

最新大班健康教案喜欢幽默 大班健康活动教案(通用10篇)

时间流逝得如此之快，前方等待着我们的的是新的机遇和挑战，是时候开始写计划了。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的计划吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来看看吧。

制定工作计划的依据篇一

一份完整的学习计划通常包括学习目标、时间安排、具体的实施办法或措施等内容。

制订学习计划时，要充分考虑以下几个方面：

why——为什么学习，也就是自己学习的目的和意义。找到积极、主动学习的动力。

what——学什么，达到什么目的，即学习的对象及目标。这是学习计划的实质性部分。

who——我是谁。即自己的实际情况，例如，基础水平、学习能力、个性特点、学习风格、优势和弱项等。这是保证计划切实可行的重要前提。

whom——向谁请求学习帮助，与谁一起学习。一个好的老师，一个学习能力强的学习伙伴，对学习都有着极大的促进作用。

how——具体的学习方法和措施。这是确保学习计划得以实施的必要条件。

一份学习计划只有5“w”具备，实施起来才更有针对性和可操作性，效果才会最好。

01认清自己的优势和劣势

分析自己的实际学习情况，不要看别人定什么目标，自己也给定什么目标。不适合自己的目标，结果不是半途而废，就是丧失了对学习的兴趣和信心。所以，分析自己的强项弱项，明确自己的优点和不足，找到需要加强、提高的地方。是制订学习计划的第一步。

02确定目标，由易到难

简而言之，学习计划就是规定在什么时候采取什么方法、步骤，达到什么学习目标，按部就班的完成，完成预期的结果。

但在制订目标时，也不能“一口吃个胖子”，可以把一个大目标分解为一个个阶段性的小目标。

另外，有效的计划应该清晰阐明行动的细节、地点以及方法。简单，清晰，目标明确。

学会利用零碎的时间也是非常重要的，碎片时间积累的力量和作用也是很可观的，学会用一点一滴的时间完成最终的目标，这样就更加有利于把大目标分解成小任务。

03约束自己，持之以恒

计划定下来一定要坚持，执行计划的过程，同时也是训练自己遵守规则、养成良好习惯的过程。

有的计划是需要长期坚持的。比如每天抽出一定的时间背单词的练习。这种训练可能持续两三个星期都不会看到十分明显的效果，但是坚持半年到一年，词汇量会有惊人的提高。

拖延症很多人都有，因此在计划中进行详细的时间规划，也能对自己起到限制约束的作用，努力培养抓紧时间、提高学

习效率的好习惯。

比如制定好学习计划后，准备一个小本子，把当天需要完成的任务及时间安排写在上面，做完一项就在后面打一个钩。

04阶段评估，增加动力

开学一段时间以后，可以阶段性地回顾学习计划的完成情况。如果计划完成得较好，看到自己的进步，会更有动力，并以此为依据调整制订更适合的新的学习计划。

如果计划完成得不好，计划评估可以发现在完成计划的过程中出现的问题，了解不太符合实际情况的地方，并以此作为调整学习计划的依据，使计划执行起来显得更有效。

制定工作计划的依据篇二

进入新高三总复习之后，可以预见学生的学习时间越来越少了，绝大多数学校或同学给自己悬上了“高考倒计时。”但大多数同学们在这个阶段普遍感到比较茫然，无从下手。新高三马上就要进入第一轮复习了，所以我们也应该利用好这一年的时间，有针对性的解决现在存在的问题，为自己赢得迈向成功起点的机会。

下面说一下常规的备考阶段和学习目标，以及当前我们务必要做的几件事：

高三三轮复习按时间大致分为：

(一) 第一轮复习(9月—3月初) 基础能力过关时期

一边是高中三年课程的回顾，一边是知识遗漏的查找，这也是为高考总复习知识系统化、能力化做好准备的时期。高考是考三年的内容，而在高一高二落下的知识很多，而高考的

其中的一个黄金定律“8020法则”，就是指高考试题的80%是基础知识，20%是稍难点的综合题，把这部分的基础做好的话，就可以上一所不错的大学。所以必须把这两年的基础知识补上，避免高考时这些知识变成失分点，自己通过做大量的题来找漏洞效果不明显而且又浪费了时间。最后以致于信心受挫，决定放弃学习了。这是学习中的最可怕的现象。我们做题不贵“多”而贵“精”。应该做囊括高考的重点、难点、考点的题和通过对照老师讲的具体内容检测出漏洞。

显然大部分学生已经完成了这个阶段，如果少部分学生基础没有掌握牢固的话，还是老老实实的按照第一轮的思想去备考，因为整个高考中，基础及中等难度的分数比例非常之高，抓好基础将能获取更多的分数。

(二) 第二轮复习(3月初—5月中)综合能力突破时期

1、进行典型题训练，提升实战能力。高考黄金定律二就是典型题法则，其实如果我们把高考的方向把握准了，高考的出题模式弄清楚，我们在平时的学习会很轻松。不只是在数学、物理这样的理科有典型题，文科的东西也是遵循这一原则的，比如语文的作文，一篇文章好的结构、好的句子，我们都可以用来模仿，比如“诚信是小朋友将捡到的一分钱放在警察叔叔手里时脸上的笑容，是少先队员宣誓时眼中的闪光。诚信是焦裕禄推开乡亲柴门送去的那一阵春风，它是孔繁森将藏族老妈妈冻伤的双脚捂进怀中的深情。”这是关于诚信的比喻，那我们就可以借鉴一下，仿造句子。如：诚信是开国领袖面对新中国第一缕曙光作出的“中国人民从此站起来了”的召唤。诚信是继往开来的领路人俯瞰西部作出的“中国要实现伟大复兴”的决定。学习就是一个由模仿到驾驭的过程，我们在借鉴别人精彩点的同时也是积累知识的过程，最终由量变到质变，使我们成为一个出口成章、才华横溢的人，所谓熟读唐诗三百首，不会做诗也会吟。

2、构建知识体系，进行专项练习。体系是综合的根本，专题

是提高的保证。我们在回忆信息过程中会出现的暂时性的遗忘。高三学生在考试时经常答案就在嘴边就是写不出来这种情况就是我们所说的“舌尖现象”，它常会影响到考生的情绪、信心，所以必须加以克服。高三学生张扬在平时要扎实地学好知识，通过形成知识网络建立起有效的知识体系，借助理解记忆等方式调动复习的积极性，巩固所学的知识，建立起有效的检索体系，在需要运用知识的时候能准确、及时地提取出来。当遇到舌尖效应时要保持冷静、放松，这样可有助于知识的回忆。

3、形成考试体系，训练解题思维(迅速做题技巧训练)。很多题型可以归类挖掘共性，尤其是理科题型，题目和条件都有其内在的关系点的，一般的解题入手方法不外乎为顺着题意来，或者以寻求的结果为出发点逆向推导，只有学会从题目本身寻找做题的入手点，或形成一定的解答思维步骤，才能在考场上适应任何题，立于不败之地。所谓的考试体系就是构建在考试时第一遍的做题思路，到这时候可以减弱我们研究题目本身知识点的比例，加强研究做题第一思维的比例，通过同类型套题来总结和调整第一次想的方向，及归纳其中解答的思维共性，是能够快速帮助我们获取分数的。

当前我们处在第二轮末段阶段，很多同学开始发急了，所谓欲速而不达的道理大家都明白，这时候千万不要麻木做题，看到什么题抓来就做，做对了不去总结提炼这种思想的话，只能说你会这道题而已。做错了看答案听讲解明白了而不去思考“凭什么这么解答”，到考试的时候还是不会的，做题千万不能和口渴猛灌水那样，除了肚子涨，啥味道都没留下。

4、当前阶段的几种常见备考方法指导。当前阶段备考方法不外乎是题海战术+课本反复查看。较为科学的学生已经开始归类解答，或归纳之前错误的的题型。更有技巧的一些学生已经开始进行构建类型模型(以典型题为原形)，并开始渐渐网化知识体系了。我们的建议是在最短的时间内根据自身获得最大的效果，适合随大流的跟着学校老师走，基础掉队同学

们就该上课的时候记好笔记，其余时间多花些时间在课本与基础习题上(课本章节后习题练习)，感觉在学校已经无法提升的同学，利用套题演练，类型归纳来总结和提高自己做题精确度和速度，这时候往往是思维的比拼，而不是“努力程度”的比拼。与其花费大量时间盲目做题，不如多花点时间总结归纳会做的题型中的思维步骤，解答步骤。对于会做题，临场发挥不佳的学生，可以通过连续长时间的做套题，或者想办法耗尽精力后(如长跑后，冲刺跑后)，再做卷子，或压缩做题时间(2/3~3/4的考试时间做完卷子)，以训练考场状态。

(三) 第三轮复习(5月中—5月底)应用能力提高时期

1、调整心理状态。对于每一位参加高考的学生来说，谁都能获得成功，而要想能发挥出自己的最高水平就应该具有“瓦伦达心态”。瓦伦达是美国走钢索的杂技演员。钢索一般悬在离地几十米的高空，没有任何人身安全保护措施，还有来自风雨等不利因素的干扰，人在上面行走，其现象可见一般，但他始终能获得成功。对此，瓦伦达说：“我走钢索时从不想到目的地，只想着走钢索这件事，专心专意地走好钢索，不管得失。”后来，心理学上把这种专注于做自己的事情，不为赛事以外杂念所动的心理现象称为“瓦伦达心态。”面对高考，我们所能做的不是给自己加压，而是减压，既不要考虑高考成功后的鲜花和掌声，也不要过于关注考试的失败，要保持一种稳定的瓦伦达心态，使自己在复习、应考阶段，能够尽可能熟练地掌握所学知识，在高考中高水平发挥，考出理想的成绩。张扬过度的关注成绩和结果反而会适得其反。她可以把今天的自己和昨天的自己做个对比，只要今天的自己比昨天的自己有收获，那她就是进步的，她就没有虚度光阴。

2、树立正确的高考目标。正确的目标是我们用力跳起来能达到的高度。贝尔纳是法国著名的作家，一生创作了大量的小说和剧本，在法国影剧史上占有特别重要的地位。有一次，

法国一家报纸进行了一次有奖智力竞赛，其中有这样一个题目：如果法国最大的博物馆卢浮宫失火了，情况只允许抢救出一幅画，你会救哪一幅？结果在该报收到的成千上万回答中，贝尔纳以最佳答案获得该题的奖金。他的回答是：“我救离出口最近的那幅图。”成功的最佳目标不是最有价值的那个，而是凭着我们的能力最有可能实现的那个。我们也要结合自身的情况制定合适的高考目标，通过我们的努力，一定能够实现自己的梦想。

(以上两个案例平时作文可以用)

3、检验复习，强化记忆。在这最后的阶段主要是通过做几套高考的真题，准确把握高考的出题方向，并注意一下规范的答案，以便自己在高考时能把答案做到规范、简练。

我们在高三这关键的一年必须科学、合理的安排好复习时间，当时间的主人。忌为赶进度而“开夜车”“煮生饭”，也忌“老牛拉破车”，考试日期到了还未复习完一个循环；更忌无计划无目的，听其自然，复习到哪里算哪里，我在这里衷心的希望在高考的列车开来时，大家都能搭个顺风车。

(四) 考前调试期(考前一周)

到了考前一周，尽量调整好心态上考场。平时不要钻牛角尖，以看题思考为主，切忌还在全力攻克陌生的超难题。应以回顾为主，课本知识点有无遗忘，平时常做题型熟悉与否等。保持良好的精神状态和自信心最为重要。

制定工作计划的依据篇三

没有目标做导向，制定的工作计划，不过是规律性的重复昨天的行为，可能会起到提示的作用，但一定起不到激励和督促的效果，所以一定要提前给自己设立一个工作目标。

我们可以利用敬业签多项分类的优点，提前设立自己的工作目标，然后再从目标出发，分解工作任务，制定出有价值的工作计划。并且，这款云服务便签软件还可以实现多端云同步的功能，记事内容自动云储存，只需登录同一账号，便能在手机端和电脑端查看到相同内容，随时随地都能查看工作计划，方便工作有条不紊地进行。

制定工作计划一定要结合自己的真实能力，切忌急于求成。比如说一个月才可以完成的工作任务，恨不得两周计划就搞定，太看重结果，忽略了过程，最后只能是拔苗助长的结果。

因此，制定工作计划前一定要结合现实，我们可以借助敬业签，合理地，条理清晰地制定工作计划。我们还可以在工作中，利用敬业便签待办事项提醒的功能，将工作中的重要事项，设置成重要事项间隔提醒，以提醒我们与目标的距离，促使我们克服工作中的困难，努力达成目标。

每天的日程排的密密麻麻，没有一丝空隙，恨不得每一秒都不浪费，这种想法是错误的。太过苛刻的工作计划，很容易让人养成死守计划的习惯，不允许丝毫的调整，所以，制定工作计划时，要留出一段空白的的时间，用作弹性变动或是短暂休息。

我们只需避开这几个误区，便可以制定出高效的、有价值的工作计划，让工作有条不紊的进行下去。

制定工作计划的依据篇四

北关育才小学

根据青岛市的统一部署，我校于2011年5月5日启动了学校三年发展规划制定工作程序。

一、首先召开全体教师会进行宣传发动工作，让每位教职工

都了解制定发展规划的意义，了解制定发展规划对促进学校和师生发展的作用。调动每一位教师的积极性，让教师自愿接受这项工作。了解师生对学校发展的需求，让全体师生都参与到规划的制定当中。同时，也要重视家长对学校工作管理的参与意识，让家长为学校的发展献计献策。

二、对中层干部和骨干进行培训。带领中层干部和骨干教师一起学习《国家中长期教育改革和发展规划纲要》、《青岛市中长期教育改革和发展规划纲要（节选）》、《认真制定规划，提高办学水平》等文件，对《青岛市小学办学水平发展性督导评估体系（试行）》中47项c级目标逐条学习分解，共同讨论，确定我校发展的目标、方向。在深入了解的基础上再进行详细分工，分头制定出基本的框架。然后领导机构组织相关工作人员对所制定的内容进行审议、补充，使规划初步成形。

附：三年规划制定时间表

- 1、成立领导机构。（5.5—5.7）
- 2、建立临时工作机构。（5.5—5.7）
- 3、制定工作计划。（5.9—5.13）
- 4、宣传发动、培训中层和骨干教师。（5.9—5.13）
- 5、规划分工，责任到人。（5.12—5.13）
- 6、拟定基本框架和各部分的内容。（5.16—5.27）
- 7、领导机构对规划内容审议。（5.30—6.5）
- 8、再次修改，形成正式稿。（6.6—6.13）

制定工作计划的依据篇五

20xx年，是工商部门全面推进服务转型升级的关键阶段，我所将进一步深入贯彻落实科学发展观，紧密结合党的xx届六中全会和省局、邵阳市局及武冈市局的文件指示精神，围绕工商所规范化建设、队伍建设、窗口建设、市场准入、食品监管、生产安全、执法办案、维护市场秩序、维护消费者合法权益、创先争优、服务民生等方面，深刻认识和准确把握面临的新形势，深入推进基层规范化建设，积极服务当地经济社会发展，努力推动我所工商行政管理工作迈上新的台阶。

一、进一步加强队伍建设，提高队伍履职水平和综合素质

(一)加强队伍学习教育，提升队伍的综合素质。采取多渠道、多形式，组织干部职工加强思想政治意识、职业道德、行为规范的教育，加强业务知识、法律法规知识，业务技能和信息能力提升培训，不断调动干部职工的自学积极性，开展岗位练兵，强化绩效考核机制。认真贯彻《个体工商户条例》和《个体工商户登记管理办法》，组织全所人员深入学习新《条例》和《办法》，依照新《条例》和《办法》开展个体工商户登记管理工作。

(二)适应改革的新形势，保持队伍稳定团结。根据《国务院办公厅关于调整省级以下工商质监行政管理体制加强食品安全监管有关问题的通知》的文件精神，国家将对工商行政管理体制进行调整，面临体制改革，引导干部职工认清体制改革对加强食品安全监管的重要意义，抓好队伍稳定团结是明年一项重要工作，做到队伍“思想不波动、工作不松懈、监管不放松”。

(三)保持队伍的纯洁性，加强党风廉政建设。认真抓好党风廉政建设各项工作的贯彻落实，完善廉政风险防控机制，制定具体的防范措施，畅通社会监督渠道。加强廉政文化理论体系建设，不断完善行政问责机制、行风评议机制，加强全

所内外的监督制约，提高作风水平，增强服务效能。

二、进一步推进工商所规范化建设，提升监管执法效能 一是加强工商所规范化建设。在市局统一组织协调下，明确工商所岗位管理的总体目标和组织目标，规范职责任务、工作分工、工作重点、工作制度等。按照“强局大所”的思路，继续优化工商所结构、规模、配置，整合力量，规范设置，提升基层工商所的规范化水平，推进工商转型升级。

二是抓好工商所内务管理。在修订完善各项内务管理制度的基础上，着力提高制度的执行力，要通过领导带头、强化监督检查、树立典型等方式，强化基层队伍的制度意识，做到自觉执行制度、维护制度。完善工商所绩效考核及工商所干部职工绩效考核，将绩效管理与岗位管理进行对接，与岗位培训、岗位风险、岗位用人相挂钩，使绩效管理的激励作用得到有效发挥。

三是加强队伍执法行为规范化，推进执法人性化。强化“执法就是服务”的理念，破除“执法就是罚款”、“严格执法就是从重处罚”的错误观念，在执法中引入批评教育、行政建议、劝诫、引导和预警等柔性手段，做到“一教二警三处罚四规范五回访”，做到规范在先、监督在后，教育在先、处罚在后，告知在先、执法在后，宣传在先、检查在后，注重执法的社会效果，实现监管与执法和服务相统一。

四是进一步推进12315消费维权建设，提升消费维权工作水平。充分发挥12315网络体系的积极作用，建立健全消费维权工作机制、内部快速反应机制，确保消费者申诉、举报在第一时间得到处理，。以农村消费市场为重点，加强消费引导，开展经常性的消费教育、消费预警提示，继续开展送消法进社区、进企业、进乡村、进院校等宣传活动。继续推进12315网络进乡镇、进社区、进商场、进市场、进企业，重拳打击严重侵害消费者合法权益的行为，维护公平的市场交易秩序，积极努力营造一个公平和谐的消费环境。

三、进一步深化网格化监管工作，推进工商职能到位

(一)加强流通领域食品安全监管，进一步完善索证索票制度。落实工商部门食品安全监管职责，扎实开展流通环节食品安全专项整治工作，规范食品安全快速检测信息工作，全面推进商品质量监管信息化网络建设，提升食品安全和商品质量监管效能。根据《中华人民共和国食品安全法》要求，继续督促辖区经营户做好索证索票和进销货查验制度，确保食品可查性、追溯性。

(二)加大监管执法力度，打击各类违法行为。进一步发挥执法职能作用，加强与相关部门配合，建立健全校园联络机制、部门沟通机制、联合执法机制，严厉打击高危、重点行业和校园周边各类违法经营行为。以市场监管巡查为切入口，加强无照经营整治和亮照经营管理，加强流通领域商品质量监测工作，规范个体工商户经营。尤其是以食品安全为重点，市场执法预警和依法查处相结合，为广大人民群众营造一个健康的消费环境。

(三)强化安全生产监管。把涉及安全生产、公共安全、生命财产安全的高危行业作为监管重点，严格把好市场准入关、年检验照关、制度落实关，坚决取缔无照经营行为。要抓好安全生产各项工作责任的落实，抓好安全生产隐患排查治理和联合执法工作。

(四)进一步规范完善“红盾护农”工作机制，积极服务社会主义新农村建设。健全完善红盾护农工作站的工作机制，加快对红盾护农工作服务站的建设，充分发挥红盾护农工作服务站的作用，维护农民群众的合法权益。培育壮大农村市场主体，积极扶持农业龙头企业和特色产业组建农民专业合作社，积极开展合同帮扶工作，建立健全农资市场监管长效机制，强化农资市场日常监管，严厉打击制售假冒伪劣农资坑农害农等违法行为。

制定工作计划的依据篇六

- 1、制定出月计划和周计划、及每日的工作量。每天至少打30个电话，每周至少拜访20位客户，促使潜在客户从量变到质变。上午重点电话回访和预约客户，下午时间长可安排拜访客户。考虑北京市地广人多，交通涌堵，预约时最好选择客户在相同或接近的地点。
- 2、见客户之前要多了解客户的主营业务和潜在需求，最好先了解决策人的个人爱好，准备一些有对方感兴趣的话题，并为客户提供针对性的解决方案。
- 3、从招标网或其他渠道多搜集些项目信息供工程商投标参考，并为工程商出谋划策，配合工程商技术和商务上的项目运作。
- 4、做好每天的工作记录，以备遗忘重要事项，并标注重要未办事项。
- 5、填写项目跟踪表，根据项目进度：前期设计、投标、深化设计、备货执行、验收等跟进，并完成各阶段工作。
- 6、前期设计的项目重点跟进，至少一周回访一次客户，必要时配合工程商做业主的工作，其他阶段跟踪的项目至少两周回访一次。工程商投标日期及项目进展重要日期需谨记，并及时跟进和回访。
- 7、前期设计阶段主动争取参与项目绘图和方案设计，为工程商解决本专业的设计工作。
- 8、投标过程中，提前两天整理好相应的商务文件，快递或送到工程商手上，以防止有任何遗漏和错误。
- 9、投标结束，及时回访客户，询问投标结果。中标后主动要求深化设计，帮工程商承担全部或部份设计工作，准备施工

所需图纸(设备安装图及管线图)。

10、争取早日与工程商签订供货合同，并收取预付款，提前安排备货，以最快的供应时间响应工程商的需求，争取早日回款。

11、货到现场，等工程安装完设备，申请技术部安排调试人员到现场调试。

12、提前准备验收文档，验收完成后及时收款，保证良好的资金周转率。

制定工作计划的依据篇七

第一：制定英语学习计划要从实际出发。

制定计划，要按实际来，要符合自己已有的知识水平。切不可制定看似完美却实行不下去的计划。要根据自己的实际情况，每天可以学习多少知识，除了工作还能有多少自由时间来学习，制订计划不要太满，时间不要太紧，要留出机动时间，使计划有一定的机动性。毕竟现实不会完美地跟着计划走，给计划留有一定的余地，这样完成计划的可能性就增加了。

第二：制定英语学习计划要有合理的目标。

制定目标一定要适合自己的现状，制定目标不可制定的太高太远，要着眼于实际。尽量的制定一些小目标，比较容易实现的目标，这样会比较有成就感。相反，如果把目标定得太高，在短时间内实现不了，这样会产生一种挫败感，让人看不到希望，进而失去学习的信心。所以制定一份有计划的合理的学习计划非常的重要，这关系到以后的学习。

第三：制定英语学习计划要有科学性。

虽然是为了学习制定的计划，但并不是要把这些时间都安排在学习上，要注意劳逸结合。毕竟学习也是一种脑力劳动，大脑也需要正常的休息。所以在安排时间时也要安排休息的时间，或者安排一点娱乐活动，或者交替着进行一些身体的锻炼。尽量的让自己在轻松愉快的心情下学习。现在不只是学习，做任何事情都要讲究科学性。

制定一份合理的英语学习计划，可以大大的提高学习效率。可以说，学习计划是实现学习目标的有效途径，每一个想要成功的学习者，要拿出一个实际行动，就是制订一个切实可行的学习计划。当你订完学习计划后，心里有了计划，会感到学习目标的实现并没有那么难。