

课程计划的基本内容(大全5篇)

计划是人们在面对各种挑战和任务时，为了更好地组织和管理自己的时间、资源和能力而制定的一种指导性工具。什么样的计划才是有效的呢？以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

课程计划的基本内容篇一

组织开展20__年“全民健身日”活动，要以深入贯彻《全民健身计划》、《全民健身条例》为依据和契机，充分发挥全民健身在推动社会文化大发展、大繁荣中的独特功能和作用。通过创新形式、融合资源、动员和引导各乡镇、街道和区级各部门和社会力量广泛组织开展贴近生活、丰富多彩、特色鲜明、注重实效、方便参与、利民便民的体育健身活动，不断提高广大人民群众主动参与健身的意识，激发人民群众的健身热情，在全区形成崇尚健身、参与健身、支持和推动全民健身事业发展的良好氛围。

二、活动原则

坚持和把握“突出主题、公益惠民、广泛动员、因地制宜、节俭高效”的原则，做到主题鲜明、精心策划、积极动员、创新特色、节俭高效。

三、活动主题

20__年“全民健身日”主题为“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”。宣传口号为“我健康，我快乐”、“天天健身、天天快乐”、“好体魄、好生活”、“全民健身、你我同行”、“参与全民健身、乐享低碳生活”等。

四、活动时间

8月8日为全区集中组织开展“全民健身日”活动的时间。各乡镇、街道、区级各部门，各体育协会，俱乐部和有关单位，可以根据各自特点，延伸和拉长全民健身的活动时间，拓宽全民健身的内涵，适当拓展“全民健身日”活动的时空范围。

五、活动内容

（一）8月8日，在黄岩体育馆举办黄岩区“庆20__年‘全民健身日’（武术篇）暨台州市首届体育大会木兰拳（剑、扇）展示启动仪式”，将开展专场武术展示。

（二）举办机关干部职工体育健身技能培训班。8月1日——31日，推出11个健身项目（健身气功、桥牌、网球、围棋、乒乓球、国际标准舞、羽毛球、瑜伽、游泳、陈式太极拳、南太极拳），组织机关干部职工进行体育健身技能培训，普及健身知识和技能。

（三）举办20__年省青少年武术散打锦标赛。将于8月3日——6日在黄岩体育馆举行，届时有来自全省各地16支代表队230余人参加，为广大市民提供体育盛宴，激发体育消费热情，营造崇尚体育氛围。

（四）承办台州市首届体育大会木兰拳（剑、扇）展示项目。于8月7——8日在黄岩体育馆举行，全市9个县、市、区分别组队参加，百余名运动员将展示木兰拳（剑、扇）神韵。

（五）武术表演展示。为迎接国家体育总局武术管理中心、中国武术协会对我区进行“全国武术之乡”的复评考核，我区在8月中旬举行由全区各武术团体、俱乐部和新前选送的武术表演展示，一展黄岩武术风采。

（六）举行老年人健步走和骑游活动。8月8日，区老年体协将组织1000多人的健步走和500多人自行车骑游活动，广泛开展全民健身科普宣传和健身项目推广。

（七）开展健身交流展示、比赛活动。各乡镇、街道、区级机关各单位要根据不同人群、不同场地，选择不同比赛项目，开展适合群众健身需求的交流展示及体育竞赛活动。鼓励倡导各企事业单位职工以徒步、骑自行车等低碳方式出行上下班，并认真组织开展工间操、广播体操等便于参加的健身活动。各文体俱乐部及各类体育社团组织要因地制宜，发挥各自的特长和特色，相应举办各种形式的体育赛事和健身活动，营造全民健身的氛围，烘托节日气氛。

（八）开展公益惠民健身服务活动。在“全民健身日”期间，各类公共体育场馆设施要按照《全民健身条例》要求免费或优惠向广大群众开放，为群众“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”提供条件；鼓励和支持其它各类体育设施和学校免费或优惠开放体育场馆，吸引更多人群参加健身活动。各开放式公园为市民的健身提供方便，保证市民的健身安全；提倡各商业性健身场所在8月8日为市民免费提供健身知识的辅导、指导及其他优惠服务。

六、活动要求

（一）加强组织领导，确保活动取得实效。各单位要把组织开展好“全民健身日”活动作为贯彻实施《全民健身计划》的重要内容，结合本单位实际制定活动计划统筹安排，精心组织，引导广大群众和全社会积极响应、广泛参与。全区各体育社团，要密切配合、义务承担各地活动的业务指导。

（二）突出主题，形式多样。各乡镇、街道、各单位要紧紧围绕“全民健身日”，结合实际，因地制宜，策划组织开展喜闻乐见、便于参与、富有特色的群体活动，吸引更多的人群参与到健身队伍之中，让广大市民真正享受社会发展的成果。

（三）加大宣传力度，扩大活动影响力。各单位要充分利用广播电视、平面媒体、互联网、宣传板报等方式，宣传《全

民健身计划》和《全民健身条例》，宣传全民健身工作在建设最佳“宜居城区”中的作用，营造良好的舆论宣传氛围。

课程计划的基本内容篇二

以满足群众日益增长的多元化体育需求为出发点，以提高全区人们健康素质和生活质量为根本任务。切实提高广大人民的身体素质和健康水平，丰富广大人民的精神文化生活，促进人的全面发展，形成健康文明的生活方式。大力开展全民健身运动，坚持活动与建设并举，重在建设，扎实推进全民健身公共服务体系建设，为建设幸福作出积极贡献。

二、主要目标任务

初步建立与区社会经济发展水平相协调的公共体育设施，构建基本满足广大人民体育健身需求的全民健身服务体系，不断增强居民健身意识，积极倡导健身生活方式，明显提升人们身体素质。

(一)经常性参加体育锻炼人口不断增加，城区居民身体健康素质进一步提高。居民体育意识、健身知识和健身能力明显提高，体育健身成为更多人的基本生活方式，社区居民经常参加体育锻炼人数不断增加，每周参加体育锻炼活动不少于3次、每次不少于30分钟、锻炼强度中等以上的人数占户籍总人口比例35%以上(不含在校学生)，居民主要体质指标显著提升，国民体质合格率达90%以上。

(二)加强辖区体育健身设施建设，人均体育场地面积不断增加。建设区级公共体育健身场地“五个一”工程，即一个青少年校外体育活动中心(已建成)、一个标准体育场、一个标准游泳馆、一个综合体育馆、一个体育公园。各街道要相应建有多功能体育广场，各社区要相应建有全民健身活动中心。有条件的公园、绿地、广场建有体育健身设施。

到201x年，全区各社区体育健身设施覆盖率达到90%以上，全

区人均体育场地面积达到1.71平方米以上。

(三)加强社会体育指导员培训，构建全民健身志愿服务体系。成立区级社会体育指导员协会，完善和创建管理机制与志愿服务体系。区级体育主管部门每年培训三级社会体育指导员100名，到201x年，社会体育指导员总数达到1800名，占全区常住人口的比例2%以上。进一步壮大社会体育指导员队伍，指导全区居民进行科学健身。

(四)加强青少年体育工作，进一步改善青少年体质。落实党中央、国务院《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，坚持“健康第一”的指导想，把增强学生体质作为学校教育的基本目标和重要评价内容。区教育主管部门要进一步健全学校体育工作机制和督导制度及考核制度，提高体育教学质量，倡导科学、健康的体育健身和生活理念。保证在校学生每天参加1小时体育锻炼，做到人人有项目，班班有团队，校校有特色，定期举办学校运动会。在校学生普遍达到《国家学生体质健康标准》基本要求，其中达优秀标准的人数比例超过20%以上，学生体能素质明显提高。

(五)加强各类体育组织建设，全民健身组织网络不断完善。基层体育组织数量不断扩大，到201x年基层体育组织覆盖率达到90%，区级各类体育协会达到8个、体育类民办非企业单位达到5家。各街道、社区，各行业等要建有相应的体育组织。逐步形成体育主管部门、区体育总会、体育协会、体育健身俱乐部、社区文体活动中心(站)、健身活动点、健身气功站和社会体育指导员等构成的遍布辖区的全民健身组织网络体系。

(六)加强全民健身活动特色品牌打造，全民健身活动内容丰富多彩。遵循“因地制宜、业余自愿、小型多样、就近就便”的原则，各机关企事业单位、各行业系统、各社会团体等要经常组织各类人群开展具有品牌特色、形式多样、丰富多彩的全民健身活动，定期或不定期举办全民健身运动会。

每年举办单项体育活动5次以上。每个街道拥有晨晚练体育活动地点5个以上。

(七)积极配合开展国民体质监测，科学服务全民健身。各机关企事业单位、各行业系统、各社会团体需积极配合市国民体质监测指导中心开展国民体质监测、健身指导、运动处方，推荐健康、新兴的健身项目。

(八)加强全民健身宣传教育，形成崇尚科学健身的社会风气。充分利用媒体广播电视、平面媒体及互联网等新兴媒体，大力宣传全民健身，普及全民健身知识，提高公民科学健身素养。借助“民健身日”、重大体育赛事、全民健身运动会及各种体育活动加强宣传报道，倡导健康生活方式。

三、措施和保障

(一)加强组织领导。建立区全民健身领导小组，加强对全民健身工作的领导，研究制定全民健身公共服务保障政策。将发展全民健身事业、建设全民健身公共服务体系纳入经济社会发展规划。建立激励机制，把全民健身工作作为精神文明、文明社区、社会事业发展评价体系等各类评比、表彰活动的重要指标。各工会、共青团、妇联和各行业体协等社会团体各尽其能、各司其职，采取有效措施，认真执行本实施计划。

(二)加大财政投入。贯彻落实《全民健身条例》各项规定，将全民健身事业纳入本级国民经济和社会发展规划，将全民健身工作所需经费列入本级财政预算，并随着国民经济的发展逐步增加对全民健身事业的投入，把做好全民健身工作作为改善民生的一项重要任务，列入工作计划，抓好计划落实。加强基础体育设施建设和重大全民健身活动的经费投入。鼓励和引导社会力量捐资、出资支持和兴办全民健身事业。

(三)整合体育资源。按照国家有关公共体育设施用地定额指

标规定，将公共体育健身设施建设纳入城区建设规划和土地利用总体规划，新建居住区要按照国家有关居住区规划设计规范标准，建造体育健身设施。已建造的体育健身设施，不得挪作它用。进一步加大以重点建设中小型、专项型、适用性强的体育场地设施。充分利用自然资源、公园、公共绿地、广场等配建篮球、足球、乒乓球、羽毛球、健身步道、健身路径等多功能体育健身设施。教育主管部门要积极推进学校体育场馆向人民开放，机关、企事业单位要创造条件建设体育健身设施，为职工参加体育健身创造条件。

(四)广泛开展全民健身活动。不断创新全民健身活动形式和方法，引导和鼓励人民经常参加全民健身活动。定期举办不同层次、不同类型、不同人群的全民健身体育竞赛活动和健身展示活动，突出健身性、参与性、趣味性。打造一批群众参与性强的全民健身品牌活动，扩大全民健身活动的影响力，创建“一区二品”活动(即一个全民健身活动品牌，一个群众体育竞赛品牌)。组织开展好传统节日全民健身活动，精心组织策划好每年8月8日“全民健身日”的系列全民健身活动。

(五)发展各类人群体育。将社区体育工作作为社区建设的基本内容，统筹规划，以街道和社区公共体育设施建设为重点，不断改善体育健身环境和条件。将社区体育纳入全面建设小康社会的重要组成部分，逐步建成一体化的全民健身公共服务体系。进一步发展职工体育和青少年体育，抓好老年人体育等。

(六)引导健身消费。鼓励和引导人民体育消费，扶持和发展社会力量兴办体育健身休闲产业，为各种人群提供多元化的健身服务需求。建立和完善公共体育健身服务规范，提高公共体育健身服务水平。

(七)推进法治建设。各部门要进一步贯彻执行《中华人民共和国体育法》、《全民健身条例》、《公共文化体育设施条例》、《市规范全民健身设施建设与管理办法》和《区社区

体育健身设施管理办法》等法律法规。进一步规范政府部门的职责，依法行政，切实维护人民参与体育健身的权益。要建立统筹规划、政策引导、组织协调、提供服务等方面的机制和制度，加强执法和监督检查，提高法治水平，做好全民健身的长效管理。

四、组织实施

(一)加强组织领导。本计划在区政府的领导下，由区文体局会同有关部门、各群众组织和社会团体共同推行。区全民健身工作领导小组作为协调机构，负责督促和协调全区各部门实施本计划。

(二)抓好成效评估。要把全民健身工作纳入文明单位和文明学校的考核指标体系，根据国家有关评估标准，对本实施计划的实施情况进行检查评估，对全民健身事业作出突出贡献的单位和个人，根据相关规定予以表彰奖励。

(三)认真贯彻落实。各部门以及工会、团区委、区妇联和各行业体协等社会团体要提高认识，充分发挥各自职能，各司其职，将本计划列入日常工作计划，切实抓好各项工作的落实。

课程计划的基本内容篇三

创业计划书是将有关创业的想法，借由白纸黑字最后落实的载体。创业计划书的质量，往往会直接影响创业发起人能否找到合作伙伴、获得资金及其他政策的支持。

如何写创业计划书呢?要依目标，即看计划书的对象而有所不同，譬如是要写给投资者看呢，还是要拿去银行贷款。从不同的目的来写，计划书的重点也会有所不同。不过，创业计划书也有一般的格式，需要涵盖以下必须的内容。

首先是concept(概念)。就是让别人知道你要卖的是什么。

其次是customer[]顾客的范围要很明确，比如说认为所有的女人都是顾客，那五十岁以上、五岁以下的女性也是你的客户吗。

第三是competitor[]需要问，你的东西有人卖过吗，是否有替代品，竞争者跟你的关系是直接还是间接等。

第四是capabilitie[]要卖的东西自己懂不懂?譬如说开餐馆，如果师傅不做了找不到人，自己会不会炒菜?如果没有这个能力，至少合伙人要会做，再不然也要有鉴赏的能力，不然最好是不要做。

第五是capital(资本)。资本可能是现金，也可以是有形或无形资产。要很清楚资本在哪里、有多少，自有的部分有多少，可以借贷的有多少。

最后是continuation(持续经营)。当事业做得不错时，将来的计划是什么。

一般来说，创业计划书有三大部份。第一就是事业本体的部分，就是事业的主要内容。然后是财务数据，比如营业额、成本、利润如何，未来还需要多少的资金周转等等。

通常一本创业计划书在前面需要写一页左右的摘要，接下来是创业计划书的具体章节，一般分成十大章。

必须描述所要进入的是什么行业，卖什么产品(或服务)，谁是主要的客户，所属产业的生命周期是处于萌芽、成长、成熟还是衰退阶段。还有，企业要用独资还是合伙或公司的形态，打算何时开业，营业时间有多长等。

需要描述你的产品和服务到底是什么，有什么特色，你的产

品跟竞争者有什么差异，如果并不特别为什么顾客要买。

不同的市尝不同的客户都有不同的营销方式。在确定目标之后，决定怎样上市、促销、定价等，并且做好预算。

一般公司对地点的选择可能影响不那么大，但是如果要是开店，店面地点的选择就很重要。

下列三种时候尤其要做竞争分析：1. 要创业或进入一个新市场时；2. 当一个新竞争者进入自己在经营的市场时；3. 随时随地做竞争分析，这样最省力。竞争分析可以从五个方向去做：谁是最接近的五大竞争者；他们的业务如何；他们与本业务相似的程度；从他们那里学到什么；如何做得比他们好。

中小企业98%的失败来自于管理的缺失，其中45%是因为管理缺乏竞争力，目前还没有明确的解决之道。

要考虑现在、半年内、未来三年的人事需求，并且具体考虑需要引进哪些专业技人才、全职或兼职、薪水如何计算，所需人事成本等。

考虑融资款项的运用、营运资金周转等，并预测未来3年的损益表、资产负债表和现金流量表。

不是说有人竞争就是风险，世界创业实验室()风险可能是进出口汇兑的风险、餐厅有火灾的风险等，并注意当风险来时如何应对。

下一步要怎么样，三年后如何，这也是创业计划书所要提及的。企业是要能持续经营的，所以在规划时要能够做到多元化和全球化。

第三是补充文件，比如有没有专利证明、专业的执照或证书，或者是意向书、推荐信。

http://

课程计划的基本内容篇四

实习的意义似乎机构真是一个特别像家的地方,就像写实习感悟这类的事都要像家长对待孩子一样,无微不至,如何制定毕业实习计划基本内容?下面是本站小编收集整理关于毕业实习计划基本内容以供大家参考学习,希望大家喜欢。

一、实习目的和要求

通过8周的毕业实习,使学生连续性深入接触幼儿园保教工作,将所学的学前教育基本理论、方法和技能综合地运用于保教实践,促进学生将理论与实践相结合,培养和提高学生独立从事保教工作的能力。

要求通过毕业实习,培养学生的专业思想以及对幼儿、对专业的情感,提高学生从事学前教育工作的综合素质。

二、实习内容和时间安排

(一)实习内容:

- 1、全面见习幼儿园保教工作,熟悉幼儿园与班级基本情况,了解幼儿园贯彻国家及上海市学前教育法规、政策的情况及最新教改动态,并了解与收集有关幼儿园保教工作的资料。
- 2、学习制定幼儿园保教计划,并予以实施。
- 3、全面实习保教工作,做到“四独立”:即独立设计保教方案、独立制作教玩具、独立指导开展一日活动以及独立进行评析。
- 4、了解家长的育儿观念,并学习参与家园联系工作。

5、参与组织幼儿园的庆祝“中秋”、“国庆”、“重阳”等节日活动。

6、完成实习作业。

(二)时间安排：(各幼儿园根据自己的园所特点可做适当调整。)

1、起始阶段：第1周(9.7 ~9.11)

(1)了解幼儿园及班级保教计划，全面了解保育和教育工作；

(2)观察、熟悉本班幼儿的情况及特点，协助老师做活动观察记录或个案观察记录。要求在周末能点出本班所有幼儿的名字。

(3)参与幼儿园和班级的节日活动的准备工作。

(4)在了解保教计划基础上，协助指导老师做环境布置和相关保育、教育活动。

2、初步全面实习阶段：第2、3周(9.14~9.25)

(1)在教师的指导下学习组织保教活动，每人尝试独立带教一次区角活动、生活活动、户外活动，独立准备相关教玩具。

(2)参与听课和评课；观摩并旁听一次园所教研活动。

(3)继续观察、熟悉本班幼儿的情况特点，并协助参与家园联系工作；

(4)参与策划“十一”或“中秋”节日庆祝活动。

3、全面实习过渡阶段：第4、5周(9.28 ~10.9，国庆假8天)

- (1) 参与组织“十一”或“中秋”节日庆祝活动；
- (3) 独立做活动记录和个案观察记录，并参与活动评析；
- (4) 了解并参与在具体活动中的家、园、社区的联系工作。

4、深入全面实习阶段：第6、7周(10.12~10.23)

- (2) 参与观摩和教研活动，并参与评析；
- (3) 根据观察记录，能独立进行一次家园联系或沟通；
- (4) 深入了解园所特色，了解幼儿园贯彻国家及上海市学前教育法规、政策的情况及最新教改动态。
- (5) 根据幼儿园需要，设计并参与“重阳节”活动的准备工作。

5、实习总结阶段：第8周(10.26~10.30)

- (1) 根据幼儿园需要，设计并参与组织“重阳节”相关活动。
- (2) 在幼儿园老师指导下，制定一份班级一日活动计划；参与一日活动计划的实施全程，并做一日活动设计的反思。
- (3) 完成实习作业，进行实习总结，召开评议会、告别会。
- (4) 结清帐目，归还物品，于周五下午离园。

三、实习方法与指导

本次8周教育实习，以实习生的主动学习和教育实践为纽带，联系园方和校方的相关指导资源。学生、园方和系里关于实习方法和指导工作具体如下：

1、实习生：

(2) 每人至少每周一次上学前教育实践网络平台上交流相关实习进度情况，教育实践网络平台地址：

(3) 在实习期间，每周主动和指导老师沟通，特别是在自己有带教活动的前一周，联系系里指导老师和园方指导老师，使自己的带教活动能受到双边指导。

2、幼儿园：

(2) 园方指导老师在指导实习生时，尽量做到具体示范，具体讲解，具体观察，具体评析，将宏观计划和具体操作的关系结合起来指导实习生，让学生对班级工作不仅“知其然”，更“知其所以然”。

3、学前系：

(1) 系里搭建并管理教育实习的网络交流平台，随时了解并跟进指导实习进度，做好学生、园方和校方的三方沟通工作。教育实习的网络交流平台地址是：.....

(2) 系里实习指导老师主要督促实习生的实习态度，并随时为学生答疑解惑；下园之前事先和园方、实习生做好沟通，实现下园时三方在场、双方现场合作指导。

四、实习报告的安排和组织事宜

1，实习报告安排在实习回来后的第二周，即第10周周三下午，先分场总结，再全班总结。

2，各幼儿园实习组长负责统筹本幼儿园的实习汇报工作。

3，自主实习的同学分上海组和外地组，由组长统筹安排实习汇报工作。

五、作业要求和有关参考题

1、结合所学专业知识，做每日实习纪事。兼顾四种形式：观察记录、听课记录(10节)、带教反思(8节)、活动杂记、教育调查。每周上学前教育实践博客上交流实习进展。

3、实习报告一份，1500~3000字，内容上要求能体现对毕业论文的选题的初步思考。

六、实习纪律和注意事项

1. 认真学习教学实习的有关文件和各项规定，明确教学实习的目的，端正态度，切实做好教学实习的各项工作。

2. 服从院系和幼儿园的领导，接受双方教师的指导。对实习工作如有意见和建议，应及时与院系指导教师沟通。

3. 严格遵守实习幼儿园的各项规章制度，自觉遵守纪律。实习期间，必须每天按时到校，不迟到、不早退。因故不能到校，应事先向园方、系方两方请假。

4. 要认真搞好教学工作。讲课前，必须先写好教案，进行试讲，并且经指导教师审阅、签字；要认真学习带班带教的基本方法，了解带班老师工作的基本内容、特点，实际感受教书育人氛围。

5. 必须以身作则，严格要求自己，成为幼儿学习的表率。要关心和爱护学生，坚决反对在学校中散布违背国家法律和教师职业道德的言论。

6. 爱护公物，节约水电，搞好卫生，保持住房和办公室的整洁，在实习期间借用幼儿园的物品必须按期归还，如有丢失损坏，必须照价赔偿。

7. 实习生之间要彼此关心、互相帮助，使实习小组成为团结向上的集体。

七、成绩考核标准及办法：

2、教育实习成绩评定包括四个方面：实习态度、保教工作、团队合作和教师仪表。考核的要求是：

(1) 实习态度(占15%)

实习生必须明确教育实习的目的和意义，积极主动地做好教育实习的各项工作；服从院、系和实习学校的领导，尊重指导教师，关心爱护学生；严格要求自己、自觉遵守实习学校的各项规章制度。对严重违反实习学校校风校纪，造成恶劣影响者，实习成绩作不及格处理。

(2) 保教工作(占70%)

包括一日活动各个环节的组织与管理；家园联系；节日活动组织等。实习生在课前要认真钻研分析教材，按照教学要求和幼儿实际编写教案，进行试讲，并由幼儿园指导老师签字同意后才能上课。在一日活动中，目的明确，重点突出，内容科学，启发性强，能调幼儿的学习积极性，开展教与学的双边活动，教学组织严密，秩序活而不乱；能制作直观教具和运用其他教学手段进行教学；能讲标准的普通话，语言简洁、流畅、生动，文字规范、工整、美观；能完成教学任务，教学效果良好。能认真听课，参加评议。

每个实习生在实习期间根据不同学科的特点和实习学校的实际，必须做到听讲不少于10节，教案不少于6份，上课不少于8节。

(3) 团队合作(10%)

实习生能根据教育方针和实习学校的要求，制定具体明确、切实可行的班主任工作计划；能较快地掌握和熟悉全班学生的姓名、个性特点、兴趣爱好、思想情况以及班级特点；能积极

主动配合班主任处理日常事务，进行个别教育和家访工作，组织辅导主题班会、团队活动、兴趣小组等集体活动；能关心爱护学生，同学生关系融洽。

(4) 教师仪表(占5%)

指教师的姿态和风度。实习生必须注意文明礼貌，穿戴整洁，朴素大方，在服式与发型上要符合教师的身份。

3、实习生在完成保教工作的同时，可以进行教育调查。对取得显著成绩者，要给予表扬。

4、教育实习结束时，每个实习生必须认真做好书面小结，作为评定成绩的参考。5、教育实习的成绩由园方指导教师根据上述要求写出评语和评分，并把材料由园方密封，交由实习生组长带回系办公室。最后由院、系实习领导小组审定。

6. 教学实习成绩不及格者不得毕业。

一、专业实习工作的指导思想

遵循就业是民生之本原则，实行实习就业一体化，重点培养学生的专业能力和就业能力，满足企业对应用型商务人才的需求。

二、专业实习工作的目的

使学生受到深刻的专业思想教育，增强其对未来所从事职业的适应性和光荣感与责任感；使学生将所学的基本知识、基本理论和基本技能综合运用于专业实践；培养学生从事工作的初步实践能力；全面检验系的办学思想、培养目标、专业设置、教学内容与教学方法等，及时获得反馈信息，不断改进教学工作；使学生找到一份好的工作。

三、专业实习工作的方式、时间和地点

学生根据自身的就业原景、专业特点和兴趣自行联系实习就业单位，进行分散实习就业。同时，对于少数企业需要一定人数的实习就业学生，则由系统一联系安排。实习时间为20xx年2月到6月15日，实习地点为区内外相关企业。

四、专业实习工作的措施

(一)成立实习工作领导小组

组长：李玉田

副组长：刘武军 吴日岗

成员：陆晓珍 唐秀念 李凯旋 黄宽勇

(二)做好实习前的准备工作

1. 对学生加强专业教育。特别是加强吃苦耐劳、艰苦创业教育，使学生树立从生产服务一线做起，从基层做起稳步发展的职业理念，培养学生诚实守信、忠于职守的职业道德和团队合作精神。
2. 加强实践教学，切实提高学生的专业技能，缩短其实习期间熟练上手操作的周期，树立我系和学院良好的办学形象。
3. 加强就业指导，把实习与就业紧密结合起来。

(三)学生专业实习要求

学生必须根据实习安排，服从实习单位的领导和岗位安排，在部门领导的具体指导下，主动积极地完成实习单位交付的各项实习任务。在实习期间，要注意调查研究，积累有关资

料，了解实习单位的基层工作方法及内部业务联系，及时予以总结，将感性认识提高到理论高度，以便为今后的工作打下良好的基础。愿意在实习单位工作，实习单位同意就业的，及时签订就业协书。

(四) 加强对专业实习过程的跟踪监控和指导工作

专业实习带队老师为吴日岗、刘武军、李凯旋、唐秀念和黄宽勇五位教师。

五、经费预算

学生实习补助： $134人 \times 120元/人 = 16080元$

带队老师差费：路费 $4人 \times 500元/人 = 20xx元$

住宿及差旅补助按5天计(4人)

六、建议

学院各部门必须以学生就业为本，争取把与学生毕业有关的各项工作如课程补考、表格填写核对、电子照相等工作提前在20xx年12月15日前做好，解决学生实习就业的后顾之忧。

1 实习目的

根据学校对本科生的毕业实习要求，我在山东省xx县农村信用合作社联合社进行了为期4周的毕业实习。毕业实习的目的是：接触实际，了解社会，增强劳动观点和社会主义事业心、责任感；学习业务知识和管理知识，巩固所学理论，获取本专业的实际知识，培养初步的实际工作能力和专业技能。具体要求如下：

培养从事信用社前台工作的业务能力。了解并熟悉储蓄前台

人员的日常业务和 workflows，学会进行工作。

理论联系实际，学会运用所学的基础理论、基本知识和基本技能去参与到具体的前台工作中。

培养艰苦创业精神和社会责任感，形成热爱专业、热爱劳动的良好品德。

预演和准备就业。找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、能力准备。

2 实习时间

我于20xx年2月1号到3月1号在山东省农村信用合作社联合社进行了为期4周实习。

3 实习单位

3.1 单位地址与规模

山东省农村信用合作社联合社位于沂水镇南环路，法人高传发，电话0539-2231240。农村信用社拥有258名信合员工，辖12个信用社、1个营业部、73名客户经理，345个协贷站。

3.2 实习单位主要业务

办理存款、贷款、票据贴现、国内结算业务；办理个人储蓄业务；代理其他行的金融业务；代理收付款项及受托办保险业务；买卖政府债券；代理发行、代理兑付、承销政府债券。

3.3 实习单位的历史与发展

4 实习过程

2月1日，我开始了我的农村信用社实习的过程。早上8点半，伴随着信用社大门的打开，大厅不一会就人来人往。大家都忙碌着，我无所事事着。主任说这样吧，这个月的第一期黑板报就你负责。总算有事做了，说干就干。高中的时候担任过出黑板报，还好基础不至于太差。其实也没写几个字，关于“信用社预防职务犯罪教育”的普法知识，却忙碌了大半天。不过效果还是不错的，有顾客谈起来，心中也是很高兴的。

下午，我在实习指导老师的指导下首先学习信用社工作必需的基本技能，包括点钞、捆钞、珠算、五笔字型输入法、数字小键盘使用等。这似乎给了我一个难题，本来自以为信用社业务相当的简单，却没发现我原来有这么多基本的技能不会操作。看着同事熟练的点钞，真是很羡慕，而我只能从一张一张数起。还时不时的出错。对于珠算，刚开始我一直无法理解为什么不用计算器，这不是更方便吗？后来慢慢才了解，原来信用社柜员经常需要查点现金，看是否能账实相符，而人民币有多种卷别，在点钞时需要累加，这时使用算盘就要比计算器方便，因为计算器显示的结果超过一定时间便会消失。

这次实习，除了让我对农村信用社的基本业务有了一定了解，并且能进行基本操作外，我觉得自己在其他方面的收获也是挺大的。作为一名一直生活在单纯的大学校园的我，这次的毕业实习无疑成为了我踏入社会前的一个平台，为我今后踏入社会奠定了基础。

首先感谢信用社给我这个机会让我来到这个集体，在联社为期一个多月的实习是我走出校门，踏入社会的第一步，这个阶段是我从学生步入职场的重要的过渡，对我来说有很大帮助，为我将来走上工作岗位打下坚实的基础。通过这次的实习，我对自己的专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对这几年大学里所学知识的巩固与运用。从这次实习中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定距离的，并且需要进一步的再学习。

其次，我觉得工作后任何人都必须要坚守自己的职业道德并努力提高自己的职业素养，做一行就要懂这一行的行规。在这一点上我从实习单位同事那里深有体会，比如，有的业务办理需要身份证件，虽然客户可能是自己认识的人，他们也会要求对方出示证件，而当对方有所微词时，他们也总是耐心的解释为什么必须得这么做。

最后，在信用社里每一位员工都是我的老师。我虚心学习经验，将所学的知识与实践结合起来，多思考，多总结，多请教，充分发挥自己的工作积极性。我觉得到了实际工作中以后，学历并不显得是最重要的，主要看的是个人的业务能力和交际能力。我深刻的体会了这一点。学历只是一张证书、只是代表你接受的文化教育的程度，但并不能完全的展现个人。以实际说话，也许你能说出很多新兴词汇，可是顾客不懂，那你就算不上是个优秀的员工。实习的时间虽然只有短短的一个多月，但是我感觉我的收获还是很大的。我要感谢我的信用社的老师，当我在业务上遇到什么不懂的问题请教他们时，他们都会悉心帮我解答，使我大大提高了对信用社的熟悉程度，这对我的实习经历来说是十分重要的。

因此，我体会到，如果将我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起，使一个本科生具备较强的处理实务的能力与比较系统的专业知识，这才是我们实习的真正目的。

课程计划的基本内容篇五

新的一年新的计划，大学生如何制定毕业实习计划呢?下面是本站小编收集整理毕业实习计划，欢迎阅读。

为加强顶岗实习及就业管理，把顶岗实习工作落到实处，特制订此计划。

一、实习目的

通过顶岗实习和实习期间的教学任务安排，使学生走向社会，接触本专业及相关工作，拓宽知识面，增强感性认识，培养、锻炼学生综合运用所学的专业知识和基本技能，去独立分析和解决实际问题的能力，把理论和实践结合起来，提高实践动手能力；培养学生热爱劳动、不怕苦、不怕累的工作作风；培养、锻炼学生交流、沟通能力和团队精神，实现学生由学校向社会的转变。

二、实习时间

自20xx年3月20日至20xx年6月30日。

三、实习方式

由学校推荐与学生自愿相结合的方式安排学生进入相应的单位、企业、公司进行岗位实习

四、实习任务

实习任务包含岗位实习任务、阶段性学习任务、毕业设计任务、完成各类表格填写任务等四项。

(一) 岗位实习任务

1、岗位工作思想任务

在实习工作中进一步树立正确的人生观和思想观，进一步提高做一个合格公民的良好素质，为将来走上工作岗位建设祖国、贡献社会奠定良好的基础。

2、岗位工作专业任务

结合具体的实习岗位，提高自己计算机及相关专业知识的应用能力。根据实际情况的综合，计算机应用专业的专业实习具体专业方向为四类：硬件技术类、数据库操作类、it办公及管理类、it营销类。（在下面的阶段学习任务中请同学们结合自己的实际岗位选择一类进行学习和提高）

硬件技术类：

对应岗位：电脑公司、品牌维修站、企事业单位电脑及相关设备软件与硬件维护岗位
专业要求：通过实习，结合校内所学内容掌握计算机单机(家用/商用)的硬件组装、各种常用操作系统安装与维护，熟练掌握常用软硬件工具的使用，了解和掌握局部网络的安装与调试、服务器与工作站的设置与调试，了解和掌握计算机中数据备份的方法和措施，了解和掌握计算机常用件外部设备(移动设备、音箱、打印机、复印机、传真机等等)的使用、安装和调试。能够解决电脑使用中常见的问题。

数据库类：

对应岗位：超市相关岗位

专业要求：了解和掌握超市各类数据库软件应用，了解和掌握相应公司业务中的设备使用，熟悉相关业务流程，在工作中能够完成一定的设计任务。

it办公管理类：

对应岗位：单位、企业、公司办公、内务管理及文印室打印员岗位
专业要求：了解计算机及相关设备的(打印机、复印机、传真机等等)功能、使用、安装，熟悉常用办公应用软件的使用，了解和掌握电子化办公运用。能够利用所学计算机知识在实际岗位工作中提高工作效率。能够解决电脑使用中的常见问题。

it营销类:

对应岗位: 电脑公司及其它公司的业务岗位

专业要求: 具备计算机相关的专业知识, 综合素质强, 了解计算机及相关设备的功能、使用、安装, 了解并掌握相关设备的市场规律和发展趋势, 了解it行业相关的市场知识, 熟练掌握常用办公应用软件、报表文件、统计分析文件的使用, 了解并掌握电子商务的运用。能够结合专业特点拓展市场, 与客户进行良好的沟通, 为公司业务的发展作出贡献, 同时自己在实践中提高。

扩展要求: 以上的分类同学们可以灵活掌握, 在做好自己岗位工作的同时, 为自己发展着想, 尽可能利用所在公司、企业的条件结合自己的专业知识和兴趣提高充实自己。

3、岗位工作职业素养任务

在实际的工作岗位和职场中培养和提高的现代职业素养。要求第一是了解国家与劳动、经济有关的法律法规。第二是遵守实习单位、企业、公司的规章制度和管理措施。第三是提高自己的社会适应能力和解决实际问题的能力。同时提醒同学们在实际工作岗位中树立良好的个人信誉对自己而言是一笔重要的人生财富。

(二)阶段性学习任务

第一阶段: 实习前期的熟悉实习教学内容和单位业务内容, 确定岗位类别(前面介绍的四类), 熟悉并适应具体岗位环境。

第二阶段: 继续熟悉实习岗位工作流程, 掌握相关知识和技能;虚心请教和听取实习单位技术人员或管理者的业务指导, 提升一定职业岗位能力。

五、实习要求：

- 1、要求学生充分认识毕业实习的重要性。实习是一个人由学习阶段走向社会实践的一个过渡阶段，要有目的地应用这个过渡阶段的有利因素，多向相关人员请教。
- 2、要做到踏实、谦虚、认真、勤奋。实习中要主动、独立、热情地完成实习项目，注重理论与实际的紧密结合，利用所学知识为社会，为企业创造财富。
- 3、初到社会，初到企业，要谨慎行事，注意人身安全、公共财务的安全，要遵守社会规范和企业规章制度。
- 4、要体现出大学生的精神文明风貌。要自尊、自爱、自强，关心集体，爱护公物，不得做有损学校和个人荣誉的事。
- 5、有事及时同相关的指导教师通报。

六、实习注意事项

- 1、遵纪守法，讲文明、讲礼貌，充分体现当代大学生的良好精神风貌。要自尊、自爱、自强，关心集体，爱护公物，不要做有损与学校荣誉的事。
- 2、严格遵守实习单位的规章制度，严守国家与企业机密，保护公共财产。
- 3、认真遵守实习单位的各项管理制度，严格按照职业人的标准要求自己，端正实习态度，学生实习上班不得迟到、早退，不得无故缺勤，有事需向实习单位有关领导请假。
- 4、认真完成实习内容，在实习中要积极主动地做好承担的任务，加强实际操作能力的锻炼。
- 5、要充分认识毕业实习的重要性。实习是一个人由学习阶段

走向社会实践的一个过度阶段，要有目的地应用这过渡阶段的有利因素，多向相关人员请教。

6、凡实习单位或联系方式有变动，要及时将变动情况同时通知指导老师。

八、顶岗成绩评定

岗位实习成绩(含实习单位评定成绩和校内指导教师评定成绩)，按优秀、良好、合格、不合格评定。

(二)顶岗实习成绩评定要求

1、每位同学积极按时完成各阶段任务，凡有未及时完成的，警告一次，相应成绩降低一个等级，但仍需在15日内补齐；出现第二次，取消实习成绩。

2、实习期间有下列情况之一者，实习成绩一律作不及格处理。

(1)累计旷工三天以上者；

(2)引起重大责任事故者；

(3)参与或策划违法及重大违纪行为者；

(4)表现极差，给学校声誉造成严重影响者。

我叫，一年多以来，我从一个在对银行业务几乎什么都不懂的实习生到现在对各项业务都能熟练应对并服务于每一个客户，这其中的成果离不开领导的支持和同事们的帮助，在这里真诚的向大家说声：谢谢！为不辜负领导的期望将工作做的更好，我特制定出银行个人工作计划□

我所在的岗位是服务窗口，我的一言一行都代表着本行的形

象。我的工作中不能有一丝的马虎和放松。众所周知储蓄所是最忙的，每天每位同志的业务平均就要达到近两百笔，接待的顾客二百人左右，因此这样的工作环境就迫使我自己不断的提醒自己要在工作中认真认真再认真，严格按照行里的制定的各项规章制度来进行实际操作。三个月中始终如一的要求自己。

记得刚来时，在业务上还不是特别熟练，为了尽快熟悉业务，当我一遇到问题的时候，我会十分虚心的向老同志请教。对待业务技能，我心里有一条给自己规定的要求：三人行必有我师，要千方百计的把自己不会的学会。今后想在工作中帮助其他人，就要使自己的业务素质提高。刚开始的时候，我还由于不够细心和不够熟练犯过错误，虽然赔了钱，但是这并不影响我对这份工作的积极性，反而更加鞭策我努力的学习业务技能和理论知识。

共2页，当前第1页12