

# 学校禁毒教育五个一 学习计划小学(优质6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。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 学校禁毒教育五个一篇一

开学已有一个星期了，孩子们还是沉浸在假期的生活里，自由散漫，做事拖拖拉拉。为了使这群孩子快一点找到学校生活的感觉，回归校园，我为孩子们制定了学期计划和每天计划。对于五年级的孩子来说，有一定的自我约束能力，可以根据计划做每天该做的事，久而久之就会形成一定的习惯。但要他们自己制定计划，往往很片面，也不够具体，可行性不强。因此这个学期由我来给他们制定计划，大家讨论，互相商量，进行修改。

今天用了一节课的时间先小组讨论，再全班交流，找出了计划中的三处漏洞，简化了一条计划内容。通过孩子们的积极参与，我们五年级上学期的计划变得更加实用。接下来就看我们在实施过程中会出现哪些问题，然后再及时的修改。同时我们要在近期制定出惩罚措施，对于没有完成计划内容的同学，或完成不好的同学，根据情节轻重采取不同的措施，我初步想到几种措施：唱歌，做好事，写说明书等，但还是要和孩子们商量后再决定。我要让孩子们感受到，这个班集体是他们的，由他们自己当家做主。感受到我是集体中的一员，我的所作所为与集体息息相关。这也是我一直以来的愿望，愿每个孩子能在这个大家庭中快乐的成长。新的学期，期待新的开始。

我的五年级上学期学期计划

为了使这个学期的学习能更上一层楼，能有计划的进行学习，改掉自己管不住自己的毛病，特制定此计划：

1. 会写150个字，会认200字。会写每个单元中的“日积月累”的词语。
2. 能熟练的朗读每篇课文，做到流利、正确、有感情。
3. 每课都认真仔细地写预习作业，做到字迹工整。
4. 会背诵课本中要求背诵的课文，并且摘抄自己喜欢的句子进行背诵。
6. 读三本内容健康、有意义的课外读物。
7. 认真书写练习册和作业，特别是要认真计算。
8. 遇到不会的题及时向同学或老师请教，直到会为止。
9. 掌握数学书中提到的定义概念，不仅会背，还要会运用。
10. 做好数学新知识的提前预习。
11. 每到各种节日要献自己的祝福，并记下当时的情境，留作纪念。
12. 积极锻炼身体，不挑食，注意安全。

### 我的每天计划

1. 每天放学后首先完成老师布置的作业内容，做到认真书写，干净工整，计算准确。
2. 每天晚上6点，要读半个小时的课外书籍，写下一句自己认为优美的或有意义的句子。

3. 每天下午第二节下课(除了周一的大扫除)绕操场跑步两圈。
4. 每天中午放学路上背诵一个(自己不会的)英语单词。
5. 每周把自己(最感兴趣的事情, 选择三件写在日记本上, )可以图文结合。
6. 每天早自习预习数学新知、语文新知或有不会的作业请教别人。
7. 每天做好自己的值日生工作。
8. 每天都认真上好其他科任课, 让自己得到全面发展。
9. 每天做到同学之间互相团结, 不打架, 不骂人, 有困难及时帮助, 热爱校园和班集体。
10. 每天说一句鼓励别人的话, 要实事求是。

## **学校禁毒教育五个一篇二**

一、保持良好的生活习惯, 遵守固定作息时间:

6: 30起床

6: 50洗漱完毕

7: 20早餐完毕

8: 00早间自由阅读完毕

12: 30午餐完毕

14: 00午睡完毕

18: 30晚餐完毕

21: 00睡觉

## 二、每日学习计划:

每天保障做一小时的语文或数学暑假作业或课外学习;

每天保障半小时的无负担课外阅读;

每天保障半小时的英语听读;

每天保障一小时的户外活动或运动, 散步、溜冰、找小朋友玩等, 要注意安全。

## 周目标:

1、每周背诵唐诗二首。

2、每天阅读小说10页左右—最好限定一下时间, 确保阅读速度。

3、每周二篇习作或二篇好词好句。

4、计算机操作技能学习, 中英文键盘打字练习、利用网络查询资料、发送电子邮件, 申请博客, 制作ppt□办公软件等, 每周不少于2小时, 三年级计划尝试建立同学们自己的博客了, 大家都努力做下准备噢。

## 三、生活技能学习及活动安排

1、随父母旅游一次。

2、每两天至少帮家里做一件家务事(10分钟以上), 洗衣服、择菜、简单做饭等;假期学会一项家务技术或其他的小技术。

3、一个人尝试独立在家呆1—2天;邀请同学或者小朋友在家玩若干次，并独立招待。

4、尝试掌管家里经济和家务安排1—2天，当1—2天家长。

5、改掉一个坏毛病、缺点。

6、每周出游一次或参加一次集体活动。

## 小学学习方法

### (一) 积累法

语文学习是一个积少成多、聚沙成塔、长期积累的过程。它需要我们在学习和生活中不断壮大、充实。

这种积累应该从小学阶段做起，小学语文学习需要学生不断积累与练习。首先体现在生词和语句方面，这是学习语文的基本功。每篇课文的生字是学生必须掌握的;课文中出现的(四字)词语、成语、好词好句、优美的段落等，学生要理解其意思，在行文、造句、写作方面灵活运用，文中的优美段落，运用了什么样的修辞手法?运用的是明喻还是暗喻?语句用词上有何特点等，这些都是学生要掌握的。有些语句和词语写法新颖，或者是当下难以消化的，这时就需要一个摘抄本，将它们记录下来，方便以后温故知新。其次，小学阶段还会简单涉及部分标点符号的作用，比如破折号、双引号等。老师要对讲到的课文中涉及的相关知识做记录，课后自己整理总结，得出规律与结论，为以后的学习扫清“拦路虎”。再次，积累法不仅仅是对课本知识的积累，课外的阅读也是必需的。新课标要求学生多方面、多元化学习。知识就是海洋，课本里的知识只是海面上的一个浪花，是远远不能满足学生的需求的，适当地进行课外阅读是很有必要的。

### (二) “温故知新”法

温故知新：复习旧的知识，进而能有新的体会。这是出自孔子《论语·为政》里的一个成语。孔子是春秋时期的教育家，在教学上有丰富的经验。他鼓励学生培养良好的品德，深入钻研，提出“学而时习之，温故而知新”。

在小学阶段，不要求每个学生都做到“知新”，但是“温故”是必须做到的。每天晚上睡觉前，把白天学习的知识在脑子里梳理回放一次，这样可以加深记忆，应用这个方法对于学好语文很有帮助。在回忆的过程中，可能会出现有些内容记忆模糊的现象，学生需要勤动手，及时找出课本“温故”，然后合上书再次回忆，直到可以清晰回顾。如时间允许，则可以多次反复回忆。由于是当天所学知识，学生的记忆比较深刻，大体印象还在，可以达到“短时间，高效率”的高分效果。如果是回到家、合上书、扔一边，对所学知识冷落处理，那么，复习时，面对堆积如山的知识点，不可能短时间内达到高效复习效果。而且速效学习往往只能应付一时的考试，并没有真正掌握知识内容。这种“平时不烧香，临时抱佛脚”的做法是下下策，“急来抱佛脚”不如“睡前多回忆”效果好。

## 小学学习心得

我是一个很爱读书的人。平常没事手里面就拿着一本书来看，所以根据我读书的经验，认为读书的过程其实并不需要刻意地去主动想问题，而是边读边收获边感悟，并且结合自己平常生活中的经验更加深刻地体会书中文学化的思维。至于如何读书怎样才能把书读好，我认为做任何事情都要以兴趣为第一前提，如果你本人是热爱书本并能够将自己的思维和状态完全沉浸在书本中的那个奇异色彩斑斓的世界中，我想你是不会为“怎样读书”这个问题发愁的。因为一旦你将你的精神世界和书本中结合，那么你就能够读到书中主人公的情感并能够体知到书本所要阐述给你的一切。

每当你读完一本书，你可以泡上一杯茶，坐在阳光下静静地

思考，我到底从这本书里学会了什么，我和书中的人物有什么共通的地方，有什么是我该学会避免的，有什么是我该知道今后注意的，有什么又是我现在应该珍惜并为之自豪的。我想通过这样学以致用，这样亲身体会，一定会从每一本书中得到不少的财富！希望我的一点点小的感悟能够解答你的困惑！并希望你能够在书的海洋中自由的徜徉！

## 学校禁毒教育五个一篇三

愉快的暑假到了，为了使自己的假期生活过的健康充实，欢乐而有意义，我特别为自己的暑假生活制定了具体的计划。我的计划大概分为两个方面：学习计划、生活计划。

1、学习计划，具体如下：

2、预习语文六年级上册的古诗词，文言文，日积月累等等。并有重点的选择背诵。

3、预习六年级上册数学相关内容。

4、预习六年级上册英语的课程，默写有关单词，听磁带。

5、每天看课外书，报纸，还可以看看动画片，但时间不能太长。

生活计划具体如下：

1、培养个人的`生活能力，比如：做饭、洗衣服。帮父母干一些力所能及的家务活，扫扫地，给父母捶捶背，帮父母买点东西等等。

2、要注意个人安全等方面问题，不私自下河游泳，不能私自外出，不做危险违法的事。

3、要每天锻炼身体，坚持跑步，每个星期天去爬一次山。每个星期六去游泳馆游泳一次。每天还要早起，不睡懒觉。如果父母不在家，不能给陌生人开门，不跟陌生人讲话、见人要有礼貌。

这就是我的暑假计划，我相信只要认真执行这些计划我就一定能过一个美好，愉快的暑假！

## 学校禁毒教育五个一篇四

近年来，随着社会的发展和科学技术的进步，越来越多的人逐渐意识到锻炼的重要性，即使是小学生也应该加强锻炼。在小学生的成长中，锻炼是十分重要的，除了增强体能外，还有助于培养健康的生活习惯、提高应变能力和磨炼意志。为了让小学生锻炼计划更加科学化，有效的锻炼出身体和健康，我们需要制定一个科学的小学生锻炼计划，并加以实践，以期让小学生在锻炼中感受到成长的喜悦和自信的力量。

### 一、制定小学生锻炼计划

首先，关于小学生锻炼计划的制定，家长、老师和学生都应该参与其中，确保计划的适宜性和可操作性。在制定计划时，需要注意具体情况，根据小学生的年龄、身体状况、兴趣爱好等因素的不同，制定个性化的锻炼方案。建议将锻炼内容分为多种形式，如游泳、跑步、篮球等，这样便于孩子们在各种运动中寻找自己的乐趣。

### 二、制定小学生锻炼计划的要求

制定小学生锻炼计划需要考虑以下几个方面：

#### 1. 锻炼频率

一般而言，小学生的锻炼频率至少不低于每周三次，每次锻



炼时间不少于30分钟。

## 2. 锻炼强度

小学生在锻炼中，不能过度劳累，锻炼强度应适度，不能超负荷进行。

## 3. 有无保护措施

小学生锻炼时，应该注意安全，做好相应的保护措施，避免发生意外情况。

## 三、实施小学生锻炼计划

完成计划实施的关键是小学生的配合。在实施过程中，学校和家长应该共同督促孩子们按照计划进行锻炼，同时应该根据情况动态调整方案，避免生硬、僵化的执行。

## 四、小学生锻炼计划的意义

小学生锻炼计划在很大程度上能够帮助小学生更好地进行身体锻炼，养成健康的生活习惯，提高身体素质和应变能力。而且良好的锻炼习惯还能让小学生变得更为自信，因为锻炼能够让他们看到自己的变化和进步。

## 五、小学生锻炼计划的心得体会

小学生锻炼计划的实施给我们带来了很多的收获，最主要的是，小学生们不仅身体更加健康，也变得更加自信和勇敢。同时，小学生锻炼计划也提醒我们要关注自己的身体健康，无小事应重视，努力做到预防为主，为追求更好的生活提供充足的能量。

总之，小学生锻炼计划的制定和实施，不仅有助于小学生身体健康，同时也培养小学生健康的生活方式和习惯。只有养

成了健康的生活习惯，才能迎接未来的生活挑战，成为身心健康的优秀青年。

## 学校禁毒教育五个一篇五

随着社会的发展，人们越来越重视孩子的健康问题。小学生时期是孩子身体基础健康与成长的重要时期，因此，培养孩子良好的运动习惯和锻炼能力非常重要。在此基础上，笔者总结了一些小学生锻炼计划和心得体会，从以下五个方面展开讨论。

### 一、科学制定锻炼计划

小学生的身体要素不同于成年人，因此要科学制定每日锻炼计划。笔者建议根据孩子的身体条件制定锻炼计划，尽量让孩子能够完成。首先，可以加强孩子的有氧运动，如慢跑、游泳、爬山等等。这些锻炼可以提高孩子的心肺功能，增强体能。其次，需要加强孩子的肌肉强度训练，如引体向上、俯卧撑、仰卧起坐等。锻炼肌肉可以促进孩子身体的平衡和协调能力，还可以增强骨密度，减少软骨磨损等。

### 二、培养孩子健康的生活习惯

除了制定科学的锻炼计划，还需要培养孩子健康的生活习惯，这样才能使锻炼更加有效。首先，要让孩子养成早睡早起的好习惯，尽量保证充足的睡眠时间。其次，饮食方面也非常重要，要注意控制孩子的零食和糖分摄入，让孩子养成健康的饮食习惯。还可以建议孩子多饮水，多吃蔬菜和水果，以保证身体的营养。

### 三、增强孩子的运动兴趣

许多孩子对运动无法保持持久的兴趣，这很可能是由于锻炼计划的单调或者过于枯燥。笔者认为，增强孩子的运动兴趣

是保证锻炼效果的重要因素之一。我们可以引导孩子选择自己喜欢的运动项目，比如篮球、足球、跳绳等等，这样更有助于孩子跟随锻炼计划。并且，我们可以多给孩子进行一些奖励，甚至可以请朋友来一起锻炼，让孩子感到游戏的趣味性。

#### 四、重视孩子心理健康

小学生的身心健康密切相关，过度的应试教育往往会对孩子的心理产生负面影响。而锻炼运动可以缓解这些状况。因此，如果孩子有焦虑、压力等问题，家长可以引导孩子参加一些体育或者沉静的运动项目，以缓解孩子的心理压力。对于有些孩子来说，心理问题会带来身体上的问题，因此，家长应该多了解孩子，尽可能给予他们适当的支持和安慰。

#### 五、家庭锻炼计划

最后，一些家长可能会感到无从下手——如何为孩子制定锻炼计划？笔者认为，家庭应该有一定的锻炼计划，让孩子也参与进去。我们可以在每天特定的时间，在公园、球场或者家里进行一些简单的家庭运动，这样孩子更能纳入家庭运动中。我们还可以为孩子准备良好的运动设备，鼓励孩子在间隙时间中进行运动。

综上所述，适当的锻炼能够使孩子更健康、更活跃、更阳光。在制定小学生锻炼计划和培养健康的生活习惯时，家长要注意科学制定，避免单一的运动菜单，增强孩子对运动的兴趣，重视孩子的心理健康，同时家庭也应注重锻炼，让孩子能够纳入其中。总之，适当的锻炼，能够为小学生提供更好的身心康复与提升。

## 学校禁毒教育五个一篇六

新学期开始，镇沅县振太镇中心小学语文教研工作即贯彻执

行普洱市“两意见两要求”，在镇沅县教育局教研室指导下，在振太镇中心小学行政特别是教导处领导下，结合实际开展语文教研工作，体现了以教促研、以研促教、教与研相长的思想。

1. 在普洱市“两意见两要求”以及县教育局、中心小学相关要求和措施引领下，全镇小学教师积极性得到极大提高，融集体教研与个人探索为一体，深入研究学习，能力不断提高。

2. 全镇小学各学校开展了一月两次的常规教研工作。教研活动中，以新理念、新方法为引领，以课堂教学为中心，以教学中出现的典型版块及体例为切入点，扎实搞好研究工作和教学工作。

3. 中心小学有效组织了一系列的全镇性的教研活动，为推动全镇小学的语文教研工作，提高教研、教学质量引领先导。

（1）全镇语文教师完善了学科的集体备课活动，完成了个人备课以及具体研讨、定案工作。

□2□20xx年9月初，组织了全镇六年级学生暑假自学建设情况检测工作，促使师生学期初就绷紧了质量这根弦。

（3）组织了各完小组织了相关教研活动，活动过程中，教师个人完善了语文“导学案”以及模拟试卷的具体研讨、审议、定案，使教师在学期初就明确了目标、任务、方法。

（4）组织了全镇性的六年级语文复习教学教研活动。各学校不论次数、不失时机的组织复习教学研讨活动。不失时机的调适复习方向，改进教学方法，查缺补漏，努力提高复习教学质量。

（5）组织了六年级语文学科的教研活动。全镇六年级语文任课教师、中心小学行政全体人员及语文教研员参加，对相关

语文学科教学、复习经验作了交流、研讨，为搞好六年级语文教学起到了积极的推动作用。

通过努力工作□20xx年至20xx学年上学期期末统测中语文成绩同比略有上升。

#### 4. 组织了小学生汉字听写大赛培训指导

(1) 组织了为期两天的全镇小学生汉字听写大赛培训指导，三年级组培训指导教师为梁娟，五年级组培训指导教师为李其贤。

(2) 组织参加了全县首届汉字听写大赛。振太镇中心小学三年级组获全县第二名，五年级组获全县第三名，其中，梁娟、李其贤两位教师获县级组织教师优秀奖。

(3) 组织全镇三名小学生、一名五年级学生与全县共计十二名小学生参加了普洱市首届小学生汉字听写大赛，且五年级组获市级第三名。

6.20xx年1月份，组织实施了全镇小学一至六年级语文学科的期末考试工作。从试卷成绩看，各年级成绩同比呈现波浪状起伏。

#### 1.20xx年存在的主要问题

(1) 教学理念、课堂教学改革、复习教学等引领不够。

(2) 教学过程中，教师合作意识低，难于形成合力。

(3) 部分教师仍滞留在“教书匠”角色，不思不研，照本宣科。

(4) 教师课堂教学技能一般化，虽“时间加汗水”，但收效

不大。

## 2.20xx年语文教研重点

(1) 新学期开始，振太镇中心小学语文教研工作要严格执行普洱市“两意见两要求”及云南省教学常规管理规定，在镇沅县教育局教研室指导下，在学校行政特别是教导处领导下，结合实际开展语文教研工作，体现以研促教的思想。树立崇高的老师意识，努力成为一名四有好老师“有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心”。严格执行振太镇中心小学教导处下发的文件精神，把语文教研工作落到实处。积极主动配合各科任教师，提高合作行动力。

(2) 自主钻研与各教研组集体学习20xx年版《语文课程标准》及教科书相结合，认真解读、领会内在精神，以求学以致用，充分利用好网络培训资源及语文学科qq群，搞好合作，进而促进语文教学质量能够完成上级下达的指标。

(3) 每位语文教师须上一节阅读教学研讨课，搭建好基础知识与习作教学的桥梁。撰写好每周一节书法课的教案。

(4) 李其贤老师组织好省级立项课题《利用教育技术提高农村小学生记叙文习写能力研究》的成果运用。

(5) 积极参加学校、学科组等组织的相关教研活动。在各负其责中，又能凸显学校荣誉。

□6□20xx年3月初组织好自学力建设检测。

(7) 抓住义务教育均衡发展契机，落实普洱市“两意见两要求”，进一步加强规范教学常规管理，提升课堂教学技能，狠抓学生书写，加强作业批改质量。

(8) 认真领会《镇沅县教育局20xx年春季开学电视电话会》

内容和精神，切实把想方设法搞好教育教学、提高教育教学质量摆在核心位置。

总结与计划未尽事宜，待时另行通知。

20xx年2月27日