

最新教师一个月培训计划 教师一个月的计划(精选5篇)

人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，一起对今后的学习做个计划吧。通过制定计划，我们可以更好地实现我们的目标，提高工作效率，使我们的生活更加有序和有意义。下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢!

教师一个月培训计划篇一

上下班的时候，如果是坐公交地铁的话，不妨少坐一个站，然后以步行代替;如果公司很近，那么就绕远路来锻炼吧!路程大概15分钟即可，早晚各一次，一天也能走30分钟!

2、爬楼梯8分钟

以每分钟爬2级得速度，充分活用公司与住宅的楼梯，爬8分钟的效果就跟步行15分钟的一样!

3、做简易伸展动作20分钟

不想出外在家就伸展全身吧，早上起床后与睡前进行，每做20分钟就相当于步行15分钟，如果想效果更好，那么就多做一些活动肩胛骨的动作。

一个月减肥计划篇三

1、步行30分钟

去超市买东西的时候，尽量绕远一点，同时双手提着购物袋，随着重量的增加，运动强度也会随之上升哦!

2、做家务20分钟

平时洗洗衣服，擦擦桌子也能减肥，春节前不是要大扫除吗，其实大扫除也很减肥哦！特别是有意识地收紧全身肌肉，动作的幅度尽量拉大，热量的消耗力十分强大！

3、做简易伸展动作20分钟

同样早晚拉伸一下筋骨也是可以有效消脂，比起做强度大的运动，伸展运动能更好地锻炼肌肉，并使硬化的肌肉恢复柔韧与弹性。

教师一个月培训计划篇二

1、跳绳，每天至少15分钟。

双蹦蹦或单跳，速度不用很快，也不能慢，适中即可。累的话中间可以休息一会。

2、向上跳，每次10下，每天至少3次。

双腿并拢手放于两侧全身放松然后尽力向上跳越高越好。

3、跳起摸东西，30次。

4、打篮球每周六打篮球。

5、拉筋每次3~5分钟

方法：坐在床上将身体前倾手臂伸直碰到脚尖保持这个姿势10秒然后换腿。

6、每天晚上躺在床上“蹬自行车”，三首歌的时间。

7、蛙跳。

教师一个月培训计划篇三

提高阶段(阅读):

1. 基础知识补充【选做】

(1) 看老托福的文章，不做题，关注段落结构的写法。

(2) 关注托福背景知识，可以参考翻译以及维基百科。

(1) 总结常错题型

(2) 注意选项之间的对比

(1) 对文章讨论问题的模式进行初步思考

(2) 了解历史、说明、解释、立论和对比型文章的书写模式

(3) 简单通过标题判断文章类型

(1) 利用托福阅读中的可定位题熟练掌握定位规律。

(2) 利用官方指南中的文章练习定位与同意转换

(3) 标注每一道题所考察的内容对应应在文章当中的未知。

5. 确认自己对阅读题型中存在的弱项，针对性完善解题思路【冲刺】

教师一个月培训计划篇四

挑战目标表设定

1. 减轻体重的5%

2. 每周减重0.5至1.5公斤

3. 一天减少摄取500大卡

4. 30天总减重12斤

第1天：记录下自己一天的所有饮食，了解自己的饮食习惯和一天摄取的总热量。

第2天：按照第一天记录的内容，在总热量上减去500卡路里的食物。但最少不能低于1000卡。并写下一周的饮食计划。

第4天：开始每天至少持续30分钟以上的运动量，如果时间不足可以分开做，也可以从增加走路量或者快走开始。

第6天：对自己一周的饮食计划进行核对，如果不错就继续进行。如果相差太多就需要重新规划。

第9天：按照计划身体应该逐渐的适应低热量饮食了，养成吃早餐的好习惯并且戒掉零食和宵夜。如果期间有饥饿感可以用低热量的水果和低糖果冻取代。

第11天：适当的增加运动的多元性，可以计划登山或郊外行走，维持1-2小时的运动量。

建议：运动前可以吃点水果维持体力，运动后多喝水，可以适当吃点蛋白质的食物来增加肌肉量。

第14天：回顾两周的饮食计划，如果每天的热量摄取都能够控制在1200卡内就非常不错啦。第十四天就可以对下一周的饮食进行计划。开始要注意自己的营养摄取是否均衡。每日增加蔬菜量，水果约为两个拳头大小，淀粉类约1.5碗，蛋白质类约为两个巴掌心大。

第17天：加强身体脂肪堆积处的运动，尤其是下半身的运动

非常重要。

提示：在日常的生活当中不论是走路还是散步都可以让腹部曲线更好。饭后一小时内不要进行强度较大的运动。

第19天：维持19天的减重计划后，现在的身体会更健康轻盈，你可以选择一天没有工作压力的日子，让自己吃简单的轻食，热量控制在500卡左右。

建议：这一天可以用了个100cc+100cc的水与淡淡的蜜糖冲泡。

第21日：将三周的饮食情况进行小小的回顾，计划第四周的饮食内容。习惯饮食的多元化，吃不同的食物，同时进行1-2次轻食减重法。

提示：不要以为运动后吃东西会胖，这个时候经过一段时间的减重，你的肌肉量会减少，反而会降低身体的基础代谢，造成减肥效果停滞。

第26天：适当的加入泡澡和按摩可以让运动后的乳酸堆积小时，同时可以让身体循环变好，不易有水肿和橘皮组织的产生。

建议：四肢的按摩要记得从四肢的末端往身体中心的方向走，效果才会好。

第28天：安排一次大扫除，利用大扫除的时间让全身都动起来。可以不要开空调哦，最近上升的温度有利于身体排汗。

提示：流汗的同时要补充水分，同时记得一边做家务就是一边在运动减肥中。

第29天：加强腹部按摩，多喝水，让自己的身体代谢更顺畅。

切忌保持饮食习惯，双休日在家就用轻食取代平常饮食。

第30天：验收成果的日子，有没有达到你要的效果吗？要谨记一周称一次体重哦，维持才不会反弹。

教师一个月培训计划篇五

2营养方面-必须

少吃没关系，一定要均衡(该吃的都要吃点，并且足够量)，18岁之前不要减肥！

蛋白质：必须每天摄入：鱼、肉、蛋、豆类、牛奶等，虾、螃蟹、贝类、海藻、肝脏。

钙质：牛奶，或者补钙铁：吃些瘦肉、动物肝脏、蛋黄或是深绿色蔬菜来摄取足够的铁质。

锌：的食物有肉类、肝脏、海鲜(特别是牡蛎)、蛋及小麦胚芽

维生素d是另一个令骨头强健的营养素，除了可以由牛奶和鲑鱼、鲔鱼等鱼类中获得外，每天晒10~15分钟太阳，人体便可以自行制造维生素d

其他维生素

3睡眠-必须

保证睡眠

一定吃早餐，最好喝牛奶

4锻炼-必须也是最重要的

一、运动前热身：必须做，以免受伤，活动关节、小跑、小跳等，5-10分钟。

二、拉伸运动：

1拉腰背：坐在垫(床)上，两腿前伸，双脚并立，收腹含胸，躯干尽量前屈，低头、伸颈，两臂同时前伸，摸到脚为好。每组做8~12次，3~4组为宜。做时注意由慢到快，动作幅度由小到大，循序渐进，以防韧带拉伤。

2仰卧起(两头翘)：身体仰卧在地毯或床上，用力收腹的同时，两腿、两臂伸直向上翘起，伴随低头伸颈两手尽量靠近两脚，根据自己体能每组做8~12次，3~5组为宜，组间适当休息。

3悬垂：在单杠或自制的家庭悬杠上，每天晨起和晚睡前各练一次。方法：双手正握杠，脚离地面，全身放松，腰、髋、腿作轻轻抖动；吊悬20~30秒后，休息30秒再做，2~3次后再做2次负重悬垂——踝部系5公斤重物。每做一次休息1分钟。

三、跳跃运动

1跳：上甩臂单腿单脚跳10个1组，换脚，两组。休息1分钟。换脚. 两组. 休息一分钟双脚跳. 两组。

3摸高：原地或助跑(三五步)起跳，膝、髋充分挺直，立腰挺胸，两臂上伸用手去触摸吊在空中的物体，物体高度以尽力方可摸到为宜。左、右手各进行5次为一组，组间休息2分钟。可根据自己身体情况做3~5组。最好在开阔、平坦、软硬适度的场地上练习。