

制定目标规划 制定学习目标的计划(大全5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

制定目标规划篇一

《中国xxx章程》指出：党的基层组织是党在社会基层组织中的战斗堡垒，是党的全部工作和战斗力的基础。为保持党支部的战斗力的战斗力，使党支部充满朝气和活力，根据本村党支部的实际，特制定20xx年度发展党员计划。

一、指导思想：

以马克思主义xxx思想xxx理论和“三个代表”重要思想及科学发展观为指导，认真贯彻党的xx大精神，吸收一批优秀青年、小能人入党，提高支部整体素质。

二、工作目标：

本年度计划培养入党积极分子2名。

三、发展标准

在发展党员工作中，党支部要切实按照“坚持标准，保证质量，改善结构、慎重发展”的工作方针。培养对象要做到：

- 1、拥护党的方针政策，努力自觉地学习马克思列宁主义xxx思想xxx理论、政治敏感性强和思想素质好。

2、严格遵守国家法令，坚决贯彻执行党的方针、政策，，廉洁奉公，做到自尊、自警、自励。做本村的遵纪守法先锋模范。

3、具有高度的事业心、责任感和使命感，爱岗敬业，尽职尽责，乐于奉献，在农村工作中取得显著成绩。

4、严格要求自己，充分发挥表率作用，言行一致，表里如一，关心集体，团结协作。

5、解放思想，与时俱进，勇于开拓创新，不自满于现状，不断增强自己的思想文化素质。

6、作执行国家有关晚婚晚育、计划生育和社会综合治理政策的先锋模范，积极担负起社会主义道德新风尚的倡导者、传播者和实践者。

四、工作措施：

1、认真贯彻“坚持标准、保证质量、改善结构、慎重发展”的方针，坚决执行发展党员的工作制度，切实把好党员的质量关。

2、加强对重点发展对象、入党积极分子的平时联系、培养、考察。

3、重视重点发展对象、入党积极分子的党课教育，着重加强他们对党的基本理论、基本路线、基本知识的学习理解，重点引导他们在实际工作中实践“三个代表”重要思想，树立正确的世界观、人生观和价值观。

4、坚持做好对重点发展对象、入党积极分子的思想工作汇报工作，及时交流思想，及时发现和纠正工作中的不足。

5、坚持发展党员公示制度，广泛听取党内外对重点发展对象和入党积极分子的意见，加大发展党员工作的透明度。

6、教育重点发展对象、入党积极分子严格遵守国法政纪，自觉抵制不良倾向，鼓励他们积极投身于社会主义新农村建设的行列。

7、对入党积极分子进行各类文化知识、专业技术培训，努力提高他们参与社会主义新农村建设的能力。同时根据入党积极分子的表现及考核情况，每年对积极分子队伍进行一次调整，实行动态管理。

制定目标规划篇二

这肚子上长胖的一个很大原因就是因为在不良的坐姿而导致的，很多女性都容易出现这一情况。很多白领女士，一坐就是八个小时，这长时间的久坐，再加之不良的坐姿，这只会导致女性肚子上的赘肉越来越多，最终形成难看的小肚子，不管是长时间的坐着还是短暂的坐着，我们需要保持健康良好的坐姿才是王道。

2、科学的运动

科学的运动是减轻体重的首选方法，要根据患者的年龄、体力、个人运动习惯及周围环境条件选择适合自己的方法，一般来说：

肥胖较重者以散步、下楼梯、骑自行车、打羽毛球、太极拳、广场舞等低强度运动；

一般肥胖者，可慢跑、上楼梯、登山、游泳、排球、足球等中等强度运动为宜。

每次的运动时间不得少于40分钟，每日运动一次或隔日进行，

并且要持之以恒。

3、态度决定一切

很多人减肥屡战屡败、屡败屡战，关键在于心态没有摆正。心理减肥疗法就是运用心理学知识，揪出肥胖者过食行为背后的动因，然后采取心理措施进行干预。在脑海中想象自己瘦了之后苗条动人的样子，真的就能抑制体内消化液的分泌，这就是心理减肥当中的想象法。其他还包括厌恶法、转移法等。

4、养成良好的作息时间

养成科学的作息时间，早睡早起，而日常生活中，我们还需要养成良好的饮食习惯，早饭要吃的营养，中午要吃饱，晚餐要吃少，这是一个健康饮食习惯，但是同时也是可行的饮食减肥原则。

5、针灸点穴：古为今用

中医传统的针灸、点穴、按摩等治疗手段如今又派上了新用场。这些方法可以刺激相应的穴位，疏通经络、调解内分泌，从而达到“消肿利水”的减肥效果。

6、减少淀粉类的摄取

过多的淀粉会造成肥胖，但是人体需要相当比例的碳水化合物才能正常运作，如果你奉行不吃饭、面等淀粉类食物的减肥法，最好修正一下，因为长期下来会出现营养不良、酸中毒、骨质疏松及头昏等现象。

制定目标规划篇三

制定序列，指导方法，拓展渠道

闵行区莘庄镇小学缪金梅

——切实加强小学生课外阅读的指导

指导学生开展课外阅读是课程教材改革方案中活动课的重要组成部分，也是少年儿童在成长过程中适应社会的需要。教科书不可能包罗学生所需的一切知识，也不可能及时地反映社会发展中不断更新的知识。学校教育（一上网第一站35d1教育网）是有局限性的，而课外阅读却是“终身教育（一上网第一站35d1教育网）”。因此，开展课外阅读是十分必要的。

加强课外阅读能激发学生的阅读兴趣，促使他们去探索还不知晓的知识，获取丰富的营养，能帮助学生把握阅读范围——选择要读的书，克服“偏食的习惯”，防止学生良莠不分。还能提高学生阅读质量，让学生学会深入思考读物的含义，使阅读成为一件智力游戏和艺术享受，成为“现实生活的教科书”。

近几年来，我们学校是这样开展课外阅读指导活动的：

一、制定课外阅读指导序列

循序渐进是教学的一项基本原则。在课外阅读指导方面也必须遵循这项原则。我们根据课程标准，发动全体语文教师拟定了课外阅读指导的序列。

一年级阅读要求：

1. 在老师指导下，能阅读教材中的阅读课文及其它注有拼音的低幼读物。阅读量不少于3万字。
2. 在老师指导下，能正确、清楚地用两、三句连贯的话口述读物内容。

3. 发展学生的想象力，指导学生将读物的内容用图画表现出来，开始积累词语。

4. 教育（一上网第一站35d1教育网）学生要爱护图书。

二年级阅读要求：

1. 在老师指导下，能阅读浅显的、注有拼音的儿童读物，并能了解读物的内容，阅读量不少于5万字。

2. 在老师指导下，能正确、清楚地用连贯的语句，讲述读物的主要内容。

3. 学习积累好词好句，并开始作简单的文字记叙。

4. 继续培养学生爱护图书的习惯。

三年级阅读要求：

1. 能初步独立阅读浅显的儿童读物，初步理解主要内容，并根据读物内容发表一些简单看法。阅读量不少于20万字。

2. 能正确、清楚、简要地口述读物的主要内容，并学习用完整的语句正确地、有条理地提出读物内有关问题。

3. 在老师指导下，分门别类地积累好词佳句，并开始学习写简单的读书笔记。

4. 在老师指导下，开始自编、自画、自排版、自设计、自书写小报。

5. 培养学生每天读20分钟课外读物的习惯。

6. 继续培养学生爱护图书的习惯。

四年级阅读要求：

1. 能独立阅读浅显的少儿读物，理解读物的主要内容，并能对读物发表自己的见解和感想，阅读量不少于30万字。
2. 能正确、较流畅地叙述读物的主要内容，并能用完整的语句正确地提出读物内的问题。
3. 能分门别类地积累好词佳句，继续学写读书笔记和办小报。
4. 培养学生每天读30分钟课外读物的习惯。

五年级阅读要求：

1. 能独立阅读少儿读物，理解主要内容，在老师指导下，具有初步的分析能力，阅读量不少于40万字。
2. 能正确、流畅地叙述读物的主要内容，并能发表读后感想。
3. 继续练习写好读书笔记及办好小报。
4. 培养学生阅读各类读物的兴趣及阅读方法——圈圈、划划等。
5. 培养学生每天读45分钟课外报纸、书刊的习惯。

[1][2][3]

制定目标规划篇四

制定序列，指导方法，拓展渠道

闵行区莘庄镇小学缪金梅

——切实加强小学生课外阅读的指导

指导学生开展课外阅读是课程教材改革方案中活动课的重要组成部分，也是少年儿童在成长过程中适应社会的需要。教科书不可能包罗学生所需的一切知识，也不可能及时地反映社会发展中不断更新的知识。学校教育是有局限性的，而课外阅读却是“终身教育”。因此，开展课外阅读是十分必要的。

加强课外阅读能激发学生的阅读兴趣，促使他们去探索还不知晓的知识，获取丰富的营养，能帮助学生把握阅读范围——选择要读的书，克服“偏食的习惯”，防止学生良莠不分。还能提高学生阅读质量，让学生学会深入思考读物的含义，使阅读成为一件智力游戏和艺术享受，成为“现实生活的教科书”。

近几年来，我们学校是这样开展课外阅读指导活动的：

一、制定课外阅读指导序列

循序渐进是教学的一项基本原则。在课外阅读指导方面也必须遵循这项原则。我们根据课程标准，发动全体语文教师拟定了课外阅读指导的序列。

一年级阅读要求：

1. 在老师指导下，能阅读教材中的阅读课文及其它注有拼音的低幼读物。阅读量不少于3万字。
2. 在老师指导下，能正确、清楚地用两、三句连贯的话口述读物内容。
3. 发展学生的想象力，指导学生将读物的内容用图画表现出来，开始积累词语。
4. 教育学生要爱护图书。

二年级阅读要求：

1. 在老师指导下，能阅读浅显的、注有拼音的儿童读物，并能了解读物的内容，阅读量不少于5万字。
2. 在老师指导下，能正确、清楚地用连贯的语句，讲述读物的主要内容。
3. 学习积累好词好句，并开始作简单的文字记叙。
4. 继续培养学生爱护图书的习惯。

三年级阅读要求：

1. 能初步独立阅读浅显的儿童读物，初步理解主要内容，并根据读物内容发表一些简单看法。阅读量不少于20万字。
2. 能正确、清楚、简要地口述读物的主要内容，并学习用完整的语句正确地、有条理地提出读物内有关问题。
3. 在老师指导下，分门别类地积累好词佳句，并开始学习写简单的读书笔记。
4. 在老师指导下，开始自编、自画、自排版、自设计、自书写小报。
5. 培养学生每天读20分钟课外读物的习惯。
6. 继续培养学生爱护图书的习惯。

四年级阅读要求：

1. 能独立阅读浅显的少儿读物，理解读物的主要内容，并能对读物发表自己的见解和感想，阅读量不少于30万字。

2. 能正确、较流畅地叙述读物的主要内容，并能用完整的语句正确地提出读物内的问题。
3. 能分门别类地积累好词佳句，继续学写读书笔记和办小报。
4. 培养学生每天读30分钟课外读物的习惯。

五年级阅读要求：

1. 能独立阅读少儿读物，理解主要内容，在老师指导下，具有初步的分析能力，阅读量不少于40万字。
2. 能正确、流畅地叙述读物的主要内容，并能发表读后感想。
3. 继续练习写好读书笔记及办好小报。
4. 培养学生阅读各类读物的兴趣及阅读方法——圈圈、划划等。
5. 培养学生每天读45分钟课外报纸、书刊的习惯。

六年级阅读要求：

1. 能独立阅读少儿读物，理解主要内容，并具有一定的分析能力，阅读量不少于50万字。
2. 能正确、流畅、有感情地叙述读物的主要内容，并能发表读后感想。
3. 在老师指导下，制作阅读卡片，继续写好读书笔记及办好小报。
4. 继续培养学生阅读各类读物的兴趣及读书方法（圈圈、划划、评注）。

根据课文阅读的序，我们要求各年级每学期为学生精心选择阅读篇目从以下4个方面着手：

1. 将期刊列入课外阅读的范围。

因为期刊能及时传递各种最新的信息与知识，它涉及面广，有社会科学、自然科学，有天文、地理，有历史、文学等。

2. 结合课内学习内容选择。

课外阅读是课内的延伸，依据课文，有计划地向学生推荐一些儿童读物，会使他们加深对课文理解。如六年级学了《春》课后，就向学生推荐朱自清的《匆匆》等散文，使学生进一步理解散文的特点。又如四年级学了《谁该照顾》一课后，就向学生推荐《大地的儿子》，使学生更了解周总理关心、爱护群众的品质，激发学生对周总理的崇敬。

3. 结合学校的各项活动选择。

学校举办“迎香港回归”的活动，向学生推荐《香港一百年》《香港的故事》等。学校举办科学月，我们向学生推荐《100个科学家的故事》《科学小实验》《动物趣谈》《地下宝藏》等书，激发学生的志气，引导他们对科学产生浓厚的兴趣。

4. 根据班级的. 实际选择。

针对一些学生有粗心大意的缺点，可推荐《小马虎奇案》《粗心的小画家》等书，让学生联系自己，克服缺点。

我们在为学生选择课外读物时，注意内容的现实性、体裁的广泛性。小学生阅读的面宜广，不但阅读的内容要广，阅读的体裁、风格也要广。

二、指导学生课外阅读方法

根据学生的年龄特点、知识水平，我们所采用的方法也就不同。

1. 摘录法：指导学生在读书、读报时，把看到的好词佳句、精彩片断，分门别类地摘录在学校统一定制的《课外阅读札记》本上，分类的形式不拘一格。有的按景物描写；有的按人物的语言、动作、神态的描写等；有的按名人名言、格言、警句等；有的按汽车种类、动物舌尖的作用等进行，总之，在摘录的分类上，也体现了学生的兴趣、爱好及他们的特点。

2. 剪贴法：剪剪贴贴，既培养了学生的阅读能力，又培养了学生的动手能力。在阅读过程中，学生把自己需要的、喜欢的内容或图画剪下来，（剪时要细心、认真，边要齐），然后贴到阅读札记本上。贴的方法不求统一，如要便于查找，就归类贴；如要美观，就按剪下来的大小贴……不管怎样贴都可以，旁边还可配上用彩笔自画的插图。这样，学生在阅读、剪剪、贴贴、画画中获得了知识。

3. 圈划法：要求学生养成边阅读边思考边圈划的习惯，进而理解内容，提高学生对作品的感知能力。

4. 制卡法：通过阅读，要求学生根据内容制成卡片，卡片上写清题目、作者、类别、编号、出处及内容。卡片的内容，可以是易读错字的辨析，也可以是佳句美文、概括读物的主要内容等，这种方法难度较高，我们只要求在高年级学生中进行。

5. 评析法：阅读后，要求学生用日记、读后感、交流、演讲等形式对文章的内容发表自己的见解、想法，或分析一下利弊，也可以把自己不懂的地方或不理解的词句提出来等，目的不仅仅为了提高学生的阅读能力，还在于提高学生的思维力、表达力、辨别力、分析力等。

三、拓展课外阅读指导的途径

为了使课外阅读深入化，我们以读书、读报为载体，开展了形式多样，内容丰富的活动。

1. 结合学校的德育工作或少先队工作，每学期举行两次演讲比赛或故事会活动。例如，本学期我们举行《我的祖国》

《哪里有红领巾哪里就有新风尚》的演讲比赛和故事会，比赛以年级为单位，自觉报名参加。年级评选出优胜者参加校级比赛，学校的师生集中在操场上进行观看，最后评出一、二、三等奖。通过演讲、故事比赛，学生不但对内容加深了理解，同时也营造了浓厚的爱国、爱校、爱他人的氛围，使学生受到爱国主义情感的感染、陶冶和启迪。

2. 除了要求学生经常写读书笔记外，我们还组织中、高年级学生每周举行一次佳句美文的交流、欣赏会或诗歌朗诵会。可以交流读后体会，可以朗诵诗，也可以欣赏散文等，让学生在轻松愉快的氛围中获取知识，了解我国灿烂的文化，并激发学生的学习积极性和主动性。

3. 开展“一月一报”竞赛评比活动。三年级以上学生每月每人自编、自画、自排版、自设计、自书写一张小报。把学生的阅读、写作、画画、书写等各种能力融于一体，在自我教育中使学生的素质得到提高。评选出的优秀小报在学校的“报花世界”栏中展出。

4. 每两周举行一次知识竞赛。以班级为单位，每班出席5名，这样既增强学生的荣誉感，又提高了学生的阅读兴趣。

5. 每学期末进行一次《课外阅读札记本》《读书笔记本》的展览、评优活动。全校学生人人参加比赛，全校师生人人都是评委。特别是高年级学生的本子，画面点缀得那么美，富有艺术感，让人感到新鲜有趣，逗人喜爱。

通过课外阅读，我校学生在4个方面有了明显的变化：一是学生的读书兴趣高了；二是学生读书的习惯好了；三是学生的

阅读能力和写作水平提高了；四是学生行为文明了。一句话，学生的整体素质有了提高。我们深深地体会到，课外阅读的指导过程，必须是教会学生“会学”的过程，并在学法指导的过程中，尊重学生的个体意愿，调动学生的思维，充分发挥学生的创造才能。

制定目标规划篇五

在经期阶段，早晚各喝一碗酒酿蛋，不仅能丰胸还有非常不错的养颜效果。甜酒酿中含有糖化酵素食天然的荷尔蒙，而鸡蛋中则含有丰富的营养物质和热量，能增加机体的荷尔蒙产生，是绝对有效的丰胸食物。

2、木瓜

木瓜具有美白、丰胸等美容功效。既可以生食，也可以熟食。但如果你就是冲着木瓜丰胸而来的话，那熟食的效果会远远好于生食哦，可以用鲜木瓜炖汤或者是加蜂蜜的蒸木瓜都是不错的选择。

3、橙子

大家都知道橙子富含维生素c，可以避免胸部出现变形，预防胸型下垂外扩，使得乳房变得坚挺丰满。快速丰胸的方法和食物有很多，酒酿也具有丰胸的作用，橙子酒酿就是丰胸的很好选择。剥离将橙子瓣表皮选用橙肉，烧水后加入酒酿放入橙肉进行搅拌，经常饮用效果更佳，坚持一段时间可以看到丰胸的效果。

4、牛油果

牛油果中含有丰富的不饱和脂肪酸，能增加胸部组织弹性，而维生素a能促进女性荷尔蒙分泌，维生素c能防止胸部变形，维生素e则有助胸部发育，不管是将牛油果制作成沙拉还是榨

汁饮用，都能让乳房变大，告别小胸部。

5、阿胶

阿胶对于大多数女人来说，都是很好的补品，它能滋阴补燥，补血养颜。一般每日量以3--9克为宜，把它敲成小碎块，放在锅子里煮成粘稠状液体，可以放少许糖或者蜂蜜调味。这是非常传统的补法，补充胶原蛋白，补充血气，补充体力，治疗痛经，效果显著。只是它非常难喝，会有动物脏器的腥味，但是美也是有代价的。不过阳虚者，爱上火、过敏体质的人不适合服用阿胶，经期或者感冒咳嗽时也不适合吃。