

最新小区元宵节活动总结(优秀5篇)

计划是提高工作与学习效率的一个前提。做好一个完整的工作计划,才能使工作与学习更加有效的快速的完成。相信许多人会觉得计划很难写? 以下我给大家整理了一些优质的计划书范文,希望对大家能够有所帮助。

教练员工作总结和工作计划 健身教练工作总结篇一

这次在xx参加健身教练的培训取得了很好的效果,甚至超出预想。在这里感谢xx老师的指导,这里将我的培训总结留在这里,以宣传x老师的培训成绩。

我是xx师范大学的一名体育教师,由于学校新开设器械健美专业课程,所以派我外出参加培训。通过上网查询和电话咨询,我感觉x老师的培训重视技术传授和实践动手能力的培养,于是报名参加了20xx年x月的培训班。经过x老师x天亲身指导,我不仅治愈了我的肩伤,而且掌握了做一名合格私人教练的技能,可以说我的收获远远超过了我的预期。我想x老师培训的成功是与其独特的授课形式和教学特色分不开,所以我这里介绍一下x老师的教学特点。

1. 阅历丰富,知识权威[]x老师是原国家健美队总教练,曾x余次率队征战国际大赛,培养出秦承勇等多位xx健美和健身小姐冠军[]x老师从事健美运动及教学xx余年,在实践中总结出来的教学方法、内容已自成体系。我在参加培训前也曾阅读过几本关于器械健美的书籍,发现其中有部分内容彼此矛盾,部分动作在实践操作中无法完成或功效不佳,不禁对书本都产生了质疑,影响了学习的效果。而x老师的动作是经过多年实践总结出来的,经过数百人次比赛取得好成绩验证了其操作性和可行性,甚至国家田径队、健美操队和举重队等队员都聘请x老师作过体适能教练。在学习过程中,我接受的知识

都是最实用和权威的，使学习大幅提高了时效性。

2. 小班授课，亲身指导□x老师的培训班通常是xx个学员同时学习，由于我参加培训的时间正是xx召开奥运会的前夕，所以报名学习的学员特别少，只有我和一名x岁的小姑娘一起学习，后来有x个长期跟x老师学习的教练员偶尔过来，可以说是“人丁稀少”。由于学员少□x老师所有动作都是亲自示范和上手指导□x老师严格要求每一个动作细节，每次错误他都耐心地讲解动作要领、分析错误原因、纠正错误动作，保证我们每一个动作都是标准的□x老师比较重视时效性，培训过程中没有开班典礼和讲话，在短短x天的培训时间内，我们共学习了上百个健身动作，而且每一个动作平均都练习了上百次，直到我们真正掌握动作并刻在我们的大脑内才学习新的动作。在培训过程中，只要课后做一些笔记，就可以将全部动作和技术要领记住。

3. 气氛和谐，相互提高。在x老师的培训班内的学习气氛非常轻松，没有明显的老师和学生之间的等级划分，学员也都像朋友一样相互协助和指导。我作为一名大学教师知道课堂气氛可以很大影响教学效果□x老师上课的气氛正是所有体育教师所追求的效果。究其x老师能有这么好的教学气氛的原因，主要是来源x老师对教学事业的热爱，从而营造了一个像家庭般的关系，当学员没吃早饭肚子痛，他自己给买了牛奶和汉堡；看到我们学习效果好，他请我们吃烤羊肉。同时x老师的敬业精神也影响了他的家人和我们□x老师的爱人主动帮我联系旅店、办理公交x卡、定火车票，为我省了钱和精力；在学习中我们相互按摩、讨论技术，使学习变得轻松、有趣。

4. 会诊治疗，即可见效□x老师的教学重点不像其它健美培训一样放在增肌、减肥上，而是运动康复方面，对于驼背、肩周炎、膝、踝等损伤和畸形都能即可见效。在学习过程中，有一名护士因为膝盖摔伤严重影响行动，特地求助于x老师□x

老师经过半个小时左右的诊断和运动康复治疗，竟然使患者能够自己正常走路了；另一个事例是发生在我个人身上的，我参加培训之前肩部曾严重拉伤，按摩治疗治疗费用已有四百多元，仍没有明显见效，令人意外的是经过培训第一天的练习，我的肩部就有明显好转，培训结束时，我的肩部基本已经痊愈。我认为健康是影响人生活质量的重要因素，运动康复可以无损害地提高人体机能和促进健康，以后的发展空间要比健美更加广阔。

通过与x老师的两个已经毕业后再来学习的两个教练交谈，了解到：他们在xx作为私人健身教练月收入都过万，说明健身教练的市场还是很大的，而x老师的培训正是跨入这个行业的最佳跳板。再次对x老师的悉心指导表示感谢！

教练员工作总结和工作计划 健身教练工作总结篇二

我是驾校工作群体的一员，只不过是个“小零件”，但我却是用心在过好每一天，发挥出无穷的力量。

每天上班前，我都要整理我的衣装，不仅看起来更加精神，还因为我对这份工作的热爱。或许，我曾经没有想过未来的工作，但如今的我已经站在了蓝天驾校教练的岗位上，我便要忠诚驾校，热爱这份工作，使生活更加饱满、充实。

下班后，我带着我的茶杯走出驾校，虽然感觉满身疲惫，但一种满足感、幸福感油然而生。或许，这就是我对工作的钟爱吧。

工作中，学员在学车出现错误时，我会立即与学员分析原因，耐心指教。我在教学中从不使用粗鲁和责怪的语言，为学员创造一个轻松愉快的学车环境。古人云：人非圣贤，孰能无过，知错能改，善莫大焉。当学员熟练的完成他们的驾驶操作时，我会给予肯定的眼神和点头任肯。因为这时他们需要一种鼓励，哪怕是一个眼神。曾有学员说：“教练，我喜欢

你对我点头。”我很困惑的问：“为什么？”他说：“每次看到你对我点头，就说明我做对了，更有信心做下一个动作。”我笑了。一个细致的动作不仅给学员信心，更可以拉近我们之间的距离，我不仅在教育别人，有时也在接受生活给我的教育。所以，我的座右铭是：活到老，学到老！

回顾我在驾校工作的岁月，七年来带了许多许多学员，看着学员一批批来，一批批离开，心里既欣慰又不舍。人与人之间相处久了都会产生感情，这份感情也需建立在廉洁执教的基础上，即使不舍，也要看到了他们开心的离开，因为我更希望他们有丰满的羽翼，飞得更高、更远。

教练员工作总结和工作计划 健身教练工作总结篇三

驾校是道路交通安全的摇篮，作为一名机动车教练员，我肩负着为社会培养高素质驾驶员的重任，从事驾校教练员工作以来，凭借四年的驾驶教练工作经验，使我深刻的明白这是一份考验技术、意志、耐心与社会责任感极强的特殊工种，不但是杜绝道路交通事故的发源地，更是牵涉到千家万户的生命财产安全和幸福指数。从教以来，我本着认真负责的态度，以高度负责的社会责任感，严格按照机动车驾驶培训教学大纲，认真对待每一位学员，从严施教。在从事教练工作期间，曾经历很多不为人知的酸甜苦辣，通过长时间的磨练，刻苦钻研，各方面都取得了长足的进步，为社会各界培养了大批技术过硬，品学兼优的技术人才。同时也获得了很多宝贵的经验教训，取得成绩的同时，也存在诸多不足，回顾过去，放眼未来，现将个人工作总结如下。

认真学习马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和三个代表重要思想，深入贯彻落实科学发展观，用正确的理论来指导和改造自己的世界观、人生观、价值观。增强自己的政治敏锐性和辨别是非的洞察能力，树立牢固的共产主义信念和全心全意服务社会、服务学员的意识。坚决反对分裂、维护祖国统一。积极参加上级主管部门和驾校组织的活动，积极参加

各种法律法规、规章制度学习。认真负责的搞好自己的本职工作，团结同事，尊重领导，团结协作，不断提高完善自己的技术传授水平和服务于驾校、学员的工作能力。

在从事教练员工作以来，能够以身作则，遵守道路安全法律、法规及驾校的一系列规章制度。不断加强自身学习，钻研新型教学设施的维修与保养，不断创新教学方法、教学手段，针对不同学员的年龄、性别和个体差异，安排不同的时间，作出不同的教学方案，因材施教，现从如下几点加以总结。

(二)、坚持质量兴校的原则,认真执行学年教学计划,理论联系实际。不断研究教学方法,改进教学手段,做好一个教练员的工作关键是怎样教导好自己的学员,而教好学员的关键就在于把握住教学共性的同时,还须根据不同类型的学员,有针对性的做出适合他们的教学、教具和教学方案以及教学手段。创造一个良好的氛围,让他们在一个较为轻松祥和的环境中学习和训练,采用言传身教的同时,不断更新教学手段,及时掌握学员动态,学员的心里素质学习方法和学习进度情况,积极与学员沟通,了解学员对现有教学的满意度。认真观察学员在学习训练过程中存在的问题,及时纠正不正确的驾驶动作和不良习惯,结合实际不断提高教学水平。

(三)、本着“精心教练,以人为本”的教学宗旨,因材施教,把握第位学员的思想情绪。了解每位学员的要求特点,扬长避短,调动和引导第位学员的积极性.忠于职守,热情接待每批每位学员,做到公平公正,耐心解答学员提出的各种问题。特别是对一些接受能力较为缓慢的学员更是要做到耐心细致,使每一位学员都能够熟练的掌握驾驶技能和安全操作规程,在教学过程中也使我进一步得到学习。所培训的每一位学员都有他自己接受学习的特点,因人而异,针对不同学员采用不同的传授方法。把教学过程中的经验日积月累、循序渐进,不断完善自己的教学方法和技能传授水平,这些经验在后来的教学过程中得到了充分的应用。

(四)、车辆是教学的重要工具，自己首先要带头爱护设备，才能带领学员树立良好的爱护车辆设备的意识。在日常教学中，带领学员搞好车辆的日常维护保养工作，保持车容整洁，车况良好，并组织学员对机动车的构造进行讲解，常见的故障的诊断排除及车辆例行保养作业的实践指导。在车辆管理工作中，积极贯彻上级有关车辆管理的政策、法令，并及时请示、汇报、研究、传达布置上级对交通安全工作的指示和要求，做好交通安全工作，每年按市车辆管理所和交通管理部门的要求进行所属车辆年检、驾驶员的年审，负责对驾驶员经常进行法纪、法规教育，并指导、考核兼职驾驶员操作水平，提供单位兼职驾驶员上岗审核意见，进行车辆驾驶职业道德教育和安全行车教育，增强法纪观念，确保行车安全。

随着我国汽车工业的高速发展和新技术在汽车领域的大量运用，要求我们教练员不断掌握新型车辆驾驶、维护、保养以及管理的新知识和新的教学理念，以此来推动教学工作的规范化，合理化。在今后的工作，仍需坚持学习业务知识，提高解决教学疑难问题和车辆故障的能力，切实贯彻各项交通安全法律法规，努力提高教学水平，立足本职工作，爱岗敬业。工作上服从领导的安排，教学中和教员同事团结协作，认真带好每期学员，高质量的完成驾驶培训教学任务，为驾校的发展贡献自己的全部力量。

从事教练员四年工作以来，在校领导的大力支持和同事的帮助下，我在工作中虽然取得了一定的成绩，但还存在很多不足之处。今后还需要不断的创新学习，提高教学能力，努力把教学工作做的更好，把自己的教学方法和技能传授水平提升到一个新的层面，更好地服务于自己的本职工作，全心全意地为学员服务，为驾校服务，为驾驶培训事业努力工作。

教练员工作总结和工作计划 健身教练工作总结篇四

本学期，本课题在研究中遇到这样一个问题：我们给本队制定的特色项目有许多学生不感兴趣，表明田径校本课程的开

发不能很好面对学生个性。我组织有关学生会干部两次进行集中讨论，最后决定，在原有的特色活动项目基础上，重新设立“田径”这个项目，让学生根据自己爱好、兴趣自主参与活动项目。

本学期，以活动为中心，促进师生共同成长。

(1) 校本培训。根据本课题实际，我本人经常进行现代教育技术培训技能培训。我利用晚上时间在电教室学习，使我能熟练掌握现代教育技术。“打铁须自身硬”。

(2) 教学研究。本学期，经常组织学生干部进行校本课程知识学习。立足课堂，经常开展集体练习、理论学习及课堂教学观摩等形式活动。

(3) 开展各种比赛。通过各种比赛，激发师生的积极性，同时给学生以满足感。同时，在家长会上，进行小型比赛供家长参观。通过这些活动开展，给师生一个展示才华舞台，同时也使学校田径特色进步得到社会及家长认可。

一、 处理好项目确定与学生个性、兴趣之间矛盾。

本学期，本课题在研究中遇到这样一个问题：我们给本队制定的特色项目有许多学生不感兴趣，表明田径校本课程的开发不能很好面对学生个性。我组织有关学生会干部两次进行集中讨论，最后决定，在原有的特色活动项目基础上，重新设立“田径”这个项目，让学生根据自己爱好、兴趣自主参与活动项目。

本学期，以活动为中心，促进师生共同成长。

(1) 校本培训。根据本课题实际，我本人经常进行现代教育技术培训技能培训。我利用晚上时间在电教室学习，使我能熟练掌握现代教育技术。“打铁须自身硬”。

(2) 教学研究。本学期，经常组织学生干部进行校本课程知识学习。立足课堂，经常开展集体练习、理论学习及课堂教学观摩等形式活动。

(3) 开展各种比赛。通过各种比赛，激发师生的积极性，同时给学生以满足感。同时，在家长会上，进行小型比赛供家长参观。通过这些活动开展，给师生一个展示才华舞台，同时也使学校田径特色进步得到社会及家长认可。

在以后的教学中，我要继续学习田径知识，以促进教师和学生共同提高，让我们的校本课程上一个新台阶。

教练员工作总结和工作计划 健身教练工作总结篇五

时间匆匆，转眼一个学期又过去了，这学期虽然短暂但很充实，收获颇多，在此期间得到很多东西也有很多地方值得好好反思一下，这学期我依然担任的是初中一年级八个班的体育课程，另外还开设了篮球第二课堂。接下来，我对这学期工作做以下几点总结。

游戏导入和课堂游戏都是体育课堂中学生喜欢的环节，毕竟学生们还处在爱玩的年纪，游戏对他们来说有一种莫名的吸引力。作为一名体育教师应该抓住这一特点，好好利用，肯定会有不一样的课堂效果。在过去的一个学期当中，我的课堂中游戏环节并不是太多，因此学生在上课时有时积极性也不是太高。我会在接下来的课堂中多多加入游戏环节，从而调动学生的积极性提高课堂质量，让学生在玩中学，学中玩，建设快乐的体育课堂。

过去的一年里，初中一年级的体育课堂主要围绕学校布置的任务来走，并没有接触到更多的体育运动项目。在过去的学期里主要学习了一套韵律操和跑跳技术，教学内容比较单一。在接下来的新学期当中我会加入一些球类的基本训练和一些素质练习，进一步提高学生们的身体素质。

- 1、增加第二课堂报名人数；
- 2、对个别学生做针对训练安排；
- 3、增加视频教学，让学生生动的了解教学内容和技术动作。

上学期，在工作方面我自己做的并不是太好，尤其在备课方面存在着很多的不好的方面，备课方式单一、课堂设计并不新颖，属于老一套的教学模式。我会在接下来的时间里，好好设计课堂教学部分，把我的游戏课堂带给每一位学生。在课堂上课方面，有些话语说的不够恰当，就是说碎话，不够精炼，也暴露我一个很大的缺点，知识面窄。我会多读书、认真读、真正意义的读书，并为我之用。增强自己的教学能力和知识能力最好的办法就是多读书。老师作为一名传授者，想要把学生的水桶填满，老师自身要有两桶或者更多桶水。另外通过上学期的书写达标活动，我的书写有了很大的提高，但是我并不会放弃联系，坚持每天练字。

过去的一个学期已经画上一个完满的句号，接下来还有暂新的一个新学期，我会继续跟随学校领导的步伐，扎扎实实的做好每一份工作，上好每一堂课，不让学生们后悔，也不让自己后悔。