# 实验室工作计划怎么写(五篇)

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-08-04

*光阴的迅速，一眨眼就过去了，成绩已属于过去，新一轮的工作即将来临，写好计划才不会让我们努力的时候迷失方向哦。那关于计划格式是怎样的呢？而个人计划又该怎么写呢？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。实验室工作计划怎...*

光阴的迅速，一眨眼就过去了，成绩已属于过去，新一轮的工作即将来临，写好计划才不会让我们努力的时候迷失方向哦。那关于计划格式是怎样的呢？而个人计划又该怎么写呢？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

**实验室工作计划怎么写篇1**

一、准备阶段：

(1) 认真完成“五个一”，熟读教材，钻研课标。

(2) 积极参加试讲训练，练好师范基本功。

(3) 多翻阅有关班主任工作的书。

(4) 了解实习需要注意的各种事项。

二、见习阶段：(实习第一周)

(1)主动迅速地了解学校的各项规章制度，运用各种合理的方式了解和熟悉学生，同时要虚心向原任班主任虚心请教并提前制定班主任工作计划(包括班主任工作目标要求，班级活动安排、主题班会的内容等)。

(2)听原科任老师的课，做好听课记录。积极与指导老师沟通，请指导老师指点。若条件允许，多听其他老师的课，学习各位老师的教学方法。课后，积极跟队员进行讨论与总结。

(4)了解科目的上课进度，在原科任老师指导下进行备课、预讲。

(5)准备班会内容。

三、实习阶段：(第二周至第七周)

(1)努力上好第一节课，实习队里的队员们互相听课，做好听课记录，开好评议会，认真总结经验，做好互相学习、互相帮助。

(2)积极跟指导老师沟通，主动向指导老师请教。积极争取上课的机会。继续认真备课，写教案，预讲，做好课前准备工作。

(3)及时批改作业，了解教学效果，加强个别学生的辅导。

(4)做好班主任日常工作，按计划开展各项活动。

(5)主动跟学生沟通，了解学生的情况。解决学生学习上的问题。在生活上，关心学生，尽自己所能帮助学生和为实习学校做多点好事。

(6)开展调查研究和教育科研工作，收集整理资料，为做好总结作准备。

**实验室工作计划怎么写篇2**

在实习之前我们要制定一个实习计划，这个实习计划不仅仅是一个计划而已，我们要将这个计划付诸到实际行动中去，在实习期间严格执行

1、严格遵守顶岗实习学校的纪律及规章制度，认真完成各项学习任务。

2、认真作好见习听课记录，学习科任教师的教学方法，制定自己在实习阶段符合本班的教学方案。

3、注意观察自己所跟的班级学生情况，为接下来的实习工作打好铺垫，针对学生来教好自己的每一节课。

4、虚心向科任教师请教实习阶段将要接触的教学内容，认真的备好以后所要教的教学教案，再交于科任教师给予指导、修改。

5、认真写好见习阶段的每天见习心得体会，最后总结每天的心得体会，写好自己本次的见习总结。

6、我会以最快的速度来了解我所带的班级学生情况，尽快的适应教学。

7、我会尽自己最大的努力教好自己所带的班级，在课余时间里多关注学困生，让他们也尽快能赶上来。

8、在进入实习工作后，认真批改每一位学生的作业，按时给学生讲解。

9、认真完成自己的实习任务，如：(1)完成听课记录，点评;(2)每周自评本周学习体会;(3)认真写好教学教案。(4)在实习学校做一些教育调查。

10、能与指导老师交流心得体会，建交今后联系的网络学习。

实习及学习目标

1、通过带班教学及学习，领略实习学校的教育理念，见识科学规范的教育治理，感受实习学校教育的教学特色。

2、在将近半年的实习中，自己能在多次的听课中，学习到老前辈丰富的教育经验。

3、在自己的实习教学中，所带的班级学生能和自己一起成长、一起进步。

4、在这实习期间，能学会与人的和谐相处，提高自己的人际交往能力。

5、了解最新的教改动态，收获有丰富经验的教学观念，拓展教学视角，提高教育教学水平，为以后成为一名优秀的人民教师做好最好的铺垫

**实验室工作计划怎么写篇3**

一：指导思想

1、坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长。

2、激发学生的运动兴趣，培养学生的终身体育意识与健康行为。

3、重视学生主体地位，以学生身心健康发展为中心，充分发挥学生的积极性和学习潜能，提高学生的体育学习能力。

4、充分关注学生的个体差异与不同需求，确保每一个学生都受益。

二：工作目标

1、 认真完成八年级和九年级体育教学任务，使学生掌握体育基础知识，基本技能，基本技术。培养学生的兴趣。

2、认真完成上级领导安排的各种时令性工作和任务。

(1)带领训练队参加县级运动会

(2)配合领导组织开展第一届校运动会。

3、 每天带领学生晨练工作，同时每天早操督促学生认真做早操 。

4、利用课外活动时间，多组织一些与体育锻炼与体育比赛项目。如：学生篮球赛，生排球赛

5、好班主人工作;

(1)、指导班级日常的晨读，早读及晚自习，搞好教室和卫生区的卫生

(2)、了解他们的学习成绩，身体状况，性格特点及兴趣爱好等，

(3)、管理好两操，加强学生的身体锻炼，劳逸结合，提高学习效率，增进身体健康

三、措施

认真积极参加学校组织的各项学习和活动，认真记学习笔记，写学习心得，提高自己思想认识。服从领导，听从分配，团结同志，关心爱护学生。在工作中时时处处以教师职业道德规范严格要求自己，忠于职守，为人师表。

1、加大教育力度，不断提高教育教学质量和教学水平。体育教学是整个体育工作的中心环节，因此，上好体育可是重中之重，是对学生进行体育教学的重要手段，在这期间，我将按照“健康第一”的指导思想，努力探索新课程标准，积极改进自己的授课方式，提高自己的授课水平。在教学中严格贯彻以学生为主体，以教师为主导的教学思想，努力使每一位学生都能积极的上好体育课，学好体育知识，增强体质，使教学质量得到有效的提高

2、进一步提高课外教学活动和运动竞赛水平，学校的体育工作除体育教学以外，还有课外体育活动和运动竞赛，这两项同样是学校体育工作的重点。课外体育活动是学生非常喜爱的活动形式，它即可以使学生对在体育课上学到的知识进行巩固，又可以发挥自己的能力去学习自己喜欢的运动项目。基于这一点，对期间做好辅导，以保证课外体育活动顺利的开展。

3、为一位体育教师，我有信心，也有能力把这40天的工作做好，为学校争光。

**实验室工作计划怎么写篇4**

在实习期间，我实习了八年级(一)班的班主任，原班主任是张寒星老师。初二年级是学生在初中阶段重要时期，学生对初中学习、生活等方面的都有了一定的适应，但是随着学习科目的增多他们的厌学心理就开始产生，繁重的学习任务会让一些学生感到压力倍增，从而对初中学习感到无所适从。为了进一步引导班级学生走上正确的思想道路，在各方面得以健康的发展，充分挖掘学生的智慧潜能，培养他们“团结、活泼、严谨、求学”的班风，班主任起到了主导作用，要不断的完善他们的业余生活和思想开导等工作。因此，我制定了实习班主任期间(九周)的工作计划，如下：

一、班级情况分析：

八年级(一)班总人数66人，班长一名，学习委员两名，劳动

委员一名，体育委员一名，宣传委员一名和文艺委员一名，主要科目各科科代表一名。在班主任的指导下和各班干部的带领下，让八一班成为了一个班风好，学生积极团结，班干部的工作能力较强，责任心较强，能协助班主任处理班级大小事情，同学服从班干部管理，卫生工作做得较好，大部分学生已经逐渐养成良好的学习习惯和生活习惯，教师与学生关系融洽的优秀班集体。正因为有了张老师的带领和同学们的团结合作让八一班成为了全校八年级中各方面都是最优秀的班级，每次大会受表扬的总是他们，而在教师大会上总会听到张老师的大名。因此，能够实习这样的班级的班主任让我倍感荣幸。即使这样优秀的班级也不是不可能什么瑕疵都没有的，有时候也会出现这样那样的问题，因此做好班主任工作势在必得。

二、实习前阶段准备工作：

我们是第一周星期四到达实习学校，第二周为见习周，因此从第二周开始我就随着张老师学习班主任相关工作积极认真学习，内容如下：

1.实习班主任工作的意义是什么?

班级是学校教育工作的基层组织，是学生健康成长的集体环境。与一般教师相比，班主任不仅担当传递文化科学知识的重任，而且还负有培养合格公民的使命。因此，班主任是国家教育方针的具体执行者;是班级集体的领导者;是学生全面发展的指导者;是联系班级中各任课教师的纽带;是沟通学校与家庭、社会的桥梁;是学校领导对学生进行教导工作的得力助手和骨干力量。

2.班主任工作实习的内容是什么?

(1)班主任工作计划的实习。实习生要制定一份切实可行的计划，呈交带队教师以及原班主任审批。(2)班级日常工作管理的实习。(3)组织班会的实习。(4)建设班集体的实习。(5)进行个别教育的实习。(6)处理偶发事件的实习。(7)家庭访问

3.班主任工作的原则是什么?

(1)全面性原则。(2)正面性原则。(3)情感性原则。(4)表率性原则。(5)合作性原则。

4.班主任要具备哪些基本素质?

(1)思想素质。(2)道德素质。(3)职业素质。(4)思维素质。(5)心理素质。

5.班主任实习工作应注意哪些问题?

(1)实习班主任要以身作则，言传身教，要求学生做到的事，自己也必须做到。(2)主动争取工作任务，而不是被动接受原班主任的指派。(3)实习班主任一定要广泛深入接触学生，观察了解并初步掌握其个性特点。(4)尊重并及时请教原班主任。(5)不要擅自组织学生外出活动(双休日也如此)。(6)遇到偶发事件要沉着冷静，调查情况要准确，处理要果断，事后要向原班主任汇报。(7)对待学生一视同仁。(8)切忌与异性学生交往甚密，更不能单独约见单个异性学生，以免引起某些误会或麻烦。(9)抓两头，带中间;抓典型，树榜样;抓苗头，防乱子。(10)恰当运用表扬和批评的方法。(11)对班级的工作应当“每事问”，但不做“包工头”，注意发挥班干部的主动性和积极性。激发全班学生共同参与的热情。(12)“勤”字当头做工作。(13)力避故弄玄虚，独断专行、姑息迁就等不良作风。力求脚踏实地，兢兢业业，一丝不苟地完成班主任工作。(14)实习结束前，实习生要向原班主任、学生干部和全班学生征求意见，并写好实习班主任工作总结。

三、具体安排：

通过一个周对班主任工作的了解与熟悉，我坚信我一定可以做好相关工作，因而制定了第三周到第十一周的具体内容。

第三周：制定班主任工作计划了解本班学生基本情况，认识本班学生，熟悉班主任工作基本流程，认识本班科任老师，并向他们了解本班学生该科学习状况及平时课堂表现等情况。

第四周：详细了解班级各方面情况。继续熟悉学生情况，重点深入了解特差生各方面情况，并找部分学生谈话。做好各项准备工作，配合学校在本周召开全校家长会。

第五周：国庆放假，周一召开以“安全”为主题的班会，做好放假的相关工作安排。

第六周：为了帮助学生制定短期目标，制定学习任务，在班上建立抽查听写、背诵制度。布置教室，准备迎接遵义县政府督导检查。与个别学生家长交流，建议家长加强家庭教育，配合学校工作。第七周：组织全校大扫除。接受县政府督导检查。向科任老师了解本班学生近段时间该门学科学习状况，作业完成情况及课堂表现。

第八周：举行“文明校园，安全之家”主题班会，让学生更健康茁壮的成长，让他们养成一个良好的学习生活风气。

第九周：迎接遵义市各领导关于“打造遵义县最好初中”的相关工作检查。该周即将面临的就是期中考试，为了使学生更加地重视这次考试，加强对知识的复习和把握程度，在本次班会课上向学生讲述“如何学习以及学习的意义”，介绍好的学习方法，并要求学生现在就开始复习，养成良好的学习习惯。并对班级管理工作进行查漏补缺。第十周：总结半期考试情况，分析成败原因，鼓励落后学生，提醒上进学生不断努力。分别找优等生和后进生谈话，不断鼓励学生，为学生提供精神动力。

第十一周：召开“渗透学科法制教育”主题班会，结合各科老师的相关安排做整理分析，讲解渗透学科法制教育的重要性及意义。总结实习期间班主任工作的优缺点。做好相关汇报工作。

除此之外，在上课期间每天都进行着如下工作：1、每天坚持6:30～7：30之间先带领学生晨练再到教室督促学生读书和做卫生，监督早读纪律及做好考勤工作。2、在课间操和做眼保健操时，到班上监督学生做操。3、每天下午到教室与学生聊天解答疑难问题，了解学生的情况，并指对学生的问题进行辅导，鼓励学生。4、晚上到学生寝室进行检查、监督、辅导!

**实验室工作计划怎么写篇5**

一、深入班级

1.在前三天内了解学生的基本情况，包括学生的主体思想，学习现状，学习成绩，优秀学生和后进生。

方式：找原班主任了解情况，开班干部会议，找学生个别谈话，悉心观望。

2.做好日常的班级工作，指导早读，检查卫生，批改周记，中下午有空找学生聊天，晚自习随堂自修或备课，深切班级，广泛接触学生。

3.了解班干部的个性与工作能力，督促班干部努力学习，提升成绩，指导班干部开展工作，施展班干部模范带头作用。

4.开主题班会，教育指引学生，主题与与班主任、班干部协商，待定。

5.找后进生特别辅导，了解其家庭、学习、思想等各方面的情况，找出原因，耐心劝导。

6.尊重、理解、宽容每一个学生，用心去爱他们

二、班级基本情况

该班在原任班主任的严格要求之下纪律良好，学生与老师积极配合，成绩整体水平较高，尤其是英语成绩较为凸显，但少数同学有偏科现象。班级氛围活跃，集体荣誉感强，学生对各种活动积极性高。班上有特长的学生也较多，体育、舞蹈、声乐器乐等方面都有专门的特长生。学生对自己的将来有一定的打算，但也有一部分学生仍然缺乏自觉性，不能很好的约束自己，需要老师的时刻提醒与督促。班上的干部能起带头作用，在班级的日常管理中能起到很好的组织和督促作用。如检查日常卫生工作，组织好两操等，为老师分担了相当一部分工作。针对以上情况，我们实习老师将在原班主任伊老师及其他老师的指导和帮助下，做好他们的助手，努力按照学校的各项规章制度，管理好整个班级，有计划，有目的的开展活动，教育和指引好学生，争取做好实习班主任工作。实习生班主任工作计划三、对自己的目标要求

在我的原有印象中，班主任工作是一项繁重枯燥的工作，因此，末上岗之前我就对班主任工作出现了一种强烈的惧怕感。在担任初三(3)班实习班主任这段时间里，我对班主任工作有了重新的认识，担任班主任可以给我们带来忙碌与艰辛，但它带给我们更多的，是从和这些天真可爱的孩子相触中得到的快乐与欣慰。

1.尊重自己，为人师表

俗话说：“身教重于言教。”老师的外在行为显示对学生具有一种榜样和示

范的作用，会对学生出现潜移默化的影响。初中学生的生理、心理及综合素质趋于成熟，思维活跃，情感丰富，对身边发生的事情具有了自己一定的判断能力，也有了自己一定的看法。在初三(2)班班主任伊老师的帮助带领下，我在班中教好自己数学课的同时，无论是在教学能力方面，还是在个人修养方面都非常注重自己在班中的显示，时时以一名正式班主任的身份要求自己，在班中得到了学生的认可与支持。只有尊重自己、为人师表的老师，才能从学生那里得到爱慕与尊重，在班中建立起学生对自己的`威信，这是班主任工作的基础。

2.抓住时机，增进了解

作为实习班主任和本班的正式班主任还是有一定区别的，因为我除了数学课和自习时间，很少有时间和他们紧密接触，难以真实地了解班内情况。为了对同学们增进了解，我抓住一切可能的机会和他们接触，在每天上课间操时，我坚持跟操，了解他们的情况;在每次同学们进行班内、校内劳动时，我积极与同学们一起劳动，增加与他们每个人接触的机会;在每次学校举行大型活动时，我积极配合班主任参与组织与筹备，与同学们共同协商，做好本班工作。通过以上方法，我逐步了解了班内每一个学生，为做好班级辅助管理工作做好了准备。

3.尊重学生，以诚相待

曾经有学生把班主任和学生之间的关系比作“猫和老鼠”的关系，也有一些班主任把学生对他的惧怕看作是“师道尊严”的体现。这样，使得班主任和学生处在一种对立的状态，不利于班级工作的开展，也不利于学生积极性的调动，能力的培养。在担任初一(3)班实习班主任期间，我利用青年教师这一年龄上的优势，在自己在同学中建立威信的基础上，与他们平等相处，建立起了和谐的师生关系。我把学生当作一个平等的主体来对待，尊重学生的人格尊严，彼此无高低、尊卑之分。在出现问题时，我从将不采用强制手段、高压政策来解决问题，而要通过讲事实、摆道理，使学生心悦诚服的采纳。当学生提出检讨意见时，我虚心地采纳，没有因为“我是老师，我采纳学生的检讨，这多丢面子”而拒绝采纳。作为班主任更要有一种大度的气量，宽阔的胸怀，不要斤斤计较，要允许学生出现这样的差错，平等地对待学生，这样才能赢得越来越多的学生的信任。

4.一视同仁，平等相处

影响班主任和学生之间关系的另一个重要因素是班主任对待好学生和差生的态度。有的老师认为，偏爱好学生是人之常情，在学校教育中，我们所面对的是几十个孩子，你的一举一动，将对其他孩子出现深刻的影响。在担任实习班主任期间，我将试着解决一些在我课上及课余班内出现的问题，在处理这些问题时，我努力做到一视同仁，就事说事，从不歧视后进学生，让他同其他学生在公平、和解的氛围下解决问题。当好学生和差生犯同样的错误时，我不因为他是差生而

严加指责，或他是好学生而装做没看见。我在对待好学生和差生的时候，坚持平等原则，在某些场合，可对好学生从严要求，对差生宽容些。这样后进生会重新燃起他们的自尊心、自信心，积极地去发展他们自己。

5.钻研生物，提升自己

在这一年的担任初一(3)班实习班主任期间，我深深地知道要想搞好自己的班主任工作，应首先把自己的学科教学搞好。让班内学生喜欢上你教的课，进而喜欢你、佩服你，这对于班主任工作是至关重要的。在以后的日子里，我将会继续努力搞好自己的教学工作，提升课堂教学质量，使自己得到学生的承认与认可。

两个月的实习班主任的工作体验虽然很短，但让我越来越深切地感受到班主任工作的重要、深奥，它不只是一项工作，更是一门艺术。在此，我衷心地感谢给了我无数帮助的伊老师。在以后的工作中，我将继续学习与提升，为自己早日成为一名正式的班主任而努力奋。

四、每天工作时间安排

1.早操前的工作：(6:15—6:30)检查值日卫生(教室桌椅是否摆放整齐，教室及走廊地板是否拖干净，负责包干区域的同学是否到位、黑板是否擦干净、讲台是否整理整齐、垃圾是否倒干净等)，监督组长检查作业;

2.早操(7：30—7：45)要督促学生尽快赶到操场集队，不能迟到，督促同学们都要做、认真做，要保证出勤率(总体要求：集队要迅速，排队整齐);

3.早读 (7：45—8：15)

①、要求所有同学开口读书、不可以在这段时间做作业

②、对于迟到、未到的同学要特别留意，对于未到的同学，应该将其名字记下了，直接找指导班主任报告情况，以防上学路上出现意外;

4.眼保健操(9:55—10:10)：督促同学们迅速做操 ;

5.午休(11：40—14：30 )后工作，提前15分钟到达教室，督促提前到达教室的同学回到座位上;

6.下午上课时间可在教室后面巡班，及时了解同学的上课情况;

7.自习课 (19：00—21：00 )：检查是否关好灯及门窗才离开;

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找