

# 训练部门工作计划(大全7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。那关于计划格式是怎样的呢？而个人计划又该怎么写呢？以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 训练部门工作计划篇一

全面提高学生素质，教师是关键，而教师的基本功又是搞好教育教学工作的前提条件，同时，教师素质是关系课程改革成败的关键。所以只有教师的基本功素质高，才会有高质量的教育教学，才能为下一步全面推进课程改革奠定基础。本学期我园的教师基本功训练计划如下：

XXXXXX

全体教师

### （一）钻研纲本基本功

- 1、每位教师认真学习大纲，仔细钻研教材，领会好新课程、新教材的精神，做到科学，准确地备课。
- 2、每位教师在每月写出你对教材中的某个教材的理解，也可以是经验之谈（即每月一得）。
- 3、在《新课程理论摘抄和教学反思录》笔记本上，每位教师每周自学1—2篇的关于教学研究的文章，每学期自学笔记不少于5000字，经常写读后感。教师要适当练习简笔画。

### （二）教学设计和课堂教学基本功

- 1、在教学设计上，力求创新，有自己的特色，依据学科特点

写出自己的教案。集体备课，要求一定提出自己的新观点，突出个性备课。

2、课堂教学中，教师要主动、积极地构建自主、合作、探究的教学模式，保证并提高四十分钟的质量。

3、每位教师每期选几课，写出有创新的典型的教学设计和反思。

4、以教研组为单位，参加学校组织的各种教学研讨活动。每期不得少于8次校本教研活动。

### （三）语言表达基本功

1、在平时的授课中，教师要每天坚持说普通话；教师要注重语言的艺术性，教导处将配合团支部举行一次年青教师的演讲比赛活动。

2、三笔字在平时的工作中教师要自行练习，本学期将举行一次规范汉字的基本功比赛。

3、在写作方面，希望教师积极撰写论文。

### （四）使用教具基本功

1、本学期，每位教师针对自己所教的课程制作课件，学校将组织由全校老师打分的课件制作比赛。

2、能正确、熟练地使用电教设备和其它教具。

### （五）电脑操作基本功

1、要求青年教师会进行文字处理、会网上查阅资料。

2、会安装和正确使用现成的课件。

3、隔周四的下午两节课后为电脑培训时间，有教师讲授、指导、每周的其它时间教师可自己练习。

## （六）训练措施

1、个人练习与组内练习相结合，教研组长组织好，督促好，按时练习，按时交各种资料。

2、每位教师所交材料，教导处将进行记录、考核、进入个人业务档案。

## 训练部门工作计划篇二

为了提高个人素质，提高教学水平和能力，结合学校制定的《教师教学基本功训练达标工作实施方案》以及自身实际情况，特制定此计划：

1、普通话的训练

2、粉笔字钢笔字的训练

3、教学设计、备课、上课、说课、评课的方式方法的训练。

4、课件制作。

5、简笔画训练。

能够用发音准确，用词准确，用普通话进行教学。能够用正楷书写钢笔字和粉笔字，力求书写美观大方。能够通过训练形成一套比较完整教学体系。

能够熟练的掌握课件制作的一般能力，以提高课堂效率。

1、普通话的训练以测试教材为训练的范本，每天进行半个小

时的的朗读训练。并在教学中规范的使用普通话教学。

2、每天练写钢笔字，每周上交三页小楷，教案的书写用钢笔正楷字书写，力求工整美观。课堂教学中用正楷书写板书。

3、结合学校和本组教研活动，加强教学设计、备课、上课、听课、评课的规范性。多听其他老师的课，多进行理论学习，切实形成一套行之有效的教学模式。

## 训练部门工作计划篇三

新的学期开始了，校运动队的各项训练紧张而有序的开始了。为了在四月份市里举行的乒乓球选拔赛中取得好成绩，特制定训练计划如下：

由于市里的乒乓球比赛的运动员向低龄化发展，那么我们的运动员选拔对象也要趋向

于中低年级的学生，从而形成一个良好的运动梯队，训练过程中大队员照顾带动小队员，以致我们每一届乒乓球比赛都取得好成绩。

在今后的训练中，我们一方面要认真把握“训练和思想结合的原则”，有意识地在训练

中培养学生“爱祖国、爱学校、爱吃苦”的品质，有计划地安排优秀运动事迹的讲解，经常和运动员家长、班主任及任课老师联系、沟通，从而来缩短彼此之间的距离，减少不必要的矛盾发生，从而使学生能安心训练，无“后顾之忧”。另一方面在业余训练上严格要求、严格训练，从提高学生的身体素质基础上培养运动员的技术和技能。

1、保证训练时间、保证训练内容、保证训练器材和场地。

2、学生训练的内容、形式、节奏安排等，要求多种变化，各种练习手段尽量与游戏活动相结合，以激发学生的爱好与兴趣。

3、训练要有持久性和合理性。

4、有事须向老师请假，不能擅自离开岗位。

1、坚持面向全体队员严格组织纪律，加强训练管理。

2、加强基本知识、技术、技能的培养，进一步熟悉球性。在此基础上进行教学比赛，在比赛中不断巩固技战术，提高运动成绩。

准备期：

1、召开动员会、找运动员。

2、召开全体队员会议，制定训练纪律。

3、准备所需器材。

第一阶段：恢复性训练阶段，以乒乓球球性训练为主

1、教师陪练，学生反手推挡。

2、教师陪练，学生正手攻球。

第二阶段：巩固基本功球性训练，巩固及提高阶段

1、学生的相互推挡及正手攻球。

2、以开火车的形式进行球性练习，培养学生的运动兴趣。

第三阶段：专项技术，发球和接发球练习

- 1、主要讲解发球的技术动作。
- 2、发球包括上旋、下旋、侧旋、以及奔球。
- 3、接发球的站位正确，注意力集中。

#### 第四阶段：比赛前训练为主

- 1、由教练陪练打比赛。
- 2、学生队内的比赛，可以和去年的男队队员比赛，以提高比赛成绩。
- 3、训练学生在比赛中的心理素质。

#### 具体训练内容：

##### 1、球性练习：

- (1) 正反手的向上颠球。
- (2) 正手攻球。
- (3) 反手推挡。
- (4) 对攻。

##### 2、发球和接发球：

- (1) 发侧旋球。
- (2) 发下旋球。
- (3) 发奔球。

### 3、赛前训练：

- (1) 由教师陪打比赛。
- (2) 队内的教学比赛。
- (3) 观看比赛录像。

## 训练部门工作计划篇四

一年一度过去了，转眼间我们在花木盆景协会已经走过了春夏秋冬。在这一年多里可以说我在花木盆景协会学到了很多，学到了很多我所学专业知识所学不到的东西，我也深深感受到花文化的情趣，她的高雅美丽，不断提高我们的情操。在协会里我也认识了很多的朋友、伙伴和同事，他们给了我工作中的很大帮助也是我工作中支点，应为有他们我的工作更顺手、更轻松，是他们让我感受到零距离的真实存在。

在新的一年里我将要利用我在花木盆景协会的日子做出更有意义的事，为我协会做出我的价值，在此我做出以下计划：

一、我们要做到内部团结一致，互相帮助，带领大家积极工作。

二、积极协助我协会内部的工作，不仅要尽职尽责的把外联部的工作做好，更要随时了解各部门的内里，协助各门的工作，以便他们更顺利的完成工作。我们要做到真正的零距离——你中有我，我中有你。在整个协会里都能看到我们的身影穿梭在各个地方。

三、积极参加各兄弟社联的活动，礼尚往来，进一步增加我们之间彼此的感情，更是要随时和校社联、社联发展中心及各兄弟社联的朋友联系。每次参加各兄弟社联的活动后要及时把各兄弟社联在活动中好的意见写在专门的外访单上，以

便我们在以后的活动中可以采纳。当然，不足之处也要写上，以便我们在活动中避免不必要的差错。

四、随时和校外的各商家互动，让我协会的名声在校外很响亮，让他们对我协会更进一步的了解。在大型的活动中拉取更多的赞助，以充足我协会的活动资金。

在我们即将到来的大型活动郁金香展中，我们要做好充足的准备，拉取赞助。还要在活动中积极的工作，维持活动的顺利进行，保证活动中的次序。

## 训练部门工作计划篇五

20××年我校的体育工作，以区教育文化体育局20××年工作思路和局体育工作计划为指导，坚持加快发展不动摇，用心推进新课程标准实验，与时俱进、锐意创新，进一步提高学校体育教育教学质量和水平，认真贯彻一切为了学生发展的校训。我校体育工作要继续坚持以《学校体育工作条例》为法规，以深化改革为动力，以促进发展为目标，扎实推进各项工作，推动我校体育事业的蓬勃发展。

### 体育教学工作

1. 加强学习，更新观念。组织相关人员认真学习区教育文化体育局20××年工作思路和局体育工作计划，充分认识体育课程改革的重要性和艰巨性，进一步学习体育课程标准，加大对体育学科课程改革实验的力度。

2. 深入探索，成立课题。我们要结合本学科特点，以体育教科研为先导，以课题为抓手，不断推进体育教学改革。重视学生的主体地位，关注学生个体差异与不一样需求，确保每一个学生受益。激发学生运动兴趣，培养学生终身体育的意识。

3. 规范常规，注重预案。要让每一个孩子都理解良好的体育教育目标，我们应重视课堂教学的规范化，从认真备课、设计教案、抓好教学常规入手，提高体育教学质量，使学生养成良好的课堂常规。在教学过程中重视安全保护措施，以科学锻炼身体为思想指南，提高学生的体能和技能水平。

学校群体工作。

1. 体育教研组在“健康第一”的思想指导下，要认真制定出本学期体育教学工作各项计划，对所订计划的执行状况要有检查、有总结。

2. 抓好学校大课间活动、课外活动的开展，做到教师落实、场地落实、器材落实，在确保学生活动开展的同时，要强调安全教育。

3. 继续开展体育特色学校的建立，安排好大课间活动和体育课每周各班进行一次乒乓球活动，组织和管理好学生的活动，注意节约能源，能不用照明的尽量不用，并做好建立体育特色学校台帐。

4. 深入开展阳光体育活动，丰富学生的课余生活。本年度我们将根据区体育工作的计划，开展学校阳光体育活动，安排乒乓球文化节和花样跳绳活动，使我校的阳光体育活动进一步深入，成为学生乐于参与课余生活，培养学生终身体育意识，体验体育活动的乐趣。

5. 举办第七届学校体育健康节，营造浓厚的校园体育文化氛围。本届比赛要在前几届的基础上，不断创新，安排学生感兴趣、喜欢参与的项目为活动载体，尽可能吸引每位学生参加。今年是大届，我们要精心策划好开幕式，做到隆重、和谐、快乐、健康，使广大师生充分享受体育活动的乐趣，使体育文化逐渐融于校园文化，成为校园文化的品牌。

## 竞赛训练工作

1. 抓住重点。根据区竞赛计划，组建好比赛队伍，抓紧训练，用心参加各项比赛，争取获得好成绩。尤其抓好乒乓球队的建设，在区内继续确立位置。

2. 统一布局。体育组除认真抓好乒乓球队、田径队的训练外，用心思考开设其它项目，便于统一布局，更好的抓好薄弱项目的训练，力争几年中取得好成绩。根据学校的安排，拟开展健美操兴趣班的培训。

为了全面贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，用心倡导“健康第一”、“每一天锻炼一小时，健康工作五十年”的现代健康理念，同时为响应我县中小学生阳光体育运动的广泛开展，培养学生用心主动的体育锻炼热情，提高学生体质健康水平，以全面实施

《学生体质健康标准》、大力推进体育大课间活动为重点，蓬勃开展“阳光体育活动”。同时把阳光体育活动与促进和谐校园等紧密结合，培养成教师和学生用心主动的体育锻炼习惯，提高全体师生的身体健康素质和体育文化素养，推进校园体育文化建设。

为保证学生每一天有一小时的体育活动时间，教师每一天锻炼时光不少于30分钟；力争使95%的学生在本学年学生体质健康标准测试中到达及格以上，35%的学生到达优秀。

“健康第一”、“每一天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念。

遵循课外体育锻炼的自觉性原则、全面性原则、适量性原则、渐进性原则、经常性原则、针对性原则，根据《学校体育工作条例》第三章规定，保证学生每一天在校1小时的体育锻炼时光，养成健康的生活方式。

10月份：

- 1、举行阳光体育活动启动仪式。
- 2、全校师生进行感恩手式舞的学习。
- 3、各班利用音乐课、活动课对感恩舞的学习。由音乐老师和班主任组织学习，少总部检查。
- 4、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

11月份上旬：

- 1、利用体育课和活动课，各班进行体操训练及队形队列。
- 2、以班级为单位进行第三套广播体操的比赛。
- 3、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

11月份中旬：

- 1、下午的课外活动时光，在本时光段内由各班班主任及跟班教师进行活动指导和管理。由各班班主任组织锻炼，根据活动资料合理科学地自行安排。
- 2、各班主任指派本班学生统一到体育器材室向体育教师领取，请各班主任明确器材名称及器材数量，及时做好登记和归还工作。
- 3、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

11月份下旬：

- 1、四至六级跳竹竿舞。由班主任配合少总辅导员、音乐老师、体育组织跳竹竿舞。

2、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

12月份

1、全体教师学习跳竹竿舞

1、四至六年级以班级为单位进行竹竿舞的比赛。

2、每一天早上做完早操后，全体学生之后做感恩手式舞。

学生的活动务必由班主任或带班教师领队，并负责组织指导和维持学生活动的秩序。少总部监督。

1、如遇雨天，请各位班主任组织学生在各班的连廊、及教室进行小范围活动(以练习做操和游戏为主)。

2、各班主任在保证学生每一天1小时课外锻炼的基础上，根据学生锻炼需求，可自行调节学生的活动时光。

3、踢毽子、呼啦圈、短绳、乒乓球(拍)、羽毛球(拍)请老师提前要求学生自备。

注重培养后备运动员。

## 训练部门工作计划篇六

外联部可谓是学院外联内引的一个窗口，从增进学院与其他院校的交流到对外的`招商引资，从院内活动到学院对外的宣传，都是外联部的活动空间，就其部门本身来说是一个工作环境相对灵活的部门。这个学期外联部的主要工作是加强校内外的联系，辅之以做好与赞助商的联系，做到做好协助、扩大影响、加强联系。为了更好的开展外联部的工作，现将工作计划列出：

1、协助学院的各个部门搞好各种工作，保障院内其他部门开展活动所需的场地，物品以及服装等需要。此项还需要根据学院的活动计划针对不同的活动做出更详细的内容安排。比如说迎新工作，迎新晚会，院的运动会等。

2、在学院举行活动时要细心细致地做好联系、接待嘉宾的工作，以保障活动的顺利进行。其中的具体工作包括：联系嘉宾确定好到达的时间地点，派工作人员去接待，安排就坐，后勤服务等，或者还有通知演出的相关事宜等相关工作。

3、要加强与院内其他部门的联系和交流，从而在工作上更好的相互配合，共同为同学服务。

所谓扩大影响主要是指通过加强与校内其他学院的联系以及发展与大学城内其他高校的友好关系，通过与其他学院，其他高校的联系交流，把他们的特色引入我院，把我院的工作推广到其他高校，达到丰富广大同学的课余生活，扩展同学的视野，加强学院间，高校间同学的联系交流的目的，从而展现我们学院的风采，扩大我们学院的影响力。

1、展现风采，抓住一切的机会展现自己。主要是通过加强活动的交流为主。

第一，在我们自己举办活动的时候，邀请其他学院，其他学校的社团干部参与观看，在对方举办活动的时候，我们派人参观学习。

第二，争取在这个学期，与其他学院或者其他学校搞一次联谊活动，内容可能倾向于外联经验的交流。具体内容及时间安排还有待确定。

2、扩大影响，主要是通过举办一些在校内，在大学城内较有影响的活动来达到目的。目前的设想有，通过我们学院自己成功举办大型的活动，加大宣传，扩大影响力；或者通过我

们学院牵头的形式，与其他学院一起或者与其他学校一起举办活动，以达到目的。

这里的加强联系主要是指加强与学校以外的公司、企业、事业单位的联系。

1、我们部门要寻求潜在的赞助商，来支持和能与赞助学院的各种活动，使彼此建立和维持友好的合作关系。这对我们学院搞好学生工作，为学院活动提供资金支持，打出学院品牌，树立我们学校在社会上的良好形象是很有帮助的。

2、做好实践基地的初步工作，建立完善的客户资料档案，维持与客户的友好联系。这是一个任重机而道远的工作，它需要日积月累才能有完善的资料。虽然此项工作有所困难，但它对我部门甚至于学院的外联工作都有很重要的意义，我们会把重心放在此项工作上，加强与外界的联系。此项工作的具体计划还有待商定。

例如，外出联系工作，应先制定工作计划，工作结束归校后，亦及时作总结、汇报，决不私下联系任何活动。

活动时间：每周一次或根据情况而定。

活动内容：理论加实践，让部员尽快掌握外联部工作技巧。会请一些外联经验丰富的人来给部门成员做交流，同时也会提供各种机会给部门成员锻炼。

我们部门将会进行专门的培训，甚至可以开展部门内部的小型比赛活动。

以上是我们对外联部的策划、构思，其中还存在许多不足。我们将在实践中发挥外联部灵活变通的工作方法，务真，务实地做好部门的常规工作。以开拓进取的精神协助团总支、学生会推广学院品牌。以真诚的态度与各单位，各部门搞好

联络工作。争取使本届外联部在已往的工作成绩上更上一层楼。

## 训练部门工作计划篇七

全面贯彻阳光体育训练计划，在实施素质教育的同时，培养学生各个方面的能力，提高我校在田径比赛中的成绩，把学校的体育工作做的更好。

为了进一步搞好学校的. 业余体育训练工作，并将训练作为一项长期的工作来抓，我们经过认真筛选，从四、五、六年级中找队员组建了学校田径队。并结合学校的实际情况制定了田径队的训练目标。

我校的田径训练主要集中在每周星期二、三、四的课外活动时间。第一阶段:采用一般的训练强度,进行恢复体力的身体训练。第二阶段:采用较高强度的训练,加强技术训练和专项素质训练,有意识地把专项素质和技术结合起来.加大训练负荷.在训练中注重技术、战术、作风与心理素质的培养。

第三阶段:采用中等强度，调整运动量，降低练习次数，消除疲劳，积蓄并超量恢复。

第四阶段:内部测试，及时查漏补缺。改进训练方法。

2、学生训练课的内容、形式、节奏等安排，要求形式多样，各种练手段尽量与游戏相结合，以激发学生对田径运动的爱好与兴趣。

3、训练必须以学生身体系统训练为主。注重学生的专长发展。

4、要把训练和思想教育结合起来，有意识地在教学训练过程中，培养学生“爱祖国、爱学校、懂礼貌、讲文明、肯吃苦”的品质，加强跟班主任、家长、校领导的联系，使学生能安

心训练。通过师生的共同努力。从难、从严、从实战出发，系统地进行严格训练，加强意志品质培养，争创佳绩。

9月份：通过兴趣小组活动选拔优秀体育苗子充入校田径队

10月份：

1、对选拔优秀运动员进行原始成绩的测试。

2、然后对运动员进行分析，初步确定训练项目。

1、对全体运动员身体素质训练（强化基本动作训练）。

2、制定详细训练内容（跑、跳、投训练内容）

3、全体运动员进行力量与耐力素质训练。（内容：跳台阶、跨步跑台阶、负重蹲摆相结合）（内容：变速跑、匀速跑、定时跑、计时跑相结合）