

2023年教师工作计划安排表(大全10篇)

在现实生活中，我们常常会面临各种变化和不确定性。计划可以帮助我们应对这些变化和不确定性，使我们能够更好地适应环境和情况的变化。计划怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

教师工作计划安排表篇一

本学期将在学校的领导下，紧紧围绕学校工作计划要点，以全面实施素质教育为宗旨，以提高教学质量为核心，以深化课堂教学改革、加强师资建设为工作重点，以加强教研组、备课组建设为突破，努力提高教育教学质量。

□

“立足实际、抓住关键、突出重点、体现特色、规范提升”，努力使教科研能力及水平再上新台阶。

1、规范深化集体备课管理与推广，加强集体备课的实效性。继续打造创新型集体备课模式，总结集体备课经验成果，扩大其影响力，形成具有学校特色的高效集体备课模式。各备课组要加强集体备课的落实力度，严格按照创新型集体备课模式有关要求，学期初备课组长做好集体备课计划分工，将集体备课时间、人员、内容落到实处，备出实效。教务处将加强对集体备课的管理，加大对集体备课的监控力度，进一步打造样板集体备课组，并做好展示活动，坚持每周进行跟踪式巡查、量化，并就各备课组集体备课开展情况进行即时性总结通报。

2、加强网络研修和教师继续教育的管理，提高师资水平。加强网络研修管理，积极组织广大教师进行省市网络研修、继

续教育学习及考试工作，合理利用网上资源为我所用，提高师资水平，有效促进教学。

4、搞好名师管理与培养，发挥好辐射带动作用。实施名师培养工程，制定培养计划，确定重点培养对象，强化培养措施，使其尽快成长，本年度力争培养3-5名市内有影响的知名教师；同时根据名师培养方案，给现任名师定任务、压担子，激励名师不断学习、实践与反思，达到自我提高，发挥辐射带动作用，扩大影响力。做好现任名师的考核工作。

5、提高管理干部综合能力。通过各级各类培训学习，进一步提升管理干部办学思想、办学理念以及教学改革以、教育教学管理的能力。

6、加强骨干教师培训。以学校名师工作室建设为切入点，以点带面，全面提升教师特别是年轻教师业务能力。

7、深化课题研究，争取更高层次。

(1) 加强课题研究工作，树立“问题与困惑即课题”的思想。学校将根据提高课堂效率、有效进行小组合作等目前教学中存在问题适时进行专题研讨。同时要求每个学科备课组都设立课题组，学期初搞好各学科备课组的课题计划，早规划、早落实，进行有效的课题牵动，人人参与研究，定期交流学习体会、研究经验等，以科研促教研，提升课堂教学质量。继续搞好省市县优质资源推广项目和市县教科研成果推广等评选上报工作。积极进行省市县“十二五课题”的评选上报工作。名师、学科带头人、骨干教师要成为课题研究的中坚力量，积极带头进行评选、总结反思。

(2) 加强理论学习，积极进行针对性培训，鼓励教师积极撰写教学案例、论文、反思、材料等，积极开展校本课程的开发研究，开创人人想参与书写交流活动的新局面。

8、抓好艺体及社团工作，彰显办学特色。

(1) 积极取得音体美教师的理解与配合，通过召开艺体工作推进会、调度会等加强音体美教学管理，助推艺体工作发展。

(2) 严格落实关于加强音体美学科的课堂教学管理意见，立足学校实际，做好音体美教师课堂常规的监控与管理，保质保量的完成教学任务。

(3) 分工明确，责任到人，充分准备，积极务实组织训练，积极参加上级部门组织的音体美各类竞赛活动，力争赛出成绩扩大影响，使我校艺体工作再上一个新的台阶。

(3) 搞好社团建设，做好监督检查与评价，抓出实效。学期初将学校社团进行合理分工与规划，让每一个学生选择适合自己的社团，使学生学有特长，全面发展。

7、加强相关业务人员学习，全面提高服务能力。

(1) 积极规范完善与改进实验室建设，进一步明确实验员和功能用房管理员的岗位，努力做到实验室与电教器材室、体育器材室管理规范、档案调理、帐物相符。

(2) 充分发挥实验仪器的功能，妥善保管、及时填充、安全使用，开全开齐实验课程，确保理化生实验教学的开展。

(3) 加大理化生实验教学督促力度。要求理化生教研组制订详细的实验教学计划，列出本学期实验教学清单。教科室通过巡查、问卷调查、实验抽测等手段进行督查。

(4) 分工明确，责任到人，切实做好图书配备和阅览室开放工作，力争做到服务到位，发挥图书应有的作用。

教师工作计划安排表篇二

本书以《中央国务院关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》的精神为指导，在根据《全日制义务教育语文课程标准》为依据编写，以义务教育__版《语文课程标准》第二学段要求进行教学，本着我校教学指导思想把教学落到创新性、时效性、针对性上，再根据我班学生能力情况进行教学，力求以课堂为中心，让学生成为课堂的主人，教师起到引导辅助作用，力求提高课堂教学的实效性。

一、班级学生情况分析

本班共有学生44人，男生23人，女生21人，大部分学生天真聪颖，接受能力也较强，但有小部分同学纪律依然散漫，行为习惯很不好，学习无自觉性，经常作业不按时完成，书写不规范，所以存在着学习偏差现象，对于这小部分学生有待于在本学期的教学中采取多种方式激发其学习积极性，逐渐养成遵守纪律，树立自信，爱学习，求上进的良好习惯，使整个班级形成，勤于学习的氛围，使大家在三年级的中段学习中打好基础。在使用钢笔写字时，力求规范整洁，在写作文等方面都要有新的改变，如习作的重点突出，语句通顺，语言精美，做到不离题，不罗嗦，力求真实、生动、具体。对于个别几位同学应特别对待，如：李雨轩的书写与不完成作业，以鼓励为主，激励孩子改正，并与家长沟通共同改变孩子。郭丽媛不完成作业，记不住所学的内容，同样以鼓励为主，树立孩子的自信心，与家长交流共同改变。李忠桢的书写(因为先天有点抽风)，书写与读课文有一定的难度，因此我将尽力降低难度，以基础知识为主，让他自信的去学习。对于个别特殊家庭的孩子，我将以鼓励为主，树立孩子的自信心，让孩子全身心的投入到学习中。总之，在本学期我依然重在培养学生的学习习惯及其读写的能力，使学生的语文素养，得到进一步的提高。

二.教材分析(主要教学内容、编排体系及其特点):

本册共有32篇课文，其中精读课文24篇，略读课文8篇，教材后面还附有8篇选读课文。每个单元包括导语、课例和语文园地三大部分，精读课文后面有会认和会写的字，略读课文后面没有安排会写的字，哪字属于生字就随文注音。精读和略读之间有连接语，并适当提出略读的要求。一部分后面有资料袋，有两组课文安排了综合性学习。

设计了八个专题，它们依次是：多彩的生活、名人故事、心中的秋天、细心观察、灿烂的中华文化、壮丽的祖国山河、科学的思想方法、献出我们的爱。每个专题内涵丰富，贴近儿童生活，体现时代特点，蕴涵教育价值。

全册书要求认识200个字，会写300个字，第一次会写的字超过了会写的字。要求认识的字排在横条里，要求会写的字排在方格里。此外，教材在语文园地一、四、五、七还归类安排了一些要求认识的字，如不便于安排在课文里的反映器官的字等。

每个语文园地由五个栏目组成。其中有四个固定的栏目：“口语交际”“习作”“我的发现”“日积月累”；第五个栏目是机动栏目，为“宽带网”“趣味语文”“展示台”或“成语故事”，这四项内容分别在八个语文园地中交叉安排两次。

三. 教改措施：

1. 引导学生读书、思考，逐渐悟到读书时应在什么地方想想什么，怎样想，养成良好的阅读习惯。
2. 指导学生使用工具书、资料库的意识和习惯。鼓励学生独立阅读思考，探索发现尽量自己解决问题。
3. 紧密联系学生的阅读或是生活实际，结合课文内容，从读学写，进行小练笔以加强读写之间的联系。要引导学生注意

运用语文中的一些表达方式和写作方法。

4. 重视朗读指导，给学生示范，听录音或范读，采用多种方法，每篇课文都要给学生充分朗读的时间，培养语感。充分利用插图，联系生活实际，帮助学生在语言环境中理解词语。

5. 在口语交际的要求方面，贴近学生生活，提高交际的信心，注意循序渐进逐步提高口语交际的要求。

6. 对学生的习作指导做到循序渐进、系统条理。

四. 教材教学要求：

1. 在语文学习过程中，感受生活的丰富多彩，激发学生对生活的热爱；了解祖国壮丽的山河、富饶的物产，培养热爱祖国、热爱自然的思想感情；认识中华优秀传统文化的丰厚博大，激发学生民族自豪感；学习革命、科学家的优秀品质；受到关爱他人、助人为乐的思想品德教育；在发展语言能力的同时，启迪学生的思想，培养学生留心观察、善于思考的能力。

2. 认识200个字，会写300个字。累计认识__个字，会写1300个字。

3. 会使用字典，学习使用词典，有初步的独立识字能力。开始练习用钢笔书写正楷字、用毛笔描红。

4. 用普通话正确、流利、有感情地朗读课文。

5. 继续学习默读，学习对课文中不理解的地方提出疑问。

10. 初步培养读书看报的习惯，收藏并与同学交流图书资料。课外阅读总量不少于10万字。

11. 开始练习习作。不拘形式地写出见闻、感受和想象。愿意将自己的习作读给人听，与他人分享习作的快乐。

12. 讲述故事努力做到具体生动，用语言打动他人；讲述见闻努力做到清楚明白，能说出自己的感受和想法。

13. 结合语文学习，学习观察大自然、观察社会，书面与口头结合表达自己的观察所得。

五、教学中应注意的问题

1. 识字和写字教学

识字、写字贯穿于整个教学阶段，本学段重在训练孩子自主识字，加大识字量，写字量，强调书写质量，教师注重写字书与注音本的指导，力求书写整齐规范，及时纠正错字，减少错字出现。

2. 阅读教学

(1) 精读课文的教学：加强词、句的训练，以理解和积累为主。要注重朗读的指导和训练，增强语感，以声传情，感受体验文本。逐步培养学生默读的能力，要求学生不指读，不动嘴读，不出声读，悟。精读课文要在老师指导下进行阅读，感悟读，要师生配合读，生生配合读，读后交流感悟，体验。给每个学生充分的思考时间，质疑问难，落实独立、自主、创造性学习，让学生体验感悟文本。

(2) 略读课文的教学：要求低于精读课文，只要抓住重点、难点理解课文就可以了。

3. 口语交际教学

(1) 明确教学要求，培养口语交际能力。

(2) 口语交际是听说双方的互动过程，教学活动主要应在具体的交际情境中进行。

(3)全员参与，扩大交际“面”和“量”

(4)引导学生自主评价，生生评价，师生评价。

4. 习作教学

(1)注重培养学生习作兴趣，使学生乐于表达。多激励、多表扬、不受条框的局限让孩子尽情的发挥。

(2)加强习作与阅读、口语交际、综合性学习的联系。先说后写，让孩子在习作中有东西去写，表达真实感受。

六、教学重难点

1. 学会300个生字，能读准字音，认清字形，了解字词在语言环境中的意思，并能正确书写；会认200个生字，只要求读准字音，不抄不默不考。具有一定的识字能力。

2. 上下文或查字典理解词句的意思。学过的词语大部分能在口头或书面中运用。注意语言的积累，初步养成积累语言的习惯。

3. 借助字典或有关资料独立阅读程度适合的读物，了解主要内容。逐步养成课前预习、课后复习、课外阅读的习惯。课外阅读量不少于7万字。

4. 步养成勤于观察思考和乐于动笔的习惯，能在观察的基础上写出比较具体的内容。学写想象中的事物，能展开想象和幻想，不拘形式、自由地把自己的见闻和想象写出来，内容具体，感情真实，语句完整通顺。学会使用逗号、句号、问号、感叹号、冒号和引号。学习写日记。

5. 用普通话清楚明白地说几句话、一段话，做到语句完整通顺，说话有礼貌。能在双向互动的语言实践中，提高口语交

际的能力。能无拘无束地进行交流，在日常生活中积极主动地锻炼口语交际能力。

6. 初步培养学生做简单的注释，主题解析能力，在课堂中放手让孩子去说自己的想法，自己的感悟，把课堂还给学生，让孩子成为课堂的主人。

7. 培养学生利用资料，自主理解部分内容分，剖析课文内涵，教师适当指导，而后让学生体验感悟，学生交流，从而达到自主学习，主动学习。

总之，本学期计划，是按照学校计划，以及教材、新课标、本班学生实际要求制定的，我将把我计划，精心准备每一节课，上好每一堂课，让学生快乐学习，轻松度过每一天。

教师工作计划安排表篇三

无论是单位还是个人，无论办什么事情，事先都应有个打算和安排。有了工作计划，工作就有了明确的目标和具体的步骤，就可以协调大家的行动，增强工作的主动性，减少盲目性，使工作有条不紊地进行。不妨看看相关工作计划！

本学期学校整体工作可以概括为：围绕一个目标，抓住两大重点，实现三项任务，贯彻四大理念。

(一) 师德方面

1、 向身边的同志学习

2、 规范教育行为

尊重学生、爱护学生。在语言上不挖苦学生，不体罚与变相体罚学生。不私自办班，不在本校以外的任何地方授课。严

格要求自己，不赌博，不做违法的事情，坚决抵制一切歪理邪说。用自己的一言一行树立教师威信。

(二)德育方面

本学期德育工作以构建魅力德育为目标，以行为习惯养成和法制安全教育为重点，力争通过德育目标的优化，德育内容的细化、德育工作的长抓不懈，从而在德育实效上有所突破，最终能培养出具有我校特色的、让家长和社会满意的魅力学生。

- 1、坚持面向全体学生，关注每一个学生。做到因材施教。
- 2、发挥我的特长，用自己的言传身教引导学生去喜欢音乐，热爱音乐。
- 3、抓住一年级学生的特点，严密组织课堂，在日常教学中养成良好学习习惯。

a□积极参与护导工作。

b□按时到岗，不空岗。

c□在工作中对学生多一分关怀、多一分微笑、多一分真爱、多一分严谨，多一分热情，多一分耐心，控制好自己情绪，决不能因为自己的一时疏忽，影响孩子上课的热情。

d□评价工作做到客观、公正。

e□向学生进行教师承诺，并请学生予以监督。

- 4、抓好学生的安全工作。

学校正在建设阶段，在这特殊时期，要作好学生的安全工作。

我要是自己为学校的主人，每时每刻都要教育学生注意安全。

5、充分发挥自己的作用，运用恰当的手法让孩子懂得真、善、美。是他们在亲身体验实践中把做人做事的道理内化为健康的心理品格，转化为良好的行为习惯。

(三)教学工作

1、备课认真仔细，尽力做到科学、准确、严密。在备课的过程中，我除了认真钻研教材，多方参阅各种有关书籍外，积极向备课组其他教师请教，力求深入理解教材，准确把握重点和难点。同时我还注意认真编写教案，并不断归纳总结教学中的经验和教训。

a□在平时的教学过程中，以启发式教学为主，坚持学生为主体，教师为主导的教学思路，注重对学生音乐能力的培养。

b□坚持听课，尤其是组内其他教师的课，学习他人的宝贵的教学经验，来提高自己的教学水平。

c□不断充实自己的教学内容，丰富教学方法。

d□及时总结工作中的不足，加以纠正乐教师个人工作计划

2、虚心向上级领导和同事同行学习。一个工作者有什么样的工作思想和教育理念，会直接体现在一切工作之中，只有通过不断的学习，不断接受新观念，充实完善自己的教育教学思想，才能有不竭的动力和创新的源泉。

3、突出特色工作，在上新台阶。

a□完成好一年级的合唱特色教学，从基础学起，让更多的孩子在平时的歌唱中找到乐趣，逐渐感受声乐的魅力。通过辅导学生演唱，掌握歌唱的技巧，培养学生的音高意识。

b□放下课本，在课外书中找些孩子们喜欢歌进行演唱。培养孩子的演唱情绪。

(四) 科研方面

- 1、确立课题，作好笔记，及时反思。
- 2、结合自己教育教学工作，开展好《怎样让孩子的注意力更持久——一年级音乐课堂教学内容安排》的课题研究。
- 3、多读书、多积累，提高自身的业务水平及文学素养，更好的做好科研工作。
- 4、及时把自己的文章感悟上传博客，达到和其他教师资源共享。

(五) 艺术工作

带好一年级的特色班，把合唱教学抓到实处。从基础声音训练开始，在短小的儿歌中训练学生的演唱技巧。一期结束后达到会唱八首课外歌曲。声音基本统一的程度。

- 1、充分利用业余时间，不断丰富自己，加强自身建设。
- 2、请领导、同行多听课、多指导，大胆实践，不断创新，形成自己的教学风格。

根据新的课程标准的要求及新的教学理念，本学期的艺术(音乐)教学要强调“以学生发展为本”，更新思想，转变教育观念，实现师生交往互动，师生、生生与课本之间的交流对话，形成学生在教师的引导下自主学习、探究学习、合作学习的氛围。注重体现学生进行知识与能力、过程和方法、情感态度与价值观的教育。

1、兴趣是学生最好的老师。有兴趣就容易接受外界新鲜的事物，形成开放系统，这样就能抗拒外界干扰，提高接受效率。学生学习音乐的兴趣，是音乐教学的内驱力，是创造一个欢乐和光明的音乐教学环境的主要途径之一。因此，我要积极的，创造性的开展音乐教学活动，让课堂教学变成激发学习兴趣的催化剂，变成激活学生想象力的及时雨。

2、在唱歌教学中，采用听唱的教学方法，让学生完整的欣赏乐曲，合理的安排范唱，首先根据歌曲的难易程度决定范唱的次数和时机，在一般情况下，第一次范唱可以放在分析歌曲之后，这时学生对歌曲有了初步的了解，教师有表情的为学生进行范唱有助于学生理解音乐，另外在处理歌曲时，教师也可以为学生再范唱，用来帮助学生进一步受到启发达到更好的学习歌曲的目的。

1、认真备课，做好前备、复备工作，为能使学生上好课做好充分的准备工作，备课时注意与新课标结合。

2、因材施教，对不同的学生要注意采用不同的教学手法，使学生能够充分发展。

3、设计好每堂课的导入，提高学生的学习兴趣。

4、课堂形式设计多样，充满知识性、趣味性、探索性、挑战性以及表演性。最大限度的调动学生的积极性。并使他们最大限度地学到知识，掌握技能；并注意在课堂上采取一定的形式，培养学生的团结协作能力及创新能力。

5、积极和其他学科沟通，积极研究学科整合，响应新课标要求。

6、多看多听其他学校的课程，在本校多实施，使学生开阔眼界。教师从中总结经验。

根据新的课程标准的要求及新的教学理念，本学期的艺术(音乐)教学要强调“以学生发展为本”，更新思想，转变教育观念，实现师生交往互动，师生、生生与课本之间的交流对话，形成学生在教师的引导下自主学习、探究学习、合作学习的氛围。注重体现学生进行知识与能力、过程和方法、情感态度与价值观的教育。

1、兴趣是学生最好的老师。有兴趣就容易接受外界新鲜的事物，形成开放系统，这样就能抗拒外界干扰，提高接受效率。学生学习音乐的兴趣，是音乐教学的内驱力，是创造一个欢乐和光明的音乐教学环境的主要途径之一。因此，我要积极的，创造性的开展音乐教学活动，让课堂教学变成激发学习兴趣的催化剂，变成激活学生想象力的及时雨。

2、在唱歌教学中，采用听唱的教学方法，让学生完整的欣赏乐曲，合理的安排范唱，首先根据歌曲的难易程度决定范唱的次数和时机，在一般情况下，第一次范唱可以放在分析歌曲之后，这时学生对歌曲有了初步的了解，教师有表情的为学生进行范唱有助于学生理解音乐，另外在处理歌曲时，教师也可以为学生再范唱，用来帮助学生进一步受到启发达到更好的学习歌曲的目的。

1、认真备课，做好前备、复备工作，为能使学生上好课做好充分的准备工作，备课时注意与新课标结合。

2、因材施教，对不同的学生要注意采用不同的教学手法，使学生能够充分发展。

3、设计好每堂课的导入，提高学生的学习兴趣。

4、课堂形式设计多样，充满知识性、趣味性、探索性、挑战性以及表演性。最大限度的调动学生的积极性。并使他们最大限度地学到知识，掌握技能;并注意在课堂上采取一定的形式，培养学生的团结协作能力及创新能力。

5、积极和其他学科沟通，积极研究学科整合，响应新课标要求。

6、多看多听其他学校的课程，在本校多实施，使学生开阔眼界。教师从中总结经验。

教师工作计划安排表篇四

高三两个班86人，学习情况不均衡。但是从初三开始，孩子的学习内容更加丰富，对学生提出了更高的要求。除了掌握基础知识外，还有更多“活”的话题，与生活的联系越来越紧密，就是要灵活运用所学知识解决问题，这不仅需要扎实的基础知识，更需要灵活的应用能力。

班上有些学生学习习惯很好。他们专注于他们的课和作业，所以他们的作业速度很快。但同时也有一部分同学在课堂上默默无闻，对你说的话充耳不闻，在做作业的时候磨蹭拖延。正是因为孩子学习习惯的差异，才会有学习效率的差异。我们允许个体差异，但是当差异太大的时候，我们要反思自己的孩子在学习能力和学习效率上是否存在问题。

二、教材分析

本教材的教学内容包括：一万多个数字、年、月、日的理解，小数的初步理解，计算器，三位数乘以二位数，观察对象，除数为二位数除法，平行与求交，统计。

三、教学目标

(一)数与代数

1、能结合具体情况理解小数的含义，能识别、读写小数。

- 2、可以计算三位数乘两位数，三位数除以两位数。
- 3、体验与他人交流算法的过程。
- 4、灵活运用不同方法解决生活中的简单问题，判断结果的合理性。
- 5、知道年、月、日，了解它们之间的关系。

(二)统计和概率

- 1、体验数据收集、整理、描述和分析的过程。
- 2、通过实例，识别统计表、象形图、条形图(一格代表一个单位)，完成相应的图表。
- 3、根据简单的问题，使用适当的方法(如计数、测量、实验等。)收集数据并将数据记录在统计表中。
- 4、通过丰富的例子，了解平均值的含义，可以找到简单数据的平均值(结果是整数)。
- 5、根据统计图中的数据提出并回答简单的问题，与同行交流自己的想法。

(3)实践活动

- 1、体验观察、操作、实验、调查、推理等实践活动;在合作交流的过程中获得良好的情感体验。
- 2、获得所有初步的数学实践经验，并能够运用所学的知识和方法解决简单问题的方法。

3、感受数学在日常生活中的作用。

(4) 思想道德教育和情感教育

1、在与同龄人交流认数和解决实际问题的过程中，培养合作意识，体验学习数学的乐趣，增加学习数学的兴趣，树立学好数学的信心。

2、养成认真工作，书写工整的好习惯。

四、重点和难点

1、能够理解小数的含义，并结合具体情况识别、阅读和书写小数。可以计算三位数乘两位数，三位数除以两位数。

2、在解决实际问题的过程中，培养用数学的眼光观察生活和社会的意识，在体验数学价值的同时提高学习数学的兴趣。

五、教学措施

(一) 加强基础知识和基本技能的教学。

1、进一步加强对数学基础知识的理解。

2、处理好基础训练与创造性思维发展和后续学习的关系。

(二) 注重引导学生自主探索，培养学生学习数学的创新意识和兴趣。

1、这本教科书探索过程中遇到的问题，要及时有效地帮助和引导。

2、加强学生的实践活动，培养学生的空间观念。

(三) 讲普通话，写标准字进教室。规范学生普通话水平，养

成课内课外讲普通话的良好习惯。

教师工作计划安排表篇五

为了响应县教育局和我校师德师风建设的号召，加强学习，不断反思，做新型的合格的人民教师，我特制定计划如下：

1、加强学习，师德师风工作计划。

本人将参加形式多样的学习教育活动，严格按照要求认真学习以下内容：七大精神、科学发展观理论、教育法律法规、《中小学教师职业道德规范》、昌图县教育局文件精神、昌图县教师八条禁令、《教育法》、《教师法》、《义务教育法》、《未成年人保护法》、《预防未成年人犯罪法》等，按要求记好学习笔记。通过学习，使自己真正认识师德师风的核心和灵魂是爱与责任，从而升华思想，自觉践行做一个富有爱心、敢于尽责的教育工作者。

2、通过学习，认真查找自己的不足之处，深刻进行反思，并制定切实可行的整改方案，及时解决问题。

3、学习过程中，做到“四到位”：即身心投入到位；学习时间落实到位；必学篇目研读到位；学习计划、学习笔记、学习体会、自查报告、论文、总结、教学随笔、教育案例等撰写到位。

4、配合学校加强师德师风建设，提高中队辅导员的管理水平。认真组织全体中队辅导员学习少先队相关知识，充分发挥辅导员工作的能动性，开好辅导员例会，精心设计班会内容，组织开好班会，加强常规工作的管理，使自己和中队辅导员都能继承和发扬光荣传统，忠诚党的教育事业，热爱少先队的岗位，竭诚为队员服务。

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

教师工作计划安排表篇六

以培养创新型人材为目标，以联合办学为契机，深入钻研教材，靠集体智慧处理教研、教改资源及多媒体信息。根据我校实际，合理运用现代教学手段、技术，提高课堂效率，全面提高数学教学质量。

二、目标要求

1. 深入钻练教材，在借鉴她校课件基础上，结合所教学生实际，确定好每节课所教内容，及所采用的教学手段、方法。
2. 本期重点帮助学生搞好《数学》必修内容的复习，一是为学生学业水平检测作准备，二是为高三复习打基础。
3. 本期的专题选讲务求实效，尤其是参教方程要让学生切实掌握。
4. 继续培养学生的学习兴趣，帮助学生解决好学习教学中的困难，提高学生的数学素养和综合能力。
5. 本期重点培养和提升学生的抽象思维、概括、归纳、整理、

类比、相互转化、数形结合等能力，提高学生解题能力。

三、教材分析

本期理科教材：选修2~3，专题选讲4-1、4-4、4-5、4-7。

文科教材：4-4、4-7、必修复习资料。

教辅资料：《学法大视野》、《少年智力开发报》数学专页。

四、具体方法措施

1. 高质量备课，参考长沙一中、长郡相应教学内容的课件资料，结合我校学生实际，充分发挥我组老师的集体智慧，确保每节课件都是高质量的。统一教案、统一课件，上课时可酌情处理。
2. 高效率的上好每节课，真正体现学生主体、教师主导作用。保证练的时间，运用多媒资源，该写的写，该播的播，减少抄题、书写解答过程，教师画龙点睛，学生在知识海洋中游刃有余。
3. 狠抓作业批改、讲评，教材作业、练习课内完成，课外作业认真批改、讲评。一题多思多解，提炼思想方法，提升学生解题能力。
4. 认真落实周练和月考，高质量命题，考前作好指导复习，试卷讲评起到补缺长智的作用。
5. 继续抓紧培优补差工作，让优等生开阔知识视野，丰富各种技能，达到思维多角度，解题多途径，效果多功能之目的。让弱科学生基础打牢，技能提升，方法灵活得当，收到弱科不弱之效果。

五、教学进度

略

教师工作计划安排表篇七

二. 教学总目标

学生以个人或集体合作的方式参与各种美术活动，尝试各种工具材料和制作过程，学习美术欣赏和评述的方法，丰富视觉触觉和审美经验，体验美术活动的乐趣，获得对美术学习的持久兴趣；了解基本美术语言的表达方式和方法，表达自己的情感和思想，美化环境与生活。在美术学习过程中，激发创造精神，发展美术实践能力，形成基本的美术素养，陶冶高尚的审美情操，完善人格。

三. 学生情况分析

五年级学生对学习美术知识和技能的兴趣非常高，对于美的事物很有兴趣，有较强的感受美表现美的能力。平时就有很多学生平时就爱动手画画、动手制作，也有一定的美术知识，所以教学中应保持学生对美术的学习兴趣，并在此基础上，给予学生适当的指导，让他们接触初步的美术知识的同时感受到美术更大的魅力。

四. 教学措施

注重培养学生塑造造型表现能力。在教学中，激励学生运用各种工具，尝试运用各种媒材制作创作；通过看欣赏、绘画、手工等方法表现事物，激发丰富想象创作潜能。

重视激发培养学生的创新精神和实践能力。为学生营设有利的学习环境，通过欣赏、思考、讨论等活动引导学生认真欣赏，开展探究性的学习，并发表自己独特的见解，大胆创作。

创设一定的文化情境，使学生通过美术学习加深学生对人文

的认识，使学生树立正确的文化价值观，涵养人文精神。

教学中，加强师生的双边关系，确立学生的主体地位，师生间建立平等良好的师生关系

鼓励学生进行综合、探究性学习，加强美术与各科及生活实际的联系；用美术的手段进行记录与制作；通过跨学科学习，理解共同的主题和共通的原理。培养学生的综合思维和综合探究的能力。

重视对学生学习方法的研究，引导学生以欣赏、观察、探究讨论、表现以及收集资料等学习方法，进行自主学习与合作交流。

通过生动有趣的教学手段，如电视、录像、范画、故事、游戏、音乐等方式引导学生增强对物体的感受与想像能力，激发学生学习美术的兴趣。

教师多借助计算机和网络美术教学，引导学生利用计算机设计制作出生动的美术作品。

教师工作计划安排表篇八

一、指导思想：

本学期，我组成员将本着“努力工作，愉快工作，享受工作”的工作态度，认真贯彻上级文件精神 and 学校办学理念，以教导处工作计划为指导，以高效减负、培养素质、提高质量为重点，积极开展教育教学的学习和研究，在教研和实践中，不断探索、不断创新、不断超越，全面提高教育教学水平以及业务能力。为学生提供广阔的数学学习空间，从而让学生形成一种积极的、生动的自主、合作、探究的学习方式，让学生感受到学习数学的价值和快乐。让每一位学生在新学期有更高的发展与提高。

二、教研组情况分析：

本组由5名数学教师组成，是个以老中青教师为主的强有力的教学实体，有三名教师都担任过一至六年级的大循环教学，对教材都有整体的把握。曲俊莲老师经验丰富、任劳任怨，经常为组内教学提供及时的帮助；王少华老师不仅教学精湛，更有着娴熟的电脑课件制作技能，在课件制作方面发挥着重要的作用，她虽然是年轻教师，却能在课堂上游刃有余，和学生打成一片。

三、工作目标：

- 1、认真学习《数学课程标准》领会实质与精神，树立科学的教育价值观、现代教育观，以先进的教学理念武装自己，指导我们的教学工作。进一步熟悉教材的特点和体系。做好教学计划。
- 2、进一步规范 and 落实教学常规管理，向35分钟要质量。在教学中“精备、精选、精构、精讲、精练”一节课，真正做到提高教学质量功在课上。给学生更多自主发展的空间，培养学生创新精神和实践能力，注重学生良好习惯的培养，提高学生数学素质。培养创新型的人才。
- 3、发挥教研组的作用，加强集体备课，把随机和固定的教研时间结合起来，解决教学中的疑难问题。教研组教师互相听课，评课、使教研组形成一个教学研究的气氛，努力探讨新课程理念指导下的课堂教学新模式。充分发挥二年级每一位数学教师的聪明才智，凝聚集体智慧，不断提升实施新课程的水平，提高自身驾御课堂的能力，为每一位老师搭建平台。和新课程一起成长。
- 4、开展形式多样、丰富多彩、生动有趣数学活动。激发学生学习数学的兴趣，利用现代的教学方法和方法，提高学生的口算能力、计算能力、提出问题、分析问题、解决问题的

能力，提高学生的数学素养。

5、增强多媒体信息技术运用于现代课堂教学中的应用意识，能主动在教学中使用多媒体课件，稳步提高教学质量，从多方位、多角度对学生进行评价，让素质教育落到实处。

四、单元集备和单元过关安排：

单元集备安排：

三月份：集体备课1-3单元。

四月份：集体备课4-6单元。

五月份：集体备课7—9单元。

六月份：制定复习计划

单元过关安排：

每两周进行数学单项技能测试，每一单元结束后，进行单元检测，以查缺补。实施措施：

1、加强教师学习，进一步确立新课程标准的基本理念，本学期仍然要加强教师的培训学习，学习新课程教学法。

2、课堂始终是素质教育的主阵地，是学生焕发活力的地方。所以，一切教学活动都应以学生为主体，努力创设学生动手实践，自主探索、合作交流的学习氛围，让学生在观察、实验、猜测、验证、推理与交流中领会知识，感悟知识，经历过程，并注意培养学生的问题意识，充分发展其问题意识，解决问题的实践能力，探索意识与创新意识。

加强课堂教学后的反思，数学后记的撰写。教学后记的撰写可以从正反两方面分析教学中的得与失，原因分析、改进对

策等。

3、完善评价体系，构建新的评价机制。

评价策略：注重过程，促进发展，强调多元。

4、加强教研组建设，切实提高教研效率。

积极参加学校教研工作，互相听课、评课共同提高，全学期听课不少于15节，争取写出一篇较高质量的数学教学论文。

教师工作计划安排表篇九

一、指导思想：

为了提高学生学习的主动性和积极性,实行以点带面,全面提高学生的综合素质,我们要努力探讨如何在数学教学中进行素质教育和培养学生的创新精神,如何为学生的终身发展打好基础。并且提高优生的自主和自觉学习能力,进一步巩固并提高中等生的学习成绩,帮助学困生取得适当进步,让学困生在教师的辅导和优生的帮助下,逐步提高学习成绩,并培养较好的学习习惯,形成基本能力。通过培优辅差使学生转变观念,认真对待学习,发展智力,陶冶情操,真正做到教师动起来,学生活跃起来.并且长期坚持下去,真正让学生树立起学习的信心和勇气.克服自卑的心里.在学生中形成“比、学、赶、帮、超”浓厚的学习兴趣,使每个学生学有所长,学有所用.提高整个班级的素养和成绩。因此,特制订本学期的数学培优辅差计划。

二、学生情况分析

从上学期的学习情况及知识技能掌握情况看, 年级大部分学生学习积极性高, 学习目的明确, 上课认真, 作业能按时按

量完成，且质量较好，且在班级学习习惯方面能起到较好的模范带头作用，但也有少部分学生，基础知识薄弱，学习态度欠端正，书写较潦草，作业有时不能及时完成，因此本学期除在教学过程中要注重学生的个体差异外，我们年级组数学教师准备在提高学生学习兴趣上下功夫，通过培优辅差的方式使优秀学生得到更好的发展，潜能生得到较大进步。

三、具体措施

1、利用课堂时间随机辅导

在课堂上多提问，对优等生，多提问一些有针对性、启发性的问题；对学困生多提问一些基础知识，促使他们不断进步。当学困生作业出现较多错误时，教师要当面批改，指出错误，耐心指导。当少数学困生因基础差而难以跟班听课时，我们应采取系统辅导的方法，以新带旧，以旧促新，帮助学困生弥补知识上的缺陷，发展他们的智力，增强他们学好数学的信心。发现他们的优点和成绩就及时表扬，以此来提高他们的学习成绩。

2、课余时间个别辅导

在限定的课堂教学时间内，是很难满足和适应不同学生的需要的。因此，组织课外辅导，作为课堂教学的补充是很有必要的。对于优等生，分散辅导、个别辅导为主，选择一份系统的课外资料供他们学习，布置要求较高的作业让他们独立思考；积极参加各类数学竞赛活动，开阔眼界思路，提高数学素养。对学困生，做到定时辅导、定点辅导、分组辅导、系统辅导相结合。各班选出一名联络员，负责辅导的联络组织，配合任课老师做好学困生帮扶工作；实行日清，周清，月清制度，以夯实基础知识为主。年级每周利用中午或自习时间组织开展2个学时的辅导，主要是在学困生之间开展一些竞赛活动，以此激励学困生提高学习兴趣，增强学习动力。

3、家长和老师相配合

布置适当、适量的学习内容，让家长在家里对学困生进行协助辅导，老师定期到优等生和学困生家里进行家访，摸清他们在家的学习情况和作业情况。定期让优等生介绍他们的学习经验，让学困生总结自己的进步。

另外，由于学困生往往有一种疑惧心理和对立情绪，对老师时时戒备、处处设防。在这种逆反心理的作用下，老师所有的努力都会付之东流。有言道：亲其师，才能信其道。只有达到心理相容，他们那紧闭的心扉才能向老师敞开，才能达到教育的良好效果。要做到这一点，教师就要给予他们更多的温暖，更多的爱，更多的真情，用温暖的爱融化他们心中的冰山，用挚城的情点燃他们自信和进取的火种，达到“精神所至，金石为开”的奇特效应。

总之，在素质教育的今天，培优辅差工作是一个学校教学工作的重中之重。我们作为教师，会不断摸索有效的方法和经验，使我们的培优补差工作更具成效。

新世纪呼唤新课改，当前，小学数学教学正处在一个大的变革之中，作为教师，我们要努力探讨如何在数学教学中进行素质教育和培养学生的创新精神，如何为学生的终身发展打好基础。为了全面提高本班学生学习的主动性和积极性，实行以点带面，全面提高。通过培优补差使学生转变观念，认真对待学习，发展智力，陶冶情操，真正做到教师动起来，学生活跃起来。并且长期坚持下去，真正让学生树立起学习的信心和勇气。克服自卑的心里。在学生中形成“赶、帮、超”浓厚的学习兴趣，使每个学生学有所长，学有所用。因此，特制订本班数学培优补差工作计划。

一、工作目标

1、加强对培优补差工作的常规管理和检查。

2、通过培优补差，使学生能充分认识到学习的重要性。

3、认真挑选好培优补差的对象。

4、认真做好学生的辅导工作，每周至少2次的辅导，辅导要有针对性和可行性。

二、具体内容

1、培优内容：思维能力方面的训练。

2、补差内容：义务教育课程标准试验教科书二年级上册。

三、培优补差对象和形式

对象：本班优等生和后进生

形式：

1、利用课堂时间相机辅导

2、利用学校午休时间

3、老师、家长相配合

四、具体措施

1、利用课堂时间相机辅导

在课堂上多提问他们，对优等生，多提问一些有针对性、启发性的问题。对后进生多提问一些基础知识，促使他们不断进步。当后进生作业出现较多错误时，教师要当面批改，指出错误，耐心指导。当少数后进生因基础差而难以跟班听课时，我们应采取系统辅导的方法，以新带旧，以旧促新，帮助后进生弥补知识上的缺陷，发展他们的智力，增强他们学

好语文的信心。另外，在课堂上对后进生多提问，发现他们的优点和成绩就及时表扬，以此来提高他们的学习成绩。

2、课余时间个别辅导

在限定的课堂教学时间内，是很难满足和适应不同学生的需要的。因此，课外辅导，作为课堂教学的补充是很有必要的。对于优等生，我打算制定课外资料让他们阅读，布置要求较高的作业让他们独立思考，指定他们对其他学生进行辅导，使他们的知识扩大到更大的领域，技能、技巧达到更高的水平，使他们永远好学上进，聪明才智得到更好地发挥。同时，在每周的星期二、四午休活动定期对后进生进行辅导，对当天所学的基础知识进行巩固，对掌握特别差的学生，进行个别辅导。平时，在后进生之间让他们开展一些比赛，比如：看谁进步快、看谁作业得满分多、看谁成绩好等。

3、家长和老师相配合

我打算布置适当、适量的学习内容，让家长在家里对后进生进行协助辅导，老师定期到优等生和后进生家里进行家访，摸清他们在家的学习情况和作业情况。定期让优等生介绍他们的学习经验，让后进生总结自己的进步。

五、在培优补差中注意几点

- 1、不歧视学习有困难的学生，不纵容优秀的学生，一视同仁。
- 2、经常与家长联系，相互了解学生在家与在校的一些情况，共同促进学生的作业情况，培养学习兴趣，树立对学习的信心。
- 3、对于学生的作业完成情况要及时地检查，并做出评价。
- 4、根据优差生的实际情况制定学习方案，比如优秀生可以给

他们一定难度的题目让他们进行练习，学困生则根据他们的程度给与相应的题目进行练习和讲解，已达到循序渐进的目的。

5、不定期地进行所学知识的小测验，对所学知识进行抽测。

6、要讲究教法。要认真上好每一节课，研究不同课型的教法。如上复习课时，要把知识进行网络，把知识进行列表比较，把知识系统，便于学生掌握。上习题评讲课时，做到既评又讲，评有代表性的学生答题情况，讲知识的重点、易混点、热点及考点。做到师生互动，生生互动，极大的调动学生学习积极性，提高优生率。

总之，在素质教育的今天，培优补差工作是一个学校教学工作的重中之重。我们作为教师，会不断摸索有效的方法和经验，使我们的培优补差工作更具成效。

光阴似箭，日月如梭，新的学期又要开始了。随着素质教育的深入开展，教育形势越来越好，社会对合格人才的要求也越来越严格，这就要求我们必须大面积提高教学质量，促进全体学生的德、智、体、美、劳等方面全面发展。因此，培优补差工作就显得非常重要，根据学校实际，经研究，特制订培优补差工作计划如下：

一、指导思想：

学生的个体差异是一个客观存在，因此培优补差是教学工作不可少的一环。为了让每个学生都能在原有基础上得到提高发展，体验学习的快乐，进步的乐趣，达到全面提高学生素质的目的，我们根据教育理论中“因材施教，量力性原则”和前苏联教育家巴班斯基“班内分组理论”，实施特殊教育计划，分层教学，在班级中挖掘学生的个体差异，做好拔尖补差工作，从而让优生更优，差生不差，共享成功。

二、摸清底子，做到有的放矢。

学校要求各班班主任和各任课教师根据上期学生的学习情况，摸清底子，对班上按学生成绩分开类别，以做到对培优补差工作心中有数，为此项工作的开展奠定良好基础。

三、扎实做好培优工作

1、成立课外兴趣小组，通过活动进行培优。对于优良学生在时间上把好关，课堂内他们能吃饱，但不会吃好，因此要求各教研组组织任课教师成立课外兴趣小组，给予“精科”，也就是精心挑选一些拔高题，题型要多种多样，这样能给他们新鲜感，然后通过各种形式的活动来提高他们的学习积极性，从而逐步提高优良学生的学习成绩。

2、做好优良学生的“补差”工作

因为优良学生中还存在个别科目比较差的现象，所以他们的补差科问题也是非常重要的，为此，我们要求各任课教师做好这部分学生的思想工作，使他们喜欢这一科目，循序渐进，不断提高，从而使他们优上加优，不优创优，真正成为优秀的接班人。

四、认真落实补差工作

1、帮助他们树立自信心。后进生形成的原因是多种多样的，有的是一时的贪玩使功课脱了节没有赶上去，有的是家庭困难思想负担过重造成的，有的是学生一时冲动犯了错误，老师或家长批评教育不当造成的等，所以，我们教师首先应该帮助他们分析查找落后的原因，然后对症下药，帮助他们克服心理障碍，树立战胜困难的自信心，再根据具体情况把比较差的功课补上去。

2、教会他们正确的学习方法，使学习变被动为主动，具体有

三个环节：课前预习、课堂听讲、课后复习。课前预习时，要把通过查找资料仍不明白的问题标出来，课堂听讲时要带着问题听讲，及时做好记录，课后及时解决课堂遗留问题，这样在课堂上听课时就比较主动，有的放矢，听课的效果就会比较好。

3、减少作业量，认真查漏，专项训练。训练中选取后进生普遍不懂的问题，作为专项训练内容，做到有的放矢。训练中让成绩好的学生发挥帮助作用，要求学生课内完成作业，并及时讲评。

4、坚持不懈地关爱后进生。

(1)多鼓励少批评。后进生普遍自信心不强，学习生活习惯无规律，所以在教学工作中必须多关爱他们，多鼓励他们，多和他们谈心。只要发现他们有进步，哪怕是很小的进步，也要及时表扬他们，鼓励他们再接再厉。只有主观积极性调动起来了，才能更好地发挥他们自己的潜能，使他们很快地步入中等生甚至是优等生的行列。

(2)组织互助小组进行帮助。本学期，学校计划继续以班级为单位，组织互助小组，举行一帮一活动，对生活和学习上有困难的学生给予帮助。

另外，本学期初，学校将组织献爱心捐助活动，帮助生活上有困难的学生解除后顾之忧，使他们能够全身心地投入到学习中去。

五、具体要求：

1、培优主要以扩大学生知识面，培养学生灵活的思维及发展多种能力为目标，为一些特别聪明的学生提供专门的学习资源，如文学、奥数、艺术、科技、体育等，以满足他们特殊的发展需要；补差则重在帮助一些学习有困难的学生提供特殊

帮助，采取分层、分组的方式，帮助他们查漏补缺，弥补基础知识的不足，在补差的同时提高学生的分析能力和理解能力。

2、开学初各班制订培优补差计划，确定培优补差的学生名单和辅导时间，并告之于学生及家长。

3、精心准备培优补差的辅导内容，保证每次的辅导质量。同年段老师可以经常交流培优补差心得，共同提高。

4、及时做好培优补差记载本的记录，学校将每月对记载内容做一次检查。

5、期末学校将对培优补差效果做全面检查。

六、逐月安排

二月份：

1、制定计划。

2、确定培优补差对象，落实辅导时间、地点，开始正常活动。

三月份：

查阅培优补差记载本。

四月份：

1、查阅培优补差记载本。

2、召开学生座谈会，了解培优补差计划。

五月份：

查阅培优补差记载本。

六月份：

- 1、查阅培优补差记载本。
- 2、培优补差情况总结。

教师工作计划安排表篇十

认真贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》。以学校办学理念为指导，以校本德育要求为目标，以养成教育为重点，结合实际，加强小学生活工作的管理。根据学校德育工作的要求，结合大队部系列的主题教育，对学生进行思想道德教育和养成教育。多方面、多角度地培养学生的自理和自立能力，努力创建生活管理的新局面。

二、主要工作及具体目标、实施

(一)教师工作

- 1、加强学习，定期培训，更新观念，紧跟学校步伐，全面提高服务意识和教育意识。全面实施“尊重的教育”，不断提高辅导教师素质，使美味辅导教师都能成为学生行为的楷模，求知的良师，依赖的慈母，知心的朋友。
- 2、加强对各方面能力的培养，结合学校、大队部的工作要求及各项活动，有针对性地进行养成教育。使学生逐渐形成“人格自尊，行为自律，学习自觉，发展自主”的品格。
- 3、督促学生换床单被罩，勤洗衣服，勤洗头，勤剪指甲。教

师要不定期检查个人卫生。对个别穿衣服较脏的同学，要随时换洗，不让任何一个学生穿脏衣服上课、回家。

4、要及时与家长沟通，每月至少2—4次家访(或电话家访)，了解每位家长的个性及心理，掌握家长对学生的教育方式方法，耐心解答家长提出的问题，对学生的教育要力争达到与家长的共识。

5、要保管好所负责寝室的全部物品，对一些易损坏的物品要及时报修，责任层层落实，如有损坏，将按价赔偿。

6、教育学生要耐心细致，要特别关爱“学困生”和“单亲生”，培养他们克服困难的勇气，树立生活和学习的自信心。

(二) 学生要求

1、文明礼貌方面

讲文明，懂礼貌，尊敬师长，团结同学，不打架，不骂人，不以强欺弱，以大欺小；服装整洁，仪表端庄，言谈举止大方，行、走、坐、立注意姿势；主动帮助有困难的同学，高年级同学要帮助低年级小同学；遇到来访的客人要主动让路并问好。自觉养成团结友爱，文明礼貌的好品格。

2、纪律方面

集会要做到快、净、齐，行走要保持队列整齐，不拉横排，不大声讲话；在寝室、走廊、餐厅不喧哗，不追逐打闹，活动时不做危险游戏；回寝后不随便串寝，就寝时不讲话，不出进出进；不在寝室吃小食品，养成良好的生活习惯。

3、卫生方面

各寝室要窗明几净。每天早晚值日要到位，保证地面无杂物，

及时倒垃圾，果皮、果核、奶袋不能随便乱扔；保持个人卫生，早晚洗漱要认真，脱掉的裤头、袜子等小物件要随时洗干净，勤剪指甲，勤洗头，不留长发；饭前便后要洗手，便后及时冲厕所，不往便池和水池内扔杂物，逐步提高自觉保护环境意识，养成良好的卫生习惯。

4、内务整理

床上不得摆放其它物品。扫除工具要放到相应的位路，拖布、笤帚一律放在床头的空隙处，纸篓放在门口右侧的床角处，撮子放在纸篓上面。暖气片上不许放抹布等杂物。

5、就餐方面

文明就餐，不喧哗，不乱窜，不影响就餐秩序；不挑食，不偏食，不剩饭菜，节约粮食；保持餐桌和地面的清洁。

6、爱护公物

不在墙壁上乱写乱画，不随便拉放纱窗，不让床板长时间浸泡在水中，禁止将箱包、脸盆、鞋、书等沉重物品放在抽屉里。禁止用脚踢或用其它硬物砸门。要节约水电，做到人走灯灭；用完水要及时关闭水龙头。

8、遵守时间

严格遵守作息時間，不許晚睡早起。尤其是就寢，熄燈後不許再做任何事情。