

# 2023年大学生创业计划书 留学生计划书(大全6篇)

人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，一起对今后的学习做个计划吧。计划为我们提供了一个清晰的方向，帮助我们更好地组织和管理时间、资源和任务。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。

## 大学生创业计划书篇一

如果你打算出国留学，首先需要了解各个国家留学的简介，那么留学生计划如何制定?下面是本站小编收集整理的留学生计划书，欢迎阅读。

### 出国留学国家选择

美国 英国 加拿大 澳大利亚 新西兰 新加坡 爱尔兰 马来西亚 荷兰 香港

### 出国留学确定方向

根据各个国家的留学条件及学位的要求，确定留学方向后收集各类院校的入学要求、课程设置，也可参考一些院校排名。通过信件、传真、电子邮件方式向国外院校索取学校资料及申请表格，确定学习专业及留学计划。

### 出国留学参加考试

依照所选学校的入学条件参加相应的考试和培训，以取得留学资格或奖学金。

## 出国留学申请学校

根据申请院校要求寄出填好的申请表格、校方要求的资料准备及各种申请文书。

## 出国留学办理护照

收到录取通知书后向公安局申请护照。

## 出国留学申请签证

凭院校录取通知书、有效护照、经济担保等相关资料向大使馆或领事馆申请学生签证。面试也是要特别注意的。

## 出国留学安排行程

取得签证后，进行必要的行前准备：如体检、换汇、行李、预订机票及了解出入境的相关规定。

1. 简单说明自己的学习履历，专业配景及事情履历；
2. 说明自己进一步求学的动机及为什么选择该国，该大学与该专业；
3. 详细的留学时间摆设；
4. 介绍留学所需资金及来历；
5. 对于将来生业目标的论述，留学后回国的理由。

## 出国留学学习计划书书写技巧

留学学习规划书的行文风格日文章布局与个人陈述有很大不同，不需要太多个性化和感性的描述，而应该是布局清晰简单，逻辑严紧，论述的事实明确，相关论据有力可信，学成

回国的理由要很是充实，而且绝对于不能和声请人的其他材料发生矛盾。关于学习规划书等留学文件的写作由于使馆的事情人员每天要措置惩罚大量的文件，是以留学学习规划书切不可写的过长，一般不应超过800字，而且说明一个需要别人解答的题目最佳只用一个段落，段落前加上标题，如my choice of university of toronto in canada,my career objective等，以便使馆的事情人员对于您一段内容的中心思惟一目了然。

共2页，当前第1页12

## 大学生创业计划书篇二

9月18日出发到实习学校安排协助队员购买日用品，安排食宿，各宿舍开展清洁卫生工作，以及打扫办公室，试讲地点。晚上与学校领导见面，确定各队友所带班级及指导老师，做好第一周听课安排。

### (二) 见习阶段(9月20日—9月30日)

#### 1. 教学见习

4) 把握任课班级成绩情况，制定教学计划，因材施教。

#### 2. 班主任工作见习

1) 熟悉小榄二中作息时间表，初三级课表，校规、班规

2) 了解班主任工作，主动问班主任指导老师

3) 了解班委、课代表负责的工作

4) 在班主任指导下，开展班主任日常工作。

5) 3天记住全班学生，了解他们的家庭情况，学习情况，思想状况。确定几名待进生，从各方面帮助此生。

### 3. 教育调查

1) 10月1日前实习队员根据实习学校具体情况确定教育调查内容，进行工作分配。

2) 确定调查课题，进行可行性分析；

3) 围绕课题查找资料，阅读资料，做好笔记，思考问题，设计问卷；

### (三). 实习阶段(10月1日至11月8日)

#### 1、教学实习

2. 同科组的同学最好轮流负责，集体备课；

4. 争取在10月份下旬开公开课。

#### 2. 班主任工作实习

1. 熟悉班主任常规工作，拟定班主任工作计划；

2. 独立处理班上问题，深入学生，向指导老师请教学习，经常与指导老师沟通；

3. 设计主题班会方案，设计第二课堂活动；

4. 为实习学校开展一个趣味运动会或其他课外比赛，丰富学生文化生活。

### 3. 教育调查

1. 完成教育调研方案和调查问卷的设计与修改工作；(10月8日前)
2. 进行调查，如召开学生座谈会、教师座谈会，采访学校老师、领导，查找、研读资料等，请求实习学校配合，保证不影响实习学校师生教学工作；(10月8日——11月1日)
3. 做好问卷的统计工作；(10月26日——10月30日)

## 大学生创业计划书篇三

以前读小学的时候，会觉得比较轻松。因为小学学的知识都比较浅，除了偶尔对某些问题需要深入讨论之外，基本不会遇到很深的问题。但要知道，上了中学，我们面临的问题不再是那么简单和具体，是我们在思维上的一个飞跃，我们必须抛弃以前的定向思维，而去学会从不同的角度认识 and 解决问题。相对小学的学习，中学的学习跨越了知识和能力两大台阶。知识与知识结构出现了两个飞跃：从具体到抽象，从特殊到一般，在知识的广度和深度上都大大提高。在能力方面，中学的学习对同学们提出了更高的要求，如抽象概括能力、逻辑推理能力、分析综合能力、自学能力等等都要求有较大的发展和提高。

从小学阶段进入到中学阶段，在学习上要跨上一个较高的台阶。为了顺利地跨越这一台阶，要有足够的思想准备，要以新的、不同于小学的学习方法，学好中学的课程。一个人确立自己的理想并不难，难的是有一个为实现理想而攀登的规划和决心。为此，制定一个中学三年的规划是非常重要的。所以我写下了这份中学三年学习计划书。

### (一) 中学六个学期的分析和自我目标

为实现以下规划必须做到：树立信心，满怀激情，走好成功第一步。切忌盲目激情，要有计划分步骤的学习，养成踏实

认真的学习态度。

1、初一上学期是一个小学走入中学的过渡时期。这个时期最主要的目标是：积极适应各科老师的教学方法，迅速吸收新知识，同时稳住脚跟，一步一个脚印地进步。所以这个学期的目标简单来说就是四个字：适应、稳定。

2、初一下学期是一个适应后的寻求及养成期。这个时期由于对自己的学习态度、方法、能力有了一个比较客观的认识，因此对各学科特点有了一定掌握。这个时期的主要目标是：重点培养良好学习习惯，形成适合自己的学习方法，做到循序渐进地、有规律地学习，全面发展，形成自己的优势学科。简单来说就是：养成、规律。

3、初二上学期是一个定位起飞期。此时，中学生活早已适应，学习方法、习惯已经成熟，所以，这个时期就要开始有所突破。这个时期最主要的目标是：进入优生梯队。

4、初二下学期是一个稳步发展期。有了初二上学期的起飞和突破之后，又要开始稳住脚跟了，这时要全面地、客观地看待自我和他人，毕竟“知己知彼，百战不殆”。这个时期最主要的目标是：稳定自我水平，基本确定自己在年级的学习地位。

5、初三上学期是一个扎实复习期。经过初二的学习后，自己的学习地位也稳定下来，不再轻易后退。就要完全静下心来稳扎稳打地复习。此时也要注意调整心态，摆正主观态度。时刻保持新鲜的自信心、坚韧的性格。不要受客观环境的影响，履行自己的计划，做到步步为营。

6、初三下学期是一个加速冲刺期。可以适当地做些拔高。要全面解决自己所面临的问题，查缺补漏，扫除残敌，不留后患。还有此时心理素质也很重要。时刻摆正心态，注意情绪的变化，做到自我及时调整，自我鼓励和认定。就如爱迪生

所说：“自信是成功的第一秘诀”。

## 大学生创业计划书篇四

想做好一份工作，除了要刻苦认真，还得有目标有计划，只有做好了工作计划，才能把工作做得更好更出色。以下是由小编为大家为大家推荐的学生工作计划范文，希望大家能够喜欢。

20xx年学生工作思路是：紧紧围绕“示范建设”终期验收这一中心工作，坚持立德树人，以安全稳定为基础，以思想教育为引领，以学风建设为重点，以事务管理为平台，凸显艺术教育特色，加强学生工作的内涵建设，进一步提升大学生的思想政治教育质量。

1. 构建社会主义核心价值观教育体系，加强思想引领。针对当代大学生的思想、学习和生活状况，运用多种载体和形式，宣传并引导学生学习党的xx届三中、四中全会精神，组织开展主题教育活动，不断增强大学生对社会主义核心价值观的认识、认知和认同。坚持以思想政治理论课为主渠道、以学生活动为载体、以社会实践为平台，抓好“理想·信念”教育，持之以恒地教育引导大学生自觉践行当代大学生核心价值观。

2. 积极推动优良学风建设，全面服务学生成长成才。通过开展学生学风建设系列活动和举措，建立和完善学生学风建设的长效机制。将新生入学教育、专业思想教育、心理健康教育、创新创业教育和职业生涯规划教育有机结合，帮助学生设计和规划人生；组织开展以学生学风建设为主题的班会、职业生涯规划教育等活动形式，对学生进行学习目的、专业发展和就业形势的教育，引导学生树立正确的学习观和成才观，增强学生学习的自觉性和主动性；以提高课堂质量为重点，强化辅导员和科任老师教书育人的责任意识。以改进课堂学习、加强课外学习、严肃考风考纪为切入点，以学生评优评奖、

推优入党为主要抓手，形成勤于学习、善于思考，刻苦钻研，团结协作，诚实守信，比学赶帮超的优良学风。

3. 构建多元平台，全面提升育人工作的层次和成效。构建组织平台，建立健全基层班集体和团支部建设，宣传推荐优秀班集体和先进团支部建设的有效做法与成功经验，进一步推动学生自我管理。以加强学生日常行为规范教育和常规管理为切入点，扎实推进思想政治工作进寝室、进班级，积极探索全员育人、全过程育人、全方位育人的工作格局。构建宣传平台，鼓励运用新媒体开展思想政治工作，成立学生网络服务队伍，进一步提高工作绩效。构建活动平台，通过组织开展各类讲座、报告会、杰出校友风采展、优秀学生个人和各类先进集体评选、国家奖学金颁奖典礼等活动，树立典型、表彰先进，不断巩固和深化大学生思想政治工作成果。坚持“依法治校”方针，完善学生管理制度，实施“法律进校园”教育工作，切实增强大学生遵纪守法意识。进一步加强学院关心下一代工作委员会建设，充分发挥我院离退休老同志在服务青年教师和学生成长成才工作中的作用。

4. 科学规划校园文化活动，打造品牌。努力完善“精品活动全院统筹，特色活动系部主导，个性活动社团拓展，日常活动班级开展”的多层次校园文化活动格局，精心策划、认真组织好20xx年科技文化节和大学生艺术节。着力打造富有专业特色的校园文化品牌。充分依托省级示范建设终期验收这一契机，不断拓宽大学生素质教育基地，高效利用校内外教育资源，积极推进素质文化教育。精心打造“青春飞扬大学生艺术团”、财经系“风云班级争霸赛”、护理系“5.12国际护士节”等系列活动品牌，进一步办好新生入学教育活动月和实习(毕业生)文明离校月系列活动，充分发挥教育、管理、服务育人作用。举行“法律进校园”系列活动，丰富校园文化生活，形成创先争优的良好氛围。

5. 支持引导学生组织建设，激发活力。加大对院、系两级学生组织(团委、学生会、社团联合会)的指导力度，认真梳理规章制度，促进系(部)学生之间广泛交流，市内四所高校之间深度合作，开



办学生干部培训班和优秀学生干部素质拓展训练，引导他们把握正确的发展方向，成为校园文化建设的重要推动力量。调整学生团体结构，大力扶持专业型社团，全面鼓励学术型社团，正确引导兴趣爱好型社团，积极倡导社会公益型社团，继续加强院内社团之间的横向交流，充分发挥大学生社团在政治思想上榜样引导和桥梁纽带作用。

6、完善大学生社会实践长效机制，推动社会实践常态化、品牌化。努力为学生创造更多了解社会，锻炼自我的机会，以实践育人为目的，完善社会实践制度和就业见习制度，让广大青年团员在实践中求真知、长才干，提高综合能力，增强就业竞争力。一是统揽暑期社会实践活动，坚持“受教育、长才干、作贡献”的方针，完善暑期社会实践重点团队审批答辩制度，确保社会实践活动准备充分，效果明显，切实为实践基地做出贡献；二是鼓励学生利用课余时间深入社区、街道、广场、福利院、特殊学校，本着志愿服务的精神，开展短期的社会实践活动，在不间断的实践中积累经验和就业技能。三是做好社会实践报告的收集、报送工作，及时开展社会实践先进集体、优秀个人、优秀报告的评选，编辑出版暑期社会实践专刊，做好社会实践最新成果的宣传展示工作。

7. 真情关爱，加大特殊困难学生帮扶力度。坚持“政策宣传—民主评议—考察回访”三段一体的资助工作模式，认真执行“班级—系(部)—学院三级审核、三级公示”制度，确保资助工作的客观公平；开展“阳光资助政策宣讲会”、“阳光励志报告会、阳光奖励颁奖典礼”，帮助家庭经济困难学生了解资助政策，树立自立自强、争先创优的意识；加大资助申请资料抽查核实力度，开展家访活动和诚信教育、感恩教育。继续发挥党、团组织的优势，关心学习困难、心理问题、身体疾病、单亲家庭等特殊学生，及时给予必要帮助。了解掌握各地少数民族学生的思想动态，及时解决他们思想、学习和生活上遇到的各种问题，及时化解各种矛盾。拓宽资助资金来源渠道，做好乐山市“栋梁工程”、团市委“暖冬行动”、各界企业捐资“助学金”等社会助学金评选工作。

8. 做好资助重点工作，确保资助工作可持续性。合理规划学院内部勤工助学岗位，指导和鼓励“专项岗位”的申报，使勤工助学成为技能锻炼、素质培养的有效载体；加强校园内外勤工助学岗位的培训和管理；深入开展校园内外“创新创业”基地等勤工助学模式的经营和运作方案。进一步探讨生源地助学贷款贷后管理和诚信教育模式。

9. 完善制度体系建设，保障校园平安稳定。继续贯彻落实安全工作的制度化、制度流程化、流程信息化，加强制度体系建设，推动学生工作的可持续发展。坚持“依法治校”方针，完善和修订相关管理规定，加大规章制度的宣传力度。完善突发事件应急处置工作体系，建立班级(寝室)、系部、学院三级联动机制，健全目标责任制，各系(部)落实“一把手工程”，党总支书记负总责。在学生安全方面，真正做到总支书记总体抓，分管学生副主任亲自抓，班级辅导员具体抓的运行机制。全面提高突发事件的应急工作能力，努力做到矛盾在一线发现，问题在一线解决，事件在一线处理，作风在一线锤炼，形象在一线树立。全方位确保校园安全稳定。

10. 完善学工队伍建设，保障队伍整体素质。加大辅导员培训力度，坚持“走出去，请进来”的工作思路，分重点、分层次组织专(兼)职辅导员参加教育部西南高校师资培训中心举办的各类培训班，全面提升辅导员队伍的业务素质和专业化水平；依托德育教研室举办辅导员职业能力大赛，教案比赛，精彩一课比赛，充分发挥竞赛的导向和激励功能，加强专业团队建设；进一步落实辅导员队伍建设系列文件，完善辅导员的日常管理和考核工作，提高各系学管办、辅导员工作的执行力建设；编印学生工作素质教育建设成果集，积极组织辅导员参与四川省高校学生思想政治工作研究会高职高专专委会论文征集工作，积极引导辅导员在各类公开刊物(核心期刊)发表文章，进一步推动学生工作经验交流和各专项考评工作的开展；加强辅导员队伍建设，认真开展乐山职业技术学院第二届“十佳辅导员”评选表彰工作，精心制作宣传展板，充分发挥典型示范的引领作用；进一步完善院、系两级团委、学

生会、社团联合会干部的选拔、激励和保障机制，充分发挥学生“自我教育、自我管理、自我服务、自我总结”的功能，继续强化学生骨干在院风、系风和班风建设中的示范作用。

11、完善心理健康教育，保障学生健康成长。学院心理健康教育中心要认真组织20xx年新生做好心理健康教育的普查和建档工作，并对问题学生给予及时的追踪辅导，加强对问题学生的关注、关心、关爱；各校区心理咨询室要深入开展特殊群体学生的心理督导工作，并做好各类问题学生咨询的成长记录，以保证有严重心理疾病的学生不断的得到关怀，不断的接受专业老师的心理指导；各班级辅导员要充分利用德育课时间，认真上好《大学生心理健康教育》课，积极推动辅导员心理辅导的专业化发展，不断提升我院心理健康教育的整体水平；认真开展“5.25心理健康教育活动月”和“12.5心理健康教育周”系列活动，全面加强心理健康宣传和预防工作，全院上下形成良好的心理健康教育氛围，努力维护学生的心理安全。

以科学发展观为指导，紧紧围绕学院党政工作要点和学院中心工作，结合我系专业特点，坚持以学生全面发展为目标，以学生思想政治教育为先导、以学风建设为核心、以提升就业质量为重点、以文化建设为纽带、以日常管理为基础、以队伍建设为保障、以安全稳定为基点。以学生综合素质全面提高为统揽，以育人为中心，以活动为载体，以创建全优校园为契机。深入开展具备系部特色的教育活动，促进学生的成长成才和全面协调发展，打造系部学生工作的特色与优质品牌，推动创意动漫系学生工作再上新台阶。

1、以创新学生工作体系建设为中心，推动学生工作蓬勃发展

以学院特色学生工作体系为载体，依据工作经验结合实际，不断加强制度建设，完善系部、班级多层次管理体制，完善班级评优制度，鼓励班级结合自身特点开展教育管理工作，打造班级工作的优质品牌；完善班级激励机制，及时做好先进

班集体的表彰工作。

## 2、以积极服务学生为核心，努力构建和谐文明校园

与时俱进，适应学生工作的新形势，创新教育载体、教育形式，全面激发学生服务体系各方面的活力。围绕主题教育活动和新生入学教育、毕业生教育，重点开展思想政治教育、创业教育、心理健康教育促进学生全面发展，努力构建和谐校园。

3、以开展创建和谐校园系列活动为基点，维护系部学生工作稳定和谐 以丰富的学生活动为载体，本学期学工将带着团学开展活动以辅助教学为主，以文艺体育活动为载体，丰富全系学生的课余生活；以学习生活活动为载体，提高学生的思想道德建设；以党团知识教育活动为载体，加强学生的理论知识水平；以专业技能活动为载体，给予学生展示才能的平台。

1、加强干部队伍的政理论学习，切实提高学生思想教育实效性

(1)开展辅导员政理论学习，强化辅导员的培训和交流，强化辅导员评优、表彰。

(2)围绕学生思想信念、心理健康、感恩励志等教育主题，引导学生树立社会主义核心价值体系。

(4)加强班集体和学生干部建设，行动上引导学生。

(5)巩固学生党员学习实践科学发展观活动成果，发挥学生党员的模范作用，提升党组织对普通同学的感召力。

(6)积极搭建网络教育平台，注重qq群等网上教育阵地的建设，不断提高同学们的思想道德水平。

2、加强新生入学教育和毕业生教育，切实引领学生全面成才

(4)充分发挥学生党员、入党积极分子和学生干部的模范带头作用。

3、继续深入开展学风建设，不断浓厚校园学习氛围

(1)坚持以教风带动学风，开展师德建设活动，充分发挥教师的主体作用；

(2)加强学习过程管理，实行“督导员进教室”制度，抓好上课出勤、晚自习等学习环节

(4)加强学生先优评比与表彰工作，树典型，学优秀，充分发挥优秀典型的积极作用

(5)进一步组织读书教育活动，充分挖掘，参加更多的学术竞赛，争取在学院各类型大赛上成绩有较大突破。

(6)继续强化考风考纪教育，协调教务部门加大对考试作弊行为的处罚力度。

4、弘扬传统精神，提升校园文明建设水平

(1)开展“文明养成教育活动月”活动，培养学生养成公德意识，提升校园文明的建设层次与水平。

(2)开展丰富多彩的校园文化活动，组织篮球等体育类活动，组织才艺大赛、感恩活动、庆祝建党等文艺活动。

5、强化心理危机防范，提高心理教育质量

(1)将心理健康教育工作覆盖每一个学生的学习生涯，预防并解决学生发展中的问题并激发学生潜能。

(2)加强心理健康工作的过程化管理，建立特殊学生库，动态掌握心理特殊学生的情况。

(3)以日常心理咨询服务、心理健康状况月报为抓手，争取心理危机事件早发现、早干预、工作细、无纰漏，遏制恶性事件的发生。

## 6、加强政治学习，规范工作程序，提高队伍工作水平

(1)以师德建设为关键，强化学生工作干部队伍的职业道德和作风建设，开展辅导员政治理论学习，强化辅导员的培训和交流，提高工作水平。

(2)加强辅导员培训、考核工作，完善评议和奖励机制，定期组织政治学习和每周一的工作例会，提高辅导员的政治理论水平和工作能力。

(3)严格系部对辅导员助理的选聘工作，加强辅导员助理的心理知识、业务技能的培训工作。

## 7、按月份特点开展特色思想、文娱活动，丰富学生的思想生活

# 大学生创业计划书篇五

新课标强调要通过体育与健康课程的学习，培养学生参与体育运动的兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯。本案例将定向运动引入到课堂，进行耐久跑的教学，改变跑的形式，注重激发学生的学习兴趣，发挥学生的主体地位，转变学生的学习方式，拓展体育课程资源，将枯燥、无趣的耐久跑教材变得主题鲜明、形式新颖。本案例教学过程充分体现了“以学生发展为本”的教学思想，通过充分利用场地、器材的变化，采用情境教学模式、比赛手段和自主、合作学习方式，活跃

了课堂气氛，使学生以情入境、以境乐练，真正体验了运动的乐趣，又激活了学生参与体育活动的热情，提高了耐久跑教学的效果。本教学案例教法新颖，简便实效，有效地激发了学生的学习兴趣 and 热情，培养了良好的意志品质，发展了学生的耐力素质。

通过这个小小的案例，让我深深的体会到，我们教师要改变以往只注重知识技能传授的思想。在教学中要采用多种教法和手段，激发学生的学习兴趣，营造愉快、和谐、宽松的教学气氛，重视学生在学习过程中探究与分析，确保学生的主体地位，让学生真正成为课的主人。教师在教学中应想方设法为学生提供自主、合作学习的机会，但也要重视学生的需要和情感的体验，使学生在教师的引导和启发下，培养自主、合作学习意识，使学生的身心得到健康的发展。

课后点评：

### 1、明确锻炼的意义和作用，端正学习态度

在教学开始时就要讲清耐久跑锻炼的价值，把耐久跑教学同增强学生的体质，发展身体素质，提高学习工作效率等紧密联系起来，使学生认识到通过耐久跑教学能增强体质，提高心血管系统和呼吸系统的功能，提高学习效率，为将来服务于社会打下良好的基础。

### 2、让学生了解耐久跑生理特点，增强学生自信心

在耐久跑教学中，有些学生由于耐力素质差，会出现一些生理不适现象，如“运动极点”现象。所以在练习之前，要安排一定时间的理论教学内容，使学生懂得“运动极点”是跑途中因内脏器官机能的惰性产生的一种暂时不适应现象，并向学生介绍防止，克服“运动极点”的方法，同时讲述耐久跑对人体心血管系统、呼吸系统、物质代谢等各系统的作用，做好学生的思想动员工作，鼓励学生，激发学生自信心。这

样学生在练习中出现身体不适时就会正确对待、主动克服、顺利度过难关。

### 3、创造环境，增加学生新鲜感

环境的改变，会引起学生学习的趣味欲，所以可利用校园、校外的地形、山坡等自然环境，利用越野跑、障碍跑、定向运动跑、法特来克跑等练习方法，发展学生有氧耐力和耐久跑的专项身体素质，外部环境的变化，新鲜事物的刺激常使学生忘记疲劳，在快乐气氛中完成教学任务，同时在教学中要组织好，确保安全，防止意外事故的发生。

### 4、增加教学趣味性和教学原则

耐久跑教学形式单调，枯燥是影响耐久跑效果的主要因素，因此，在教学上要利用活泼多样、内容丰富的练习手段，如利用比赛、测验、多地形、定时和定量结合，走跑交替等形式的练习调节学生的情绪，也可采用球类项目长时间竞赛的练习，以及游戏等，这不仅能培养学生活动兴趣，而且会提高教学效果和质量。

### 5、遵守教学原则，运动量由大到小

在教学中，利用由短到长距离跑，由慢到快跑的练习，使学生逐渐适应耐久跑教学要求。由短距离到长距离跑，要求学生保持一定速度，逐渐增加。跑的距离，随着学习跑的距离增加，逐渐提高学生耐久跑的运动能力。由慢到快跑，要求学生在规定的距离中，逐步提高跑的速度，随着跑的速度的提高，学生的生理机能得到适应与提高，采用循环渐进的教学方法，能使学生在心理生理上逐渐适应耐久跑教学训练，提高学生的学习兴趣。

### 6、课外锻炼和考试制度相结合，培养学生良好学习习惯



结合晨练和课外活动及运动训练，根据学生实际情况，合理安排学习与锻炼时间，选择最佳的锻炼环境，如晨练时选择环境优雅、空气新鲜的地方进行耐久跑，在课外耐久跑锻炼中，对初练学生来说，众多爱好者的情绪影响，也能起到激发兴趣作用。使学生从思想上引起高度重视，并加强平时的自我督促和勤奋锻炼，从而培养学生自觉锻炼的习惯。

## 大学生创业计划书篇六

春姑年迈着轻盈的脚步悄悄地向我们走来了。在这万紫千红的时节，我建议大家一起去看大明湖游赏美丽的春景。

大明湖坐落于山东济南。一进公园大门，一排排迎宾松在微风的吹拂下发出“沙沙”的声音，好像要把自己优美的歌喉展现给从四面八方来的游客。

再往里面走，遍地都是五颜六色的野花和嫩绿的野草，他们在湖水的衬托下显得更加娇媚动人。柳树弯着腰，在梳理着自己长长的秀发。松树也从“秃驴”变成了长满翠绿叶子的英姿少年。

大明湖，顾名思义最着名的当然是湖了。春天湖水叮咚，春风频吹，使原本平静的湖水激起了一阵微波。湖水清澈见底，就连贝壳和沙石都可以看到。沙滩上，孩子们在快乐地嬉戏。草坪上，大人们在打牌，湖边回响着人们爽朗的笑声。时不时飞来几只鸟儿发出“唧唧”的叫声，给大明湖又增添了又一番美丽的生机。

大明湖还有些游乐设施。如果你们游览完后，还能去那里活动一下筋骨。

春天即将离我们远去，大家听了我的建议后，不妨去亲身体验一下吧！