

最新乒乓球俱乐部计划书 俱乐部实习工作计划(优秀7篇)

时间流逝得如此之快，我们的工作又迈入新的阶段，请一起努力，写一份计划吧。通过制定计划，我们可以更加有条理地进行工作和生活，提高效率和质量。这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

乒乓球俱乐部计划书 俱乐部实习工作计划篇一

1、实习指导思想

2、实习的意义

(1) 将社会工作专业所学的理论知识用于实践，在实践中感悟，创新。

(2) 通过实习，增强与人交流沟通能力，将社会工作理论带到实习中，让社会工作服务大众。

(3) 将社会工作运用于学生素质教育的教学中，扩宽社会工作的服务范围。

(4) 让更多的人知晓社会工作，理解社会工作。

重庆市五云山寨学生素质教育基地是在重庆市教委指导下，由沙坪坝区教委筹资建设的一所学生校外活动素质教育基地。基地自1999年9月建成投入使用以来，市内已有300多所大中小学的学生30多万余人次先后到基地参加活动。中央领导和教育部有关负责同志视察基地后都给予了很高的评价，称赞五云山寨学生素质教育基地是“教育人的好地方”、“孩子们的天堂”、“素质教育的典范”。基地被中央文明办、教育部、科技部等六部委联合命名为“全国青少年校外活动示

范基地”。

重庆市五云山寨学生素质教育基地位于重庆市沙坪坝区回龙坝镇，是一个集社会实践、军事训练、人文历史、景观旅游等于一体的学生校外素质教育基地。基地的宗旨是为培养学生的综合素质，鼓励孩子亲自实践，人人动手，共同创造，极大地发挥学生的主体潜能，是学校教育的延伸和补充。

基地优美独特的自然环境和充满时代特色的活动课程向广大学生展示了一个新的学习生活天地，基地的系列活动深深地打动了习惯于教室和校园里思维的孩子。

(1) 通过实习进一步认识自我，澄清自己的优点和缺点，检验自己所学的知识 and 自身素质，对自己有个较清晰的认识。

(2) 增强自我抗挫折能力，锻造品质，一定程度上提高自我意志。

(3) 进一步认识社会，促进自我的社会化，尽可能地了解社会，提高社交技能。

(4) 结合社会工作专业的培养目标，运用所学的专业知识，完成实习单位的特定任务和相关要求。

(5) 完成学校的实习作业要求。

(6) 定时向实习督导老师汇报，及时征询督导老师的意见。

(7) 了解实习单位的教学内容及教学流程，掌握实习单位的信息现状，为毕业论文设计收集素材。

(8) 向实习单位员工学习，积累实践经验，提高与人交流沟通能力。

1、实习时间安排

从总体上分为四个阶段完成：

第一阶段：联系“社会工作”相关理论，观察实习单位、了解实习单位、熟悉实习单位，与相关人员充分接触，熟悉实习单位的服务对象和“行动系统”。（前两周完成）

第二阶段：联系“社会工作”相关理论、模式、技巧，与实习单位相关人员充分接触，能够针对实习单位的一些问题和需求探讨一些方法，能策划一些简单的服务教学方案，并付之于实际教学活动中。整合资源实施方案，以提高社会工作实务技巧，进一步认识加深对社会工作对象、方法、理论的认识。（前3-8周完成）

第三阶段：做好实习结束相关工作的交接和安排，完善实习资料的整理与归纳，做好实习总结报告。（第9-10周完成）

2、实习任务安排

- （1）熟悉实习单位办公场地。
- （2）充分了解实习单位性质。
- （3）了解实习单位教学教案，并组织整理优化课程教案。
- （4）认真备课，做好相关课程教学工作。
- （5）及时总结素质教育课程中遇到的问题，探究解决方案。
- （6）积极配合实习单位各项工作安排，并认真贯彻落实。

实习项目：学生素质教育

实习内容：

参加基地例会，做好相关会议记录。

学习相关素质教育课程，熟悉素质教育课程。

积极参与基地课程创新活动，探索富有意义并具有可行性的素质教育课程。

认真教学，组织每一堂素质教育活动课。

完成素质教育活动课前、课中、课后相关准备和清理工作。

总结教学内容，完成实习日志和周记。

1、按时并高效的完成实习，不无故缺席、迟到、早退等。

2、在实习中，深入了解素质教育课程，整合资源，为接待的学生提供有趣活力的素质教育活动。

3、熟练运用社会工作理论知识，理论联系实际，整合实习经验和理论知识，做到知行的统一和融合。

4、正确运用社会工作的价值观，在实践中掌握社会工作实务的专业技能和方法，能应对社会工作实务中的沟通、协调技能等处理一系列问题。

乒乓球俱乐部计划书 俱乐部实习工作计划篇二

上午好！

我是来自xxx中学的xxx[]今天非常荣幸有机会能参加这样一个学*交流的活动。

教师要想在课堂教学中将教学内容更清晰、更生动的呈现出来，对教材的理解不深刻是做不到的，至少是做不到位的。因此在确定了《质量守恒定律》的课题后，我先认真的研读了教材，反复的揣摩编者意图，领会教材设计思路和掌握教

材内容。在此基础上我又查找了本课的相关教学资料、参考了别人的成功经验，然后再对比反思，确定了这节课的三维目标和教学重难点。如此反复几个来回，对教材的分析、理解、揣摩，我确定了以“对质量守恒定律的认识、微观理解和应用”为根本展开教学，并对不符合我们教学思想的教学内容和环节进行了处理和调整。随着每一次的试教，修改，我觉得自己对教材又有了新的认识。我感觉：“吃透”教材，对教材的进行有效的整合，教学就成功了一半。

有效教学的核心就是教学的效益。教学效益不取决于教师教多少内容，而是取决于对单位时间内学生的学*结果与学*过程综合考虑的结果。学生有无进步或发展是教学有没有效益的唯一指标。因此从学生的已有经验、已有知识出发，从学生的最*发展区出发、建立新知识的生长点，成为有效教学的基础。根据我班学生的学情：对化学反应的本质已理解，对一些化学反应的现象很熟悉，也认识了原子和分子、接触了物质的结构相关知识，且在八年级已学过天*的使用，因此本节课就从学生熟悉的*燃烧开始，由他们回忆*燃烧的现象，接下来我提出*燃烧前后的质量有何变化?如何检验你的假设?让学生运用天*检验化学反应前后的质量变化情况，从而使学生从原有的知识点上建构新知识。

(1) 让学生思考：反应物和生成物之间的质量有什么关系?

(3) 播放flash□让学生观看*燃烧的微观过程，从原子的角度分析化学变化中反应物的总质量和生成物的总质量为什么相等?等等，通过这样一系列的学生活动，使他们的手、脑、眼、耳全部都动起来，在活动中有效的接受新知识。

我始终认为这一点很关键。学生愿意上你的课，就会有投入的表现，才会学得有效率。因此，在教学过程中我面带微笑，让学生首先感觉我很亲*，从心理上接受我，从而也愿意接受我的课。在实验探究开始时，我开玩笑说，我是你们的助手，很乐意为你们效劳。当部分的学生没按照实验的操作规定做，

导致实验失败时，我没有严厉的斥责他们，而是轻声的批评，并重新给予指导，让他们再次实验。在这节课结束后，学生说我是好助手，并就实验中怎样简便收集镁燃烧产生的白烟和我进行了讨论。

课堂教学语言是教师的职业语言。艺术的教学语言给人以美的享受，会拨开学生心中的迷雾，会带给学生学*激情，能够调动学生的学*积极性。激情有助于思维的活跃，有助于学生知识的输入。因此，艺术性的教学语言是有效教学的前提。在教学中，我很注意自己的语言的艺术性：说什么、问什么，什么时候说，怎么说，说话的语气、音调、神态等等。我通过简洁的讲解帮助学生分析镁条燃烧前后天*为什么不*衡?用幽默的话语鼓励学生大胆进行实验改进探究，用赞赏的语言表扬学生的创新，略含批评的语气提醒学生的分神。

通过这节课，学生到底有何收获，总结一下，我认为有三点：从知识与技能上让学生认识了质量守恒定律，从微观的角度理解了化学变化前后总质量为什么会守恒。从过程与方法上使学生形成了初步的探究意识，能知道如何进行科学探究。从情感态度和价值观上也让学生形成了研究问题的科学态度。在教学中，我不仅限于让学生能判断老师提供的物质，还鼓励学生在探究过程中学会分析判断的方法，以便在生活中运用，使他们认识到这才是最重要的。

这一节课的探究很快结束了，它让我经历了从一个无效教学到有效教学的转化过程，从试教过程中不断的发现无效的教学点，又不断的改正，到逐渐转化为有效的教学行为，增长了的教学经验和智慧。

乒乓球俱乐部计划书 俱乐部实习工作计划篇三

今年是我们健身中心发展非常重要的一年，也是一个充满挑战、机遇与压力的一年。为了增强责任意识、服务意识，并充分认识和有条不紊地做好客服部的工作，特制定本计划。

随着客服工作的不断强化，对客服的管理水*也提出了更高的要求，因此我们要进一步的做好日常工作。

加强和规范客服部工作流程，认真审核原始票据，细化与顾客和财务的对接流程，做到实时核算，在办理业务的同时，强化业务的效率性和安全性。

2. 倡导人人提高节约的意识，努力做好开源节流，在控制费用方面，加强艰苦奋斗、勤俭节约的作风，不浪费一张纸、一支笔将办公费用降到最低限度。

3. 加强内控与内审工作，让员工每月进行自查、自检工作，并做自我总结，及时发现问题，及时纠正错误，让基础工作进一步完善。

4. 为加强客服人员的个人素质，着手对客服人员进行培训，培训内容主要针对‘仪容仪表’‘服务的重要性’‘如何服务’‘接待技巧’等几个环节。争取在最短的时间内让客服人员有较大的转变和提升。

5. 针对健身中心人气不够旺、知名度不够高的问题需尽快解决，但要提升知名度需要大量的广告资金投入，为解决和提升我们的影响力，减少广告支出，准备开始长期着手健身中心外联工作，联系本地一些知名企业、单位合作，如银行、电信、酒店、旅游、娱乐业等。充分利用当地资源，借力发力，提升我们的知名度、影响力，从而达到预期效果。

乒乓球俱乐部计划书 俱乐部实习工作计划篇四

乒乓球运动是我校的一个传统体育项目，我校具有良好的乒乓球运动氛围，为了进一步提高学生学习的积极性，成立乒乓球兴趣小组，通过活动，引导学生树立“健康第一”的理念，以新颖活泼的体育活动为载体，培养学生合作、诚信、果敢、公平等优良品质，发展学生个性特长，促进学生身体、

心理和社会适应能力等方面健康和谐的发展，丰富校园文化生活，激发学生学习的热情。

1. 教师在讲授动作技术时，结合多媒体课件，播放相关技术教学带，指导学生阅读相关知识，分析乒乓球技术原理，形成对正确动作技术重要性的认识。

2. 将学生按异质分组原则分成若干组，由组长组织本组成员练习，确保每组有乒乓球技术较好的学生帮助基础较差的学生，以“点”带“面”合作学习，采用现场说技、介绍打球经验、陪练等形式，增强“面”的打球信心，同时促进“点”的乒乓球运动技术、能力的提高，培养学生互帮互学、团结协作的精神。

3. 乒乓球运动的特点是球小、速度快、变化多，教师在教学中应重视步法与乒乓球专项素质的练习，提高学生的动作、反应、移动等速度。

学生训练课的内容、形式，要求多种变化，各种练习手段尽量与游戏活动相结合，以激发学生对乒乓球的兴趣。梯队的学生主要以培养学生的球性和基本功，比赛队的学生主要培养其竞赛水平和心理素质。

成立训练小组，学生自愿报名参加。

周四下午第二节课、课外活动和第四节课

水泥乒乓球台

1、熟悉乒乓球球性。

2、掌握乒乓球的基本打法、发球、接发球。

3、掌握乒乓球的基本比赛规则。

4、参加乒乓球比赛。

准备期：（一周）

1、召开全队队员会议，制度训练纪律。

2、准备训练所需器材。

第一阶段：入门阶段，从握拍的方法开始教，以乒乓球球性训练为主。

1、直拍握拍方法和横拍握拍方法。

2、乒乓球球性训练。

3、最基本的发球：正手平击发球。

第二阶段：乒乓球基本技术练习（包括手法和步法）。

1、发球与接发球；

2、推、挡球技术；

3、搓球技术与削球技术；

4、基本步法训练。

第三阶段：巩固基本功球性训练，巩固及提高阶段

1、学生的相互推挡，搓球，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。

第四阶段：发球和接发球练习，专项技术训练。

1、主要讲解发球的技术动作，发球包括下旋、侧旋、以及奔球。

2、接发球要求站位正确，注意力集中。

3、乒乓球专项技术训练。

第五阶段：乒乓球基本战术在比赛中的运用，以赛前训练为主。

1、乒乓球基本战术的教学。

2、学生队内进行比赛，可以用多种形式进行，以提高比赛成绩。

3、训练学生在比赛中的心理素质。

乒乓球俱乐部计划书 俱乐部实习工作计划篇五

20xx学年，乒乓球俱乐部各项工作基本完成。我们俱乐部举行了会员与干事的招新、会员见面会、新生杯乒乓球赛、会员培训、会员杯乒乓球赛和顺德校区乒乓球单打比赛。这些都离不开干事们的团结协作、社联的指导、团委和管委会的支持，在此表示感谢！

一、招新工作

招新工作社联统筹，乒协根据自身实际具体安排，进行摆摊宣传、干事面试。招收会员134人，包括干事33人。

宣传比较到位，物资准备较好，招新热情高，面试把关比较松，整体还行。

二、新生杯乒乓球赛

新生杯乒乓球赛有社联主办，乒协承办。乒协具体工作准备比较充分，各项工作完善。活动策划、联系学院、组织报名、场地申请、制定赛程、明确规则、公正裁判都比较到位。但也存在一些纰漏，新生比例出现歧义；赛场秩序一般，需要加强；奖励方面也比较欠缺。期待以后新生杯能够在这些不足中得到改进。

三、会员杯乒乓球赛

从活动整体来。重要环节都得到落实，报名人数理想，秩序良好、裁判没有出现问题。但很多细节要完善，应急处理应该加强，比如因女生节调整比赛时间。

前期工作

- 1、场地申请的`不确定因素多，需要加强小球类社团得沟通与合作，多联系社联和管委会及综合馆老师。
- 2、摆摊人员不够。每个工作人员不应该局限一人一次，有时间者可多出勤。
- 3、报名信息未及时反馈给选手，强调却出现漏洞。

乒乓球俱乐部计划书 俱乐部实习工作计划篇六

被誉为“国球”的乒乓球运动是我国普及十分广泛的大众健身体育项目，它是一项集力量、速度、柔韧、灵敏和耐力素质为一体的球类运动，同时又是技战术完美结合的典型。本学期通过乒乓球兴趣小组让学生了解乒乓球及攻防技术动作，激发学生打乒乓球的兴趣，培养学生的协调、灵活、脑体并用、敢打敢拼的精神。

- 1、培养学生的兴趣爱好，增强学生的身体素质。

2、初步学习打乒乓球的基本动作，随时纠正学生们的握拍方法。

3、进一步加强训练，让学生初步掌握打乒乓球的基本步法，并且能够在训练当中灵活运用。

4、培养学生四肢的协调性、灵活性，增进学生的四肢力量，提高学生的身体素质。

训练要求

1、推挡训练

2、发球练习

3、正、反手攻球训练

4、正、反下旋球练习

5、发球抢攻

6、接发球抢攻

首先，将继续巩固已学的训练内容；其次，进一步加强正、反手攻球的训练，让学生基本掌握打乒乓球的基本步法，并结合到训练与实践当中。再次，通过一段时间的训练，教学生比赛，培养学生对学打乒乓球的兴趣，也通过比赛，锻炼学生们的心理素质，增进学生们的心理健康。

辅助训练（体能训练）

通过体能训练，培养学生们的身体的灵活性、柔韧性以及反映能力和平衡能力等，发展学生们的身体素质，提高学生乒乓球的水平。

（单周二下午第三节）

乒乓球场地

李自仙

3月——4月：（基本功练习）

1、颠球10分钟/天；正手动作练习30次/6组；

基本动作练习30次/6组。

2、正手攻球练习200次/天；反手攻球练习200次/天；

动作完整、协调发球练习5分钟/天；练习比赛（擂台制2胜/3局）

下旋球练习10分钟/天；练习比赛（擂台制2胜/3局□□20xx年
级）

熟练掌握动作要领，动作完整、协调

4月——5月：（优秀队员选拔/备战小学生乒乓球比赛）

正手发球练习5分钟/天；并步步法练习5分钟/天。

2、正手攻球练习200次/天；反手攻球练习200次/天；

动作完整、协调。发球练习5分钟/天；练习比赛（循环制2
胜/3局）

3、正手攻球练习5分钟/天；反手攻球练习5分钟/天；

掌握动作要领，动作完整、协调

4、正、反下旋球练习10分钟/天；多种步法练习10分钟/天；

5、接发球抢攻

要求：熟练掌握各个动作要领，动作完整、协调

各动作结合自如，步法移动迅速、准确

熟练掌握控球能力注意回球路线变化

5月—7月：（备战小学生乒乓球比赛）

阶段性比赛及评价。（分组循环制2胜/3局）

（总结本学期各个队员训练情况并提出假期训练要求与目标）

乒乓球俱乐部计划书 俱乐部实习工作计划篇七

为本群的健康发展和全体群成员的共同利益特制定如下相关制度和群要求，凡本群成员必须遵守并无条件执行，反之坚决踢出本群！

二、本群成员分为以下级别：

三、vip会员付费及消费具体制度如下：

四、本群vip成员战力评定

五、本群基本制度

1、凡进入本群均实行实名制；

2、凡进入本群参加活动时必须要有本群统一战袍；

3、凡本群成员一周未在群里发言者将被踢出本群；

5、凡本群成员一年内没有为集体联系过一场比赛的人将被跳出本群；

六：凡本群成员请第一时间仔细阅读本制度并跟贴回复，以示认可并遵守此规定谢谢合作！