

# 国培道德与法治培训计划(模板5篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们的工作与生活又进入新的阶段，为了今后更好的发展，写一份计划，为接下来的学习做准备吧！那关于计划格式是怎样的呢？而个人计划又该怎么写呢？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。

## 国培道德与法治培训计划篇一

准确找出自我的长处和短处，以便明确自我学习的特点、发展的方向，发现自我在学习中能够发挥的.才能。

订计划时，不要脱离学习的实际，目标不能定得太高或过低，要依据：

- (1)知识、本事的实际；
- (2)“缺欠”的实际；
- (3)时间的实际；
- (4)教学进度的实际，确定目标，以经过自我的努力能到达为宜。

要在时间上确定学习的远期目标、中期目标和近期目标。在资料上确定各门功课和各项学习活动的具体目标。学习目标可分为：

- (1)掌握知识目标；
- (2)培养本事目标；
- (3)掌握方法目标；

(4)到达成绩(分数)目标。长计划是指明确学习目标,确定学习的资料、专题,大致规划投入的时间;短安排是指具体的行动计划,即每周每一天的具体安排和行动落实。

所谓重点:一是指自我学习中的弱科或成绩不理想的课程或某些薄弱点;二是指知识体系中的重点资料。订计划时,必须要集中时间,集中精力保证重点。

计划里除了有学习的时间外,还要有进行社会工作、为团体服务的时间;有保证睡眠的时间;有文体活动的时间。时间安排上不能和班级、家庭的正常活动、生活相冲突。

常规学习时间(即基本学习时间):指的是用来完成教师当天布置的学习任务,“消化”当天所学知识的时间。

自由学习时间:指的是完成了教师布置的学习任务之后,所剩下的归自我支配的学习时间。在自由学习时间内一般可做两件事:补课和提高。补课是指弥补自我学习上的缺欠;提高是指深入钻研,发展自我的学习优势或特长。不管是补课还是提高,要围绕一个专题进行,这样做,学习比较容易见效果。

自由学习时间内所取得的学习效果,对改变学习现状具有重大的作用,所以这一时间的安排,应当成为制订学习计划的重点之一。

在安排计划时,不要长时间地从事单一活动。

(1)学习和体育活动要交替安排。比如,学习了一午时,就应当去锻炼一会儿,再回来学习;(2)安排科目时,文科、理科的学习要错开,相近的学习资料不要集中在一齐学习;(3)同一学科的材料,用不一样的方法学习。

时间是宝贵的,自觉提高时间利用效率,是每个中学生学习

上进行自我修养的重要资料。

(1)早晨或晚上，一天学习的开头和结尾时间，可安排着重记忆的科目，如英语科等；(2)心境比较愉快，注意力比较集中，时间较完整时，可安排比较枯燥的资料或自我不太喜欢的科目；(3)零星的或注意力不易集中的时间，可安排学习自我最感兴趣的学科或做习题。这样能够提高时间的利用率。

检查资料：

(1)计划中的学习任务是否完成

(2)是否基本按计划去做

(3)学习效果如何

(4)总结得失，找出偏差，分析原因，以利改善。从而实现自我管理，自我控制，自我激励、自我调整。加油仅有合理的去利用自我的优点，必须会成功的！

## 国培道德与法治培训计划篇二

在制定暑假学习计划的时候，一定不能忘记，还要预留出适当的时间给自己玩耍，虽然不能忘记学习，但也不能让自己负担过重，要知道假期还是为了休整自己的。下面小编为你整理了关于初中暑假计划，欢迎参考！

许多中学生在刚放假后的前几天不能安心学习，给自己找个理由“学了半年了，放松几天总可以吧，七天后我再开始学习”。

但是，往往一玩起来，就收不住心了，离开学还有几天的时候，发现作业还没做一半。

更可怕的是，很多孩子在假期玩散了心后，开学后也很难进入状态，成绩下滑就成了假期学习的必然结果。

家长不要阻止孩子“玩”，更不要放任孩子“玩”，重要的是让孩子科学的安排时间，真正做到“玩”与“学”的优质结合。

所以，暑假期间，关键的是要给孩子制订一个有规律的“学、玩计划”，最好是每天都有玩和学的时间，即使需要拿出几天甚至十几天的时间去玩，最开始的几天也要严格按照固定的时间表先调整生物钟。

### 选择课外辅导机构要注意“对症下药”

针对许多孩子不会安排自己的学习，自学能力不强，以及有些偏科的情况，有些家长会选择给孩子请家教、报辅导班，或者报一些夏令营，提醒家长，课外辅导机构众多，鱼龙混杂，即使各方面都不错的辅导机构也有自己的特色，给孩子选课外辅导机构，一定要分析该机构的“特色”是否针对自己孩子的“特点”。

专家建议家长，为孩子计划暑假的具体安排时，找一个孩子信任的人，并且有一定的学习或教学经验，帮孩子制订暑假的学习计划，做孩子在选择课外辅导机构时候的“高参”。

### 学习以外的安排要给孩子一定的“自主权”

在一些孩子眼中，不管什么时候，只要自己玩，家长肯定不高兴。

“虽然他们不说，我也知道他们不想让我玩”，一位同学向老师如此说。

在暑假里，家长不应该让孩子一直笼罩在学习的压力之下。

以至于孩子全天处于家长逼着学点就学点，偷空能玩就玩会的状态。

一名初三的孩子与老师聊的时候谈到：“我看电视的时候，手一直拿着遥控器，门一响我就马上关掉，假装上厕所。

”有这样一个故事，两个城市处理垃圾的政策不同。

a城市到处贴着“此处不准倒垃圾结果市民经常偷偷地到处乱倒垃圾，搞得城市非常的脏乱;b城市在几个地方贴上“此处可倒垃圾”，市民们都把垃圾倒在允许倒垃圾的地方，城市的绝大多数地方都很干净整洁。

聪明的家长们自然会从这个老掉牙的故事中得到如何对待孩子的启发。

“最关键的是，家长一定要针对自己孩子的特点制定有针对性的策略。

1. 看数学书，尽量把基础的知识懂透。

暑假时间比较多，自主学习的时间久较多，所以药好好把握。

把平时没学懂的学懂。

为下学期的学习做下铺垫

2. 学数学，不做题是不行的，数学讲究见多识广，有些别个见都没见过的题，你做过的，就很容易。

3. 数学，假期补课可以适当安排，毕竟初一，不用太紧张，补课要有针对性，对自己不懂，或不是很懂的东西才补。

4. 适当的预习也是有必要的，初二的重点应该是一次函数和

四边形，可对较基础的东西进行预习。

当然，能力不同，要求不同语文语文学起来应该比较轻松，主要是背诵下期的一些古文，这个很重要，为开学的学习打下号基础。

英语记单词尽量不前250个单词记下来还可以买跟教材配套的磁带进行跟读，很有用。

复习就是记学过的单词，尽量都会写。

还有就是背课文，增强语感很重要。

物理物理是初二新加的，有兴趣可以预习，物理我觉得很简单，只要老师上课认真听就ok了。

以上的都需要持之以恒，才有用。

如果你觉得有些枯燥的话可以丰富你的日常生活，体育也是中考科目，要重视。

平时早上起来跑一下步，游泳之类的！

一、暑假学习计划如下：

1. 提高自己在语文、数学等方面的学习能力。
2. 加强运动，提高身体素质。
3. 学会做简单的家常菜。

二、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)

9. 一星期跟着父母学做两次家常菜，如炒茄子，蒸鱼之类，再做一些力所能及的家务。

三、暑假计划具体安排：

1. 一星期学习五天，上午2.5小时，下午2.5小时。

按一小时一节课安排好课表。

2. 每天的3点以后是运动或做家务的时间。

(也可以安排一些合适的娱乐活动)

四、家长一起参与孩子计划：

1. 设计好每天的生活、学习评价表，对自己每天的生活、学习作好评价。

最新中学生暑假学习计划最新中学生暑假学习计划。

2. 家长一周三次检查学生的暑期生活、学习计划执行的情况和进度，及时帮助解决执行中的困难。

3. 家长在帮助学生执行计划时，也要尊重学生的要求，切不可急躁。

要重视学生学习态度的调整和学习兴趣的提高。

4. 双休日去看一些有益的展览会，或参加一些有益的社会活动。

5. 带着孩子旅游一次，开阔孩子的视野，让孩子对暑假不感冒。



这样一份暑假计划，相信你的暑假不会无趣，学习了知识，更开阔思绪，让你的暑假精彩又健康！

此计划适合学生：督促型

语文、数学为弱项

此类计划具有督促性，适合尚须家长督促、老师帮助的学生。

此计划中，特别重视学生学习自信、兴趣及学习自制力的培养和家长、老师的帮助。

一、计划实施的目标：

1. 提高自己在语文、数学等方面的学习能力。
2. 加强运动，提高身体素质。
3. 学会做简单的家常菜。

二、具体措施：

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. 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，做自己有感兴趣的事)

9. 一星期跟着父母学做两次家常菜，如炒茄子，蒸鱼之类，再做一些力所能及的家务。

三、时间安排：

1. 一星期学习五天，上午2.5小时，下午2.5小时。

按一小时一节课安排好课表。

2. 每天的3点以后是运动或做家务的时间。

(也可以安排一些合适的娱乐活动)

3. 双休日去看一些有益的展览会，或参加一些有益的社会活动。

#### 四、督促自律：

1. 设计好每天的生活学习评价表，对自己每天的生活、学习作好评价。

2. 合作学习小组的同学互相督促，执行暑期生活、学习计划有始有终。

#### 五、家长督促：

1. 家长一周三次检查学生的暑期生活、学习计划执行的情况和进度，及时帮助解决执行中的困难。

2. 家长在帮助学生执行计划时，也要尊重学生的要求，切不可急躁。

要重视学生学习态度的调整和学习兴趣的提高。

## 国培道德与法治培训计划篇三

在新学期中，我们面临新的学生，也就面临新的教学氛围、新的教学对象和新的难题，我们也就有了新的教学目标和新的教学计划。为了能使我校初中美术教学工作在新学期里能够按部就班地开展，就需要制定一个完整而周密的计划。

#### 一、指导思想：

以学校总体计划为指针，以教导处教学计划为引导，努力为学生全面发展奠定坚实的基础。通过规范的教学活动和丰

富的教研活动，提高教师的专业素质和教学水平，提高学生的专业美术知识水平，培养学生的各项绘画技能。同时也对初中学生的德育修养起着促进作用，为全面培养初中生综合素质和培养新世纪的人才做着贡献。

## 二、本学期的任务目标：

(1)、针对每个学生的情况做好因人施教，抓重点、带全面。

(2)、首选抓技法课教学。有这样的理论认为”学生的脑是支配学生的行动的，现做好学生理论的教育和审美的教育，是指导学生技法和艺术行为的前提”。这个不可否认，但是，应该这样考虑，在理论形成的而同时，如果学生的技法难以跟上步伐，那么学生很可能会失去学习兴趣，介于这样一个问题，我还是计划先把技法拿到第一位置来作前导，首先让学生的美术技法能够“够用”，短期内把学生的美术技法大概的归拢起来，能够基本达到一定的水平，以保障后期美术教学工作顺利进行。

(3)、我计划深抓美术课堂教学。通过课内教学活动，培养一批美术特长生，以点带面足以带动其他学生学好专业美术，从而全面提高美术教学质量。

(4)、七年级初步提高塑造形体的能力，要将一件物件很好地塑造它的形体特征。

(5)、我计划结合新入学的初中学生的特点，培养学生多方面的素质和能力，诸如审美能力，集体主义精神和团结协作能力等。

(6)、积极参加美术课外活动，在活动中能运用积累的知识 and 经验完成任务。同时提高自己的思想品德修养，除结合政治思想来进行指导美术教学以外，还要结合艺术家的古今中外的不同思想修养，取其长处，使我们得到良好的艺术熏陶

和文化思想熏陶，提高个人思想品德修养。

(7)、通过听课、评课活动，促使教师备好、上好每一节课，努力提高教学艺术水平。通过组织美术研讨和交流活动，使全体美术教师互相学习取长补短，不断提高专业素质。

当然，我的计划是要根据具体实施情况而改变的，根据我们学校的教学环境和特色，我会随机设置和改变有利于学生学习的美术教学课程。

总之，在新学期里我会尽心尽力地完成美术教学任务，爱岗敬业，积极学习，以课程标准为准绳，以学生兴趣，经验，知识的发展为目的，以培养学生良好的美术素养以及扎实的美术基础知识，学会简单的美术技能和美术创造意识为教学的目标。来促进学生的审美水平。

## 国培道德与法治培训计划篇四

孔子曰：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”这句话是非常有道理的，它深刻地阐释了学习兴趣对于学习的作用。

之所以把兴趣放在首位，也是因为兴趣是十分重要的。兴趣能够调度人的更多的精力在某一方面。如果你把兴趣调整到学习上，那你就比别人多了许多精力，胜算也就大一些。

经常向一个学习很好的人学习，3年来，最大的发现也莫过于：她对任何一个科目都充满了兴趣。这种兴趣，使它比别人多了一份求知欲。这种求知欲，使他不会放过每一个从她身边划过的知识。这也使她有了别人都难以做到的对于学习的一种韧劲，所以她能过做出许多别人做不出的难题，也使她可以把自己的基本功培养得十分强大。这足以体现兴趣的力量之大了。

培养兴趣也并非一件难事。在这里我只介绍两种方法。

可以利用人的条件反射，如果一个人总是疲劳时候读书学习，他一学习就想睡觉，长此以往，学习和睡觉建立了条件反射，学习的时候就总是无精打采的。这就是有些人上课总爱睡觉的缘故了。你可以在学习前做一些使自己身心愉悦的事情，学习的时候保持这种愉悦的心情。以后，愉快与学习就形成了条件反射，一学习就高兴，一高兴就学习。这样就做到了培养学习的兴趣。不过学习，其他方面也可以这样做。

兴趣需要别人的赞扬和鼓励。当你需要针对某一方面的兴趣时，你先硬着头皮做这种并不愿意做的事情，并投以很大的热情，争取做得好一点。得到别人的夸奖和鼓励，自然就更愿意做了，这样也可以培养兴趣。我初三的下半学期，有一个阶段政治很差，又没有什么兴趣。但我觉得必须提高政治的成绩了。于是我每天回家先写最难办的政治作业，经常主动地找政治老师探讨问题。就这两条措施，十天之内使我的成绩大有长进。

可以说：兴趣是学习中最活跃的因素，是影响学习成绩的主导因素，决定着学习中的一切其他方面。必须重视兴趣。

还是要引用孔子的一段话：“学而不思则罔；思而不学则殆。”这句话可不是随便说说，是有着深刻内涵的。它揭示了务学与求道的基本关系。

务学就是学知识学本领，掌握技能；而求道是通过学习进一步思考得来的有关事物一般规律的普遍真理（在这里可以认为是那些有实践意义的理论）。务学与求道又可以理解为理论和实践之间的关系。

务学与求道必须协调发展，保证二者同步实施，同步发展。

务学和求道结合的好处很多，如果你感兴趣，可以找出苏轼的《日喻》来读读，那里已经叙述得很清楚了。

搞好务学与求道之间的关系，包括两方面的内容。一是在思考和实干结合上，二是在研究学习方法和实践学习方法上。

思考和实干必须结合：在学习中应该善于思考，从学到的每一点经过思考能够扩展出许多知识，这样就丰富了你学习的内容。这里仅举一例。初二物理学习压强时涉及了连通器原理。书上是这样写的：“上端开口、下部连通的容器叫连通器，连通器里的水不流动时，各容器中的水面总保持相平。”(人教版物理第一册20xx年3月第一版156页)那么就可以这样思考上端不开口的是什么样子的(托利拆里管)，思考下部不连通改为上部连通是什么(虹吸现象)，思考连通器中不装水而装了两种不同的液体会怎样(液体压强的计算)，思考连通器中的水如果流动会怎么样(液体流速对压强的影响)，思考连通器有哪些应用(船闸的原理)，思考在一个水面施加压力，另一个水面产生向上的压力是多少(帕斯卡定律，千斤顶的原理)，思考如何证明水面会相平(平衡力)。一个定义，引出了7个思考。这样你的知识就大大地丰富了。

研究学习方法和实践学习方法必须结合：通过思考得到了学习的方法，就一定要试一试，通过尝试为自己积累许多宝贵的经验，通过反复的思考这些经验又能够想出新的学习方法。这样可以不断的有新的学习方法。这才是确定学习方法的方法。

搞好了务学与求道的关系，是使自己永远更新知识，丰富自己的头脑的必要条件，也是不断保持最新、最适用于自己的学习方法的要点。坚持思考与学习同步发展代表着先进的学习方法的发展要求，代表着先进学习理论的前进方向，代表了掌握最广大知识的能力水平。务学与求道必须协调发展，二者要同步实施，同步发展。

爱迪生说过：“自信是成功的第一秘诀。”自信在学习中是十分重要的，而且自信是学习的过程中容易忽视的部分之一。

有时候学习成绩不好，人们往往归结于自己的不够努力，或者不够聪明，往往忽视心理上对学习成绩的巨大影响。可以说：心理上的调整是要重于学习方法、学习态度(努力与否)的。在学习中，心里安静，就能够踏下心来认真学习，做题；心理积极就能够不断地将压力转化为动力，促进自己的前进；同样的，心里信任自己，总并不盲目地认为自己是对的，就能够不胡乱猜忌自己已经做出来的答案。这点看似很小，但起到了至关重要的作用，一是考试的时候，你会省下时间去检查那些自己确信正确的题目，二是考试以后你心里会变的有根。其实自信是一种生活态度，是一个成功者必备的素质。自信心不是无端地建立起来的，而是自己要有过硬的本领扎实的基础。这些会在下文中写到的。

做理科题应该能够做到：做完之后自己就知道正确与否。其实自信就是相信自己有能力解对题。它所起到的作用是将你已有的能力极大的发挥出来。他在你学习的过程中处处有所体现，所以它的作用的确是很大的可以说：我是自信造就的成功者，我的每一步成长都伴随着自信的更加成熟。

说了那么多，还是说一点实际的东西吧。你如果要创造自信，关键的就是要把自己放在一个强者的地位。如果你有强的科目，那你就可以找一个在这方面不如你的，对他说：“我决定要帮你学某某科的，有什么需要我帮忙的吗？”给他讲题，给他找题做。这是创造自信一个非常好的办法。也可以做一点别人多忽视的题，使成绩有很快的上升，也能够增强自信。

自信是最大限度发挥自己能力的前提条件。如果你有自信，你就可以说自己是一位不折不扣的成功者。

## 国培道德与法治培训计划篇五

对学生来说，有计划学习要比无计划学习好得多，其好处是：

(一)学习的目标明确，实现目标也有保证。学习计划就是规



定在什么时候采取什么方法步骤到达什么学习目标。短时间内到达一个小目标。长时间到达一个大目标。在长短计划指导下，使学习一步步地由小目标走向大目标。

(二)恰当安排各项学习任务，使学习有秩序地进行，有了计划能够把自己的学习管理好。到必须时候对照计划检查总结一下自己的学习，看看有什么优点和缺点，优点发扬，缺点克服，使学习不断进步。

(三)对培养良好的学习习惯大有帮忙。良好习惯养成以后，就能自然而然地按照必须的秩序去学习。有了计划，也有利于锻炼克服困难、不怕失败的精神，无论碰到什么困难挫折也要坚持完成计划，到达规定的学习目标。

(四)提高计划观念和计划潜力，使自己成为能够有条理地安排学习，生活、工作的人。这种计划观念和计划潜力，学生都就应学习和具备，这对一生都有好处。

有些学生学习毫无计划。“脚踩西瓜皮，滑到哪里算到哪里”，这是很不好的。高尔基说：“不知明天该做什么的人是不幸的。”有的学生认为，学校有教育计划，老师有教学计划，跟着老师走，按照学校要求办就行了。何必自己再定计划，这种想法不对。学校和老师的计划是针对全体学生的，每个学生还就应按照老师要求针对自己的学习状况制定具体的个人学习计划，个性是修学以后的自学部分，更要有自己的计划。

由于学习计划有必要又大有好处，所以有计划地学习成为优秀生的共同特点。学习好和学习不好的差别当中有一条就是有没有学习计划。这一点越是高年级越明显。