

最新重锤下拉运动主要肌肉 健身计划心得体会(模板9篇)

围绕工作中的某一方面或某一问题进行的专门性总结，总结某一方面的成绩、经验。相信许多人会觉得总结很难写？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。

网上教学工作总结篇一

因受疫情影响，今年对原诗教考察和“回头看”的计划进行了缩减，诗教工作仍以巩固提高为重点，适量考察推动新的创建单位。

4月15日，中华诗词学会周文彰会长应邀来合肥，对诗教工作与诗词学会情况进行考察调研。在安徽省诗词学会召开了“中华诗词学会安徽省诗词工作调研座谈会”。省社科联副主席周祥飞、学会工作处副处长张浩淼、安徽省诗词学会、安徽省太白楼诗词学会、安徽省诗词协会、安徽省炳烛诗书画联谊会、安徽省江淮诗书画研究院等诗词组织的负责人参加了调研座谈会。

周文彰会长认真听取了各诗词组织主要负责人的情况汇报，充分肯定了安徽省诗词组织为繁荣诗词文化所做的工作。强调：中华诗词学会继续委托安徽省诗词学会一家负责安徽省的诗教工作。对于已经授予称号的中华诗词之乡和诗教先进单位，要持续跟进，巩固成果。希望安徽省的诗词组织团结协作，发挥各自的长处，共同努力把中华诗词事业做的更好。

4月26日—27日，学会诗教工作几位主要负责人组成工作组，陪同中华诗词学会诗教工作考察验收组对砀山县有关乡镇和单位诗教工作进行了考察验收。我会工作组为砀山县八家诗教先进单位撰写的考察验收报告，得到中华诗词学会各位领

导的高度评价，并得到顺利通过。

6月27日，学会诗教工作负责人周棣、哈余庆到望江县考察了诗教工作，按照相关标准提出了业务指导意见。

9月29日，学会周正环会长、陈虎山副会长、顾问胡建业一行到宣城市烟草公司和宣州区养贤中心小学进行诗教工作专题调研。通过实地参观、召开座谈会，了解到烟草公司“通过四个结合实现诗词进企业”和养贤小学“坚持诗教育人”典型经验，向面上宣传推广。落实诗教先进单位的复评与“回头看”，巩固诗教工作成果。

全国诗教工作现场会原定于2021年底之前在安徽砀山县召开，由于疫情防控需要而延后。这次现场会由中华诗词学会和砀山县委、县政府共同主办，全国各省、市、自治区诗词学会的主要负责人都将到会，进行诗教工作观摩交流。这是中华诗词学会对我省诗教工作的充分肯定。只待疫情防控允许，全国诗教工作砀山现场会将在今年适时召开。

网上教学工作总结篇二

为贯彻落实上级关于新型冠状病毒肺炎疫情防控工作部署要求，确保广大师生生命安全和身体健康，并充分利用信息化手段保障疫情防控期间教育教学活动有序开展，结合我市实际，现就全市中小学（中职学校）、幼儿园在疫情防控期间开展线上教学工作制定如下实施方案。

一、目标任务

二、实施原则

（二）因地制宜，灵活安排。各乡镇（街道）教育党总支、各学校根据不同学校、学段特点，城乡不同情况，制定差异化实施办法和措施，灵活开展教学活动，疫情防控期间，不

得组织线下集中学习和集中培训。

三、实施步骤

（一）安排部署和测试运行阶段〔xx月xx日前）。各乡镇（街道）教育党总支、各学校全面完成线上教学活动的传达部署，成立线上教学活动组织领导机构，制定线上教学活动实施方案。组织专业人员尽快启动线上运行测试（教育党总支和学校班子成员参与测试工作），班主任和任课教师要亲自对线上教学的每个环节、遇到的特殊问题、师生如何交流等进行亲手操作测试，确保启动线上教学工作运转正常。

（二）普及应用阶段〔xx月xx日）。开展相关教学平台的推广普及，利用各种线上会议系统、即时通信工具对任课教师、家长和学生开展应用培训，为全面实施线上教学活动奠定基础。

（三）全面实施阶段〔xx月xx日后）。各学校于xx月xx日起全面启动线上教学活动；中等职业学校于xx月xx日起全面实施线上教学活动，确保全面实现“停课不停教、不停学”。

四、实施路径

（一）统筹组织教学工作

网上教学工作总结篇三

一、做好学会每年一度的社会组织年检工作，确保年检合格。

二、学会将于5月份从现在的安庆路77号天徽大厦809室，搬迁到宁国路129号金宝中心大厦3201室，学会的硬性条件将会从根本上得到改善。

三、根据法律、法规和章程规定，积极稳妥地做好学会换届

各项准备工作。向主管部门申报召开安徽省诗词学会第六届会员代表大会，进行换届选举，确保换届工作合法、合规、有效、顺利进行。

四、在疫情防控允许的情况下，全国诗教工作现场会将要在安徽砀山县召开。这次现场会由中华诗词学会和砀山县委县政府联合举办，我会将参与协办。

五、学会将与肥东县政府联合举办安徽省首次“诗词大会”。大会实施方案已经初步确定，筹备工作基本完成，诗词大会“题库”等已准备就绪，肥东县政府资助的办会经费已到位。待疫情防控形势许可、得到有关批复后，将正式下发关于召开“诗词大会”的通知。

六、省诗词学会与炳烛诗书画联谊会，将在上半年举行“陆世全老会长追思会”。学会已经组织好相关追思文章和悼念诗词等，一旦疫情防控许可即召开追思会。

七、疫情缓解后，与有关市县诗词学会联系，组织下基层采风，同时借采风与当地学会开展联谊活动；与街道组织歌咏会，与地方社区互动，弘扬诗词文化，增强影响力。

八、党支部在“七一”前后，将以诗词吟咏、举办诗书画联展等形式，进一步开展“七一”党建活动。组织迎接__专题诗词创作，在会刊《安徽吟坛》开设专栏、组织开展专题诗词吟诵等，为党的__胜利召开献礼。

九、开展优秀诗词组织和优秀会员评选活动，召开表彰大会，表彰各市县优秀诗词组织和优秀会员。

2022年3月28日

网上教学工作总结篇四

依据学部工作安排的总校政教处部署，认真贯彻《关于加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》及张总校长提出的“三个意识”，以人为本，狠抓学生道德品质、行为习惯的养成教育，着力培养学生的自主意识与责任意识，着力关注学生的身心健康；以弘扬和培育民族精神为核心，以“塑造美丽心灵”为抓手，不断增强德育工作的主动性和实效性，真正做到“以诚为先，以人为本，以德传德，以心育心”，进一步优化学部德育工作。

1、狠抓常规教育和管理的持续性。

- 1) 组织好每周的晨会，充分发挥“国旗下讲话”的思想主导教育作用；
- 2) 加强每周、每月、每学期的美丽班级、美丽宿舍、文明就餐的评比；
- 3) 突出少先队工作，实施校园少先队“美丽小使者”监督岗的值勤制度；
- 4) 促进安全、卫生、文明礼仪的养成教育。
- 5) 做好每周“五个一”：上好一节班会课；组织好一次班队活动；进一次学生寝室关爱学生；至少完善一次《班主任工作手册》；正副班主任和生活教师沟通一次班级工作。每月“五个一”：更新一次黑板报；召开一次班干部会议；检查一次学生的仪容仪表；做好每位学生的一次电话家访；做好一次安全隐患彻底排查。
- 6) 每两周组织一次“塑造美丽心灵”的文体活动。

2、凸显、挖掘主题教育的实效性。

2) 结合重大节日和时事进行主题教育活动。

3、各年段针对不同年龄段学生特点强化“学习习惯、卫生习惯、文明礼仪”的养成教育；

4、加强课堂、校园文化建设、课外活动等主渠道教育的创新性；

5、优化周末时间的管理，进一步开展形式多样的文体活动，陶冶学生的情操。

三、主要工作措施：

（一）加强德育队伍建设，突出引路人的作用。

1、组织教师认真学习《福建西山学校管理手册》，扎实开展师德师风建设，要求教师爱岗敬业，为人师表，严谨笃学，与时俱进，关爱学生，廉洁从教。引导教师学习先进教师事迹，做学生、家长、学校满意的教师。

（1）新学期将以提高班主任业务素质为突破口，以师德规范为核心。定期组织正副班主任的理论学习，加强学校常规工作管理，完善班主任考评机制和激励机制。考评结果与班主任奖金和评先评优挂钩。定期召开班主任工作会议，调动全体班主任育人积极性，造就一支“讲奉献、素质优、业务精”的德育工作队伍。

（2）继续搞好师德建设。以“三爱”——爱事业、爱学校、爱学生为重点，强化师德建设，通过持之以恒的师德教育，提醒教师不断增强“为人师表、教书育人”的自觉性，不做有偿教育，不体罚和变相体罚学生。

(3) 努力提升班会课质量。本学期将组织三、五年段的班队会研讨课，以提升学部班队会的质量。期初与教导处协调，将班会课时间尽量统一安排在下周一下午。在统一主题的前提下，同时结合年段、班级实际确定相应内容，充分调动全班学生，特别是班委会成员的积极性，要让班队课继续成为学生思想教育主要阵地。

(4) 加强正、副班主任及科任教师之间的沟通、合作。以课堂、“两操”、“塑造美丽心灵”活动为突破口，促进学生的养成教育逐渐形成。各年段确保组织好每月的正副班主任联席会议，切实加强正副班主任的协作，形成合力，提高班级管理水平。

2、发挥班、队干部的小助手作用。

(1) 努力培养学生干部，多渠道开展德育工作。一是各班均设班长一人（负责班级整体工作）、副班长两人（一人为副班主任助手，协助班长开展武术训练和生活区管理，一人在教学区协助班长开展班级卫生、纪律管理），再设学习委员、文艺委员、体育委员、劳动委员和安全委员等，生活区每间房间设宿舍长一人，班级还可以根据需要设置相关学生干部岗位。开展各类活动，在活动中培养学生干部，在活动中开展德育工作。班干和队干，要求通过自荐、推荐、竞选等多渠道安排到各类岗位，年段和班级应定期开展班干部培训，加大培训力度，提供锻炼机会，增强他们的自我约束能力和管理能力。

(2) 加强少先队队伍建设，健全少先大队组织机构，培养好队干，提高他们的工作能力，组织好“美丽小使者”活动，继续办好“红领巾广播站”，培训好广播站工作人员，广播站每月要做出播出计划。开展好争当“美丽升旗手”和争创“美丽国旗班”活动，规范升旗仪式，加强旗手的培训。发挥每周一国旗下讲话的教育功能。

3、发挥全体教职员工的德育功能，坚持全员、全方位、全过程的大教育观，要让每一节课，每一项活动，每一次与学生谈话都渗透德育因素，真正做到“教书育人、管理育人、服务育人、活动育人”。在此基础上进一步突出德育导师的作用，通过整合德育资源，群策群力，全员育人。

网上教学工作总结篇五

这一周，我仍然在备课上苦下功夫。先自主解读教材，初步确定教学目标，再研读教师参考书，观摩微课，写出教学设计，最后制作课件。我争取完全理清上课流程，细化到每个环节用时多少，何时连麦发言，何时发语音文字；每节课学生发言人数多少，主要是哪些同学在哪个训练点上点名对话，我全都翻来覆去琢磨、记录、修改、在记录。这一过程从每天下午备课开始，到第二天早上上课前结束，吃饭想，睡觉想，干家务时也在自言自语地念叨。（不知情的还得以为我有病呢）。当我开始直播已然成竹在胸，就能比较稳妥地调控教学进程，全神贯注倾听学生发言，指导学生思考表达。

我的课堂形式和在教室中基本一致，教学重点难点一定会直接和学生对话。透过摄像头我能观察学生的眼神，看见他们的学习状态，给予及时恰当的评价、提醒、指导、开解。我喜欢表扬学生，就算是学生发的语音文字数字，我了解到学生那样积极认真，也会热情洋溢地为他们点赞，让他们为自己鼓掌。我相信孩子们可以“听见”，受到鼓舞。

本来我不是个愿意“抛头露面”的人，但为了学生有真实感，亲切感，每次上课我几乎都开摄像头。我要让学生在家庭里，在电子设备前，也能感受到老师的关注。一节课结束，我会在群里留一会，点开语音听一听，并给予回复，指出问题或表扬优点。如果哪节课让自己满意，我会莫名兴奋，更加热情地投入到新课的准备中去。

一边干一边学一边改进，我想这是我们所有老师现在的工作

常态。就在前几天，我发现数学中乘除放在一起时，学生会不好理清思路，很想直观地画一画来帮他们分析题意。可是通过摄像头很不方便操作。怎么办呢？要是能有“黑板”出现在屏幕上就好了。于是我在新手体验中开直播进行了尝试，解决了这个问题。在第二天的数学课上，我利用白板教学取得了很好的效果。

我更深刻地体会到“故步自封”只能落后，“与时俱进”才会提高。以前我用“打卡任务”提交作业，跟同事们的交流中我了解到大家都用“家校本”，这里有“圈划批改”功能，还可以评选优秀作业，呵，那不就更方便更能调动学生积极性了吗？我赶紧向同事请教，同事不厌其烦，教会了我。我马上实施，在钉钉群里联系家长，发个“家校本”试试看，家长们积极配合。终于我们的家校本也升级了。这一周我们熟练地运用，还把优秀作业在上课前展示，更多学生写得更工整了。

刚解决一个难题，新的问题又摆在面前。如何让全体学生都参与到学习活动中来，我又能得到及时的反馈呢？我又跟从同事们那儿取到“真经”。李凤英老师善用“发语音”这招儿，韩向利李宏艳老师还让学生发图片，两相结合，效果不错。我决心一试。课上我把发语音、图片、文字、数字、连麦全用上，在备课时就安排好何时用哪种方式。尤其是在等待时，我就听语音，看图片文字，这样“多管齐下”，大大提高了学生的积极性，使学生的参与直观地展现在我眼前，课堂教学更有效。

接下来，不知还要多久才能驱散阴霾，但阳光一直都在。在这非常时期，我们普普通通的一线教师，通过直播停课不停学，坚守岗位，守护孩子的净土蓝天，为武汉加油，为祖国贡献绵薄之力。