

2023年八年级成长计划表格 八年级班级 工作计划表(通用5篇)

光阴的迅速，一眨眼就过去了，很快就要开展新的工作了，来为今后的学习制定一份计划。那关于计划格式是怎样的呢？而个人计划又该怎么写呢？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。

八年级成长计划表格篇一

一、学情分析：

本班共有64名学生。其中男生28名，女生28名。男生性格较为活泼好动，这也为班级管理带来了一些麻烦，尤其是初二这个较为敏感的阶段，男女生从心理生理都发生了显著的变化。这就需要班主任敏锐观察力和耐心的教育。其次，班级中大部分是务农和打工家庭为主，知识认知水平和家庭环境的影响，使得部分学生学习主动性差，个人习惯较差。

经过一年的学习，已经出现了“贫富”差距，随着知识广度和深度上的加大，导致一些基础差、自信心不高的学生出现厌学情绪，这就需要教师对他们精神上的鼓励和支持。总体来说，我班学生活泼好动，学习习惯较好，纪律性较强，能按时做好卫生值日工作。

二、指导思想：

坚持以人为本、和谐发展的原则，在班级中提倡民主平等、团结协作、积极进取的精神，进一步加强班级的团队精神建设，形成“我以班级为荣，班级以我为骄傲”的良好氛围，进一步增强班集体的凝聚力。

三、工作内容及措施：

1、创设良好的班风

班风是一个班级健康与否的关键。可以毫不夸张地说，班风就是班魂。鉴于对班级一年的管理，发现了工作上许多问题。例如问题学生杨秀娟、段美宁，个人学习习惯差并且多次拖拉作业；住校生男生宿舍卫生普遍不好，学期末出现的早恋问题。与此同时，这学期教师发生了较大的变动，新语文和英语教师的加入，物理课的新增，对班级的管理既是一个挑战又是一个机遇。作为班主任这时需要联合任课教师共同管理班级，具体措施：(1)调换座位，采用好帮差，共同进步。

(2)及时与任课教师沟通，指出学生的优缺点，客观全面了解学生。

(3)对待问题学生，采用班级监督和自我反省的教育方式，严慈相济，多发现该生的闪光点。

(4)多关注住校生的生活和学习。

(5)举办形式多样的班会活动，形成积极互动的班级氛围。

(6)狠抓自习，使学生做到“人人有事做，人人找事做”，同时任课老师及时与学生交流，查缺补漏。

2、搞好校园、班级卫生，继续培养良好的个人卫生习惯

实行责任承包制和组长负责制，派选有责任感、组织能力强的学生为组长，进行每天的卫生规划、打扫，班主任进行监督，卫生委员以教师日志的形式记录卫生情况，最后采用月末总评。这种责任监督的形式，利于培养学生的责任感和集体意识。

3、加强安全教育工作

初二是一个极为敏感的时期，学生的身心都在悄悄的变化，作为班主任则需要一颗敏感的心和敏锐的眼，抓取学生思想上的动态，同时部分学生住校，他们的人身安全尤为重要。作为班主任更应该关注这块。例如：个人卫生、宿舍卫生的勤检查，把握住学生的思想动态。运用女性特有的魅力，用爱心、耐心，恒心去疏导、影响他们。

4、抓好自信心、意志品质教育

自信心教育：充分利用班会讲解自信心的建立与实现，并结合学生的事例现身说法，使学生明确：自信是成功的首要条件，但自信的基础是自己要有一定的实力，而实力要靠付出和努力。

意志品质教育：首先从小事做起，让学生从小事中认识自我，评价自我。开学初要求每人制定学习计划，并要求在日常生活中无论遇到什么困难都要坚持，只要坚持就是胜利，并在期中期末进行总结。坚持“个人影响集体，集体带动个人”的共识，使每个同学认识到：自己的成功与失败对班级起着举足轻重的作用，在班级营造惜时如金，争分夺秒的良好文化氛围，为备考作好物质和精神的准备。

5、培养良好的学习习惯和学习方法

(1)加强对学生的心理辅导，在现阶段就开始动起来，把一些有可能影响学生学习的因素减少到最少，由于我们本身的经验并不丰富，同时我们班的学生跟同年级的同学相比，他们也有共同之处，那么为了能够让他们学得更好、考得更好，我们也就只有一个办法：笨鸟先飞。对每一次考试成绩做好跟踪，及时找学生谈心，了解其思想学习情况。

(4)、抓两头促中间。抓好两类生的工作：鼓励尖子生超前学，多点拨，激励他们将来的成就。指导他们定期与同学交流学习体会，带动全班共同进步；指导学习困难生，多与之

谈话，研究学习方法，鼓励他们建立自信心，尽快缩短与尖子生的距离，努力赶上尖子生。最终，使班级形成整体优势。

班级管理是一项任重而道远的任务，需要水一样的柔性，来攻破庞杂的工作。同时，班主任需要一颗持久的耐心、狠心、恒心、爱心，注重细节，关注学生人格健全的塑造，我想班级凝聚力一定会有所加强。

八年级成长计划表格篇二

1、每天进行一小时以上的体育锻炼(最好是室外、能集体运动就更棒了);

2、要关心时事新闻，关心社会生活(可通过电视或报刊);

4、每天和父母做必要的交流(可在餐桌上和一起看电视时);

5、读一本名著，古今中外皆可;

6、每天保质保量地完成寒假作业。

7: 00起床

8: 00做暑假作业或复习上学期

11: 00吃饭

11: 30娱乐

13: 00做暑假作业或预习

15: 00看课外书

16: 30休息

17: 00吃饭

18: 00预习新课

20: 30娱乐

21: 30睡觉

1、数学

自学下册前3章，做相应习题；做下册学习笔记，习题册一本；

2、科学

自学下册前3章，做相应习题；做上册实验报告，下册的学习笔记；

3、英语

记背下册英语单词，复习上册单词词组；

4、语文

八年级成长计划表格篇三

【篇一】

我盼望已久的暑假生活开始了，如何做好计划过好这个暑假，让这个暑假过得愉快、充实、有意义，请看看我的暑假生活安排计划：

一、制定暑期生活计划表

首先就是要把我们暑假刚开始的各种暑期安排的想法落实到

纸面上，自己制定一个暑期生活安排计划表。这样，就能把我们头脑中一闪而过的好想法记录下来，而且也利于我们对暑假活动安排的条理性和次序性。

二、安排好暑期学习活动

暑假期间，学校会要求我们完成暑期作业，有的学校是要求按章节复习课本知识，有的学校是要求预习新教材，这是我们暑假里必须要完成的，我们要在活动计划时首先考虑进去，比如我们可以每天用两个小时完成学校要求的学习内容，保证完成这些学习活动所需的时间。有的学生把学校留的作业用一个星期不分白天黑夜的做完，期盼着暑假剩下的时间可以没有任何心理负担地疯玩。这是一种不科学的安排。

暑假期间，确定学习目标，攻克薄弱环节：学习目标不宜太大、复习范围不宜太广。如果想真正有收获，一定不要贪多哟！适宜重点攻克薄弱学科、或某学科中的重点内容。

三、做一些想做的事情

每个同学都有一些自己的个人爱好和兴趣，也有很多同学想利用暑假时间学习一些新技能，比如学绘画、学游泳、学舞蹈等。暑假应该是轻松愉快的，我们可以把平时学习的时候没有时间和精力来做的事情放到暑假里做，完成自己心中的愿望。

四、睡眠、运动和饮食

暑假期间，因为是自己自由在家，没有学校作息时间的约束，容易出现自己在家吃喝无度、睡眠过多、行为散漫的现象，所以暑假期间更要注意自己的健康生活习惯的养成。

五、旅游外出

由于是旅游，我们一般可以看到平时看不到的自然风貌，可以了解到中国甚至世界各国的文明和文化，了解到各地的风土民俗。在旅游的过程中，我们要细心观察，亲身感受，把所看到、所体验的到的事物与所学的地理、历史、生物等知识联系起来，从感性上去加强理解和记忆这些知识。旅游回来后，也可以写写此行的感受，这同样可以锻炼自己的写作能力。

六、分担家务劳动

假期里父母仍然要上班，我们可以主动为父母分担一些家务，这不但能减轻父母的劳累，而且对于锻炼自我的劳动能力、自理能力都有好处，所以建议同学在暑假期间能多帮助父母分担一些家务劳动。

七、保持和同学交流

暑假里，我们不要忘记我们的好朋友和同学们。大家可以通过网络、电话多加强沟通，当然如果方便，有些暑假活动我们可以和同学、朋友一起完成。和同学、朋友在一起总是很愉快的，所以我们暑假快乐的一个源泉是来自我们和他人的交流和共同活动。

【篇二】

下学期初二了，我给自己制定的暑假计划□

1、每天给自己定一个学习量，适量就好，多了也不容易学进去，反而打击自信心。

2、早上要早起，不管晚上弄到多晚，都要强制自己早起。这样就形成了一种习惯，不至于将生物钟倒过来，在开学的时候还得强行倒回去，对身体好。如果觉得自己在早上比较容易背书的话，则可以在早上的时候去背一些单词，古诗词等。

中学生提高自己的文学素养也是必要的，无论是文科理科。如果觉得自己晚上注意力比较容易集中的话，那晚上背书就是的。

3、早上一般都不会热，在不下雨的时候，可以试着晨跑，强身健体也会是有必要的。

4、在前一天晚上将自己第二天的学习计划列出来，要写明想要达到什么样的效果。比如：我第二条要记住20个新单词，要做完3份试卷，要看看新买的书的第一个章节……如果有一些其他类的比如琴类，美术类，音乐类，类似报的兴趣班也可以写上。第二天在学习方面就按照计划上来做，要做到有效率，不论什么时候做，一定要在当天做好。今日事，今日毕。

5、暑假总会有一些插曲，今天你去哪个同学家玩，明天那个亲戚来你家玩，在或者爸妈突然心血来潮带出去玩……都是有可能的，所以在时间并不一定要按照学校那样，也就是只要你把今天要求自己做的事做好，时间上可以有很大的自由。你可以选择天气不是特别热或者想出去玩的时候出去打球，出去逛……只要想到，没关系，我回来一定会把作业做完的就行了。

6、可以在暑假有计划的培养一下自己的兴趣爱好，这也可以算暑期计划啊。

【篇三】

我的初三暑假学习计划具体方案：

1. 针对自己的薄弱学科的学习态度、学习方法、学习目标进行反思，调整。

2. 在家长的指导下，写好自己切实可行的暑假生活、学习计

划。(安排好每天复习进度的明细内容)

3. 把练习卷上做正确的题目进行整理，确认自己已经掌握了哪些知识，具备了哪些运用能力，树立自己对本学科的信心。

4. 把练习卷上做错的题目进行整理、抄录，打开教科书，逐题进行分析，找到错误的关键之处，进行认真的订正后，再到教材上找到相关类型的题目，进行练习、强化。(尽可能用自己的力量解决问题)

5. 遇到无法解决的困难，按教科书的学习顺序进行梳理罗列。了解自己学习问题的共性薄弱点，然后可以请老师一起帮助解决。

6. 每周二次带着学科的不懂之处和老师一起分析、解决问题。回家后运用老师解决问题的方法进行自我强化练习，填补自己的学习漏洞。(这一点必须按照教材由浅入深的学习顺序，切不可东一榔头西一棒的无序)

7. 每次完成习题的订正，将错题订正的全过程，牢牢地记在脑海里(背出)，渐渐地形成解题方法的量的积累。

8. 看名著，中高考时，会出现名著中的经典片段，看几本必看的小说是中学生必需要做的事情之一，即可增长见识，又可陶冶心情。

9. 一星期打两次球，游三次泳，增加运动，提高体能。(也可以听音乐等，做自己有兴趣的事)

八年级成长计划表格篇四

6: 30起床

7: 00游泳

7: 40早餐

8: 00看报纸

8: 40家务

9: 00休息

9: 30旧

11: 30午餐

睡觉说明:

- 1、随父母出去旅游
- 2、去乡下亲戚家体验生活
- 3、其他: 根据具体情况, 灵活安排

初三学习很紧张, 而初三体育考试也很高分。

所以体育有必要纳入时间表中。

既然您语文好, 那语文只需先背下初三文言文如《出师表》。

数学我自认为是没什么难得, 平时那些中考压轴题来做下, 买本练习册来坐下基础题, 争取做到会做的不错, 不会做的争取做对。

英语最好拉分, 但很需要基础, 将初三的单词·句型背下, 每天一篇阅读、完形填空。

可以看情况加量。

每天清晨早读课外英文读本30分钟，并可以听英文歌来增加词汇量。

物理提前预习，买本辅导书(像状元笔记啥的)自学。

在买本练习册做着。

一定要掌握好知识、公式、概念在做。

化学备好元素表，前20个就够了。

在提前预习着。

不知您字体好不好，可以每天练2张米子格的字。

体育可以自己每天花30分钟以上来炼。

一天的作息时间表

7.00起床，开始刷牙啥的。

之后在大概7.15早读课外英文读本

7.45吃早餐

8.15开始英语课本单词的背诵，做阅读题。

暑假英语作业

9.15放松一下，喝杯水，听听歌(英文)

9.30数学预习+数学作业+中考压轴。

一定要搞懂。

10.30物理预习+作业

下午2.30猛攻化学，累了练练字。

4.00开始运动(1000米/游泳/打球/.....)

晚上上上网，看看英文台，自己放松放松。

记得保持8个小时睡眠。

2个星期抽出一天去踏青、去图书馆、去一些地方参观参观(尤其推荐教堂、寺庙等地方去了解文化)

日月如梭，转眼间，盼望已久的暑假终于又如期而至了。

怎样度过一个充实而有意义的暑假呢?高尔基说过：“书籍是人类进步的阶梯。”即将步入三年级的我打算，在这个暑假里读许许多多的课外书，来提高我的作文水平。

下面是我的读书计划：

一、读书有选择。

图书馆的书架上摆满了各种各样的课外书，让我们眼花缭乱。

有成语故事、童话故事、历史故事……特别是名著。

书是我们的朋友，是我们的精神食粮！

二、读书有计划。

每天至少要看一个小时的课外书，这样就可以培养成良好的读书习惯。

当然，读书时要坐端正，这样才能保护好我们心灵的窗户——眼睛。

三、读书要做到“三到”：心到、眼到、口到。

我们要用心去读，用心去悟。

吸取书中丰富的营养。

唐代的大诗人杜甫说的好，“读书破万卷，下笔如有神。”精彩语段，妙词佳句，反复诵读，熟记在心。

每天和爸爸妈妈分享读书的快乐，交流一下读后感吧！

四、看书时做好读书笔记，归类摘抄好词好句，名人名言。

在书上做批录，同时养成写日记的好习惯。

另外，还得多看些工具书，比如，成语词典、新华字典、俗语大全、谚语、格言警句等。

书可以把我们带进知识王国，让我们乐此不疲。

同学们让我们一起行动起来吧！

八年级成长计划表格篇五

一、指导思想：

本学期重点培养学生的创新精神和实践能力，以学生身心发展为本，突出“健康第一”的指导思想，提高学生身体素质和心理素质，培养学生能力，增强体育意识，掌握锻炼方法，养成锻炼习惯为重点，对传统教学模式、激发学生兴趣，积极引导培养学生参加体育活动的兴趣与爱好。为终身体育的

良好习惯打下的基础。

二、学生基本情况分析：

本学期我所任教八年级学生处于青春发育的高峰期，身体发育较快，男女差别较大，男生活泼好动，表现与强；女生趋于文静，不好活动。因此要因势利导，加强男生的身体素质练习，培养女生积极参与体育锻炼的习惯。有些学生由于缺乏体育基础，身体素质差，在课堂学习活动中感到困难较大，尽管很努力，也很难跟上教学要求，得不到好成绩，从而丧失信心，产生自卑心理，害怕或逃避体育课，也就谈不上学习兴趣。有的学生对体育缺乏正确的了解和认识，认为上体育课只是玩玩而已，他们虽然也知道参加体育锻炼可以增进自己的身心健康，增强体质。但他们同时又认为，我不参加体育锻炼，身体状况也可以，也基本能满足学校开展的各种正常活动，因而往往错误地认为参加体育锻炼可有可无，这是造成现在大部分学生的体质得不到普遍提高的不可忽视的实际情况。

三、教学目的：

- 1、掌握基本的体育基础知识，明确体育锻炼的作用，在锻炼中运用学到的知识，并不断巩固和提高。
- 2、进一步增强体质，特别是耐力素质和力量素质。
- 3、通过体育锻炼，培养集体主义精神，进行爱国主义教育，增强自信心，为终身体育打下坚实的基础。

四、教学要求：

- 1、认真备课、上课，提高教学质量。在每堂课课前，认真学习钻研体育与健康课程的教材，考虑各方面的因素，认真备课；在上课时，面向全体学生并区别对待，采用多种教学手段，

丰富教学方法，充分利用学生的生理、心理特点，提高教学质量。

2、营造一个有利于学生身心健康的良好环境和氛围。在教学中创设良好的教学环境、学习环境是促进学生身心健康的有利条件。其中融洽、和谐的师生关系、学生之间的关系是影响学生身心健康重要因素。

3、丰富教学手段与方法，明确教学目标，做好课内课外体育锻炼的结合的各项工作，提高教学质量；并组织部分有体育特长的学生的体育训练工作，提高运动技术水平；面向全体学生，因材施教，认真做好体育与健康课的评价工作；加强教学研究，不断总结教学经验，积累资料，探索教学规律，提高自身的专业素质。

五、教学措施：

1、教学常规方面：备课时研究新课程标准，钻研教材，把握重难点，确定训练项目找出练习点；课堂上，激发学生兴趣，采用由易到难，逐步递进，分散难点，分步教学方法；练习上，精讲多练，以教师为主导，学生为主体，动作逐步过渡，步步引课练；指定分组与自由结合组织形式，采用辅助与诱导，讲解示范与模仿练习；增强练习强度、密度，提高学生学习兴趣，有利于掌握和技能形成与提高。

2、培养学生能力方面：给学生足够的发挥空间，鼓励学生创新。有了合适的机会，才能充分让学生去创造，这样不仅满足了学生的兴趣和表现欲望、发展特长，而且还大大促进了学生创新意识和创新能力的提高。

3、心理健康教育方面：正确处理学生生理健康与心理健康的关系，既要注意到体育活动能促进学生的生理健康，也应提高体育活动对学生心理健康的影响。只有这样才能更好地发挥体育活动的特有功能，真正实现“身心两健”的终极目标，

体现体育的价值。

六、校本培训方面：

精心准备公开课，认真上好展示课，积极参加校、县组织的教研活动，听、评课10节以上，认真撰写校本培训的研训记录。

在工作中处处以教师职业道德规范严格要求自己，为人师表。