

动物训练员 训练工作计划(精选10篇)

计划是一种为了实现特定目标而制定的有条理的行动方案。通过制定计划，我们可以将时间、有限的资源分配给不同的任务，并设定合理的限制。这样，我们就能够提高工作效率。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。

动物训练员 训练工作计划篇一

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）

动物训练员 训练工作计划篇二

(一)振奋精神，勤学苦练，狠抓运动技能，培养勇于拼搏能攻善守的全面型运动员。

(二)系统训练，局部细化，积极提高整体战术素养，抓好身体素质和技术。

二、奋斗目标

(一) 完成全年的训练计划

(二) 进入全市前列，力争更好成绩。

三、训练的基本任务、内容、要求及手段

(一) 提高队员训练作风、比赛作风。

1. 严格的组织纪律性。
2. 严格的训练质量。
3. 培养良好的体育道德风尚。
4. 培养坚强的战斗意志。

(二) 严抓体能训练

全面提高队员有氧、无氧、混氧的综合耐力素质。

2. 提高队员的力量素质。
3. 提高完成各种技术动作所需的灵敏、协调能力。

(三) 提高技术运用能力。

1. 提高对抗下的控球能力。
2. 提高快速的传接球技术。
3. 强化射门技术。
4. 发展个人技术特长。

(四) 全面提高球队的战术能力，重点是个人、局部及整体战

术。

- 1、明确个人攻守的职能，进攻和防守原则。
2. 提高个人战术意识和局部2对1、3对2能力
3. 完善提高各种战术套路，形成以4-5-1、4-4-2阵型为主体的攻守平衡式打法。

(一)主要训练手段。

1. 体能训练手段：定时、定距的高抬腿跑，后蹬跑，跨步跑，各种启动跑，加速跑，变速跑，折返跑等；器械负重练习及蛙跳，多级跳，拉伸练习。
2. 技术训练手段：各种颠、控练习，多球连续传控练习，2~3人一组的跑动中传接配合，各种人数相等、不等的传抢练习。
3. 战术训练手段：3对2、4对4、9对9对抗攻守，半场攻守，练习比赛。

四、时期的划分，各项训练任务，内容，训练负荷的安排

训练时期划分表

动物训练员 训练工作计划篇三

- 1、熟悉了解跨栏跑的技术动作，区分摆动腿和起跨腿
- 2、蹲踞式起跑后能较顺利的跨过四个栏，然后冲过终点
- 3、培养学生勇敢果断的意志品质

(一)

- 1、结合示范，讲解跨栏各项技术
- 2、学习跨栏步技术
- 3、利用小垫子练习摆动腿和起跨腿的技术动作

(二)

- 1、栏侧摆动腿攻栏练习
- 2、栏侧起跨腿过栏练习
- 3、进距离慢跑过一个栏练习

(三)

- 1、连续过栏练习，先连续过两个，后连续过四个，不要求栏间跑动作
- 2、站立式起跑过第一栏练习

(四)

- 1、站立式起跑过第一栏练习
- 2、蹲踞式起跑后过第一栏练习
- 3、蹲踞式起跑后连续过两到三个栏的练习，纠正栏间跑动作

(五)

- 1、复习蹲踞式起跑和起跑后的加速跑
- 2、全程练习，蹲踞式起跑50米跨过4个低栏，巩固提高

（六）

- 1、复习全程跨栏跑
- 2、讲解考核标准及技术要求
- 3、考核

动物训练员 训练工作计划篇四

为全面贯彻《_中央关于进一步加强和改进公安工作的决定》和第三次全国公安科技大会精神，深入实施科技强警战略，强力推进“三基”工程建设，切实提高公安机关的整体素质和战斗力，根据《_关于深入实施科技强警战略的决定》的要求，特制定本规划。

一、指导思想

以_理论和“三个代表”重要思想为指导，全面贯彻落实科学发展观，牢固树立向科技要警力、要战斗力的思想，坚持服务基层、服务一线、服务实战，坚持统一领导、统一规划、统一标准，着力在应用、普及、提高上下功夫，不断增加公安工作的科技含量，充分发挥科学技术的支撑保障作用，集中力量，突出重点，加快推进科技强警各项工作，全面提升公安工作现代化水平。

二、发展目标

将科学思想、科学方法和技术手段、技术装备切实应用到各项警务工作和公安队伍建设各个方面，使全体民警的科技强警意识进一步增强，应用技能显著提高；公安科技基础进一步夯实，科技应用水平大幅度提升；公安科技队伍建设进一步加强，科技强警工作机制不断完善，最大限度地发挥现有警力的作用，全面提升公安机关的整体素质和战斗力。

三、规划原则

- （一）坚持以促进科学技术与公安工作和队伍建设紧密融合为核心的原则；
- （二）坚持统一领导、统一规划、统一标准、分步实施的原则；
- （三）坚持边建设边见效的原则，充分发挥现有系统的作用；
- （四）坚持信息共享原则；
- （五）严格按照国家和部颁标准，坚持采用成熟技术；
- （六）充分发挥分、市（县）局的积极性，体现职权划分的原则；
- （七）坚持先进技术装备与先进技术培训、先进管理模式相结合的原则。

四、主要任务

（一）全力推进科技强警示范区县和示范所队建设

1. 在认真总结龙泉、高新、大邑和新津4个省级科技强警示范区县经验的基础上，积极组织其它分县市局，按照省厅科技强警示范区县验收考评指标体系要求，开展科技强警示范区县建设，通过每年推荐4-5个分（市）县局申报省级科技强警示范区县，力争四年使绝大部分分（市）县局达到省级科技强警示范区县要求。
2. 在全市每个分（市）县局中，选择领导科技意识强、民警科技素质高、科技应用机制健全、应用成效显著的2-3个基层所队，以深化科学技术在各项警务工作中的综合应用为重点，以信息化建设与应用为主要内容，开展科技强警示范所队建

设，带动基层单位科技强警工作的深入开展，逐步实现科技强警的综合效益和规模效益。

动物训练员 训练工作计划篇五

一、班容卫生常规：

- 2、门窗常擦洗，关锁有专人，玻璃如明镜，窗棂无灰尘。
- 3、教室内外无纸屑，无果壳，无痰迹，有人每日保洁。
- 4、课桌排列做到由低到高，纵横对齐，间距均匀。学生座位表贴在讲台右上角。
- 5、清扫工具有固定地点隐蔽存放，没有条件隐蔽的应排列整齐。
- 6、教室布置做到整齐大方，黑板报板画字迹清楚，书写规范，整齐美观。
- 7、教室要打扫清洁，磨石子地坪的要用拖把擦洗干净。全体学生离开时要关灯关门上锁。
- 8、教室内及走廊内，不准追逐吵闹，保证学习环境安静。
- 9、每天一小扫，一周一大扫，中午补缺漏，形成制度
- 10、注意个人卫生，定期检查学生的头发和指甲，督促学生勤洗头洗澡、勤剪指甲、勤换衣。

二、校容卫生常规：

- 1、全校师生都要爱清洁，讲卫生，讲文明，保持校容整洁，做到吐痰入盂，废纸入篓，大小便入厕所。不准乱倒垃圾，

乱抛废纸、果壳、烟蒂等杂物。

2、卫生包干区由各班各室负责，发现脏物，及时清除。垃圾一律倾倒入箱，不倒在箱旁或遗留在路面上。树棍木棒要送木工间，砖石等建筑垃圾集中指定地点，不能倒入垃圾箱。

3、校园内的黑板报定期更换，保持新颖、有特色。

动物训练员 训练工作计划篇六

为了全面贯彻落实《xxx中央xxx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xxx阳光体育活动xxx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。

一、活动目标

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。

二、活动口号

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

三、活动原则

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。

四、活动时光安排和活动方式

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。

七、活动管理

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。

八、注意事项

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。

动物训练员 训练工作计划篇七

能够积极参加政治理论学习，思想稳定，能够认真学习政治理论，课后能认真总结心得体会，平时严格要求自己，始终牢记一名战士的职责，同时保持思想的先进性，端正安心服役的思想态度。

各种训练都能严格训练，严格要求自己，一些必须掌握的科目，能够利用点滴课余时间练习，专业理论及知识能够从最基础的知识抓起、学起，始终以一名合格军人的行为准则要求自己，去参加训练。

我能认真学习新条令条例和各项规章制度，在中队组织的条令条例学习过程中，有些不清楚了解的内容，会利用课余时间把它弄懂并把条令条例贯穿于日常工作、生活、训练，注意平时的点滴养成，无论是平时集合站队还是工作训练，都能保持紧张有序，内务设置也符合标准。

在平时公差勤务和上级交给的任务时，都能积极快速高效圆满的完成，在工作时能任劳任怨，不记个人得失，能发扬部队特别能吃苦，特别能工作的精神，做到有任务高标准、高质量的完成。

在工作中能时刻谨记安全第一，遵守好保密守则，时刻注意保密事项，在于人交往中做到不该说、问、看、打带、传、记、存等保密原则。

(一)、政治理论学习不够深入透彻，只理解了一些表面的知识。

(二)、军事训练不能够始终保持积极高度的训练激情，队列素质不够，有待于加强。

(三)、作风纪律有时放松，没能保持始终如一，细节方面有

所忽视。

(四)、完成任务有时对工作有些消极抵触情绪，导致完成任务标准不是很高。

动物训练员 训练工作计划篇八

为加强安保部门管理，增强保安员的岗位责任、安全意识，进一步提高保安员的服务意识以及应对处理各类突发事件的能力，在公司领导的指引下，围绕安全第一、防治结合的工作思路全面做好酒店的安全保卫工作，为酒店创造良好的经营管理环境，全面总结xx年安保工作薄弱环节和不足，制定保安部xx年度工作计划。

- 1、认真学习领会和全面贯彻落实酒店经营工作的一系列指示精神和决策部署，完成各项工作任务。
- 2、完善部门工作，培养一支纪律严明，作风顽强的保安队伍。
- 3、做好与酒店其他部门在各项工作的沟通、协调、协助。

一、安保部结合酒店的实际情况做好明年的治安工作。

- 1、处理好与酒店各部门人员的关系。
- 2、对进出酒店的嫌疑人员进行跟踪或劝离。
- 3、督促各部门人员或客人对私人贵重物品存放到指定地点进行妥善保管。
- 4、保安做好巡查工作，特别是对重点部位检查，夜间加强巡查力度。
- 5、做好车辆的接待、安放及防盗工作。

6、做好监控系统的保密工作。

7、做好消控中心的值守和记录工作。

二、把好本部门的用人关，做好队伍建设，打造一支，安定、团结、素质高、岗位技能突出、责任心强的安保队伍，确保酒店业务经营正常运作。全面总结xx年安保工作薄弱环节和不足，加强部门工作、工作纪律、岗位责任、岗位技能的管理、教育、培训，充分调动队员的工作积极性和主动性，增强工作意识、责任感，使全体队员全身心地投入南珠宫酒店的安全保卫工作中。

三、加强对保安员进行一系列的学习和培训。

2、在日常工作中引导保安员提高服务意识、礼貌待客，从而提高对客服务能力，在工作中要尊重客人，不能和客人发生正面冲突，教育员工从心里明白我们酒店的第一面形像，我们所做的一切，都代表了公司的形像，都是为了客人的满意。

3、结合我部门的实际情况对队员的仪容仪表、礼节礼貌等问题进行不定期的检查，对检查出来的问题坚决落实。

四、保安部将在酒店消防安全委员会领导下做好消防工作

1、做好日常消防工作，有计划的对区域进行消防安全检查并建立完善的消防安全档案，对每天的巡查结果做好记录，发现问题及时排除。

2、保安部所有员工均为义务消防员，要求每位在职员工必须做到“四懂”即懂得火灾危险性，懂得预防火灾的措施，懂得火灾扑救的方法，懂得火场逃生的办法；“四会”：即会报火警119，会使用灭火器材，会扑救初期火灾，会组织人员疏散。

3、对公司所有员工开展消防知识教育培训，提高消防安全意识，每年进行不少于两次的消防应急演练，提高全体员工的应急处置能力。

4、开展消防普法教育，提高员工消防法律意识。

5、严格按照酒店给本部门下达的内控目标和具体措施，建立目标管理责任制，层层分解落实工作任务，将各项任务分解落实到各班及个人，使人人有任务，个个有压力、有动力。

6、参加并配合酒店各次安全检查，对本部门存在的问题认真做好记录并按整改通知和整改要求进行整改。

7、组织酒店相关领导人员组成专项检查小组定期开展季度安全经营大检查；每月进行一到两次的专项检查、督查或对隐患整改复查等，真正做到以督查促隐患整改，以整改保安全经营。

五、加强各种消防及监控设施设备的维护保养，提高工作效率。

1、完善维保制度，明确维保责任。根据不同设备、不同区域，明确维保责任和工作流程，确保我部门的设备处处有人管，件件有人护；制定具体的维护保养计划，确保设备在规定的时间内能得到维护保养。

2、执行正确的维护保养技术标准，整体提高维护保养的水平。

总之，我们要通过不断深化管理，培育一种职业精神，激励广大保安员继续坚持求真务实的精神面貌，高标准、严要求，努力打造一个高效、务实、文明的保安新形象。为南珠宫酒店的发展做好保驾护航的工作。

保安部经理：_____

_____年__月__日

动物训练员 训练工作计划篇九

光阴如水，忙碌而又充实的工作又将告一段落了，成绩已属于过去，新一轮的工作即将来临，先做一份工作计划，开个好头吧。工作计划怎么写才不会流于形式呢？以下是小编帮大家整理的学校乐队训练工作计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

在新的学期里，乐队训练工作要有新的气象。随着六年级老队员的毕业，乐队又要补充新鲜的力量。在已有的基础上，要不断扩大队伍，培养新队员，使校内活动丰富多彩，为了适应新的教学要求，为了素质教育的开展普及，为了使學生得到全面发展，乐队工作要上一个新的台阶。

具体计划如下：

- 1、在已有队员的基础上，发展新鲜力量，壮大乐队，逐步形成一支有规模的乐队，具有一定的演奏能力。
- 2、培养新队员，要循继渐进，不急不躁，根据不同学生要分别加以指导，区别对待，要有耐心，培养学生学习乐器的兴趣。
- 3、教育学生爱护乐器，注意保养和维护，培养集体主义观念，增强集体荣誉感。
- 4、要完成学校交给的各项任务，努力工作，不怕辛苦。

以上是本学期的工作计划，在此基础上，我要不断充实自己，提高自己，为把我校乐队建成有特色的军乐队而努力进取。

5. 学校工作计划范文

6. 学校禁烟工作计划范文

动物训练员 训练工作计划篇十

(1)、增强队员的体质，全面恢复队员的体能；

(2)、通过训练巩固提高队员参赛项目的基本技术、基本技能，为__年区运动会做好准备。

二、训练重点：

重点抓投掷，短跑项目的训练，以争取在区比赛中获得好的成绩。

三、训练时间：20__年3月--20__年5月份。

四、准备阶段：挑好有潜力的苗子，主要以身体素质练习为主，提高运动员的力量，柔韧、弹跳等素质。

要求：

1、运动员出席准时；

2、队员之间能相互帮助，养成吃苦耐劳的精神，培养学生为学校荣誉争光的思想。

3、队员与队员之间有竞争意识。

五、过度期：

根据队员的训练情况，进行分项、有针对性地进行专项素质练习，训练时注意运动量和运动强度，由小到大，由少到多，这一过程要求队员掌握运动技术、技能，不要求过高成绩，先固定技术动作，再提高运动水平。

要求：

- 1、运动员掌握所从事项目的运动技术、技能；
- 2、提高自我保护意识，避免发生伤害事故。

六、巩固和提高阶段：本阶段针对上阶段的掌握准度，加大运动量和强度等，提高和巩固运动成绩。通过教练的培养，使队员的心理素质有所提高。