

# 2023年活动设计方案及反思分析(精选8篇)

为确保事情或工作顺利开展，常常要根据具体情况预先制定方案，方案是综合考量事情或问题相关的因素后所制定的书面计划。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来看看吧。

## 活动设计方案及反思分析篇一

目标：

坚持战友，进入前三名，争取第一名。

计划：

1. 每天早上6:30起床，读20分钟语文、英语、7:30，从家里出发。总是做得早，一切都起得早，每天坚持写日记。
2. 在课堂上认真听课，发表进取的发言，做好笔记。
3. 认真写作业，做完后答题，认真对待每一节课。
4. 完成作业后，复习当天的资料，预习第二天的课程资料。
5. 语文、数学、英语的话，每次下课都要努力做自己买的课外练习书，做的时候不抄答案，不看书，照自己学的做。遇到不行的问题，不能立即看答案或看书，要等到结束后找到答案，及时背诵。

每天准备学习：

从星期一到星期五，上网不超过一个小时，不玩游戏，上学不晚。

周末：做完作业后，复习上周学的主要资料，帮助爸爸妈妈工作。互联网不能超过3个小时。

注意事项：

在课堂之间调节实力。

遇到不懂的问题要及时问老师或问同学。

对照答案找出错误，及时纠正。

口号：先学习再玩，坚持就是胜利！

## 活动设计方案及反思分析篇二

活动意图

因活动需要，幼儿从家里带来了许多蛋壳，而刘小旋带来的却是几只完整的鸡蛋。围绕这几只鸡蛋，幼儿有了争论：“别碰，一碰就碎了，流出蛋黄了。”“这是熟的吧，我看它是熟的。”“生的，不信你闻闻，有股味。”“什么呀，就是熟的……”孩子们的争论越发激烈，有更多的孩子被吸引加入了进来。小小的鸡蛋引起了孩子极大的兴趣，他们渴望获得问题的答案。《纲要》中指出：“教师应充分利用幼儿感兴趣的事物和现象作为科学探索的对象，引发幼儿观察、思考与探索。要善于发现幼儿的兴趣，及时增加、扩展实验操作的内容，并在幼儿的探索过程中，根据其需要，给予适宜的帮助和指导。”在这一思想指导下，结合幼儿对生熟鸡蛋所产生的兴趣、需要和幼儿的能力，我们生成了这一活动。活动中，我借鉴法国“动手做”科学教育的思想和

方法，设计了“实验记录表”。幼儿在记录的过程中能更细致、更有目的地观察与思考，将零散的知识经验系统化，从而在一次次记录与实验的对比中调整自己的认识，逐步实现自我建构科学知识经验。这样能更好地体现创造教育和幼儿在前、教师在后的教育思想，充分发挥幼儿的主动性和创造性，引导幼儿通过自己的探索获取知识，培养多方面的能力。

## 活动目标

1. 探索发现区分生熟鸡蛋的方法，并尝试用多种方法记录自己的探索结果。
2. 能按顺序进行实验操作，提高与同伴合作的能力和创造性解决问题的能力。
3. 感受活动乐趣，激发幼儿对探索活动的兴趣。

## 活动准备

生熟鸡蛋、装水的容器、手电筒、碗、铅笔、记录表每组一份。

## 活动过程

联系幼儿已有生活经验，激发幼儿探索的兴趣

出示生熟鸡蛋，提出问题，引起幼儿兴趣。

实录：在这个环节中，我引导孩子根据自己的生活经验大胆猜想，有的孩子说：“鸡蛋皮颜色深的是熟的，颜色浅的是生的。”有的孩子说：“上面有麻子点点的是熟的，另一个没有的是生的。”还有的孩子说：“我看它就是熟的，没有为什么。”有更多的孩子直摇头，表示自己无法预测它们的

生熟。

引导幼儿探索发现区分生熟鸡蛋的方法，并用多种方法记录

1. 引导幼儿确定实验的方法和目的。

师：如果给你这样两个鸡蛋，你想用什么方法来知道哪个是生的，哪个是熟的？

提示幼儿可以用到桌子上的材料。

2. 提出实验要求，引导幼儿学习记录。

师：桌子上的两个鸡蛋一个是生的，一个是熟的，你可以用各种方法来试一试，看看生熟鸡蛋会有哪些不同。要注意不能打破鸡蛋。

师：（引导幼儿观察表格）这张表可以帮助你记录实验的结果。第一栏用来记录你的做法，后面的两栏分别记录两个鸡蛋的不同表现。（记录表附后）

3. 引导幼儿为鸡蛋做好不同的标记。

师：两只鸡蛋一模一样，在实验和记录的时候你怎样来区分它们？

4. 幼儿实验，教师巡回指导。

重点指导幼儿与同伴合作尝试探索，并能用不同的方法记录自己的发现。根据幼儿的实际情况，引导幼儿学习使用转鸡蛋的方法来辨别。

5. 请各组幼儿对照记录介绍自己的做法及发现。

师：（展示幼儿的记录）你是这样做的，发现了什么？两只鸡蛋

有什么不同？

师：你是怎样做的？有什么不同的发现？

实录：在这个环节中，幼儿的积极性在一个个问题情境中被充分调动了起来，有的孩子想要用手试一试鸡蛋的轻重来辨别生熟；有的孩子想要摇一摇鸡蛋，他认为生鸡蛋会发出声音；有的孩子想要用手电筒照一照，看看能不能发现什么；有的孩子想摸一摸，试试它们的冷热；还有的孩子看到了桌子上放的水盆，想要把它们放到水里看看有什么不同。在教师的引导下，幼儿为了在实验中区分两只鸡蛋，分别给它们画上了小花和小草、对号和叉号、红点和蓝点等不同的记号，并在记录表相应的一栏中也画上了同样的符号，以便于进行实验记录。准备工作做好后，孩子们便开始实践自己的想法。

在实验过程中，孩子们发现鸡蛋放在水里后，一个能够站起来，一个则躺在水里，于是有的组用横竖鸡蛋来表示它们的不同姿势，有的组用上翘和下压的跷跷板来表示他们的轻重有不同；用手电筒照鸡蛋，孩子发现一个鸡蛋发黑，一个发亮，于是有的组用灯泡来表示发亮的鸡蛋，有的组用中间空白的方式来表示发亮的鸡蛋，还有的组在鸡蛋周围画上光芒来表示发亮。在幼儿探索的过程中，我引导他们把鸡蛋放在桌子上转，幼儿发现两个鸡蛋的转速不一样，他们用小兔子、密密的箭头和螺旋线来表示转得快的鸡蛋，用小乌龟、疏松的箭头和螺旋线来表示转得慢的鸡蛋。在探索过程中，还有的孩子把鸡蛋放在耳边摇晃，发现一个有声音，一个没有声音，于是就用张着的嘴巴和闭着的嘴巴、发声的小喇叭和打叉的小喇叭、声音符号和空白来记录鸡蛋的不同。

因为孩子亲身经历了实验记录的过程，所以他们积极地与同伴交流自己的发现，孩子一边对照记录表一边有条理地介绍：我们把鸡蛋放在水里，发现一个鸡蛋竖起来，另一个鸡蛋躺下去；我们把鸡蛋放在桌子上转，发现一个鸡蛋转得快，一个转得慢；我们用手电筒照鸡蛋，发现一个鸡蛋发亮，一个

鸡蛋发黑；我们把鸡蛋放在耳朵边听一听，听见一个鸡蛋有声音，一个没有声音。在记录表的提示下，孩子的表述十分清晰。

### 引导幼儿打开鸡蛋进行验证

师：打开看看，打的时候要接着碗，不要弄到外面来。把你的熟鸡蛋在表上用符号标出来。

实录：一说到猜猜鸡蛋的生熟，孩子们来了兴致，有的说有声音的是生的；有的说发亮的是熟的，亮光是鸡蛋白白的蛋清；有的说躺在水里的是熟的，因为煮熟了就重了……在这时我要求孩子打开鸡蛋，真相大白，再对照记录表，孩子对生熟鸡蛋有了明确的认识：原来，转得快、会竖起来、发黑、没有声音的是熟鸡蛋。孩子通过实验、观察、记录、表述，自己探索出了区分生熟鸡蛋的方法。

### 延伸活动

将打开的鸡蛋放入活动区中，引导幼儿看一看、闻一闻、动一动，辨别一下生的食物变成熟的食物后在颜色、味道、形状上的变化。

## 活动设计方案及反思分析篇三

俗话说：工欲善其事，必先利其器。意思是说无论做什么事，都要事先做好准备。期末考试也是一样。要想取得好成绩，除了平时努力学习，打好基础，提高本事外，期末复习方法也很关键。复习方法多种多样，我们应当根据自我的实际情景，选取科学、高效的复习方法。下头院学习部和大家介绍一下如何应对即将到来的期末考试，期望给同学们的复习带了一些指导和灵感！

要想搞好复习，首先要坚持一颗平静的心态，消除紧张、松懈、畏惧情绪。要珍惜时间，合理安排时间。要勤于思考，勤于动脑。强化记忆，使学习的成果牢固地贮存在大脑里，以便随时取用。查漏补缺，保证知识的完整性。融会贯通，使知识系统化。复习时有良好的精神状态—有学好的信心和毅力。

大考之前最容易犯的毛病是不能协调好各科的复习时间和复习资料。每一门都要考，每一门都要复习，可是时间有限，难免手忙脚乱。正确的应对方法是：根据具体的时间情景和各门功课的实际情景，安排好复习计划。

### 一、准备时如何着手：

1. 要回归基础知识。到了最终阶段，不宜再复习所有知识点，把重点要深入掌握，争取不让自我会的. 东西再丢分，基础要好的话，保证拿到基础分的前提下，细化知识点。
2. 做好查缺补漏。应当把做过的练习进行总结和归类，对于自我不明白并且是考点的，不仅仅要注意并且要进行细致分析，不要放过任何能够拿分的知识点。
3. 要及时解决发现的问题。有针对性地复习对最终阶段提高成绩很有帮忙。
4. 注意一些应试技巧。在考前复习时，要总结一些技巧，并要梳理一下做题的思路。对于教师没画重点的科目，自我要对知识点系统总结，把握规律，找出认为是重点的地方升深度记忆(平时上课反复强调的地方)。

### 二、考试前如何复习：

- 1、最终一两次上课专注听讲，留意教师反复强调的重点并在课本上做出醒目的标记。

2、反复记忆教师在考前为我们画出的考试的重点知识。

3、合理安排时间，可按照迎考顺序依次调整复习重点，也可根据自身学习情景。

4、复习过程中要灵活，多穿插几门共同复习，避免长学习一科枯燥无味，这样能够提高复习效率。

5、理工科的东西复习起来要多动手，多做典型的习题，经过练习来巩固深化公式及知识点。

6、文史类的东西复习起来要多记忆有条理性，不能死背，尤其是画出的重点题目要反复记忆，这种题都是大分值，要拿足分数。

### 三、复习技巧和考试技巧。

1. 突出重点。我们习惯看书从第一章看到最终一章，但有时这种方法却可能是致命的。对于数学之类的肯定没有问题，因为这个学科是需要拉长战线复习的，但对于其他课，复习最好的是从重点到次重点再到非重点的顺序，因为一旦出现时间不够，我们还能够保证经过，大学考试重点是必须会考的。在保证重点复习完(通常过没有任何问题)，再不断地往非重点走(走的越深，当然分数就越高了)

2. 心理暗示。人的潜能是能够挖掘的，语言引导思维，我们为了我们的兴趣的良性循环，要不断地对自我进行暗示和鼓励。告诉自我，考试很简单，我必须能够搞定。

3. 记忆的几个小技巧。

(1) 记忆的时间段：

短时记忆：5:30——7:30



长时记忆:14:00——17:00

深度思考:20:00——22:30

(2)对于一些东西，要重复记忆，如英语、数学公式、财管公式、会计分录等。

4. 如果学习不在状态，能够提出一个独家秘方。准备一套扑克牌，随便抽4张，玩24点的游戏。（调动你的思维逻辑哦）

5. 考试的时候，如果遇到不会的题，把试卷拿起来（我们看试卷的角度也就从俯视转变成了近乎平视），这个时候很多题说不定就会了。

6. 不要想着作弊。一是后果很严重，二是作弊会心虚，影响正常发挥。

7. 考前不要熬夜，必须要保证睡眠质量和简便愉快的心态，这点对于状态很重要。

总之，科学的复习方法和一些好的经验，有利于我们的复习效果，期望以上能够给全院同学的复习供给一些好的灵感。预祝同学们能在期末考试中取得梦想的成绩，回家快快乐乐过个年！

## 活动设计方案及反思分析篇四

作为一位新老师在12月11日上午接受了园长和各位年级组长及班主任老师的半日活动考核。半日活动的组织与实施很好的反映了一个幼儿园教师的综合素质。不管是班级管理、日常教育教学，还是语言表达能力等等都是一个合格的幼儿园教师所应具备的。经过各位经验丰富的老师和园长的点评指导，我深知自己还有许多不足的地方，这些天我不断地在反

思自己的工作，也不断的在领悟。各位老师和园长给我的建议，现反思如下：

1. 老师像一个班的总导演，孩子们则是演员。孩子们应该在教师的引导下收放自如的活动游戏，做为导演的老师不能被孩子们牵着走。在这方面我还不是一个合格的导演，似乎是一个配角，对于孩子抛过来的球还不能很好的接受并反馈。当让也不能忽视孩子的自主性。教师不能过多的控制孩子，在一定的规则基础上要给孩子自由的空间，老师也要学会去倾听孩子。在以后的的活动中，我要认真备好每一节教学活动，不仅是备教材，更要备孩子，同时加强自身的弱项。

2. 每一个活动在心中都应有明确的目标，清楚重点在哪里，我围绕重点如何展开。哪怕只是晨间户外活动的一个小小的集体游戏，都应该做到心中有数。如本次半日活动中的晨间集体游戏《龟兔赛跑》主要是训练孩子的爬和跳的能力，结果在活动开展中我把重点误导在“圈圈路”上，其实“跳”才是重点，应把孩子的注意引到“跳”这个点上来。这就要求老师在活动中要及时应变，给与孩子正确的引导。此外，作为户外活动应该考虑孩子运动量的把握和个体间的差异。

3. 小班孩子由于年龄特点决定生活环节也是孩子们的一门课程。在频繁生活环节中孩子们能学会很多本领，生活环节对于小班孩子来说是非常重要的。所以作为老师不仅是要上好一个教学活动，生活环节也是马虎不得。比如像盥洗、点心这样的环节，老师也要提出明确的要求。一定要让孩子们事先明确要求，他们才能按要求去做，所以常规往往在琐碎的生活环节中培养而成的。

4. 教学活动显然是幼儿园生活的主体部分，也是教师教学能力的体现。关于《哗哗啾啾爆米花》的反思如下：环节层次不够清晰，语言组织不够简练，活动的重点把握不明确。在备课时得多考虑孩子的反应，从孩子的角度出发，考虑活动中的每一个细节，围绕活动目标展开。如何让孩子积极地参

与活动，不仅看活动内容本身是否能吸引幼儿，也要看教师会不会抓住孩子的兴趣点并适时引导，让孩子保持高度的热情。此外，教学活动设计要充分考虑孩子的年龄特点。小班幼儿处于直观思维时期，让幼儿比较玉米粒和爆米花的区别，应该让幼儿一手拿一样东西进行观察比较。

5. 幼儿园教师与其它的老师不一样，因为我们面对一群可爱的孩子。我们的一举一动都会给孩子带来很大的影响。所以如何用语言的艺术，体态的艺术来吸引孩子们是我需要好好学的一门学问。

在此，非常感谢各位经验丰富的老师和园长给我的指导，作为新老师我有很多的不足，希望能在不断的磨练中有进步，有收获。

## 活动设计方案及反思分析篇五

### 一、指导思想：

以学校本学年工作计划为指导，全面推进高中新课程改革，改变教学观念，改进教学方法，提高教学质量为目标，以高中新课程实施为中心，转化教学理念，苦练教学内功，优化教学手段，探索实践语文教学的新方法，实现教学质量的全面提高。

### 二、学情分析：

1、教材教学：高二阶段是高中阶段比较关键的一年，从教材上来看，难度较高一有了很大的提升，如阅读教学上对学生的要求已由一般的阅读理解上升到品味鉴赏，还新增了诗词、小说等阅读单元。写作上则要求学生较好掌握议论文的写作和应对话题作文的能力。

2、学生分析：学生在高一阶段的语文学习还处在比较被动的状态下，对语文的学习兴趣欠佳。语文基础知识薄弱，课外迁移不够，阅读和写作能力还有待加强。

### 三、工作重点：

1、提高备课质量，继续学习新大纲，钻研新教材，探索新教法，体现知识和能力要求，充分发挥教师的个性和优势，提升学生的语文素养。

2、加强对学生的语文学习习惯的培养，加强常规工作的落实和检查，并有阶段性检查小结和整改措施。

3、以“阅读”和“写作”教学为抓手，带动其它方面的教学工作。

4、强化语文知识的积累，包括名言诗句、文学常识、文化常识、成语等。

5、运用各种方法，提高学生课外阅读的兴趣和能力，拓展学生语文学习空间。

### 四、具体措施

1、精讲实练，努力创设探究式能力课型。

每个单元精讲1—2篇“讲读课”，以“课”为例，举一反三，侧重能力的全程培养，突出以学生为中心的思想，努力改变教师教学方式，从而促进学生的学习方式转变，以达“教，为了不教”之目的。“自读课”必以学生自学为主，强调自学课型的内在特点和学法指导，不可将“自读”与“教读”两课型作简单化“一刀切”的办法处理。

2、取舍有度，重视文言文阅读能力培养。

本学期教学任务重，有些课文根本来不及上，因而要有取舍。学习重点还是应放在文言文教学上。主要以积累文言知识为主，进而增强学生文化功底。要特别注意培养学生文言文阅读兴趣，抓好诵读和默写指导，并适当为其补充有关文言知识，增强学生的文化底蕴。

### 3、阅读积累，积淀学生的语文素养。

发挥学生的主动性，充分利用学生的课余时间指导学生进行课外阅读，要提出具体的阅读意见，做到有计划、有措施、有效果，不搞形式，不走过场。或摘抄或点评或讲座或串讲，因“班”施教，因“人”制宜，将课外阅读教学落实到实处。

### 4、写作实践活动也纳入正常的语文课堂教学工作之中。

让学生在老师的引导下开展活动，要求学生定时定量完成写作任务。此外，在常规课堂教学中不可忽视学生的“动脑、动口、动手”等语文实践性能力的培养。

4、加强对学生的个别辅导，利用好早读课、课间和夜自修时间，加强学生自查、自我管理。作业精选精批，及时校对讲解，表扬优秀，鼓励后进。

5、把握好教材的深度与难度，注重学生活动能力培养，尽量利用教材作例子，教会学生能力迁移。同时扎实抓好语文基础知识的积累。立足高考，打好基础。

6、加强对高考信息的研究。认真研究了新课改高考试题，制定了有效的措施，确保在进行常规教学的同时，注入高考的知识。

7、强化教学科研意识，提高科研能力，积极撰写各级各类论文。

8、开展了丰富多彩的语文课外活动。

9、认真组织好单元考、模块考试、期末考试的复习工作，力保在每次考试中取得好成绩。

10、加强与外界交流，及时了解教学、考试的最新信息。

## 活动设计方案及反思分析篇六

活动反思：

《指南》明确指出：“幼儿的语言学习需要相应的社会经验支持，应通过多种活动扩展幼儿的生活经验，丰富语言的内容，增强理解和表达能力。”幼儿阶段的语言学习活动，应当首先是早期教育的活动，具有符合学前儿童学习规律的三个基本特征：1，在活动中学习语言；2，在游戏中学习语言；3，在创作中学习语言。那么，我们如何让幼儿更好地表演，更好地表述语言呢？今天我第三次指导幼儿玩表演游戏“狐狸和兔子”，以下是我的反思。

1、首先提供充足的游戏时间和空间，保证游戏顺利进行。

游戏时间充足，孩子们可以充分投入游戏，这为游戏多样化、创新性地开展提供了时间上的保障。游戏过程中以集体、分组、个体活动相结合的形式交叉进行。

2、其次投放丰富的游戏材料，支持幼儿探究。

3、最后关注幼儿需求，适时引导

教师要在不干扰幼儿游戏的前提下，参与幼儿游戏，关注幼儿需要，并适时给予引导、支持。当孩子们在表演小狗、熊、公牛，思维局限于用手表演时，我及时提出问题，使孩子们

突破原有思维，不断探索和尝试。当孩子们不敢尝试狐狸角色时，除了自己及时介入参与表演，而且还以榜样的教育方式，鼓励幼儿以比赛的方式看谁表演得好，激活了孩子们的表演欲望，将游戏推向了高-潮。

教师不仅是指导者，更是幼儿游戏的伙伴，要让幼儿真正成为游戏的主人，让幼儿在游戏中玩得开心，玩有所得，教师就要用心观察幼儿的游戏行为，带着童心去参与幼儿游戏，并且要重视良好游戏环境的创设，营造良好的游戏氛围，引导幼儿参与游戏环境、材料的创设。把游戏的自主权还给幼儿，让幼儿在游戏中自主活动、自主发展，为不同能力的幼儿提供不同展示自己才能的机会。教师也在不断的游戏观察、调整中，获得专业化发展和自我不断完善。

在本次的游戏指导中，我也得到了些许的思考：如，幼儿发言不够积极主动，同伴间缺乏良好的互动交流，我想这可能与幼儿的座位安排有关；又如，孩子对头饰、手偶等表演材料感兴趣，而对操作性较差的桌面教具不感兴趣，我想这是因为幼儿还未静下心来投入地进行表演。诸多问题有待于以后的游戏指导中不断地改进。

## 活动设计方案及反思分析篇七

冰冻三尺，非一日之寒，教师专业化水平的逐渐提高，要通过教师不断学习、钻研理论知识并结合实际经验，才能逐步走向成熟，下面是小编为大家带来的是小学下学期反思和计划相关内容，希望对您有所帮助。

平时认真学习学校下达的上级文件，关心国内外大事，注重政治理论的学习。带领搞好教研活动。每周按时参加升旗仪式，从不缺勤。服从安排，人际关系融洽。始终以《教育法》、《教师法》做为自己的行动准则。依法执教，依法治教，教书

育人,为人。

在教学工作中,我注意做到以下几点:

1、深入细致的备好每一节课。在备课中,我认真研究教材认真备课。不但备学生,而且备教材、备教法。根据教学内容及学生的实际,设计课的类型,拟定采用的教学方法,并对教学过程的程序及时间安排都做了详细的记录,认真写好教案。每一课都做到“有备而来”,每堂课都在课前做好充分的准备,并制作各种利于吸引学生注意力的有趣的教具,课后及时对该课用出总结,力求准确把握重难点,难点. 并注重参阅各种杂志,制定符合学生认知规律的教学方法及教学形式。注意弱化难点强调重点。教案编写认真,并不断归纳总结提高教学水平。

2、认真上好每一节课。上课时注重学生主动性的发挥,发散学生的思维, 增强上课技能,提高教学教学质量。在课堂上特别注意调动学生的积极性,加强师生交流,充分体现学生学得容易,学得轻松,觉得愉快,注意精神,培养学生多动口动手动脑的能力。注重综合能力的培养,有意识的培养学生的思维的严谨性及逻辑性,在教学中提高学生的思维素质. 保证每一节课的质量。

3、认真及时批改作业,布置作业有针对性,有层次性。对学生的作业批改及时,认真分析并记录学生的作业情况,将他们在作业过程出现的问题做出分类总结,进行透切的讲评,并针对有关情况及时改进教学方法,做到有的放矢。注意听取学生的意见,及时了解学生的学习情况,并有目的的对学生进行辅导。

4、坚持听课,注意学习组里老师的教学经验,努力探索适合自己的教学模式. 本学年平均每周听课二到三节,对自己的教学促进很大。

5、注重教育理论的学习,并注意把一些先进的理论应用于课堂,做到学有所用。



6、做好课后辅导工作,注意分层教学。在课后,为不同层次的学生进行相应的辅导,以满足不同层次的学生们的需求,同时加大了对后进生的辅导的力度。对后进生的辅导,并不限于学生知识性的辅导,更重要的是学生思想的辅导,提高后进生的成绩,首先解决他们的心结,让他们意识到学习的重要性和必要性,使之对学习萌发兴趣。这样,后进生的转化,就由原来的简单粗暴、强制学习转化到自觉的求知上来。

7、积极推进素质教育。为此,我在教学工作中注意了能力的培养,把传授知识、技能和发展智力、能力结合起来,在知识层面上注入了思想情感教育的因素,发挥学生的创新意识和创新能力。让学生的各种素质都得到有较的发展和培养。

一份耕耘,一份收获。我相信自己在以后的工作中会做的更好!

## 活动设计方案及反思分析篇八

寒假,有些同学忙一阵子数学,烦了再看语文,累了就看一会电视,一天上下来,什么东西也没学到。也有些同学认为晚上学习效率高,熬夜到三更半夜,导致白天疲惫,精神不集中,脑子反应迟钝。这些做法都是不可取的。而如果学会了合理安排学习时间,学习效率就会大大提高。

首先,要充分利用白天的学习时间。

因为白天精神状态好,记忆力强,思维活跃,白天一小时的学习效率相当于夜晚的一个半小时。同学们每天上课前在头脑中做一个简单的学习计划,给自己订一个小目标,防止无目的的听课。课前把学习用品准备好,对所学知识作一下简单预习,上课有重点的听课。还有,不要只注重整段时间,不把零碎的时间放在眼里。“不积跬步,无以至千里”抓紧零碎的一两分钟,长期积累下来会有惊人的效果。灵活利用挤出来的时间,如课前、课后、乘车时间来记几个英语单词,

背一些英语句子，完成一些学习上的小任务，可以把大块的时间留给课外的提高练习。

其次，要统筹安排课外学习时间，分清各项学习任务的轻重缓急，防止“捡了芝麻，丢了西瓜。”

容上。但如果课下作业很轻松就完成了，就该多做一些提高能力、发散思维、拓展延伸的课外题。做作业时要调整自己的状态，尽量使大脑、体力、情绪处于最佳状态，这样才会有效率。要尽量避开情绪低落、无精打采的不利时间，在头脑最清醒、记忆力最好的时段，安排记单词、背课文或做一些有代表性的数学题；在情绪低落、记忆力减退和精神不集中的时段，就要安排难度不大且自己感兴趣的学习内容，如听听英文歌曲、看一些小故事等，或者干脆闭目养神，休息一下，等精力旺盛的时候，再坐下认真学习。

另外，在学习时间安排上，有一个著名的公式：8—18。

意思是从8小时中拿出1个小时进行体育运动、娱乐或休息，表面上只学习了7个小时，但由于精力充沛，其效率远大于连续不断地学习8个小时。这也就是我们常说的学习要注意“劳逸结合”。在学习感到大脑乏力，精力不集中，有厌倦情绪时，就要停下来，休息一下，做一些文体活动，这样才能使自己头脑保持清醒，以充沛的精力做下一件事。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)