

练字计划表 练字工作计划(精选5篇)

光阴的迅速，一眨眼就过去了，成绩已属于过去，新一轮的工作即将来临，写好计划才不会让我们努力的时候迷失方向哦。那关于计划格式是怎样的呢？而个人计划又该怎么写呢？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

练字计划表篇一

201__201__度是游泳运动项目三年规划的最后一年，我们要对照学校“游泳运动项目三年发展规划”，坚持以人为本，确立多种途径，狠抓运动训练，立志多出人材，贯彻“联合共建、推出品牌、做大做强、全面提高”的原则，狠抓身体训练和技术训练，培养全面型运动员。为此，特制定201__201__度游泳训练训练工作计划。

二、队伍现状

20__年是我校游泳全面丰收和一年，游泳队伍不断壮大，尖子人材有所涌现，竞赛成绩有所突破。我们有喜爱运动、管理能力强、刻苦训练和志向远大的运动员队伍；我们看到了我校游泳队的希望，也给学校运动队长期建设增加了信心。这给我们制定球队年度目标带来了自信，只要强化对运动员的管理，通过系统、正规的训练，一定能培养出优秀运动人材，取得竞赛佳绩。

三、年度竞赛

20__年度的竞赛任务：上海市中小学游泳比赛；上海市中学生游泳锦标赛；上海市青少年游泳锦标赛；上海市第九届中学生运动会游泳比赛。

四、预期目标

1、年度目标

(1)继续与区运动学校及联办三校的加强沟通，进一步搞好“联合共建”工作，形成选拔人才的良性机制。

(2)狠抓训练，强化管理。抓好“统、分、合”训练体制的研究，进一步完善训练工作。

(3)拓展优秀运动员的准入途径和输送渠道。

(4)形成年级游泳运动队，确保每队运动员不少于15名。

2、人才输送

年内力争向高一级运动队、体育院校和普通高校输送5~8名优秀游泳人才。

3、竞赛成绩

确保我校游泳运动队在区级比赛中稳居中学组第一的地位；努力争取在市级比赛中跻身前三名；寻求在全国性比赛中的突破点。

二、制度建设

1、优化游泳队领导小组，强化训练管理工作。成立学校校长任组长、主管副校长任副组长、校各行政部门及体育组游泳教师参加的“上海市晋元高级中学游泳项目领导小组”。

领导小组全面负责游泳队伍的教学、训练、管理和发展工作。包括目标与规划、招生工作、指挥和协调以及日常训练工作。

2、加强教练员队伍建设，开展科学训练研讨。通过与运动学校联办，聘请游泳专职教练加盟，充实教练员队伍。设想由区游泳专职教练任组长，带领教练共同研讨和负责游泳队的

训练和竞赛工作。

3、齐抓共管办队伍，努力开拓新局面。由学校政教主任牵头、校团委、及班主任参与组成政教组，具体负责游泳队队员的思想品德、文化学习等工作，保证运动员思想健康，品质优良；由学校总务处主任及相关人员组成后勤组，负责运动员的住宿、膳食、卫生等后勤保障工作，兼管经费的筹措与使用；由主教练和校办相关老师组成的对外联络组，负责对外接待和比赛安排与协调等具体工作。

三、训练工作

训练工作由主教练牵头，形成年度总体训练规划和初步训练方案；明确教研组负责制，由各教研组完善训练方案；各教练员再根据运动员特点和总体训练计划要求，确定各项训练工作上目标，制订科学的训练计划。

各校每周训练5次，每次不少于120分钟。各队均实行统一组织与管理、相对集中训练、统一训练、计划多元、水平有别的训练组织形式；并对学生的文化学习跟踪管理。

培养运动员的训练、比赛作风，抓好球队管理，形成比学赶帮的良好球队氛围。严抓训练质量，培养勇猛顽强的战斗作风。全面提高队员的身体素质，以速度、灵敏、爆发力为主。以基本技术为重点，全面提高队员的技术，对尖子队员重点培养。提高队员的战术能力和临场应战水平，重点在运动员个人能力和比赛心理的培养。

继续培养、巩固运动员和教练员的事业心，树立刻苦钻研、科学训练观念。提高速度意识，充分发挥个人技术特点，进一步提高战术运用水平，提高应变能力和控制节奏的能力。进一步发展身体综合素质，为提高训练强度和比赛层次打下扎实的基础。提高赛前、赛中的心理稳定性。

练字计划表篇二

在七年级训练的基础上，硬笔字进一步强化行楷的训练，熟练掌握行楷的运笔特点，并能够选择一种风格自己喜爱的钢笔行书字帖作为自己临帖的范本，形成自己个性化的风格。毛笔则增加行书、隶书的欣赏，感受不同风格的书法的艺术魅力，能够形成自己的审美意识，在此基础上可以选择一种风格的书法、确定一本字帖作为临摹的对象，能够初步运用毛笔写行书或者隶书。

学情分析：

由种种原因，初中阶段的写字教育并不令人满意。语文的工具性、人文性和社会交际功能，首先体现在汉字的书写上，“字如其人”，从一定意义上说，写字是一个人一辈子的事，而初中阶段是一个人成长的关键时期，许多习惯的养成，能力的形成都在这一时期。但由于认识和精力上的投入的不到位。写字教学的现状很不平衡。要想搞好写字教学，必须要有一套科学的健全的评估考核机制和切实可行的教学培训体系，从当前的初中现实情况出发，把写字教学融入到正常的教育教学之中，运用多种教学手段和教学方法，激发写字兴趣，培养良好的写字习惯，改善学生的写字现状，提高写字水平。

在进行硬笔字训练的时候，以准确、规范、易认作为选择行楷字帖的原则，要注意用心体会行楷字的用笔特点，掌握不同的偏旁的行楷的规范书写，注意行楷字的结字规律，注意笔法和字法的要求，能够结字成篇。毛笔在欣赏不同风格的行书、隶书的时候，要注意行书、隶书的运笔特点，并能在临帖时注意运用。

要在初中阶段形成一个科学、完整的写字教学系统，并能在一定时期持续进行下去，就必须要有完整的实施程序，以确保写字教学能够有序地进行。

（一）、写字教学组织管理机制，将目标细化到各年级部，各班级，各位老师，形成一个完整的写字管理体系，以确保写字教学各方面的工作健康、有序开展。

（二）、写字教学师资培训机制。要让学生写好字，提高教师自身素质是关键。培养教师是关键，要采用各种形式的培训、激励教师提高“三字”水平，掌握书写的有关知识和写字指导的一般方法。形成一批过得硬的写字教学的骨干教师。

（三）、写字教学评估考核机制。

（四）、写字教学科学训练体系。

（五）、写字教学的兴趣激励。

1. 指导硬笔的执笔与用笔方法，

2. 多做示范，教师的板书、挥毫示范、作业或作品，实际上都在有意无意地对学生起着潜移默化的影响。

3. 精神鼓励。经常进行优秀作业展，让优等生能有展示自己风采的机会，以满足青少年争强好胜的心理，激活竞争意识。

练字计划表篇三

三年级的孩子刚刚开始学习钢笔书法。三年级也是学生从用铅笔向用钢笔的转接期。同为硬笔，铅笔芯质为固体，被木头包裹。用秃了，小刀削一下，写错了，橡皮擦一下。学生初学写字，铅笔比较好控制用力，而且易于改正。但钢笔就不同了。钢笔芯质为液态，钢笔水通过笔管里面的气压来控制，笔尖制造质量的好坏，决定钢笔出水性。所以初学使用钢笔的三年级孩子，熟悉钢笔的属性非常关键。我们常常见到刚刚学习使用钢笔的孩子，一是手上用力不会控制，常常把纸戳破；二是不熟悉钢笔的水性，常常弄得满本子、满手的

墨汁，写字卫生令人头疼。

如何对三年级学生写字做好指导，是培养学生写好钢笔字的关键。因此本学期的重点就是立足于课堂培养孩子良好的书写习惯。

帮助学生掌握硬笔书写的方法和特点，了解中国硬笔的发展史，学以致用，写好字，为以后学习和工作奠定基础，树立正确的审美观，热爱祖国的传统文化，并致力于发扬光大。

硬笔书法课程主要讲述硬笔书法的发展史，介绍历代著名书法家及基代表作品，分析其艺术特点。学习的重点是硬笔楷书，并进行大量的常见字的楷书练习。学习的难点是硬笔楷书的创作训练。分析学生在硬笔书法创作过程中遇到的实际问题，评价作品的优劣。

通过硬笔书法课程学习，以及对基本笔画的学写及训练，能使学生感悟中国书法艺术的无穷魅力，不断提高他们的审美情趣和高尚人格。

练字计划表篇四

我们教研组根据教材，在识字教学中，渗透趣味性，活化教学内容。通过穿插游戏、编儿歌等形式，让学生在动中学、趣中学；培养学生的自主识字能力。根据儿童的认知特点，识字教学实行认写分开。通过放手让学生借助图认字、猜字、游戏识字等方式，恰当地引导学生通过字理识字，并让学生自主寻求认字方法，使学生从过去的繁重识字负担中解放出来。在识字阅读教学中，随时把握时机，为学生创设口语交际的环境，提供展示自我的平台。开展丰富多彩的语文实践活动，把表演、竞赛、游戏、音乐等引进课堂，使学生在实践活动中巩固知识，培养兴趣，形成能力，逐步提高语文素养。

2、关注有效阅读教学，培养良好阅读习惯

我们利用早读和阅读课，开展多种多样的阅读活动。课堂教学中加强有效朗读指导，对学生进行古诗读背的指导，开展讲故事比赛，进行美文诵读的活动等等。培养学生阅读的兴趣，初步养成阅读的习惯。

3、积极参加语文教研活动，组织教研组成员积极研讨、及时反思，从而进一步提高教师的教学水平。

4、坚持“每课一反思”教研活动，记录教学当中的实录，写出自己的反思、体会、随想、总结，或结合理论剖析、议论，不必长篇大论，只求观点鲜明。定期不定期组织交流展示，并结集成册。撰写教育教学案例；认真学习教育教学理念，做好读书笔记。

5、重视随堂检测，及时查漏补缺

每课学习之后，根据本课重难点和目标，以及学生的学情，教研组成员共同出题测试。在测试后做好每一课教学质量测评、分析，交流得失，为下一步的教学做好改进措施，努力提高教学质量。

6、认真贯彻落实“好习惯受益终身”，为学生成长领航。

我们所面对的是一年级，更应该重视学生的读书习惯与写字习惯的培养，重视学生良好学习习惯的养成。特别要重视上课专心听讲、按时完成作业、审题、阅读、写字等习惯的养成，采取切实的措施经常抓，反复抓，为学生可持续发展打下良好的基础。

7、发挥教研组的作用，扎实开展教学研究

严格抓好每周一次的教研组活动，做到全员参与，按时组织

参加。每次教研组活动均有主讲人，而且在活动前让每位老师清楚课题，积极查找资料，对主题共同讨论，共同钻研，发挥每位教师的才智，做好教研，提高教研实效，养成教育经验交流。

8、加强专题研究，努力提高教学水平。

我们要深入钻研教材，科学处理教材，高效运用教材，以全新的理念指导教学，认真研究如何在课堂教学中落实新课程标准的精神。在教学过程中，如何正确把握语文教育的特点，积极倡导自主、合作、探究的学习方式，努力建设开放而有活力的语文课程，全面提高学生的语文素养，为学生全面发展和终身发展奠定基础。

一年级语文教研组工作计划安排表

活动内容

第一周

制定教研组计划学习教材分析

第二周

学习教研计划

第三周

示范课教学

第四周

研讨：低年级字词如何教学才有效

第五周

集体备课研讨

第六周

教研组常规性教研工作

第七周

集体备课研讨

第八周

全员听评课

第九周

中期常规工作检查

第十周

说课比赛选手选拔

第十一周

组织期中测查的卷面分析工作

第十二周

教研组常规性教研工作

第十三周

专题研讨：“语文课堂教学中如何有效地激励学生”

第十四周

集体备课研讨

第十五周

学生书写比赛选拔

第十六周

师徒结对过关课

第十七周

常规工作检查

第十八周

组织复习，迎接考试

第十九周

期末质量检测

第二十周

练字计划表篇五

1. 在观察与比较的基础上，认识上下结构上宽下窄型和上窄下宽型的特点；
2. 能分析病例，通过上下对照查出病因；
3. 会写这两种类型的上下结构的字。

1课时

一、导入

2. 你觉得怎样才能写好上下结构的字呢?今天我们就来探讨这个问题。

二、新授

1、讲解上宽下窄型的写法

(1) 什么叫“上宽下窄型)?让学生回答。

(2) 出示示意图，教师讲解。

(3) 出示例字

(4) 学生观察分析上宽下窄型字的写法。

(5) 教师讲解：

(一) 上下两部件的纵向距离要相等；

(二) 上下两部件的重心要在要在竖中线上。

(三) 上部件要写得宽，下部件要写得窄。

(6) 让学生观察书上的两则病例，说说问题在哪。

(7) 出示“坚”和“膏”，让学生分析，师生点评。

(8) 学生临摹，教师巡视指导。

2、讲解“上窄下宽型”

(1) 什么叫“上窄下宽型”?让学生回答。

(2) 出示示意图，教师讲解。

(3) 出示例字

(4) 学生观察分析上窄下宽型字的写法。

(5) 教师讲解：

(一) 上下两部件的纵向距离要相等；

(二) 上下两部件的重心要在要在竖中线上。

(三) 上部件要写得窄，下部件要写得宽。

(6) 让学生观察书上的两则病例，说说问题在哪。

(7) 出示“奖”和“葬”，让学生分析，师生点评。

(8) 学生临摹，教师巡视指导。

1、写一写；

2、想一想。