

# 2023年大一计算机实训心得与体会(精选5篇)

计划是指为了实现特定目标而制定的一系列有条理的行动步骤。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 培优工作计划表 培优工作计划篇一

做好优生思想工作，为提高优生的自主和自觉学习能力，进一步巩固并提高优等生的学习成绩，首先应多与其谈心，多关爱他们，从多了解其学习态度、学习习惯、学习方法等方面来鼓励、激发其学习的积极性。培优计划的落实，重在从培养其能力入手，训练其良好的学习习惯开始，从而使其形成较为扎实的基础和较强的学习能力。

1. 全面提高优等生学习的主动性和积极性；
2. 让优等生从心底树立起学习的信心和勇气，克服自卑心理，多锻炼其“处事不惊”的心理素质，以免其在中考中因紧张而出现“大考失常”现象的发生。
3. 让优等生在“互帮、互追、互超”的学习氛围中，不断提升自己，不断进步。

xxx□xxx□xxx□xxx□xxx

目前阶段，对于化学学科来说，培优主要是继续提高学生的答题技巧以及深化探究能力的应用。就答题技巧来说，重点还应放在基础知识点的巩固记忆上，强调学生答题的规范用语，严格要求使用化学术语来答题，避免因言语不严谨而失分，因此，对于基础知识的反复记忆、提问不容忽视；而对

于探究能力的培养，重在锁定中考出现的探究性考题来说，首先多培养学生认真审题的习惯，指导学生从给出材料中思考、假设、验证得出最佳答案，中考中探究性问题并不难，主要在于认真审题过程中找到与所学相关联的指示点，再加以整合、反复练习应用。究其根本，我认为，无论是优生还是潜力生，对于化学学习，基础知识点必须反复巩固记忆并会举一反三才能提高化学总体成绩。

除课上多加关注外，利用课余时间和晚自习时间，对优等生“因材施教，对症下药”，根据学生的素质采取相应的方法进行辅导。

具体方法如下：

3. 每天至少抽出5-10分钟时间听写提问当天知识点，避免优生眼高手低，一味追求高难度题而忽略基础知识点。（上都重在巩固基础知识的记忆，也是学好化学的前提。）

7. 通过对所学知识不定期小检测，对知识掌握情况及时反馈并及时对培优方法进行调整。

2. 建议：早读安排给语文、英语和文综教师值班；晚自习可安排给数学、物理、化学教师值班（考虑到走读教师，可安排一师两班）。

以上是我对化学学科制定的培优计划，如有不完善或不合理之处还望各位领导、同事帮忙指正。

## 培优工作计划表 培优工作计划篇二

提高优生的自主和自觉学习能力，进一步巩固并提高中等生的学习成绩，帮助差生取得适当进步，让差生在教师的辅导和优生的帮助下，逐步提高学习成绩，并培养较好的学习习惯，形成化学基本能力。

在下个学期的培优补差活动中，培优对象能按照计划提高严谨性、广泛的应用性等化学能力，成绩稳定在57分左右，并协助老师实施辅差工作，帮助差生取得进步。辅差对象能按照老师的要求做好，成绩有一定的提高。特别是在基本和应用的考试能力方面。

培优主要是继续提高学生的化学的严谨性。做题必须做到：

1、看清题目；2、了解解题方法；3、明白解题思路。

辅差的内容是教会学生敢于做题，会做题，安排比较基础的内容让他们掌握。

1、课上差生板演，中等生订正，优等生解决难题；课外辅导，利用课余时间，例如：午饭后到午觉前这段时间。

2、采用一优生带一差生的一帮一行动。

3、请优生介绍学习经验，差生加以学习。

4、课堂上创造机会，用优生学习思维、方法来影响差生。

5、对差生实施多做多练措施。优生适当增加题目难度。

6、对差生的每一点进步都给予肯定，并鼓励其继续进取，在优生中树立榜样，给机会表现，调动他们的学习积极性和成功感。

7、充分了解差生现行学习方法，给予正确引导，朝正确方向发展，保证差生改善目前学习差的状况，提高学习成绩。

8、重视中等成绩学生，保持其成绩稳定和提高。

9、必要时与家长联系，协助解决差生的学习问题。

以上是在学习上的培优补差，对于思想上的培优补差，务必做好学生的思想工作，经常和学生谈心，关心他们，关爱他们，让学生觉得老师是重视他们的，激发他们学习的积极性。了解学生的学习态度、学习习惯、学习方法等。从而根据学生的思想心态进行相应的辅导。

总之，无论是优等生还是差等生，我都尽可能的关注他们每一个人，设法提高他们对化学的兴趣，在课堂上力争以各种形式的教学方法去激发他们的兴趣，尤其是化学实验，吸引他们的注意力，在课堂之外，则尽自己的最大可能让他们保持着这种兴趣，努力使每个学生都能在我的教育下，每天都有收获，每天都在进步。

### 培优工作计划表 培优工作计划篇三

结合本校实际情况，学生之间学习、纪律情况参差不齐，为提高优等生的自主和自觉学习能力，进一步巩固并提高中等生的学习成绩，帮助差生取得适当进步，让学生在教师的辅导和优生的帮助下，逐步提高学习成绩，培养较好的学习习惯，并逐步提高纪律意识和思想道德水平，形成良好的自身素质；为了使全体教师从思想上高度重视，把培优辅差工作当作自己教学中的一个重要的事情来进行，让培辅计划落到实处，特制定此计划。

- 1、全面提高学生学习的主动性和积极性；
- 2、使学生转变观念，认真学习，发展智力，陶冶情操；
- 3、让学生树立起学习的信心和勇气，克服自卑的心理；
- 4、在学生中形成“赶、帮、超”浓厚的学习氛围，使每个学生学有所长、学有所用。
- 5、教务处在每次教学大检查时，对于各位教师所辅导的学生

进行抽查核实，并作为考核的一个重要依据。

## 培优工作计划表 培优工作计划篇四

培养学生语文学习的良好习惯，掌握科学的.学习方法。

提高优生的自主和自觉学习能力，进一步巩固并提高中等生的学习成绩，帮助后进生取得适当进步，让后进生在教师的辅导和优生的帮助下，逐步提高语文素养和语文成绩。

(一)关注每个细节，培养学生良好的学习习惯。

无论是课内还是课外，一贯注重培养学生的听、说、读、写的的能力。早读、课上，经常鼓励学生大声朗读课文，以便培养他们的语感。课堂交流时，学生凡是善于倾听，或能敏锐地发现他人回答时的瑕疵或及时予以指正补充，均追加他们课堂回答问题的次数。这样做，极大地调动了他们的学习热情。平时，随时检查学生课堂笔记的记录和整理情况，以及习题的订正和分析情况等，注重培养他们及时记录和订正、反思的习惯。

(二)用生动灵活的教学方式，焕发课堂活力

新课标要求我们建立以自主、合作、探究为主的教学模式，激活学生好奇心，探究欲，培养学生主动思考、质疑、求索以及善于捕捉新信息的能力，并把这种能力的培养定为课堂教学的终极目的。为此，我仔细研究七年级学生的心理特征和思维特点，积极探索有利于激发兴趣、激活思维、激励探讨的课堂教学方法。例如在处理每单元的重点篇目时，我始终采用整体感知——合作探究——反思质疑——拓展延伸的教学模式，根据不同内容精心设计问题，组织课堂教学。

这样教学，课堂上感受到的是一种亲切、和谐、活跃的气氛。教师已成为学生的亲密朋友，教室也转变成为学生的学堂，

学生再也不是僵化呆板、默默无闻的模范听众。他们的个性得到充分的展现与培养：或质疑问难，或浮想联翩，或组间交流，或挑战权威。师生互动，生生互动，组组互动，环境互动，在有限的时间内，每一位学生都得到了较为充分的锻炼和表现的机会。教学内容既源于教材，又不唯教材。师生的情感与个性融在其中，现实的生活进入课堂，学生在互动中求知，在活动中探索，既轻松地掌握了知识，又潜移默化地培养了能力。学生的整体素质有了质的提高，语文课堂真正焕发出它应有的活力。

1. 采用一优生带一后进生的一帮一方式。
2. 请优生介绍学习经验，后进生加以学习。
3. 课堂上创造机会，用优生学习思维、方法来影响后进生。
4. 对后进生实施多读多写措施；对优生适当增加读写难度，并安排课外作品阅读，不断提高阅读和写作能力。
5. 采用激励机制，对后进生的每一点进步都给予肯定，并鼓励其继续进取；在优生中树立榜样，给机会表现，调动他们的学习积极性和成功感。
6. 充分了解后进生现行学习方法，给予正确引导，朝正确方向发展，保证后进生改善目前学习差的状况，提高学习成绩。
7. 重视中等成绩学生，保持其成绩稳定和提高。
8. 必要时与家长联系，协助解决后进生的学习问题。

总之，不管是优等生还是差等生，包括班级中间的部分，在本期工作中，我都将一如既往的关注他们每一个人，设法提高他们对学习的兴趣，在课堂上力争以各种教学方法去激发他们的兴趣，吸引他们的注意力，在课堂之外，则尽自己的

最大可能让他们保持着这种兴趣，努力使每个学生都能每天有收获，每天进步着。

1. 练字效果不明显，学生的写字水平有待提高。该采取什么有效的方法?请各位不吝赐教。

2. 写作能力提高也不明显。我班很多学生写的文章平铺直叙，不会展开细致、生动的描写，写出来的东西平淡无味。今后，我想尝试片段练习，从人物的外貌、动作、心理等方面逐一进行片段练习，以期提高学生的细节描写能力。

以上，均是我在语文教学中的一些不成熟的做法和想法，不当之处，请不吝赐教。

## 培优工作计划表 培优工作计划篇五

进一步巩固并提高中等生的学习成绩，帮助差生取得适当进步，让差生在教师的辅导和优生的帮助下，逐步提高学习成绩，并培养较好的学习习惯，形成基本能力。

本班共有学生42人，从上学期的学习情况及知识技能掌握情况看，大部分学生学习积极性高，学习目的明确，上课认真，各科作业能按时按量完成，且担任班干部能起到较好的模范带头作用，但也有少部分学生，基础知识薄弱，学习态度欠端正，书写较潦草，作业有时不能及时完成，因此本学期除在教学过程中要注重学生的个体差异外，我准备在提高学生学习兴趣上下功夫，通过辅差的方式使学困生得到较大进步。

1、加强交流，了解学困生的家庭、学习的具体情况，尽量排除学习上遇到的困难。

2、搞好家访工作，及时了解学生家庭情况，交流、听取建议意见。

- 3、沟通思想，切实解决学困生在学习上的困难。
- 4、坚持辅差工作，每周不少于一次。
- 5、根据学生的个体差异，安排不同的作业。
- 6、采用一优生带一差生的一帮一行动。
- 7、请优生介绍学习经验，差生加以学习。
- 8、课堂上创造机会，用优生学习思维、方法来影响差生。
- 9、对差生实施多做多练措施。
- 10、采用激励机制，对差生的每一点进步都给予肯定，并鼓励其继续进取。
- 11、充分了解差生现行学习方法，给予正确引导，朝正确方向发展，保证差生改善目前学习差的状况，提高学习成绩。

## 培优工作计划表 培优工作计划篇六

依据上学期平时表现和期末考试成绩，二年级（3）班的学优生为杜雯娟、陈雅格、程路康；学困生为马小燕、李钊城、马伟、杨文敏、南佳璐、刘嘉文、杨进博、栗卫、闫贺。

1. 力争使每个学生都有不同程度的提高，学困生控制在5%以内。
2. 培养学困生树立远大的理想，养成良好的学习习惯和行为习惯，有一些适合个人的学习方法。

我班学困生比率占班级10%左右。学困生的特点主要表现为：

1. 自卑感强。学困生由于各方面较差，受到批评较多。父母



的训斥、怒骂，同学的讽刺、挖苦，使他们感觉低人一等，进而自暴自弃。

2. 逆反心理较强。因为深感别人对自己的轻视，学困生的言行。例如，认为违反纪律是“勇敢”，向老师反映情况是“出卖朋友”。他们在处理同学关系时重感情、讲义气。在日常道德行为上言行不能统一。学困生的形成，固然与家庭、社会和学生等因素有关，但与教师的教育思想、教育态度和方法更有直接的关系。正如苏霍姆林斯基所说：“教育才能的基础在于深信有可能成功地教育每个儿童，我不相信有不可救药的儿童、少年或男女青年。”事实上，学困生也有其长处和闪光点，教师应该也能够做好每一个学困生的转化工作。

### （一）总体措施

1. 转变观念，采用“激励性、自主性、创造性”教学策略，以问题为线索，恰当运用教材、媒体、现实材料突破重点、难点，变多讲多练，为精讲精练，真正实现师生互动、生生互动，从而调动学生积极主动学习，提高教与学的效益。

2. 不增减课程和课时，不提高要求，不购买其他复习资料，不留机械、重复、惩罚性作业和作业总量不超过规定时间。

3. 通过教学，对学生的学习态度和学习方法、学习纪律等方面提出始终一贯，科学而严格的要求。

4. 转变教学方法。在数学教学中，教师必须将“重视结论”的教学转变为“重视过程”的教学，注重再现知识产生、形成的过程，引导学生去探索、去发现。

5. 在课堂上开展小组合作学习，让学生在一起摆摆、拼拼、说说，让学生畅所欲言，互相交流，减少学生的心理压力，充分发挥学生的主题性，培养学生的创新意识和实践能力。

6. 在教学中注意采用开放式教学，培养学生根据具体情境选择适当方法解决实际问题的意识。如通过一题多解、一题多变、一题多问、一题多编等途径，拓宽学生的知识面，沟通知识之间的内在联系，培养学生的应变能。

## （二）后进生转化措施

1. 培养学困生的自信心。只有树立起后进生的自信心，我们的转化工作才找到了起点。

2. 对学困生多宽容，少责备。要做到“三心”：诚心、爱心、耐心。

3. 不仅要注意培养后进生的学习兴趣。注意培养其兴趣的稳定性和集中性，使后进生有恒心、有毅力，在学习中专心致志，精益求精，从枯燥中寻乐趣，于困难中求喜悦。

4. 做到眼中有他们，心中装他们，营造一种安全、平等、民主的师生关系，努力发现他们身上的“闪光点”，要“以一当十”，“以小见大”，哪怕是微小的进也要及时表扬和鼓励，以使他们树立学习的信心。

5. 多给他们提供展示自我和获得成功的机会。想方设法激发他们的学习兴趣，多为他们开“绿灯”，利用各种机会展示他们的才干，让他们和其他学生一样享受到成功的乐趣。

6. 及时找准他们学习中的薄弱环节，及时补漏补缺，力争做到当日知识当日清。

7. 安排好优差结对，利用优秀学生的力量来帮助他们，让他们在互帮互学中共同提高。

8. 加强与家长的联系，让家长明确教育目的，掌握家教方法，做好家庭学习的辅导，让学校教育与家长教育形成合力，帮

助他们进步。

### （三）优秀学生培养措施

1. 保护优秀学生学习的积极性，鼓励质疑。
2. 在教学中渗透课外知识，指导学生自学，课外有计划对学生进行抓优指导。

### （四）提高质量措施

1. 帮助后进生树立学习数学的信心，加强课后辅导。
2. 深入调查学生的作业要求，改进作业的布置及检查方式，增加趣味性、开放性、实践性作业。练习的安排，要由浅入深，体现层次性。对不同的学生，要有不同的要求和练习，对优生、学困生都要体现有所指导。
3. 强化培养、训练学生良好的学习态度和习惯，把学习习惯的好坏与数学成绩的评价相结合。
4. 教师应转变观念，采用“激励性、自主性、创造性”教学策略，恰当运用教材、媒体、现实材料突破重点、难点，变多讲多练，为精讲精练，真正实现师生互动、生生互动，从而调动学生积极主动学习，提高教与学的效益。
5. 转变教学方法。在数学教学中，教师必须将“重视结论”的教学转变为“重视过程”的教学，注重再现知识产生、形成的过程，引导学生去探索、去发现。
6. 增强数学实践活动，让学生认识数学知识与实际生活的关系，使学生感到生活中时时处处有数学，用数学的实际意义来诱发和培养学生热爱数学的情感。

## 培优工作计划表 培优工作计划篇七

3月2日，学校领班班子齐聚党支部，对学校工作进行了全面会诊。

对教育教学工作，领导们提出学校活动过多，各段自主性工作不够，不利于调动教师工作的主动性。普遍认为，条段分工尚不明确，个别条上领导不能将分内的工作抓到底，一味推到段上，造成段上工作负担过重。大家一致认为，今后工作一定要明确责任，分清工作主次，一竿子插到底。

针对教育工作，大家认为我校德育工作重点不够突出，口号太大，不如从日常小事抓起，如日常行为习惯的养成，我校的“有序行进”应该成为我校工作的一个亮点。

谈到管理，领导们认为，学校缺乏有效地检查评价机制，一些工作只满足于开头轰轰烈烈，到结尾往往无声无息。

经过本次“头脑风暴会议”，学校进一步理清了今后工作思路，工作目标更加明确。

### 二、开展调研，广泛听取群众意见。

学校主要领导深入到各年级各教研组进行走访座谈，听取老师们的意见。xx校长深入语文组进行问卷调研，调研中发现，学校一些检查工作实效性不强，如作业检查，流于形式，检查不细致，重点不突出。集体备课，虽然做到了资源共享，但一些教师的独立备课能力不能很好的培养。于是开学初学校大胆改革了备课形式，运用备课手记，在集体资源共享的基础上，突出自主备课，将课堂的精彩片段，教学反思体现在备课手记上。

xx校长在一年级进行了广发调研，调研中发现，一些学科在工作中的亮点，如xx老师表扬卡的使用，xx老师的效率意

识□xxxx老师的习惯培养都给大家提供了很好的工作范例。调研中也发现了一些问题，如教师的工作状态，课堂效率问题，评价机制的运用等都影响着和融课堂的创建。学校征集家长对学校工作的意见，在家长对学校的建议上，既有家长对学校工作的充分肯定，又有殷殷希望。家长对学校创建和融校园活动给予充分肯定，认为学校教学质量高，晨读午练、花雨星梦文学社、一校一品等特色活动学生受益终生，对学校安全工作非常满意。同时也对学校开展文体活动、训练学生坐立行走姿势提出了建议。

通过调研，学校找到了工作的差距，责成各部门负责领导进行限期整改，学校面貌为之一新。

### 三、召开民主生活会，进行自我剖析。

每位党员针对自身工作进行了自我反思，教学改革意识不强是领导教师存在的一个普遍现象。今年是我区教学改革年，改革就应该有思路，有方法，有行动。逆水行舟，不进则退。我们再也不能等待观望，必须开拓向前。

我校大胆提出了和融课堂构建模式，同课异构教研活动开展的生动活泼。

### 四、积极整改，明确工作方向。

第三阶段是对标整改，制定措施阶段。时间为期一个月。

四月上旬，制定工作争先的具体措施

四月中下旬，组织全校班主任经验交流，推广先进经验。学校优秀教师进行事迹交流。

四月底，进行工作总结。