

一个月减肥计划食谱（精选 17 篇）

一个月减肥计划食谱 篇 1

第一周是需要清理肠毒改善口味的一周，在这段时间里要戒除油腻、高热和辛辣重口味的食物，因此尽量所有的菜肴都选择清蒸、水煮的烹饪方式，荤腥类的食物在这一周内禁止食用，但是你可以吃鸡蛋来补充动物蛋白。喜欢又辣又咸的重口味食物的女生，这一周要避免吃这些食物，尽量清淡为好。

一个月减肥食谱第一周推荐菜谱：水蒸蛋、海带汤、烫青菜、豆浆牛奶、全麦包

早餐可以一杯豆浆或牛奶搭配少许全麦包，也可以是粗粮小馒头，吃到 6 分饱就可以了。在中餐开始之前不要吃其他食物，温开水和柠檬水可以随时饮用补充水分。中餐一个水蒸蛋搭配烫青菜和麦包，晚餐则是素的海带汤和青菜，蔬菜的品种可以随意换，尽量选择叶绿素和纤维质丰富的为最佳。

一个月减肥食谱第二周：均衡营养促代谢

通过第一周的排毒清肠，你会发现自己身体轻松了许多，排便次数逐渐正常后第二周要开始补充营养。因此这一周可以吃一些不油腻的荤类食物，同时除了青菜，你还需要吃一些维生素更丰富的胡萝卜和水果，但是从这一周开始主食就需要被这些食材完全取代了，控制饥饿感将成为成败关键。

一个月减肥食谱第二周推荐食谱：水煮鸡丝、蔬果杂烩、烫青菜、水煮蛋

早餐可以吃一个水煮蛋搭配柠檬水，因为热量低所以可能在中午你会感觉比较饥饿，所以中餐需要准备水煮鸡丝，把鸡肉用盐水煮熟后撕成条食用，搭配烫青菜吃到 7 分饱即可；晚餐用番茄、生菜、苹果和煮熟的胡萝卜做成蔬果杂烩，不要加炼乳和沙拉酱，原味直接食用即可。全天不要忘记随时饮用温水或柠檬水哦，坚持一周体重可以减少 5-7 斤。

一个月减肥食谱第三周：控热燃脂加速瘦

通过半个月的魔鬼瘦身计划，如果你还能坚持表示你已经成功了一半。前两周的燃脂比较慢，因此体重变化也比较小，但大部分人会有身体变轻松的状况，而腰腹部的瘦身情况最明显。第三周就是最严格的控热周，对饮食的控制会变得很严格，但也是体重下降最快的 7 天。

一个月减肥食谱第三周推荐食谱：苹果餐+柠檬水+香蕉牛奶

苹果和香蕉这两种水果是这周的主打食材，苹果可以在主食时间吃，但香蕉一定要在饱腹之后才可以食用。牛奶一般放在早餐时间食用，柠檬水或温开水要坚持每天至少 8 杯，不能吃主食、油腻食物和荤类食物，可以在中餐时间吃一些烫青菜但不可以加油。如果你能坚持 7 天结束，体重可以再次下降 8-10 斤。

一个月减肥食谱第四周：巩固代谢成功瘦身

魔鬼一般的第三周结束之后，迎来了最后一周的减肥计划。这一周要逐渐开始恢复饮食，因此从最后一周的第一天到第七天，饮食量要呈现阶梯状。前三天可以加入鸡蛋和蔬菜，后两天再逐渐添加荤类食物，到了最后两天再加入主食，记得加入主食的那一餐不要再吃荤类食物。

一个月减肥食谱第四周推荐食谱：水煮蛋、烫青菜、水煮鸡丝、全麦包

同样是前两周的主打食物，但在最后一周需要有层次的递进增加。在经历了控热周之后，体重开始急剧下降但体内的营养物质也出现缺少空洞。逐步增加饮食的品种和量，是为了让身体开始适应恢复的饮食同时增加营养。每一餐吃到 6 分饱即可，千万不要一口气恢复饮食，如果这一周结束发现自己体重还没有达到瘦身目标，可以再用第一周的饮食重复一周，相信巩固效果会更好。

一个月减肥计划食谱 篇 2

1、第一周我们应当清理肠胃、改善口味。在第一周里要尽量避免油腻、高热的食物，因此吃清蒸或者水煮类的食物，同时我们还应当避免使用荤腥类的食物。

2、经过第一周的排毒清肠后，身体会轻松了许多。第二周我们要

注重补充营养。第二周要多吃青菜和一些富有维生素的水果。这一周你会感觉很饿，但是一定要坚持，否则前功尽弃。

3、通过半个月的魔鬼瘦身计划，如果你还能坚持下去表示你已经成功了百分之五十。前两周的燃脂比较慢，体重变化很小，然而第三周就到了见成效的时刻。这一周你的体重会快速下降，腰腹部的瘦身情况非常明显。即使这样，你也要对自己的饮食控制非常严格。

4、魔鬼一般的第三周结束之后，便看到了希望的曙光。这一周要逐渐开始恢复饮食，因此从最后一周的第一天到第七天，饮食量要逐渐递增了。先加入鸡蛋和蔬菜，再逐渐加入荤类食物，最后再加入主食

一个月减肥计划食谱 篇 3

第 1 建立一本节食

尝试着记下你吃的每一顿饭或快餐以及喝的每一杯饮料，同时记下你消耗这些东西时的感受。调查研究，连续 8 周记录自己所摄入食品的节食者平均能够减少两公斤的体重，而那些没有这一习惯的人则增加体重。简历一本食品日记能帮助你找出并克服摄入过量的情形。

第 2 选个朋友和你一道节食

选个朋友结成节食同盟，在你想吃 unhealthy 食品或偶尔放纵一下自己的胃的时候相互打个电话或发封电邮。能够从同伴那里得到提醒和支持的节食者比孤军奋战的节食者容易成功得多。

第 3 放弃每顿必须吃光的习惯

选择你通常吃的食物和通常喝的饮料，但不把它们吃光或喝光，而是每顿剩下五分之一。这样你每天将减少 350 卡路里的摄入，也就是说能够在不放弃自己喜欢的食品或饮料的同时在一年内减重 14 公斤。对于每顿剩下的这些食物，打包作为下顿或第二天的餐点。

第 4 早餐比平时吃得更多

一顿健康的早餐对减肥来说是关键，错过或推迟早餐而产生的饥饿感很容易导致你吃得过多。请在醒后的一个小时之内，从健康食物中摄入 350 至 500 卡路里的早餐食品。举例来讲，一片涂上花生酱的全麦面包加一个煎蛋就是不错的选择。

第5 摄入更多的纤维素

从今天开始，保证每顿都能够吃两种至少含 3 克纤维素的食物。研究显示，如果我们每天吃至少包括了 34 克纤维素的高纤维食物，那么摄入的热量就将减少 6%。纤维素能够帮助维持血糖的水平，从而让人产生饱足感。在你的沙拉里加上半杯青豆，再加一个带皮的苹果或两个烤红薯都能帮你将摄入的纤维素达到这一水平。

第6 在两餐之间吃点东西

每三到四个小时吃点东西能够维持血糖水平的稳定。血糖水瓶偏低会使你产生强烈的饥饿感并且很容易暴饮暴食。将一日三餐改为五餐，每餐摄入大约 350 卡路里的食物，或者吃三顿正餐，每餐摄入 500 卡路里，外加每顿约 200 卡路里的两顿点心或小吃。

一个月减肥计划食谱 篇4

一、指导思想：

紧紧围绕“一切为了学生的发展”这一办学理念，全面落实新课程理念，全面提高教育教学质量，全面提高教学管理水平，努力开创高三年级各项工作的新局面，为完成高考目标、实现洛阳时代外国语学校高考的新辉煌而努力奋斗！

二、总体要求和工作思路

工作总体要求：

吃得准——(教学方向)年级精神、高考趋势、教材考纲、班级学生
坐得住——(时间保证)多思教法、深入钻研、认真批阅、勤于辅导
靠得实——(工作作风)全力以赴，从严从难，科学苦干，求真务实
教得活——(教学方法)调整状态，调动激情，激活气氛，提高效率
谈得来——(感情投入)了解学生、关爱学生、走进学生、争取学生
盯得紧——(中心工作)多提问、多面批、多检查、多指导、多督促
练得勤——(教学手段)把握方向，精选精练，纠错整理，总结提炼
管得严——(常规管理)小处着手，严格要求，树立形象，争当标兵

工作思路

〈一〉德育工作与学生管理方面

1、抓好日常管理工作，培养学生良好的行为习惯，提高学生文明

素质。高三不是特殊年级，应是高一、高二的榜样，丝毫不能放松抓常规管理(仪容仪表、纪律、考勤、卫生、两操、安全等方面)，而且更要下功夫，营造浓厚的学习氛围，创建和谐班集体。良好的班风，学风是胜利的保证。全体师生都应高度重视班风、学风建设。应加强对学生的正确引导，充分发挥学生干部和优秀学生的带头、榜样作用，切实搞好班风、学风建设。良好的班风要求：树正气，以讲政治、讲纪律、讲学习为德；以关心集体、团结友爱、互帮互助为乐；以积极向上，勤奋努力，成绩优良为荣。整个班集体班风正，显得朝气蓬勃。良好的学风要求：有理想，能够持之以恒的努力学习；有毅力，能克服困难，坚忍不拔的钻研学习，有方法，能抓紧时间，讲求效率，毫不懈怠地学习；有竞争，能你追我赶，人人争上游。

2、以爱施教，从严治班。全体高三教师既要关爱，尊重学生，又要对学生严格要求，严格管理，严格教育，严格训练。班主任应带头做到“勤、严、细、实、巧”，努力提高高三班主任的工作能力和自我修养。各班要有本班的计划、宣言或誓词。班主任的工作做到“五要”：班主任要深入教室、寝室、操场等学生生活学习的地方，多调查研究，采取有力措施，切实搞好班风。班主任要善于做学生的思想工作，每学期至少找每个学生谈话一次，对学生进行鼓励、鞭策和心理疏导，让学生“自知之明”。班主任要关心学生身心健康，切实帮助学生解决思想、学习和生活上的困难。

3、提高班会课质量，切实做好主题教育。班主任要经常策划和组织多种形式专题和班级集体活动，对学生进行前途理想教育、学习方法交流、思想品德、安全、法制、纪律等主题教育，有目的、有针对性开好主题班会，培养浓浓班风、学风，激发学生发奋读书，争考名校的热情。

4、注重抓好学生心理疏导。高三学生面临人生第一次挑战，是升学与就业的关头，高考竞争激烈，大考小考不断，学生压力大，且生理上、心理上和性格形成等方面尚未完全成熟，这样会给高三学生带来一定的心理问题或心理障碍或青春期困扰。因此，要非常重视高三学生的心理疏导。班主任在做好心理疏导的同时，要重视非智力素质

培养教育，磨练学生意志力、毅力，培养学生应试心理，提高学生抗挫折、抗失败，战胜新问题、解决新问题的决心和能力，班主任与体育教师要经常组织学生参加各类文体活动，调节紧张心理，增强身体素质。开设“克服心理焦虑、增强心理承受能力”的专题讲座(上学期半期后)开设考试“应考策略”的专题讲座(“一模”前)开设“人际关系谈”专题讲座(下学期初)开设“科学用脑，提高学习效率”专题讲座(上学期半期前)开设“如何填好高考志愿”的专题讲座。

5、重视协调三种关系，在年级统一协调下，班主任要处理好以下三种关系：

第一，任课老师之间的关系。各科只有均衡发展，才有利于总分的提高。任课教师要克服本位主义倾向，确立全班、全校一盘棋意识，顾全大局，协调发展，全面提高。要避免“牺牲其它学科，以求自己学科出人头地”的现象发生。

第二，师生之间的关系。班主任要注重过程管理，充分利用好课内外时间，全身心、全方位、全天候关注学生身心健康、学习表现、成绩跟踪、家庭生活等情况，用爱心去赢得尊重和爱戴，进而用言行去鼓励学生发奋拼搏。

第三，学校与家长之间的合作关系。班主任要加强与家长的沟通，通过家访、面访、电访、家长会、家庭报告书等形式，使家长了解学生校内、外情况，配合学校及时、准确、动态地实施有效教育，特别是后进生和优生，他们更需同学的帮助，老师的关心，家长的理解和支持。

〈二〉教学工作方面

1、树立良好师德、师风,强化四种意识--忧患意识、责任意识、目标意识和竞争意识

班主任要指导学生根据自己的学习现状合理定位，明确自己的阶段性目标，年度奋斗目标，以及计划和措施。班主任和任课教师要引导学生在学习上开展良性竞争，做好不同层次(特优生、优生、临界生、特长生、后进生)学生的思想引导与心理疏导工作，不断扩大优生队伍，努力营造“层层赶学帮、人人争榜样”的良好学习竞争氛围。

2、强抓课堂教学优化--高考决战在课堂

A、转变观念，实施新课程理念。课堂教学改革，首先要改变教师的教学观念、价值取向；其次，课堂教学要体现自主学习和探究精神。学生是学习的主体，课堂教学应是充满生命力的活动，在课堂教学中真正做到以“学生为中心”。

B、搞好教学设计，实施学案制教学。首先要从每节课的设计入手，要求教师精心组织每节课，目标明确，重点突出，容量适当，重视课堂教学，重视知识产生的过程。

C、教学方法、教学手段现代化。充分利用学校教学设备现代化水平较高的优势，利用和设计好多媒体教学，提高课堂教学效率。

3、加强集体备课合作交流。各备课组要加强集体备课，搞好团结，坦诚相见，互相沟通，互相促进，做到既分工又协作，讲求办公效率，要精选资料，安排专人收集平时作业和考试中的倾向性错误，各科任要下功夫研究历年高考试题，广泛收集高考信息，整理并使用好，提高复习备考的针对性和实效性。备课组要订出学期、每个月、乃至每周的详细活动计划，具体措施。每次活动有详细记录，明确解决哪些问题，存在哪些问题，今后怎么办等。

4、加强分层辅导，分类推进。

A、狠抓特优生辅导。每周安排适当的时间段辅导，各科指定辅导老师，实行“人盯人”措施，狠抓落实，下足功夫，巧施方法。辅导老师要订好计划，做到目的明确、计划周详、措施得力、落实到位、效果显著。特优生所在班级的班主任要做好成绩跟踪工作。

B、狠抓临界生提升工作，力争大面积丰收，以考试数据为材料，做到：准确分析，科学分类；多方鼓励，树立信心，包干落实。对此类学生班主任要交给相关科任老师进行个别跟踪辅导。

C、狠抓特长生文化课和弱科提升工作。

5、加强辅导，狠抓学生学习任务落实。教师辅导要落实到位，布置作业、练习要及时检查或批改，晚上下班老师不准讲课，也不随意占用自习课，保证学生有一定的自主学习时间，各班还要抓好平时自习学习纪律，重视培养学生创新意识和实践能力，倡议学生实践“日

日清”“周周清”学习方法。

在高考备考中要注意以下几方面:A、重视教材的基础作用和示范作用;B、重视创新意识和实践能力培养;C、重视阅读、理解和表达能力的培养;D、重视良好的思维品质的培养;E、重视与社会、自然、科学、生产、实际生活联系,平时多关注热点(新闻)。

6、周密计划,精心组织

精心设计安排好每一阶段复习,从各科进入高考复习到2020__年初为第一阶段,这一阶段称之为系统复习阶段,要求各科任教师在本科阶段复习中做到全面系统,稳步推进,板块训练与专题训练紧密结合;从寒假到四月份为第二阶段,即综合训练阶段,查漏补缺,侧重能力的培养,指导学生在巩固已有知识的基础上,培养学生知识迁移及分析问题、解决问题的能力;从五月到高考为第三阶段,即模拟提高阶段,要求在巩固发展前两个阶段成果的基础上进一步明确高考目标,适应规范化的考试要求,提高应考能力,培养健康应考心理,各备课组要订好整体计划与阶段性计划,并进行有机结合,有效保证整个复习备考工作科学有序地进行。

7、做好“六认真”工作教师要切实做到“备课、上课、作业布置批改、辅导、检测、评讲”六认真。教师要有具体、规范的备课本。要备好、上好复习课、练习课、评讲课。复习课要注重知识的条理、系统化。练习课既重知识、又重能力训练,题目的设计要有梯度。评讲课要统计采样,对错得多的题详讲,不平均分布力气,不管学生是否能做均讲一遍;对典型的错误要进行个案分析;要注意分析思路和解题方法的引导,不照本宣科,这个题就是这个答案、就这样做或把重点放在运算过程式的讲评;要作“试题评讲”,对试题特点,对知识和能力的要求,对试题的不足作概要介绍;对错误多的题类,要重新设计针对性训练作业要批改,几尽力全批全改。要有错题本。做好学生错题记载,以便评讲或重新设计针对性训练。作业不能不改或很少批改、只作评讲,这样,没有针对性,无法提高效率。辅导要落实到位,要定出“辅导对象,辅导时间,辅导内容”。加以落实,并做好“辅导对象、时间、内容、效果”记载。检测要认真组织,严格监考,认真

阅卷和评析。要进行仿真性考试和训练，要锻炼学生的解题的速度、思维的敏捷性和严密性、计算的准确性；特别要锻炼学生读懂题、发掘出题中的隐含条件，努力钻研和分析题意，建立起条件和结论联系，解好综合题的能力和“韧性”。师生均应把月考和三次模拟考试当作高考来对待进行心理素质、应考策略等全方位的锻炼。

一个月减肥计划食谱 篇5

我班生源质量虽然不是很好，教师们普遍感到高考压力很大，但是我们班的科任老师认为，在学校领导的正确领导下，我们有信心有决心备战 20--年的高考。我们会克服困难，优化管理，求真务实，勇于创新，开拓进取，不断完善各项和考评机制，用精致的管理促进教育教学质量的提高，实施过程跟踪考核，争取 20--年高考实现新的跨越。特制订本学年高考备考工作计划。

一、指导思想：

坚决贯彻执行学校高考工作指导思想：即以提高教育教学质量为中心，以科学管理和集体备课为两个基本切入点，扎实、有效、创造性地开展工作。全体科任老师将坚持“以校为家、以人为本。勇担责任、强调奉献。团结协作、务实求真。责任到人、制度落实。敢于创新、鼓励冒尖”的工作方针，力求 20--年高考大面积丰收。

二、工作思路：

强化目标意识，落实备考常规，注重复习研究，抓好细节管理。按照市教科所的总体要求和方案部署，按照学校高考备考方案和高三年级高考备考工作计划，遵循客观规律，结合学校实际，把高三工作抓早、抓紧、抓细、抓实，整个备考过程按照市教科所的要求做到“六个有效和三个加强”，即有效德育、有效管理、有效备课、有效课堂、有效训练、有效辅导，加强研究、加强交流、加强调研，力争实现高考奋斗目标。

三、奋斗目标

(1)保底目标：一本 1 人，二本 18 人，三本 35 人。

(2)力争目标：一本 2 人，二本 20 人，三本 37 人。

四、当前班级的状况

、学习风气浓厚，班风较好。

本班是学校文科重点班，同学们好学上进，争强好胜，朴素踏实，有一批勤奋认真的同学做领头羊，把班级的整体风气朝良性的方向引领。科任老师和家长都很重视和支持。

2、学生心理亟待调整部分同学心理上过于紧张，学习上急于求成。

一些同学提前进入了高考前冲刺状态，实施疲劳战术。不注重复习方式和复习效率，而是下死力气。现在就进入“靠、拼、豁”的状态，这种急于求成的学习方法在摸考中的成绩不理想，学习热情受到打击，出现疲惫、焦虑、烦躁等精神现象，在心理上陷入不自信、自我否定等状态。

3、学习方法有待改善。

部分学生轻视基础知识，偏重题海战术。这类问题主要有以下几个方面：

其一，不注重课本知识的融会贯通，对课本知识一知半解，就放弃课本，跳入题海。

其二，忽视老师的讲授。这类同学主要是成绩较好者。他们对老师的讲授可能领会得较快，却不肯做进一步的探究，不亲自去演试，结果造成基础知识把握不牢。在考试时看似简单的东西，因基础掌握不好，答起来却似是而非。

其三，在做课内外习题时，不注重题型的积累，不注重规律的归纳，无目的而做，造成大量重复性劳动。在改错时，仅止于改过，不作进一步的反思，以致在甲题犯的错，在乙题中还是照旧。

五、今后主要措施

1、确立奋斗目标，克服盲目性

千里之行，始于足下。明确的奋斗目标是鼓动他们学习热情与激发学习动力的根本源泉，为此，要求每位学生客观的、公正的、实事求是的评估自己的学习实力，准确的定位自己、确定自己的高考目标。使学生对各科学习中存在的主要问题及漏洞做到心中有数。做到“长计划、短安排”要求自律性差的同学把计划写在日历上，督促自己按时完成。

、培养良好的学习氛围

通过严格班级管理制度、强化日常行为规范，营造一个奋进的学习氛围，现身说法，使学生们有紧迫感，同时鼓励同学，天道酬勤，每个同学通过努力，都可以实现自己的目标。

3、指导学生劳逸结合，科学安排生活

由于学习紧张，多数学生不注意锻炼，不会合理的科学的安排生活，因此，要求学生科学合理的安排生活，充分利用早操，课间操，课外活动加强锻炼，积极参加一些其他有益的活动让学生在紧张之余适当放松，达到事半功半的效果。

4、重视抓两头、促中间

勤奋认真、成绩好的学生是本班的苗子和财富，学习有困难，成绩暂时落后的学生更是需要特殊关爱的对象。要想完成任务，一定要抓好尖子生和后进生的培养工作，并以此带动整个班级学习状况的提升和保持。对尖子生通过个别谈话激发他们的冒尖意识，加强它们的竞争意识，根据每位尖子的特点帮助其制定相应的复习计划，并督促落实。让他们充满信心，勇往直前不甘落后。对尖子生要比其他人要求更高。

篇 6

1.智力因素：

①提出以巩固基储专题训练和综合训练为主线精致教学的教学方略。巩固基础强调抓主干知识的强化记忆，强调回到课本，强调查漏补缺；专题训练强调抓重点、热点；综合训练强调帮助学生建构知识、能力结构，强调方法指导。

②研究《考试大纲》和高考题，加强信息和外地模拟考试题的研究，注重信息转化，把握高考方向，将信息动向题目化，突出训练的针对性、实用性。

③对每位学生每次大考的成绩进行跟踪分析，让学生明确深加工的方向。

④在高考前一个月组织一次“诊断性试题”考试，起查漏补缺作用；在高考前一周组织一次模拟考试，进行赛前的热身，以诱发学生

2.非智力因素:

考试实际上是一场心理战，考前考生的心理准备，心理状态对考试的效果影响很大，所以在重视学生双基掌握，能力培养的同时，要特别重视指导学生心理的调适。应做好以下几方面的工作。

①关注学生心态，稳定学生的心理状态。年级组配合政教处、教务处、科教处对学生进行《考前心理总体要求》、《最后阶段学习的心理准备及情绪调控》、《高考期的心理对策》等心理辅导，请语文、数学、英语、综合科的备课组长分别向学生开设“高考备考策略和心理”讲座。

②关心学生生活。指导学生合理的安排时间。班主任要加强学生个案的分析，切实关心学生的身心健康，临考前的一两个晚上班主任都到学生宿舍看望学生，着力营造轻松的氛围。高考每场考试前，班主任都在通往考室的路口目送学生进入考室，给学生以真诚的祝愿与鼓励。

篇 7

一、工作目标

主要包括市场拓展组的工作职能、发展方向:

- ◆ 客户开发，市场拓展方案的制定与实施
- ◆ 开发渠道的建设、沟通与创新
- ◆ 社区及各种场合的对外宣传、讲座
- ◆ 基金销售与其他产品的销售推广
- ◆ 营业部形象推广与品牌建设
- ◆ 营业部及上级领导安排的其他工作。
- ◆ 建立并继续完善理财交流圈，各个行业的研究细化，国际、国内经济形式研究

二、工作职责

市场拓展组工作人员具体分工协作与工作职责的分类：主要包括督导岗位、综合岗位、渠道一组、渠道二组。

岗位的划分不仅明确了各自主要职责，更注重整体的协作，强化

A、督导岗位---王亚林

- ◆ 负责部署市场拓展组的工作方向、设定明确工作目标
 - ◆ 负责指导市场拓展组成员进行各个新渠道的开发
 - ◆ 负责综合组、渠道一组、渠道二组的工作进度管理
 - ◆ 负责协调小组成员之间的交流、沟通、学习、协作和提升开拓能力等；
 - ◆ 负责引导、解决以上三个小组在拓展工作中的遇到的问题；
 - ◆ 负责围绕达成过程中及时处理其它问题。
- #### B、综合岗位---

- ◆ 负责网上预约客户的及时开户及服务工作
- ◆ 负责和渠道一组、渠道二组进行配合，做好客户开发工作
- ◆ 负责市场拓展组客户档案的建立；工作会议纪要及工作日志的整理；
- ◆ 负责市场拓展组各个营销主题活动的策划和实施工作
- ◆ 负责新客户的及时回访、服务需求调研工作
- ◆ 负责月度小组绩效考核总结及奖惩制度实施的记录
- ◆ 负责完成市场拓展组每月量化的工作任务。

C、渠道一组---

- ◆ 负责制定营业部形象宣传等营销活动的方案
- ◆ 负责和综合岗、渠道二组，客户开发工作的配合
- ◆ 负责市场拓展组每周进行一次学习讨论，如何更好开展工作
- ◆ 负责完成市场拓展组每月量化的工作任务。

D、渠道二组---

- ◆ 社区共建活动的策划、实施，做好营业部形象宣传、市场营销等工作；
- ◆ 负责社区各种公益活动的参与、宣传及客户服务
- ◆ 负责配合渠道综合组、渠道一组的工作，在阶段营销主题活动上协同开发；
- ◆ 负责完成市场拓展组每月量化的工作任务。

三、工作考核

原则上做到目标细分、责任到人。为了更好的发挥我们的团队协作精神，达成我们既定的工作目标，履行我们的工作职责，下面把工作任务分解到每个小组；使大家都有明确的个人目标，充满激情、充满动力的做好工作。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/778072004010006106>