

团队合作拓展训练 团队拓展活动方案(优质8篇)

计划可以帮助我们明确目标、分析现状、确定行动步骤，并在面对变化和不确定性时进行调整和修正。我们该怎么拟定计划呢？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

学习计划表篇一

初学英语阶段，意识还处于感性阶段，老师会千方百计地在课堂上激发培养小学生的学习兴趣，如通过做游戏、唱儿歌、画图画等小学生喜闻乐见的形式来调动学习热情和积极性，让小学生明白学习英语是件很有趣的事情。

二、注意良好学习习惯的养成

- 1、倾听的习惯。
- 2、养成规范书写的习惯。
- 3、养成正确记忆单词的习惯。

三、注重积累，搜寻有效的记忆方法。

记忆在英语学习中占有重要地位，记忆方法直接关系到英语学习的成败。小学生是初学者对于单词的记忆还知识处于感性阶段，如能引导得当，能发挥他们记忆的潜能。

很多人说在阅读中背单词，但那是需要一定的单词量作为基础才行。虽然阅读很重要，但集中精力专门背单词还是必须的，否则单词量太少，阅读就完全失去了兴趣。我们学习我们的母语，尚需要专门的记生词和生字。

可以使用单词记忆方法记忆，笔者曾体验过“表音密码”这个方法。这个方法最大的好处就是记忆的效果特别好，它的原理具体我也说不清楚，一开始用觉得这方法挺一般的，没什么特别的，但是体验完到后来(你试个几天)，你就会发现很神奇了，它真的能让你做到见词能读、听词能写。并且从此大量的单词不再是问题。这对于大量词汇记忆来说是非常关键的。

四、持之以恒，把握未来。

学习英语要过许多关，如语音关、开口关、拼读关、朗读关、默读关、快读关、词汇记忆关、句型转换关、情景说话关、快速听写关等。过每一关都要下够功夫，练够火候，才能苦尽甘来。

以下六点是重点

1. 上课时间一定要充分把握
2. 坚持大声朗读课文，可改善自己的语音，语调
3. 通过学习课文，在课余时间翻译课文
4. 对于每课的语法重点，要适时总结，细致分析
5. 需要背诵的课文一定要能默写
6. 可选购一本符合自己能力的辅导书，每天适当练习

学习计划表篇二

这个阶段我们会以学习新知识为主，在寒假结束之前，我们会学习完初三所有知识。这个时期会比较紧张，大多数学校讲课速度明显加快，将下学期的知识提前学习完给总复习留

出更多的时间，而且初三所学在中考中的比重并不弱于初二。感觉这个时期比较长?我们要学习5科内容， $170 \div 5 = ?$ 对了，我们还有会考科目.....

第一轮复习阶段(3月初~4月底，约50天)

这个阶段将进行初三知识点的全面复习，把课本内容全部复习一遍，地毯式复习，不留死角。

第二轮复习阶段(4月底~5月中旬，约30天)

这个阶段的时间并不长，一般在3个星期左右，虽然时间短，但是我们查漏补缺，进行提高的最佳阶段。

第三轮复习阶段(5月中旬~中考，约40天)

这个阶段从二模之后一直持续到中考，4个星期左右，主要任务是最后冲刺，进行总结性复习，练习套卷，找感觉，调整心态。

学习计划表篇三

1. 每天早上6:10起床。打开收音机边听英语边洗漱吃饭。
2. 到校后利用课前的时间多看看今天要讲什么，回顾昨天学习的东西。
3. 充分利用每一堂课，认真的听讲，不懂就要问，多和周围同学交流学习的经验和解题方法。
4. 中午要有午睡的习惯，约20--40分钟左右。剩下时间用于背语文古诗和历史。每天中午背3--5首古诗。贵在坚持不懈!
5. 在校10分钟课间里，最好不要再想着出去玩，要在这10分

钟里好好理顺一下刚老师所讲自己懂了多少，有问题及时解决。

6. 放学不在外逗留而是抓紧时间回家，10分钟内吃完饭然后一心学习。

7. 初三前几个月重点放在物理、数学、化学和语文背诵上。

8. 到后期重点放文科，当然理科方面也要适当做些经典题。

9. 劳逸结合，学会放松，学大老师提醒广大学生学习之余要注意劳逸结合。

(1) 正确认识初三的学习，它是学校中一段很普通的过程，就像小学生看待六年级一样。

(2) 学习紧张时就要放松，学习就像弹簧有紧有松。这样才有力。如果你相信学习只紧不松，可拿弹簧尝试，看它还有无力量。即使你看再多书，书中说的伟人再伟大也是这么学习的，书中只不过未提人家是怎么放松地！学会放松还有很多要学的。

10. 基础知识很重要，再厉害也不能脱离基础。

学习计划表篇四

制订一个切实可行的学习计划，把自己的假期安排好，不要急于求成，要脚踏实地，并长期的坚持下去，就会有显著的效果了。

高三学霸学习计划

一忌抛开考纲，盲目复习。高考各科都有《考试说明》，学生首先应该依据《考试说明》，明确高考的考查范围和重点

内容，再有针对性地进行复习。

二忌急于求成，忽视小题。有些学生认为文科需要背诵的知识点太多，而在高考中基础知识题的分值不高，所以索性就放弃了。他们不知道解决好基础知识，正是提高文科成绩的关键所在。

三忌支离破碎，缺乏系统。有些学生认为与理科相比，文科知识缺乏系统性和逻辑性，可以随意捡章节进行复习。其实文科复习应兼顾知识、能力、方法三个层次。

四忌浮光掠影，只重皮毛。有些学生只重视知识的背诵，缺乏专题性反思，不知道自己的涨分点在哪里。

这个阶段可以称为基础复习阶段。学校里每一个科目都在逐册逐章节地进行复习，我们自己也应该和学校的教师步伐一致，进行各科的细致复习。我们要充分利用这五个月，把每一科在高考范围内的每个知识点都逐章逐节、逐篇逐段，甚至农字逐句地复习到，应做到毫无遗漏。这个阶段，复习中切忌急躁、浮躁，要知道“万丈高楼增地起”，只有这时候循序渐进、查缺被漏、巩固基础，才能在高考中取得好成绩；只有这时候把边边沿沿、枝枝杈杈的地方都复习到，才能在今后更多的时间去攻克一些综合性、高难度的题目。

这个阶段，还有一项重要任务，这就是高三第一学期的期末考试。这次考试十分重要，它既可以检验自己一学期来的复习效果，又可以查找自己急待解决的问题漏洞，还可以向你提出新的挑战。因此，我们把它戏称为一次“小高考”。这次考试还有一层特殊的涵义：它是高校招生中保送、推荐、评选市级三好学生的重要依据。我这里，特别提醒学习较好的高三同学，要格外重视这次考试。

第二阶段从寒假至第一次模拟考试前，时间大约四个月。这个阶段是复习工作中的最宝贵的时期，堪称复习的“黄金

期”。之所以这样说，是因为这个时期复习任务最重，也最应该达到高效率的复习。也可以将这个阶段称为全面复习阶段。我们的任务是把前一个阶段中较为零乱、繁杂的知识系统化、条理化，找到每科中的一条宏观的线索，提纲挈领，全面复习。这个阶段的复习，直接目的就是第一次模拟考试。第一次模拟教育是高考前最重要的一次学习检验和阅兵，是你选报志愿的重要依据。一模成功，可以使自己信心倍增，但不要沾沾自喜；一模受挫，也不要灰心丧气，妄自菲薄。应该为一模恰当定位，在战略上藐视它，在战术上重视它。

第三阶段从一模结束至高考前，时间大约两个月。这是高考前最后的一段复习时间，也可以称为综合复习阶段。随着高考的日益迫近，有些同学可能心理压力会越来越重。因此，这个时期应当以卸包袱为一个重要任务。要善于调节自己的学习和生活节奏，放松一下绷得紧紧的神经。古人云：“文武之道，一张一弛”，在此时，第天不必复习得太晚，要赶快调整高三一年紧张复习中形成的不当的生物钟，以保证充沛的精力。另外，这个时期不必再做过多的过量的习题，更不应死抠难题和偏题，应该做少而精的练习。比如，花些工夫研究研究历年高考的题目，因为这些题目既是经过千锤百炼的精品，又是高考命题人意志的直接体现，可谓字字珠玑。在复习中，我们中做题应先易后难，选择题拿不准也不要放弃，选一个最可能的空填上等等。

制定学习计划的技巧

1

个人计划服从于学校、班级大计划

不管是学校计划还是我们的个人计划都是为了我们更好的复习，在时间安排上可能有矛盾，但个人计划活动时间尽量在班级计划以外的时间安排。

2

保证常规学习，利用自由时间

常规学习时间主要用来完成老师当天布置的学习任务，“消化”当天所学的新知识。自由学习时间是指完成了老师布置的学习任务后所剩下的归自己支配的学习时间。

在自由学习时间内，一般可以做两件事：补课和提高。补课，指弥补自己学习中的不足；提高，指深入钻研，发展自己学习的优势和特长。

3

长计划和短安排

实际的学习生活千变万化，往往不好预测，所以长远计划不能订得太具体，不可能这个月就把下个月每天干什么全都列出来。但是，下个月在学习上应解决哪几个主要问题，心中应当有数。而本月的第一个星期要解决什么问题，第一个星期每天干什么，就应当具体些。这样安排以后，在每天学习时，心中就会明白今天的学习任务在学习全局中的地位，有了具体的短安排，长远计划中的任务可以逐步得到实现；有了长远计划，又可以在完成具体学习任务时，具有明确的学习目的。

4

从实际出发

制定计划时不要脱离学习的实际情况。什么是学习的实际呢？首先是自己的知识基础。基础好，就要拓宽加深进一步提高，基础差，就要查漏补缺巩固基础。其次是自己的接受能力。能做到什么程度就订到什么程度，任务不能太多，要求不可

太高，应做到量力而行。每个阶段，能提供自由学习的时间有多少，应量时而订。还要结合老师的教学进度而订。

5

计划要留有余地

计划的活动内容和时间安排往往与后来的实际不完全吻合。例如，某个阶段有的学科难度大，作业多，这样计划中的常规学习时间就会增加，而自由学习时间就会减少。计划中的学习任务就可能完不成。所以，为了保证计划的实现，在订计划时必须留有余地，以便适时调整。

6

经常对照，及时调整

计划订好之后，要贴在显眼的地方，经常对照，检查自己的执行情况。如果完成任务很轻松，余地较大，可以考虑进度加快一点。如果没有按计划完成任务，要分析是什么原因，对症下药，采取措施。必要时可调整计划，降低标准，减慢速度，使计划切实可行，为学习服务。

学习计划表篇五

- 1，每天6：10起床。打开收音机边听英语，边洗漱吃饭。
- 2，到校后利用课前时间多看看今天要讲什么，回顾昨天的东西。
- 3，充分利用每堂课，认真听讲，不懂就问，多和周围同学交流学习经验和解题方法。
- 4，中午要有午睡习惯，大约在20--40分钟左右。剩下的时间

用于背语文的古诗和历史。每天中午背3--5首古诗。同学，贵在坚持不懈！

5，在校10分钟的课间里，最好不要再想着出去玩，要在这10分钟里好好理顺一下刚才老师所讲的自己懂了多少，有问题及时解决。

6，放学不在外逗留，抓紧时间回家，10分钟内吃完饭，然后就一心学习。

7，初三前几个月重点放在物理，数学，化学和语文背诵上。

8，到后期重点放在文科，理科方面也要适当做些经典题。