工作，还可以作为人际沟通的一个工具。说是礼仪，其实也可以说是教我们如何与人相处，从一个人的举止习惯怎样看出是怎么一个人，这绝对是一门学问。

看来我真是应该好好多多练习，对于说话方面的技巧，也归为礼仪，我完全赞同，不只是在工作上，在生活中，这也是值得学习的，平时的时候也知道自己和别人说话时要感同身受，遇到事情应先从对方角度出发告诉对方这样一来对方会有什么好处，只是总是不注意得到的效果也就可想而知了。

在说话艺术上学会怎样去赞美别人，就像礼仪本质是我心存

善意在合适的时候把他用合适的方式转达给对方，多数的时候对方都会转送回来，这样一来我们就形成了良性循环。虽然只学了些皮毛，但我相信只要是出于真诚的赞美，有诚意，一定可以获得预期的效果。

相信，如果我们每个人都能从我做起，从现在做起，树好自身形象，树好公司形象，那么，我们的生活将更加丰富多彩，我们的社会将更加温馨和谐。

工作计划的内容有哪些篇五

劳动法律关系是劳动关系为劳动法规所调整而形成的权利与义务关系，是劳动法律规范在实际生活中的体现。下面是小编整理的劳动法律关系的内容有哪些，欢迎阅览。

根据劳动法的规定：

- (1) 劳动者享有平等就业和选择职业的权利；
- (2) 取得劳动报酬的权利；
- (3) 休息休假的权利；
- (4) 获得劳动安全卫生保护的权利；
- (5) 接受职业技能培训的权利；
- (6) 享受社会保险和福利的权利；
- (7) 提请劳动争议处理的权利；
- (8) 法律规定的其他劳动权利。

不同的划分标准： 劳动者的职业、劳动者与用人单位的实际

关系、生产资料所有制的形式(最重要的)。

按照生产资料所有制形式的不同，可分为：

- (1) 全民所有制单位劳动法律关系。
- (2) 劳动人民群众集体所有制单位劳动法律关系。
- (3) 劳动者个体经营单位劳动法律关系。
- (4) 私营企业劳动法律关系。
- (5) 中外合资经营企业、中外合作经营企业劳动法律关系。
- (6) 外商独资经营企业劳动法律关系。

(1) 劳动关系属于经济范畴，劳动法律关系属于上层建筑；

(3) 劳动关系内容是劳动，双方形成支配与被支配的关系，劳动法律关系则是法定的权利与义务，双方必须依法享有权利并承担义务。

联系是：劳动关系是劳动法律关系产生的基础，劳动法律关系则是劳动关系在法律上的'反映。

1) 劳动法律关系的产生：是指劳动者同用人单位依据劳动法律规范和劳动合同约定，明确相互间的权利义务，形成劳动法律关系。产生劳动法律关系的劳动法律事实，只能是劳动法律关系主体双方的合法行为，而不是违法行为。

3) 劳动法律关系的消灭：是指劳动者同用人单位依据劳动法律规范，终止其相互间的劳动权利义务关系。劳动法律关系的消灭，就是劳动权利义务关系的消灭。消灭劳动法律关系的劳动法律事实，包括行为人的合法行为和违法行为及事件。

工作计划的内容有哪些篇六

美术联考是以省、市为单位组织的美术专业统一考试，美术联考成绩省内的二本院校以及所有地区的三本，专科以及少部分二本院校承认。美术联考成绩对考生来说很重要，考生通过省联考之后才可以继续报考其他学校在本省组织的单招考试。(单招考试及学校自己在个别省内设立考点进行专业考试)因而美术联考很重要，他相当于一个通行证。下面来和小编具体看看美术联考到底是什么?需要做哪些考试准备吧!

美术联考是美术高考的一种形式，有的省市统一组织考一次美术专业。是艺术类考生在12月到1月份进行的类似高考的考试，所有的考生必须通过联考才能进入各大高校进行校考，可以说联考是校考的通行证，通过联考很容易，可需要考上学校的联考分数就必须达到各大高校的最低投档线，各地的考试时间不同，但都在校考之前，难易程度也不同，联考也可以解释为多个学校或某个地区举行的统一考试，如美术联考。

一般美术院校的录取规则各有不同，不过主要分以下几类：

3. 按美术专业和文化的一定比例综合录取：文化课和美术专业加试均通过该校的分数线后，按文化和专业的一定比例相加综合录取。比如一般大学。

联考只要求掌握艺术的基本规律、基本知识和基本技能。联考虽然是通往大学的必备证件，但是也不要害怕。扎扎实实练好基本功是重点，以不变应万变!

首先考查的'是基本的造型能力，构图一定要完整、准确;其次是大的关系，如速写是大的动态关系，素描是黑白灰的关系(也就是明暗层次分明)，色彩就是大的色彩关系的准确、分明;再就是深入刻画;最后高的标准就是要有表现力(画面的精

神、气质和美感)。联考大部分考生都可以过。

1、考前复习 多画速写

联考前，考生一定要坚持专业训练。但训练力度不宜过大，要有张有弛。专业准备的目的是要保持对造型、色彩观和表达的敏感。速写是最好的手段，简便，直观，所花时间短，联考前可多画。内容训练要有针对性。在教师指导下，对可能涉及到的内容都要画到。形式准备上，按联考时间来进行，会使考生更从容。

2、考前准备 不必备新画具

什么科目用什么工具作画要提前想好、备好。最好跟平时训练保持一贯性，不要临时更换。特别是考试时不要准备新画具，这会影响发挥，画色彩要有一套自己熟悉、得心应手的工具。

3、考场发挥 不求新不模仿

考试当天要给赶考预留充足时间;进考场后立即找自己的位置，一般位置事先已安排好，如果位置不理想，如角度太偏，只能看到后脑勺等，可请监考老师在不影响他人的情况下适当调整。试卷发下后，画前最好先在指定地方写好姓名和考号，需要粘贴封胶时一定要仔细，做到横平竖直，边不要超过一厘米。动笔前要做到意在笔先，先构思再动笔。开始画了，要按平时方法画，不要标新立异，特别不要左顾右盼，觉得人家画法好，就临时改变。看别人的方法好就模仿，是考试大忌，只会弄巧成拙。交卷时保护好试卷，注意撕胶带时要往外拉，不要把试卷撕破，如果画还未完全干就要交卷，就跟监考老师交待：请等画完全干后再摞在一起。考完后收拾好画具，不要丢三落四。

1. 考生应在考试前一天到考试地点了解考场及有关注意事项。

2. 考生不得携带任何书刊、报纸、稿纸、资料、定形液(素描科目除外)、通讯工具(如手提电话、寻呼机等)或有存储、编程、查询功能的电子用品、照相机进入考场,自备画板内不得夹带任何纸张。只准带必需的文具,如蓝(黑)色字迹钢笔、圆珠笔、签字笔、铅笔和橡皮、绘图仪器、颜料以及无字典存储和编程功能电子计算器。
3. 考生应在每科开考前30分钟,凭准考证、有效身份证件(身份证、军人身份证件)进入考场,对号入座。入座后考生应将准考证、身份证和报名缴费凭据夹在画板的左上角,以备查对。
4. 考生除在试卷上填写规定的项目外,不得作其他任何标记或小构图,否则答卷作废。
5. 考生必须用蓝(黑)色字迹钢笔、圆珠笔或签字笔填写规定的项目。字迹要工整、清楚,填涂要规范,不得使用涂改液。
6. 考生对试题内容有疑问时,不得向监考人员询问。但遇试题分发错误和字迹模糊问题,可举手询问。
7. 色彩、素描科目考生迟到15分钟不得入场,速写科目不得迟到,否则将被视为放弃该科目考试。考试开始30分钟内不得离开试室,考试结束前30分钟才准交卷离场。
8. 考生在考场内必须保持安静,不准吸烟。交卷后,不得在考场附近逗留、谈论。
9. 考生不准交头接耳,不准夹带,不准有意让他人抄袭答题内容,不准接传答案或者交换答卷等。
10. 考试终了时间一到,考生应立即停止答卷。经监考人员逐个核查无误后,方可逐一离开考场。试题和答卷不准带走。

美术考试的评分规则是以全省总的参加考试的人数乘以百分之六十过线，没有过美术联考分数线的学生，不得参加一本二本高考的投档。

1、水粉画要干透：

学生们在考色彩时，试卷如果没干透，很容易与别人的试卷粘连，这样画面就会被破坏，从而影响成绩。考生不妨准备一个小吹风机，画完画后及时吹干，就不会出现这样的问题了。

2、后勤工作要跟上：

艺考对考生的体力要求是很大的，考生尽量不要一个人参加考试，尤其是去外地考试的考生，提着那么重的画夹，到了考场后胳膊、手都酸了，会很影响画画的感觉。

3、审题一定要清楚：

考生在画画之前，一定要看清题目要求，不要自作聪明。比如有的考试题目只要求你画苹果，你就不要再添个猕猴桃，否则有作弊之嫌。注意观察身边专业基础好的考生画面，并非抄袭，对自己有很好的借鉴作用。

4、条形码要贴实：

现在的艺考试卷，都是以条形码来判别考生的身份，条形码一旦失落，考生成绩就没了，所以考生一定要注意将试卷上的条形码是否贴实，防止失落影响成绩。

5、画画时想着要点：

考生从一开始落笔，就要静下心来，想着平日里是怎样练习的，要在脑中回忆老师交代的要点，这样下笔时就比较有准

头。画画要沉着冷静，切忌匆忙下笔，做到心静笔畅。

6、考试期间不多想：

一所学校的考试科目，一般都有两至三门，在一门考试结束之后不要多想，不论画的如何好，也不论画的是否失误，都不要再回忆靠过去的内容了，最重要的是静心把所有科目考完后，可以和同学们一起讨论，为下面的考试积累经验。

7、考场上不受影响：

美术生考试中，很容易受周围考生的影响。要是发现旁边考生问题出得比较多，别急着笑话别人，先看看自己是否也有同样的问题存在，如果身边碰巧遇到高手，也别被打乱节奏，该怎么画就怎么画，高手毕竟只是少数。

8、以考代练很重要：

在联考结束后，参加几所校考非常重要，考试是最好的练习方式，美术生报考的学校不宜太多，根据自己的意愿和实际来安排决定自己所报的院校，考生要争取做到越考越镇定，越考越有信心。

色彩静物：苹果，橘子，香蕉等水果。

素描头像：免冠的人物头像

速写：一般是十六开纸画两个，一个坐姿，一个站姿

工作计划的内容有哪些篇七

中华武术可谓是博大精深，流派十分的多样，只要掌握一定的基本功，那么不仅可以强身健体，还可以修身养性。下文

是由小编为大家收集整理整理的武术基本内容，希望对大家有所帮助。

是运用踢、打、摔、拿等方法，按照进攻、防守、还击的运动规律编成的拳术对练套路，有时打拳、对擒拿、南拳对练、形意拳对练等。

徒手对练是运用踢、打、摔、拿等方法

是以器械的劈、砍、击，刺等技击方法组成的对练套路，主要有长器械对练、短器械对练、长与短对练、单与双对练、单与软对练、双与软对练等多种形式，常见的有单刀进枪、三节棍进棍。双匕首进枪、对刺剑等。

就是有一方是空手练习，另一方则是持有器械进行的攻防对练的套路，像空手夺刀、空手夺棍、空手进双枪等练习套路。

集体演练是集体进行的徒手、器械或能手与器械的演练。在竞赛中通常要求六人以上，可变换队形，图案，也可用音乐伴奏，要求队形整齐、动作协调一致。

搏斗运动是两人在一定条件下，按照一定的规则进行斗智较力的对抗练习形式。目前武术竞赛中正在逐步开展的有散手、推手、短兵三项。

是两人按照一定的规则使用踢、打、摔。拿等方法制胜对方的竞技项目。

就是两人遵照一定的习武规则，运用扳、挤、按、采、靠等手法，双方进行粘连粘随，通过肌肉的感觉来判断对方用劲力量的大小，然后借劲身体的发劲将对方推出，以此来获得胜利的竞技项目。

通过肌肉的感觉来判断对方用劲力量的大小

是两人手持一种用藤、皮、棉制作的短棒似的器械，在16市尺直径的圆形场地内，按照一定的规则。使用劈、砍、刺、崩、点、斩等方法进行决胜负的竞技项目。

跆拳道以腿为主、以手为辅，其核心主要在于腿法的运用。所以在跆拳道的攻击方法中起主导地位的是腿法，腿法技术在整体运用中约占四分之三，因为腿的长度和力量是人体最长最大的，其次才是手。

腿的技法有很多种形式，可高可低、可近可远、可左可右、可直可屈、可转可旋；威胁力极大，是实用制敌的有效方法。

其次是手法；手臂的灵活性很好，可以自如地控制完成防守和进攻动作；同时也可以变化为拳、掌、肘、肩的多种用法，进行实战。

而在竞赛规则以外的跆拳道实战中，人体的一些主要关节部位亦可以用来作进攻的武器或防守的盾牌；这是跆拳道技术的本质，如人体的手、肘、膝、脚等关节部位是跆拳道实战中最常用，最有效的击打武器。

咏春拳，中国拳术中南拳之一。该拳内容主要包括小稔头、标子和寻桥3套拳，以上、中、下三撈手为基本动作。身型要求护裆，沉肩，落膊，抱拳，护胸。主要手型有凤眼拳、柳叶掌等。

主要手法有挫手、撩手、三撈手、左右破排手、沉桥、黏打。主要步法有三字马、追马等。攻防中多采用闪身、贴身、紧迫和紧打，动作敏捷，快速，刚柔相间。

柔道是一种以摔法和地面技为主的格斗术。日本素有“柔道之国”的称号。柔道是日本武术中特有的一科，是由柔术演变发展而来的。

在日语中是“柔之道”的意思。就是“温柔的方式”。柔道部分起源于一种古代日本武士空手搏斗的技术——柔术。柔道通过把对手摔倒在地而赢得比赛，它是奥运会比赛中唯一的允许使用窒息或扭脱关节等手段来制服对手的项目。

柔道是一种对抗性很强的竞技运动，它强调选手对技巧掌握的娴熟程度，而非力量的对比。

1、武术的攻击性比较强，由攻、防等动作组成，所以，在练武术的同时，也还要进行品德教育，凡事以德教人。

2、青山年初学可以选择简单的短小的动作与套路，比如扎马步、蹲跳、压腿等。

3、选择柔和的优美的动作，这样可以增加练习的积极性，如马步劈拳、弓步轻身抱拳等。

4、练习时间不宜过长，合理安排时间，劳逸结合。

5、要有一个循环渐进的过程，初练时不可能一下子要求其做到准确无误，跟着指导老师，边做边学。

6、凡事都需要有一个循环渐进的过程。一定要在确保安全的情况下练习武术，切勿求快，加倍练习只会适得其反。不断琢磨武术动作，把工作做到标准正确后坚持练习，才能把自己练成铜墙铁壁，身体健康。

面对一定高度的物体，左脚跟放在物体上，脚尖勾起，两腿伸直，两手扶按在左膝上，或用两手抓握左脚，然后上体立腰向前下方振压，用头顶尽量触及脚尖。两腿交替进行。

右腿支撑站立，左脚从体侧放置到一定高度的物体上，脚尖勾起，右臂上举，左掌立于胸前，两腿伸直，腰部挺立，上体向左侧下振压，振压幅度要逐渐加大，直到上体能侧倒在

左腿上。两腿交替进行。

两腿伸直前后叉开成直线。左腿后侧着地，脚尖上翘；右腿前侧着地，脚背扣在地上，两臂立掌侧平举。两腿交替进行。

右腿支撑站立，左脚从体侧放置到一定高度的物体上，脚尖勾起，右臂上举，左掌立于胸前，两腿伸直，腰部挺立，上体向左侧下振压，振压幅度要逐渐加大，直到上体能侧倒在左腿上。两腿交替进行。

右腿伸直支撑，左腿屈膝提起，左手扶膝，右手抓住左脚，然后将左脚向前方伸出，直至膝关节挺直，左脚外侧朝前。两腿交替进行。

右腿屈膝全蹲，全脚着地；左腿向左侧伸直，脚尖内扣；两手分别抓住两脚脚背，成左仆步；腰部挺直，左转前压。左右仆步交替进行。

并步站立，两手十指交叉，直臂上举，手心向上；上体前俯，挺胸，塌腰，两手尽力触地。再两手松开，用两手绕过双腿，抱住两脚跟部，尽量使自己的上体、脸部贴紧双腿。

开步站立，两臂伸直前举，以腰为轴，上体做前后屈和甩腰动作，两臂也随之甩动。

两脚开立，略宽于肩，上体前俯，以髋关节为轴，两臂向左前下方伸出。然后挥动两臂，随上体向前、向右、向后、再向左做翻转绕环。左右涮腰交替进行。

两脚开立同肩宽，两臂伸直上举；腰向后弯，抬头，挺腰，双手撑地身体呈桥形。

面对一定高度的物体，两脚开立同肩宽，上体前俯，两手抓住横杆，抬头挺胸，塌腰，用力向下振压。

左弓步站立，左手扶按左膝，右臂以肩为轴做直臂的顺、逆时针绕环。两臂交替进行。

开步站立，以肩关节为轴，两臂分别向前和向后做直臂绕环。顺、逆时针绕环交替进行。

工作计划的内容有哪些篇八

科目四又名安全文明驾驶常识考试，考试试卷由50道题目组成，题目以案例、图片、动画等形式为主，题型为判断题、单项选择题和多项选择题，满分100分，90分合格。以下是小编为您整理的驾考科目四考试内容有哪些相关资料，欢迎阅读！

安全文明驾驶操作要求、恶劣气象和复杂道路条件下的安全驾驶知识、爆胎等紧急情况下的临危处理方法，以及发生交通事故后的处理知识等。

1、根据所考的'驾照类型从相应的科目四考试题库中按比例抽取50道题进行答题，小车类驾照从1128题中抽取，大车类驾照从1124题中抽取，每题2分。

2、考试时间为30分钟，答题过程中错12分(6道题)即终止本场考试。

3、考试题型分对错题(1--22题)、单选题(23--45题)、多选题(46--50题)。

4、考试题目包括图片题、情景识别题、文字叙述题。

科目四的安全文明驾驶常识考试其实和科目一有着很多相同之处，但是科目四更加注重考核驾驶人的实际操作技能，由于学员考试前基本上没有多少实际操作经验，所以最好的技

巧就是多做模拟题，做题时，把自己当成有行驶经验的老司机，置身在试题的模拟情景中，想想自己如果真的遇到这种情况该如何反应。这样子就能将题目记得更牢！

工作计划的内容有哪些篇九

2017年考研国家线预计3月15日公布。你知道考研复试内容会有变化吗？下面百分网小编带大家一起来看看详细内容，希望对大家有所帮助！想了解更多相关信息请持续关注我们应届毕业生考试网！

受在职研究生首次纳入统考的影响，2017考研多地报名人数出现大幅增长，考研报名人数共有201万人，相比2016年，增加了24万人，增幅13%以上。人数的增加必然带来更为激烈的竞争。

专业硕士型研究生渐成主流，16年的研究生招考中，专硕报名人数已经高达48%左右，而2017年部分地区专业硕士报名人数已经超过了学术型硕士，其中报考北京招生单位专业型硕士占比52%，湖北省报名专业硕士占比54%。

在专业硕士招考热度的持续高温下，今后报考专业性研究生录取难度会持续增大，录取分数会持续增高，导致复试的考核筛选也更加严苛，各院校在以往综合素质和专业课考核的基础上，还可能增加更多对专业技能的考查。

近两年教育部规定，要求复试现场录制视频，保证复试公平性，虽然很多高校研究生复试还未执行此项规定，但从2017考研开始，将会有很多院校响应教育部号召，在复试考试结束后，将组织人员对考场录像进行全程回放检查，绝不放过任何违纪违规人员，此项规定在保证考生的权益同时，也对考生复试综合能力的要求更高。

从近两年的研究生初试来看，目前的考试着重考查考生对基础知识的掌握，也考查考生综合分析问题、理论联系实际、灵活运用知识的能力，比如部分专业，像临床医学、口腔医学、中医专业学位硕士就是2017研究生考试招生改革的大事件，不仅推进了分类考试，同时加大了初试和复试考核的内容实用性，不仅注重理论知识，更加推进了专业知识、专业技能、职业素质考核有机结合，提高考查实效性。

初试报名的人数激增，专业硕士的持续发热，导致2017考研注定是不平凡的一年，初试的火热，也会使考研复试进入一个相对严苛的筛选阶段，因此各位考生要全力以赴备考复试，切不可掉以轻心。

总结前辈教训：关注师兄师姐经验谈，对于你也许有不一样的帮助；

摆正复习心态：面试很重要，但是不要给自己太大的心理压力，让自己放松准备才是王道。

工作计划的内容有哪些篇十

优化学生学习方式，提高教学的有效性

优化学生自主探究学习方式，提高数学学习的有效性

新学期伊始，在学校科研管理的大方针的指导下，结合上学期课题研究中存在的主要问题，从《优化学生学习方式，提高教学的有效性》课题研究的实际出发，结合个人课题的自身特点，进一步进行课题研究。在上学期理论学习的基础上，采用多种形式，如：自主学习、开设研究课、成果展示等，从各个方面增强自己的理论水平，并增加教学实践次数。

1、树立起教师在自主学习中的作用，培养学生在数学课堂上

自主学习，探究的技能的养成。

2、构建小学生自主学习的具体目标，形成促进小学生自主学习的指导策略，提高教师的专业化发展水平。

3、小学生自主学习和课堂探究的意识得到增强，自主学习的能力得到提高、自主学习的习惯以及自主学习的品质得到培养。

1、端正思想，统一认识。组织课题组及全体老师认真学习现代教学理论，认真学习《义务教育全日制小学数学课程标准》以及《泰山教育》等各种优秀期刊杂志，互相探讨，共同提高，写好学习心得，并使之服务于实践。

2、充分挖掘教材的实践活动因素，数学本身源于人类的社会实践活动，在运用数学教材学习过程中，我们应该让学生运用自主学习，探究的方式帮助学生喜欢数学，学好数学。

3、对现有教材可作适当改组，创造地运用教材，尽量增加计量、统计知识的教学，为学生提供更多的理解现实生活的工具。

4、贯彻自主探究学习观点，搞好课堂教学。首先要营造一个宽松的学习环境，为学生留有探索与思考的余地，让全体学生全方位参与教学过程，成为学习的主体。

5、注重学具的操作，培养学生的自主探究的能力。小学生思维正处于具体形象为主的发展阶段，小学生具有爱玩、爱动的思维特点，创设合理的适时的动手操作活动，给学生提供动手的机会，有助于培养学生的自主探究的能力。

1、积极参与课题组开展的教研活动。

2、注意及时收集相关资料，总结得失，以便以后总结。

3、加强学习相关理论知识，认真做好学习笔记。