

# 最新培优活动计划(通用5篇)

计划是一种灵活性和适应性的工具，也是一种组织和管理工具。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间和资源分配。下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 培优活动计划篇一

### 二、活动目的与意义：

20xx年开学，春意盎然，正是踏青春游的好时节。通过本次春游活动，在领略优美的景色的同时，促进本班同学间的交流，营造和谐融洽的集体氛围，丰富同学们的校园生活，陶冶情操。同时。这既可以为全体成员营造一种轻松自由的气氛，又可以加强同学们的集体意识。

### 三、活动对象

华水20xx级电子信息工程专业139全体学生

### 四：活动负责人

第一负责人：魏子文

第二负责人：王鹏超吴思极张冬

### 五、活动时间：

20xx年4月17日

### 六、活动地点：

郑州市人民公园

## 七、地点优势、劣势：

1优势：园区有水杉林、巴骊山、电瓶船、赛龙舟、竹筏漂流、跑马场等活动景点，可进行各类比赛，十分有利于开展各类团结同学，增进交流的活动、游戏。也有民俗博物馆观赏区，可进行观赏游玩活动。

生活委员王鹏超负责联系景区和购票，也可到了再买。

文体委员姚猛组织同学进行娱乐活动。

团支部焦旭光准备各类游戏及购买所需道具。

24月23日早上9：00在公园大门集合

414：30~15：30自由活动时间，同学们自由参观景区内的植物园等景观。

## 十、注意事项

(1) 注意行动安全

(2) 衣着：若气温较低，请每位同学带好保暖衣服

(3) 活动过程中听从指挥，不得擅自离队单独活动，有事需离开必须找负责人商量决策。遇到问题可与各负责人联系；不听从指挥单独行动出行任何问题由本人负责。

(4) 垃圾不要随便乱扔，由相关负责人收集处理。

(5) 出发前将手机充足电，带好备用电池，方便联系。

## 培优活动计划篇二

活动主体：管院注会q1132班

活动地点：马鞍山森林公园

活动时间□20xx年10月27日

## 一、活动意义

为了促进班级同学间的交流，营造和谐融洽的氛围，丰富同学间的校园生活，增强同学们的生活能力，培养同学们自主活动和能力，同时感受大自然美景，注会q1132班全体班委决定策划举行秋游，加强同学们的集体意识的活动。

## 二、活动内容

### 前期准备

- 1、组织委员对同学们进行询问，征询同学们的意见，于是决定马鞍山森林公园之旅。
- 2、10月21日在梅五楼下全体班委对秋游的程序和材料进行讨论并制定了有限的制度。
- 3、交通方式由租凭公司提供，并在10月27日7：30做大巴士前往。
- 4、根据办理的人数进行了分组，共6个小组，每组一名组长负责。
- 5、人员安排：
  - a□xxx□xx□xxx勘察活动地点及场地租借。
  - b□xxx联系包车司机。
  - c□xxx□xx□xxx订烧烤用具。

d□xx□xx□xx□xxx购买烧烤食材及调料。

e□每小组负责人xxx□xx□xx□xxx□xxx□

f□所需用品：15把刷子，5包一次性餐盒及杯具，木炭，打火机，红薯，玉米，土豆，白菜，茄子，韭菜，青椒，馒头，酱油，食物油，盐，孜然粉，辣酱。

三、经费预算；

车费：400元含往来

食物：馒头30元青菜70元肉40元

酱料：50元

四、活动进程

(1) 10月27号早上7：30在门口集合坐车，8：40到达目的地。

(2) 同学们可自由活动，观赏风景，大饱眼福。

(3) 11：00在烧烤区集合，每组以组为单位烧烤。

(4) 14：00同学们分享成果，拍照。然后集体返校。

五、注意事项：安全第一

六、后期工作

负责人将此次活动照片上传至微博。

**培优活动计划篇三**

活动目的：

为了进一步丰富校园文化生活，弘扬我校足球传统，积极推动校园足球的开展，激发广大学生热爱校园和热爱足球的热情，培养学生的拼搏精神和团队意识，努力营造“人人爱踢球，人人会踢球”的校园足球文化氛围，争创全国校园足球特色学校。

参赛对象：2—6年级各班

活动策划：唐晓东

组委会成员：主任谢建伟副主任罗勇兵唐晓东

裁判委员会成员：肖华（长）唐晓东杨建军万志文廖江南华涛

场地器材：阳辉

宣传摄像：周海燕

比赛时间：9月14起每周一至周五下午3：30—5：30（先进行六年级比赛，然后进行五年级比赛，二、三、四年级同时进行）

比赛地点：学校足球场

奖项设置：

- 1、名次奖：各年级取前两名，冠军颁发希望杯
- 2、优秀组织奖：各年级评选一个班级
- 3、最佳射手奖：各年级评出一个本次比赛进球最多的队员

## 竞赛规则：

一、本次比赛执行国际足联最新审定的《五人制、七人制足球竞赛规则》，具体规则的解释权和运用权归组委会和裁判组。

二、比赛采用年级单循环积分赛制。二、三、四年级采用五人制，五、六年级采用七人制计分办法：胜一场得3分，平一场得1分，负一场得0分。最终积分多者名次靠前。如有两支或两支以上球队积分相等，则依次按下列顺序排定名次：1、相互间的比赛积分。2、相互间的胜负关系。3、相互间的净胜球。4总进球数。5、抽签决定。

三、球员人数：五人制每场每队上场队员为5名，七人制每场每队上场队员为7名，其中有1名守门员。每队每场可有5名替补队员，5人制换下后还可重新上场，7人制换下后不可再次上场。

四、比赛时间：五人制上下半场各20分钟，中场休息5分钟，七人制上下半场各25分钟，中场休息5分钟，每个球队在每半场有一次要求暂停的机会。参赛队必须提前10分钟到达赛场，超过比赛5分钟未到场的以弃权处理，并判0:3负。

五、犯规：五人制没有越位；七人制有越位；不可铲球，不可做高难度动作，不能抬脚过高，抬脚不能高过胸部，不能脚踏球员，不能亮鞋底。严禁场上球员在球场上谩骂、斗殴，否则将会受到处分。

六、踢界外球：五人制用脚主罚，球必须放在边线上，踢球队员将球踢出后未经其它人触及前不得再次触球。防守队员规定退出5米的距离，界外球不能直接进球得分。七人制双手掷界外球。

七、任意球：防守队员必须离球至少5米。

八、角球：在球场角主罚，踢球队员将球踢出后未经其它人触及前不得再次触球。防守队员离球5米以上，直接进球有效。

九、替换队员规则：每对替补队员不超过5人，替换次数不受限制，可重复替换，替换队员可在比赛中进行，守门员可以和场上任何队员替换，但必须在死球状态下并告知裁判进行，替换队员要先下后上。

十、队员装备：队员不得佩戴眼镜和任何可能危及自己或其他人的物件上场，每队必须着统一队服（须印号码），穿布面胶底鞋参加比赛。

十一、各班加强对学生爱护球场、保持球场卫生等方面的教育，此项内容也将作为“优秀组织奖”的评比条件。

赛程安排：

## 培优活动计划篇四

活动设计意图：

近期，中央电视台少儿频道连续播出了一则公益广告：两名幼儿在一起进餐，女孩在安静愉快的吃饭，男孩则一边吃饭一边看书，不一会儿，男孩捂着肚子跳起来直叫胃疼，这时画面出现公益广告语：“吃饭时看书，你快乐了，你的胃快乐了吗？”可见，对于幼儿园的孩子来说，养成他们良好的生活习惯，懂得自己的事情自己做，还要加强自我保健的能力，提高身心健康水平。教师要为他们提供良好的保育和教育，有利于幼儿形成有益终身的健康行为方式。为了使幼儿了解人体各消化器官的名称、功能和食物在体内消化吸收的过程，掌握简单的安全、健康知识，同时习得良好的饮食、卫生习惯。我设计了本次活动《小黄豆的旅行》，通过生动、直观的课件和富有童趣的故事，锻炼幼儿的独立性、自主性，培养幼儿的健康行为意识，提高幼儿的自我保护能力。

活动目标：

1. 认知目标：初步认识了解人体各消化器官的名称、功能和食物在人体内消化吸收的过程。
2. 情感目标：体验探究人体奥秘的兴趣，养成良好的饮食、卫生习惯。
3. 能力目标：引导幼儿在看、听、说、玩等活动中，习得保护各消化器官的方法，提升自我保护能力。

活动重点：认识了解人体各消化器官的名称、功能和食物在人体内消化吸收的过程，体验探究人体奥秘的兴趣。

活动难点：引导幼儿在看、听、说、玩等活动中，习得保护消化器官的方法，提升自我保护能力，养成良好的饮食、卫生习惯。

活动准备：

1. 煮熟的黄豆一盘。
2. 多媒体课件：《小黄豆的旅行》（包括：故事一小黄豆的“旅行”、消化器官排序图、健康饮食卫生拍手歌、健康知识抢答题。）
3. 消化器官图片4套。
4. 自制健康行为棋4副。

教法：多媒体教学法、语言导入法、动手操作法、谈话归纳法及儿歌总结法。

学法：体验法、合作法、竞赛法。



活动流程：

1. 谈话导入，品尝黄豆，激发兴趣。
2. 观看课件，了解消化器官名称、功能和食物在体内消化吸收的过程。
3. 分组按顺序排图，加深对消化器官的认识和了解。
4. 谈话讨论—保护各消化器官的好方法。
5. 健康知识抢答，辨别健康安全的饮食卫生行为。
6. 延伸活动，玩健康行为棋。

活动过程：

### 一、谈话导入，品尝黄豆，激发兴趣

师：“今天老师给大家带来了许多煮熟的小黄豆，请你们一起来尝一尝。”（幼儿品尝）

提问：

1. “你们知道刚才吃的黄豆到哪里去了吗？（幼儿根据生活经验自由回答）
2. “那刚才吃进去的黄豆是怎样在我们身体里面“旅行”的呢？你们想知道吗？让我们一起来看一看“小黄豆的旅行”！

### 二、观看课件，了解各消化器官的名称、功能和食物在体内消化吸收的过程

师：小黄豆要到身体里的哪些器官中去旅行，请小黄豆来告诉我们。

1. 播放课件第一段，食物从口腔到食管的动画。

提问：

1) 小黄豆的朋友们在口腔里有什么变化？

2) 它和朋友们滑向哪里？

3) 食管有什么作用？

小结：小黄豆和被牙齿嚼碎的朋友，一起滑到了细细长长的食管里，食管担负着输送食物、水分及饮料的首要任务。

2. 播放课件第二段，了解胃的功能。

提问：

1) 食管把小黄豆和它的朋友输送到了哪里？

2) 胃有什么作用？

3) 胃大哥怎么生病了？

小结：胃的主要作用是帮助我们消化，它像一个磨子，不停地动，被嚼碎的食物朋友在这里不停地转呀转，磨呀磨，变得象浆糊一样。以后我们要注意，少吃零食，不吃不干净的东西，按时吃饭，不能饿坏了胃，也不能暴饮暴食，要保护好我们的胃。

3. 播放课件第三段。

提问：

1) 小黄豆和浆糊状的食物朋友又来到了哪里？（小肠）小肠有什么作用呢？

2) 小黄豆为什么没有从小门里出去呢?

师: 小肠的作用是吸收营养, 小肠里有许多绒毛, 它们就像树根吸收水分一样的吸收食物中的营养, 然后通过小门把营养送到全身, 让身体更有力量。没有被牙齿切碎的食物, 不能被小肠吸收利用。

4. 播放课件第四段。

提问:

1) 小黄豆和没有被吸收利用的废物到了哪里? (大肠)

2) 大肠里都是些什么? 能不能让残渣长时间留在体内呢?

师: 大肠里都是些脏东西, 我们不能让残渣长时间留在体内, 要把残渣象倒垃圾样的排出体外, 排出体外的就是大便, 所以小朋友要养成每天按时大便的好习惯。

3) 小黄豆旅行经过了身体里的哪些器官?

教师小结: 小黄豆旅行要经过口腔、食道、胃、小肠, 最后经过大肠将食物残渣排出体外。这些器官有一个共同的名字叫消化器官, 是帮助食物在人体消化吸收的。

三、分组合作, 按顺序排图

1. 请幼儿对应图片, 合作按照食物经过人体消化器官的先后顺序排列。

2. 请个别幼儿讲解本组排列的顺序, 为什么这样排? 你最喜欢食物在哪个器官中的变化?

教师小结: 我们吃下的食物, 要经过一段长长的旅行才能被消化。口腔是消化的第一站, 食管是第二站, 胃是消化的第三

站，小肠是消化的第四站，大肠是消化的最后一站，大肠将残渣和废物象倒垃圾样的排出体外，被排出体外就是大便。

#### 四、谈话讨论，保护各消化器官的好方法

师：这些消化器官对我们人体来说非常重要，他们为我们的健康和生长发育提供营养，所以要好好地保护它们。怎么样来保护这些消化器官？请和旁边的小朋友说一说。（幼儿相互交流）

##### 1. 引导幼儿交流讨论

1) 如何保护牙齿，保持牙齿的锋利。（如：少吃糖，不吃或少吃太热、太酸等刺激性强的食物；不咬手指和指甲；吃东西不要太快，要细嚼慢咽；坚持饭后漱口、早晚刷牙，清洁口腔，保持牙齿的锋利）

2) 如何保护食管（如：食管旁边有一把小锁，平时是关闭。如边吃饭边讲话，容易把食物呛入旁边的气管；特别是吃鱼时要仔细的挑出鱼骨头，不小心吃下去的鱼骨头会刺破薄薄的食管壁；吃食物要细嚼慢咽，可以减少食道损伤。）

3) 如何保护胃（如：少吃冷、硬的东西，不吃太热、刺激性强的食物，少吃零食、冷饮和饮料，要按时吃饭，不饿坏了胃，也不暴饮暴食，进食时要专心致志，不可一心二用，饭后不剧烈运动，要休息半个小时-1个小时，这样胃才不会生病）。

4) 如何保护小肠和大肠（如：吃食物时要嚼碎，小肠才会吸收到更多的营养；饭前便后勤洗手；不吃生、冷食物；不吃变质、发霉、发臭的食物；不吃垃圾食品，防止“病从口入”；多吃蔬菜、瓜果，多喝水，每天保持大、小便通畅，可预防肠道疾病的发生。）

## 2. 观看儿歌课件《健康饮食、卫生拍手歌》

师：老师把大家讨论出来的好方法编成了一首《拍手歌》，我们一起来听一听，学一学。

你拍一，我拍一，健康饮食要牢记；

你拍二，我拍二，平时吃饭有规律；

你拍三，我拍三，饭前洗手要干净；

你拍四，我拍四，安静进餐要做到；

你拍五，我拍五，不挑食来长得高；

你拍六，我拍六，细嚼慢咽好处多；

你拍七，我拍七，油炸食品少吃点；

你拍八，我拍八，多吃瓜果多喝水；

你拍九，我拍九，按时大便身体好；

你拍十，我拍十，做个健康的好宝宝。

（幼儿两两结对，边拍边说拍手歌）

教师小结：我们要把保护身体的好方法和儿歌中的健康知识用到平时的生活中，要讲卫生，不吃不干净的东西，饭前便后要洗手，要按时吃饭，细嚼慢咽，不能暴饮暴食，不吃垃圾食品，以防“病从口入”，少喝饮料，多吃瓜果多喝水，养成每天定时大便的好习惯。我们身体中的每一个器官都有重要的功能，因此我们要好好地保护自己的身体。。

## 五、健康知识抢答活动

游戏规则：幼儿自愿组合成红、绿两队，每组以抢答的形式来进行游戏，老师逐一出示课件图片，请幼儿看完后马上抢答这是对的行为还是不对的行为？为什么？抢得多、答得对的一组为优胜组，给予奖励。

内容有：小摊下吃东西、饭前便后洗手、边吃零食边踢球、挑食、要爸妈喂饭……等。

教师小结：我们从小要养成良好的饮食卫生习惯，做一个健康的、会保护自己身体的好孩子，同时我们也要向身边的小伙伴和弟弟妹妹们，宣传健康安全的饮食卫生知识，让大家都拥有健康的身体。

## 六、延伸活动，玩健康行为棋

1. 玩健康行为棋（棋谱上都是一些生活卫生、饮食习惯方面的内容）

1) 老师讲解下棋的规则。

2) 幼儿自由阐述并结合下棋。

师：现在我们回教室，教小伙伴也来玩健康行为棋。看看谁能获胜！

（幼儿带上棋和客人老师说再见离开活动室）

附故事：小黄豆的旅行

我是小黄豆，我可愿意为小朋友服务了。今天，我要到涛涛的身体里去旅行一次。瞧，嘴巴已经打开了，哇，涛涛的牙齿可真锋利。我的朋友们一下子都变成了碎片。瞧，他们都往下走了，哎！我怎么整个就被挤下去了；我现在被挤到一根细细长长的管子里，这就是食管。在食管中我被一点一点地

往下送。

我现在来到了一个大口袋里，这个口袋就是胃。它象一个磨子不停地动。我的朋友在这里不停地转呀转，磨呀磨，变得象浆糊一样。“哎哟！是谁，身体硬梆梆的？”“是我，胃大哥。”“你怎么整个儿就下来了？”“是呀，你的小主人吃饭太快，没把我嚼碎，就让我下来了。”“咦，胃大哥，你身上怎么有伤口呀？你的伤口疼不疼？”“那就要怪我的小主人，平时吃东西不注意，爱吃的就吃得很多，把我撑得很难受，他一会儿吃冰冷的冷饮，一会儿又喝滚烫的开水把我搞得够呛。我实在是累坏了。所以，就成了现在这样。”

我又来到了小肠妹妹家，小肠妹妹的家弯弯曲曲的就像一个迷宫。边上有许多绒毛，还有一扇扇小门。“我是小肠妹妹，欢迎你食物朋友。从我的小门出去就可到达涛涛的全身，使小涛涛长高，长胖，给涛涛力量。”“我也要出去，为涛涛做点事。哎，怎么出不去？”

“喂，小黄豆，到我这里来。”“好吧，你是谁？”“我是大肠姐姐。”“我身边怎么都是脏东西，他们是谁？要到哪里去。”“他们是残渣，他们将被排出体外。”“那我呢？”“你也会被排出体外。”“那我还没有为涛涛做事。”“那没办法，因为你没被嚼碎，不能变成营养，被身体吸收利用。”我出去以后，一定要把看到的告诉小朋友，让他们养成好的饮食习惯，使他们更健康。

## 七、活动分析：

本节课是一节大班的健康活动，选取内容非常接近幼儿生活，受到了孩子们的欢迎。活动通过几个环节的设计，使幼儿了解了食物在体内消化和吸收的过程，也让孩子习得了保护自己的方法，并知道自己平时应养成健康良好的生活卫生和饮食习惯，活动达到了很好的效果。

活动的第一部分，通过谈话导入，品尝黄豆，激发幼儿探究人体奥秘的兴趣。

活动的第二部分，观看课件，通过一颗没有被嚼碎的小黄豆去涛涛体内旅行时的所见所闻，形象地表述了食物在体内旅行的经过以及不良生活习惯对消化器官的损坏，知识容量较大，但通过动画这种形式，把抽象的人体消化器官更直观地展现在了幼儿的面前，孩子们学习非常投入，并在不知不觉中获得知识。

第三部分通过小组合作，动手给消化器官图排序，使幼儿进一步明白了食物旅行的顺序，然后大家通过“谈一谈、讲一讲”——自己最喜欢食物在哪个器官中的变化，从而加深了对各消化器官功能的了解。

活动第四部分，引导幼儿集体讨论如何保护各消化器官后，教师采用儿歌总结法，以课件《健康饮食、卫生拍手歌》来总结、提升幼儿的知识经验，另外，通过课件重复播放，幼儿两两结对，边拍手游戏边说儿歌，师幼互动、生生互动，让幼儿在看、听、说、玩的环节中快乐的习得自我保护的方法，从而提升保护自己身体的能力。

第五部分，竞答游戏。此环节是以抢答游戏的形式展开的，幼儿对于这样的抢答形式非常喜欢，积极性也很高，通过游戏抢答来完成这一环节的内容，很轻松地就实现了活动目标，幼儿掌握了健康安全的饮食卫生习惯。

为了使幼儿掌握的知识能落实到日常的行为中，最后环节设计了延伸活动——玩健康行为棋（棋谱上都是一些生活卫生、饮食习惯方面的内容），这部分的内容起到巩固和延伸的功能。

整个活动形式多样，动静交替，活动由浅入深、层层递进，充分调动了幼儿的多种感官参与，既体现了幼儿的主动性，



又突出了教师的主导作用，使“健康、快乐、发展”的理念真正落实到了行动中去。

## 培优活动计划篇五

同学们，进入初三的第一次月考已经结束，成绩已揭晓，有的同学取得很大进步，有的同学停止不前，有的同学略有退步，有的同学退步很大。一样的试卷，一样的教师，一样的上学，一样的教室，为什么所取的成绩却参差不齐呢？导致成绩下降的原因很多——基础知识底子薄、学习习惯不好、学习态度不端正、学习方法不得当等。失败并不可怕，只要我们善于分析和总结，最终就会取得成功。今天，我们班会的主题就是要研究探讨解决这个问题，我们先请这次考的好的同学介绍他们的学习方法，以达到提高学习效率之目的。

### 二、活动过程：

请同学介绍各自的学习方法和学习小窍门。

惠颖楠：（语文课代表）课本是一课之本，哪一门课的学习都应首先抓住课本，学习语文课本最有效的方法莫过于认真预习、认真听讲、认真记笔记、认真复习这四个认真。另外，课外阅读和写作也很重要，课外书籍无论是中外名著、文学小说还是诗歌散文，多去阅读既可以帮助自己更好的理解课内所有知识，又可以提高阅读水平和写作能力。此外，还要做一些语言分析基础知识的训练，只有多记多练，才能达到熟练的境界。写作方面，可以每天记日记，多练笔，这样时间久了就会培养出兴趣和灵感。总而言之，只要多读多背，端正态度，肯努力肯吃苦，学习语文不是难事，而是乐事。

邹晨：（数学课代表）学习数学要背定义定理和多做题目。背定义定理不提倡死记硬背，记住它们要建立在对其有深刻认识的基础上，要了解它表达的数学规律，它的应用范围。

背完后，要做一定的题目辅助记忆。做同一题型的题目不应多，而应题型广泛。题目要循序渐进，从基础题到开放性试题都要有所了解。在平常的学习中，要时常总结题型、解题方法和易错点，这些总结会成为复习的第一手材料，对应试有很大帮助。

朱届萍：（英语课代表）英语没有懂和不懂之分，只有学过和没学过之别，只有会和不会之说，目前我们在英语课上的目标就是，所有学过和讲过的单词、句子和语法要会；语法知识只要了解就可以了，不需要深入研究，更不能钻牛角尖；英语是一门可感知的学科，它是活动的，是有生命的，是无法固定的；学习英语，要进行大量的实践，就是多听、多说、多读、多写、多练。最后总结一下，学好英语，自信是关键方法是基础，坚持是保证。

黄仁娟：（物理课代表）物理学习起来并非难事。物理是一门非常实用的科学，要学好它首要培养兴趣。如果你没有兴趣，可以从生活的一点一滴开始，培养兴趣。兴趣是要学好物理的基础，但要学好它关键还是要做到以下几点：1、做好课前的预习工作，2、上课是认真听讲，认真做好笔记，3、认真做好复习工作，注意总结，另外，还要多做习题。不在于习题量，而在于题型。适当做些难题，应试时就会有一种居高临下的感觉，对试题应付自如。那么我们的物理成绩一定会大大进步。

韩佳琦：（化学课代表）化学是一门新开设的学科，我们目前只要努力学再加上一点方法，就不难掌握。例如：在《原子》一章之前所学的内容，都是只要背的，《原子》一章稍有灵活性，不过也有办法，你可以把原子当作鸡蛋，把蛋清当作电子，蛋黄当作原子核，把微观的东西宏观对待，易于理解。总之，只要你努力，有方法，化学成绩就会有进步。

盛媛：（政治课代表）政治是需要背的，但不应死记硬背，而应该在理解的基础上去熟记这些知识，使它们成为自己分

析问题，解决问题的方式方法。对于解决一些实际问题，则应该注重老师上课时反复强调的解题技巧。除了书本上的知识外，平时还要了解时事政治。学习政治千万不可偷懒，我们应做到节节清、课课清、天天清、周周清、月月清，做到今日事今日毕，不可明日复明日，这样在考试前夕，就不会手足无措地去背政治了，只要在考试的前几天把所学的内容大略复习一启遍，就可以了。

主持人：六位课代表的发言，使我们受益匪浅。让我们吸取他们先进的学习方法，改进自己的方法。下面我们来请成绩有所退步的学生来谈谈感受和决心吧。

万金飞：对于我来说，初一、初二时候的学习成绩简直就像一场噩梦。进班的成绩还算不错，对自己还是颇有信心的，但是由于学习方法、态度不端正的缘故，成绩直线下滑，竟到了300多名的低谷。刚上初一，由于过惯了小学的玩学生活，认为只是上课专心听，下课看不看也无所谓，直接导致期中考试语文考得极差，其实这就极其明显地可以看出不刻苦的结果。初二，增添了一门新学科物理，刚开始学习时兴趣盎然，谁知也是碗里的热水——三分钟的热度，学习浮躁、不踏实，结果又导致了初二再度挫败。初三开学了，第一次月考由于以前旧毛病改得不彻底，成绩仍不理想，但我并不灰心，因为我坚信我努力，我能行！！

王琴：第一次月考过后，本来成绩不佳的我，又退步了一百名，一时之间我不知如何是好了，今天的班会课对我的启示很大，课代表的学习经验之谈，使我找到了新的航标，找到了和优秀生的差距。比如政治来说吧！我没做到课代表所说的节节清、课课清、天天清、周周清、月月清，而我却每次都临时抱佛脚，所以导致政治考试成绩不理想。还有大部分的课代表要求课前预习，课后复习。可我呢？大多做不到。由此看来，成绩差并不是头脑不灵活所造成，而是应做的事没有做好。说明我有能力，而且我最好的一次考试进过200多名，不是320名，说明我有能力，只要我努力，我能行。

### 三、班主任总结。