

# 2023年柔韧训练计划方案(优秀5篇)

为了确保我们的努力取得实效，就不得不需要事先制定方案，方案是书面计划，具有内容条理清楚、步骤清晰的特点。方案对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇方案。以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

## 柔韧训练计划方案篇一

以慢慢等待。我仰头轻问：“夜啊，你究竟还有多长？”夜莺低吟：“学会等待，黑夜背后就是光明。在等待中，我们的学习不能就此停止，即使是黑夜，我们都要做我们能完成的事！”是啊，我们就应该这样！

我们的人生何尝不是一个个黑夜。在黑夜中，我们学会了坚强，使我们更加坚强的面对生活中的困难。

从出生的那一刻，我们就开始与黑夜搏斗。从你开始啼哭的时候，你有了自己的思维，你因为想得到某样东西而哭泣，哭泣是你与他人交流的方式。几个月后，你开始牙牙学语，从刚开始的哭泣，慢慢的，你学着发声，叫“妈妈、爸爸”；慢慢的，你开始唱优美的歌曲。同时，你开始学会慢慢爬行，你有了一点点自由权，可以任意爬行，你不断努力的练习爬行，意味着你要慢慢站立，慢慢学会走路。离开父母的怀抱，你不断对自己发出挑战，自己要奔跑、跳跃，于是，你有了远大理想——将来走遍世界。你不断的冲破黑暗，寻找属于自己的天空。

几年后，你被迫进幼儿园，从此，你来到了一个陌生的地方。在这个陌生的地方，自己结交新朋友，开始了自己有去的学习生活。很多年后，你仍在为了自己心中的理想、目标而努力奋斗着。有一天，你拥有了自己的家庭，有了一份满意的

工作，你还得努力的工作。不断向自己挑战，想拥有更辉煌的成就。人生就是这样忙忙碌碌。

人的一生就是一杯水。刚开始，杯子里的水清澈透明，无色无味；一直以来，你不断往里面加酸甜苦辣的东西。年迈了，慢慢品味这杯味道怪异的水，你仍然能将五色味辨的一清二楚。人生只是一杯水，水喝完了，杯子便空了。

人都有逝去的时候，那一刻，我们都应用微笑去面对，只因为我们曾不懈追求过，我们曾努力的奋斗过，我们的一生没有空虚过。

## 柔韧训练计划方案篇二

军训一周后，我累了。七天来，我一直以精神饱满的状态面对军训，回到家，大家都问我，军训累吗，苦吗？军训累、苦，可是我却很享受。

军训第二天，已经对五天后的分别有些心酸，愈是对军训不舍，时间就过得愈快。

教官一直在咳嗽，我怀疑他感冒了，喉咙愈加嘶哑，却依旧那么铿锵有力。

军训终于结束了，经过教官和同学们的努力，不负众望，六连得了第三名。

昨晚睡不着，不知怎的回想起五岁时慰问解放军的情景，记得当时唱了两首歌《唱支山歌给党听》，还记得解放军叔叔表演了魔术。。。。再想一想三天前，唱了首歌还没放开，觉得有些丢脸。

今天走出校门，步伐变得沉重，我从学校一直走到丰南商厦(用时40分钟)，目光变得有些游离，回味着军训中的点点

滴滴，坐在车上，依然回味，回味酸甜苦辣。。。。。

回家后，我累了，躺在沙发上不想起来。

军训，很苦；军训，很累；军训，是一个很好的回忆！

## 柔韧训练计划方案篇三

我们从一些事情上得到感悟后，就十分有必要要写一篇心得体会，这样可以记录我们的思想活动。那么好的心得体会是什么样的呢？下面是小编精心整理的学校新教师练习听课心得体会，希望能够帮助到大家。

任课教师为出示这节课公开课，一般都得精心准备，在备课过程中及时跟同组教师交流，讨论，所谓“三个臭皮匠赛过诸葛亮”，集体的智慧总比一个人要强的多，最后出炉的课无论在目标设计、重难点的处理还练习题的选择上，都要比一个人设计的教学案精练。经过同组老师评课，授课老师不仅能找到自己的不足，改进自己的教学，听课老师也可以取长补短，共同提高。由此可以这一讲评课活动也加强了团队的团结意识，提升了各自的教学水平。

由于教师能够精心准备，所以每堂课的学案设计大都是既科学又实用，教师处理学案的方式也很灵活，学生自主、合作探究的相对成功，往往不会出现平时课堂堂堂灌或堂堂练的低效局面，无形中提高了教师的课堂教学水平。

只有经过认真研究教材、教参，广泛搜集材，精雕细琢的教学设计和教学思路才有可能打造一节高质量的好课。照本宣科的老师永远也不会成为一名好老师，只有深入思考，吃透教材，把握好学生学习状况，课堂教学相长，才能实现师生的共同成长。

一是，部分老师时间驾驭的能力不够，变通性不强。

我觉得公开课应该除了学习内容的严要求外，应该还有比较严格的时间全局观念。但却有多个老师超出规定的时间范围(45分钟)，甚至有两位老师超时达到5分钟和8分钟，对下一节课老师的上课，更会对自己的成绩带来一定的负面影响。当然，老师的课前预设多是精彩的，无懈可击的，只是在课堂生成过程中，总会遇到许多不可预知的甚至是不可抗拒的因素，也许许多老师的“拖课”有着很无奈的原因，但作为全国性的优质课评比，事实却并不因为你的“无奈”而宽容。所以，老师要具备有一定的远见性，在预设中为自己留足后路，在关键的时刻学会紧急刹车，学会“自圆其说”。

二是对学生的评价一定要到位。

这一点很关键，无论学生回答的怎么样，老师都给予适时恰当的评价，而且要注意评价的多样性，不要只是单纯的“你讲得很好”、“你需要再好好想一想”、“你回答得太棒了”，因为到位的、丰富的评价能把全班同学的积极性一下就能调动起来，或许因为到位的评价，改变一位同学的一生，或许因为到位的评价……其实到位的评价能激发起无穷的力量。

三是老师的基本功非常重要，要注重平时的积累。教师的语言一定要精炼，有感染力和说服力。板书设计要仔细琢磨，精心设计；教态也很重要当然包括体态语言，这一点需要在每一节课中都注意。老师平时应该多读书、多学习，不断积累，不断推陈出新才能学得更新、教得更好！

最后，希望学校的练课听评课活动能够越办越好，也希望大家都能在活动中跟学生一起快乐成长。作为一名青年教师，我会更加虚心学习，钻研教学，努力工作，不断进步！

## 柔韧训练计划方案篇四

一是终身学习的能力。随着知识经济时代的到来，知识更新周期日益加速。面对教育和专业知识的加速老化，教师必须具有终身学习的能力，才能不断更新思想、观念，掌握新的信息和教育技术，才能不断更新自己的知识、能力或素质结构，才能适应不断变化的教育、社会和时代，才能不断创新教育以满足人和社会发展的需要。

二是反思教育的能力。21世纪，随着社会、经济的急遽变革，教育改革将更加频繁、广泛和深刻，教师将面对各种新的教育思想、资源、模式、过程、手段与方法，因而要求教师不仅要自觉地在情感、意志上不断调适，而且要具备能够分析、讨论、评估和改变其教育思想与教育实践的能力。教育的基本问题不仅是“教什么”、“怎么教”，更重要的是“为什么教”。因而教师必须思考各种教育行为的社会与个人后果以及伦理背景，给教育以终极关怀。

三是基于网络资源教育的能力。因特网的飞速发展与广泛应用使教育和学习的数字化生存成为可能。21世纪网络技术将有更大的发展，网络资源将更加丰富，人类创造的最新资源也将以最快捷最优先的方式上网储存传播。谁不学会基于资源的学习，谁将成为文盲。

而教师则应成为学生基于资源学习的引导者、辅导者、促进者和合作者。

四是激活创造性的能力。变革和创造将是21世纪人们生存和发展的基本方式。人类发展史表明，人的创造潜力是无限的。如同“芝麻开门”的暗语能打开宝库一样，人的创造潜力必须通过激活才能变为现实的创造力。21世纪的教育必须将学生培养成为会创造之人，使他们通过一个个会创造的头脑和一双双会创造的手，创造出新的生活、新的时代和新的世界，这是教育的根本追求。因此，教师必须具有通过创造性教育

培养学生的创造性人格、创新精神和激活学生创造性的能力。

## 亲和力：教师最基本的素质

在学生评教中，我们发现，学术能力、教学水平与学生的满意程度并不一定成正比。有一位教师，其所带班级的考试成绩总是处在年级前茅，个人也常有研究文章见报，但学生评教满意率却很少能达到平均值，为此我们曾开过一个小型学生座谈会。

学生反映，对该教师的教学方法、教学能力他们都能接受，但他太过严肃，少有笑脸，与学生谈话，总是居高临下、盛气凌人，学生有事找他，他表现出来的也是一种爱理不理的态度。换言之，这位教师之所以不受学生欢迎、师生关系紧张，是因为他缺乏必要的亲和力。

亲和力，词典里的解释是“两种以上的物质结合成化合物时互相作用的力”，从心理学的角度看，它是指“在人与人相处时所表现的亲近行为的动力水平和能力”。教师亲和力的高低常常取决于他的性格特征，如有的人生来不爱笑，有的人从小不爱亲近人，有的人天性爱热闹，有的人具有丰富的幽默细胞等等。但亲和力又与“亲和动机”密切相关，亲和动机强，例如迫切需要得到学生的友谊，得到他们的支持合作的教师，其亲和力就高；亲和动机弱，例如无视学生的存在，或把学生当作知识的容器，把自己的权力放在至高无上的地位等等，亲和力就一定很低。从这个角度看，亲和力又是与一个教师的教学观、学生观紧紧地联系在一起。

古人云：亲其师，则信其道。教师的亲和力，可以赢得学生的尊敬和信任，可以获得学生的宽容和理解。因此，某个教师可能在教学方面有所欠缺，但学生却能热情地学习，主动地思考，由此就能获得最大限度的教学效果。反之，如果教师自视甚高，不顾学生的感受，我行我素，唯我独尊，那就容易引起学生的逆反心理，即使他学问最高，课讲得最好，

最终却不一定能实现教学的目标。

教师的亲和力本质上是一种爱的情感，只有发自肺腑地爱学生，才能真正地亲近学生，关心学生，也才能激发学生对于真理的追求。教师亲和力的核心是民主平等的思想，只有把学生当成大写的人，当作自己的亲密朋友，才能容忍学生的缺点，尊重他们的话语权，才能控制自己的情绪，做到以理服人，以情动人。教师亲和力的理论是多元智能，只有相信每个学生都有聪明的火花，都是可造之材，都值得自己花费心血去培养的教师，才能始终微笑地面对每个学生，并热情地关注他们的成长。教师亲和力的目标是个性发展，教师拥有较高的亲和力，才会拥有宽广的胸怀，因而能够理解学生的兴趣爱好，允许学生发展自己的特长，并真诚地帮助他们在非本学科领域里获得成功。

因此，21世纪的教师除了要进一步培养科学文化素养，练好教学基本功，还要注意不断激发自己的亲和动机，努力提高自己的亲和力，使自己真正成为学生信赖、敬佩、爱戴的良师益友。

## 柔韧训练计划方案篇五

利用暑假有幸阅读了《让学生在愉快中享受教育》一书，结合此书又细细研究了《初中地理课程标准》，对于自己的教学和课堂有了一些新的认识。

教学应是一种生动有趣的讲课过程，在教学中，教师在教学内容、方法上要努力使学生对所学知识产生浓厚兴趣，从而真正体现新课程倡导的理念，落实新课程的精神。为此，教师要精心设计好地理教学过程的各个环节。

### 一、创设和谐的地理课堂氛围

地理教学是学生在教师的启发、引导下逐步掌握地理知识和

技能，并在此基础上发展智力和能力的过程。受传统教材罗列知识、陈述式体例的束缚，以往我们在教学中往往偏重采用“注入式”的教学方法，学生只能在教师的灌输下被动地接受知识，学习的积极性和主动性不能得到充分的发挥，严重地妨碍了他们智力和能力的发展，影响教学质量的全面提高。《让学生在愉快中享受教育》一改传统的“注入式”为“探究式”，很好地体现了教学过程以学生为主体的指导思想。着力在课堂教学上进行改革和探索，初步改变了教师“一言堂”，学生被动地接受知识的局面，形成了一个以教师为主导，学生为主体的和谐教学模式：激发兴趣、创设情景、引导探究、发现规律。

首先，此书倡导用地理知识本身去吸引学生，寻找兴趣点，培养学习兴趣。在教学中，教师要适当选择、有的放矢地培养学生的兴趣。有几个学生不喜欢地理课，但又对地理教材中的各国和各民族的风俗人情感兴趣。在教学中，选择这样一些兴趣点，用地理知识吸引学生的注意力，培养兴趣，努力提高教学效果。

第二，从学生较熟悉的地理事物和现象入手，引进要讲述的教材，以培养兴趣。例如：地球知识在小学自然地理课中或多或少地讲过一些，在此基础上，进一步讲述昼夜交替、昼夜长短、五带的形成等重要的地理现象就比较容易，如果再教学生用小地球仪来演示这些现象，则会激发他们学习兴趣，提高学习效率。因为心理实验表明：一个人对某一事物兴趣的大小，与他跟那件事物的熟悉程度和关系密切与否有很大关系。

第三，从问题入手，善于提问题，引导学生思考，使学生的思维处于积极状态，从而培养了兴趣。因为兴趣产生于思维，而思维开始于问题。苏霍姆林斯基说：“学生对一眼能看到的東西是不感兴趣的，但对藏在后面的奥妙却很感兴趣。”这些奥妙往往是地理事物和地理现象的本质，教学中抓住本质提出问题，引导思考，就能激发兴趣。例如：讲地图概念时



(容易讲得枯燥无味)，我首先问学生：“你在哪里见过地图吗？”马上就会有近半数学生争先恐后地相继举手回答：动物园、公园、车站、机场、电影、电视、书刊、报纸等等，表扬了他们记性好见识广之后，我再问：“你什么时候用过地图呢？”同学们答的更起劲了。再问：“那么什么是地图呢？”这时候学生全盯着我，此时无声胜有声，可以意味，难以言全，如何表达这个概念，等待我的点拨。于是我拿出一张准备好的照片，要学生比较：“地图与普通的照片有什么异同？”(都有方向、都缩小，但地图上有符号、有注记)，这时地图三要素(方向、比例尺、图例注记)水到渠成，学生的学习兴趣也掀起了高潮。

## 二、善于引导学生发现规律

学生在参与探究的基础上自己得出结论，发现地理规律。由于这些地理规律是由学生自己探究发现的，学生往往记忆深刻，理解深入。当然学生发现的规律可能是片面的、零碎的，教师应继续引导学生探究，并适当加以总结，使其完整、系统、科学。要指导学生掌握不同类型知识的叙述方法。地理课本对不同类型知识采取不同的叙述方法，在探究交流过程中，要充分发挥学生的主体作用，教师要适时的启发、诱导学生，充分运用已有的地理知识，充分运用地理图、表，提取各种有效信息，探究交流，集思广益，充分发挥学生无限创新的潜能，分析、认识现实生活中的各种地理现象和问题。

七年级地理教材第六章“我们生活的大洲—亚洲”“自然环境”和“人文环境”两节的编排和框架的设计为学生指明学习区域地理包含的内容要素和方法。课堂最后可以让学生自己总结描述每一个大洲、每一个地区或每一个国家自然环境从位置(纬度位置海陆位置)、地形、气候和河湖状况来，人文环境主要从人口、文化、民族宗教和经济等这些方面的要素来分析和探究其有关内容，即教给了学生自主学习和探究地理知识的方法。

《让学生在愉快中享受教育》中指出，地理教学应当“初步形成对地理的好奇心和学习地理的兴趣，初步养成求真、求实的科学态度和地理审美情趣”所以只有当我们摒弃当前课堂教学中的诸多形式的空洞，让学生少一点情感体验、思维深入、个性发展等方面的缺憾，取而代之的是多一些人性的关怀、有效的指导、艺术的方法，我们的孩子才会真正的自由、积极、健康与和谐快乐的发展。