

康师傅培训内容及心得 训练的工作计划(汇总5篇)

制定计划前，要分析研究工作现状，充分了解下一步工作是在什么基础上进行的，是依据什么来制定这个计划的。那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢？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。

康师傅培训内容及心得 训练的工作计划篇一

通过本次军事拓展训练的培训，培养员工严正的仪容姿态，提升员工的执行力，达到团队的步调一致，协调统一的工作作风。

单个军人队列动作

一、整齐，报数

整齐：

要领：基准兵不动，其他士兵向右或左转头眼睛看右(左)邻士兵的腮部，前四名能通视基准兵，自第五名起，以能通视到本人以右(左)第三人为度。听到向前看的口令迅速将头转正，恢复立正姿势。

报数：

要领：横队从右至左依次以短促洪亮的声音转头报数，最后一名不转头。

二、立正、稍息、跨立

立正：

要领：左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二，两腿自然伸直，上体保持立正姿势，身体重心大部分落于右脚。稍息过久，可以自行换脚。

跨立：

要领：左脚向左跨出约一脚之长，两腿挺直，上体保持立正姿势，身体重心落于两脚之间。两手后背，左手提右手腕拇指根部与外腰带下沿同高，右手手指并拢自然弯曲，手心向后。

三、停止间转法

向右，左转：

要领：按照向右转的要领转180度。

四、蹲下，起立

蹲下：

要领：右脚后退半步，前脚掌着地，臀部坐在右脚跟上，两腿分开约60度，手指自然并拢放在两膝上，上体保持正直。蹲下过久，可以自行换脚。

起立：

要领：全身协力迅速起立，成立正姿势

五、敬礼：

六、行进与停止 1、齐步行进与立定 齐步：

七、正步：

要领：左脚向正前方踢出约75厘米(腿要绷直，脚尖下压，脚

掌与地面*行，离地面约25厘米).，适当用力使全脚掌着地，同时身体重心前移，右脚照此法动作，上体正直，微向前倾，手指轻轻握拢，拇指伸直贴于食指第二节，向前摆臂时，肘部弯曲，小臂略成水*，手心向内稍向下，手腕下沿摆到高于最下方衣扣约10厘米处，离身体约10厘米，向后摆时手腕前侧距裤缝线约30厘米。行进速度每分钟110-116步。立定同齐步。

八、踏步 踏步：

要领：踏步时，听到口令，左脚踏1步右脚靠拢左脚，原地成立正姿势。

九、步伐变换(选训)

付：训练时间安排表如下：军事拓展训练培训时间安排表

备注：根据当天情况做适当调整，如有变动，以第一时间通知为准。

康师傅培训内容及心得 训练的工作计划篇二

1、目的

(1) 丰富学生业余生活，提高学生篮球运动水平及我校竞赛水平。

2、训练的任务

(1) 培养学生团结友爱的团体荣誉感，严格的组织纪律性和顽强的意志品质、进取拼搏的精神。

(2) 加强身体训练，全面发展身体素质，增强体质，提高身体各器官的机能。

(3) 学习和掌握篮球运动的基础知识，技术和战术，提高运用本事，为不断提高竞赛水平打好基础。

1、身体训练

(1) 力量：四肢力量与腰部力量为主。

(2) 速度耐力：专项素质及快速运、传接球练习，各种跑和防守练习。

2、投篮

(1) 罚球

(2) 近距离篮底擦板投篮。

(3) 三分远投

(4) 中锋掌握转身投篮动作。

(5) 各锋、卫队员要有自我的熟悉投篮点。

目标

1、选拔新队员，制定训练计划。

2、提高队伍士气

1、提高技、战术水平。

2、发展专项身体素质。

休息

1、全面提高比赛本事

2、强调全队协作精神。

1、组织教学比赛。

2、锻炼新队员。

主要训练任务

1、消除生理心理疲劳。

2、进取准备冬训。

3、让新队员尽快适应训练。

1、提高技、战术水平

2、发展特长技术

1、熟练应用全队技、战术。

2、提高比赛质量。

1、组织教学比赛。

2、参加比赛。

要求

1、队员进取投入训练

2、确保训练质量

1、加大训练强度，确保技、战术水平提高。

2、教练员根据每一个队员技术特点合理安排位置。

1、坚持运动员良好技术水平。

2、避免伤病情景

1、加强队伍管理，注意安全。

2、努力拼搏，赛出水平。

说明

1、本计划为常规训练计划，如遇比赛，作相应调整。

(1) 强化篮板球意识、掌握原地起跳强篮板球动作。

(2) 提高弹跳力，学会先挡人后抢篮板球。

(3) 注意抢到篮板球第一传的处理本事。

4、进取防守

(1) 提高个人防守本事，不断提高封堵快攻路线、进取抢断、补位的防守技术。

(2) 掌握各种防守步伐练习。

(3) 掌握半场、全场紧逼人盯人防守及破解方法。

(4) 学习区域联防。

5、快攻和防快攻

(1) 培养学生抓住发动快攻的时机。

(2) 长传快攻和短传快攻相结合

(3) 快攻一传的接应与前锋快下位置选择的配合。

6、阵地进攻

(1) 增强个人进攻本事。

(2) 阵地进攻内外结合，以外线为主，大胆突破及中远距离投篮。

第1-4周

(1) 选拔队员制定计划

第5-6周

(1) 恢复性身体素质训练、熟悉球性练习

(2) 个人投篮及防守技术练习

(3) 熟练掌握各种传接球技术（原地、行进间）

第7-8周

(1) 柔韧练习

(2) 半场小配合练习（掩护、传切、策应）

(3) 罚球、三分球练习

(4) 小力量练习

第9-10周

(1) 半场人盯人攻守练习

(2) 全场人盯人攻守练习

(3) 罚球、五点投篮练习

(1) 加大运动量，进一步抓专项素质练习。

(2) 防守步伐练习

(3) 半场、全场一打一、二打二练习

(4) 速度、耐力、力量训练

(5) 区域联防 (2——3、2——1——2)

(1) 各种半场运球突破上篮技术

(2) 半场一打一、二打二、三打三练习

(3) 教学比赛

(1) 篮板球训练

(2) 强调后卫、前锋、中锋的配合

(3) 破解联防训练

(4) 教学比赛

(5) 罚球

(1) 快攻多打少练习 (二打一、三打二)

(2) 全面进行战术训练，坚持训练水平，认真投入到今后的训练比赛中。

康师傅培训内容及心得 训练的工作计划篇三

进一步培养和巩固学生对足球运动的兴趣和爱好，培养集体主义观念，通过训练发展学生的身体素质，增强体能，促进身体正常的生长发育。使学生积极参加到学习中，并大胆向同学展示自己的动作。相信我能行，告别我不行。使学生掌握小足球的基本技术，了解足球比赛的规则，并能够自己组织比赛。在学习中充分展现自我。增强自信心和意志品质，得到成功的喜悦。培养良好的团结协作精神。积极进取，乐观开朗。通过对学生的训练，提高他们的身体素质和技术技能水平，争取在比赛中获得好的成绩，同时为校足球队建设打好基础。

小学三至六年级。

校足球场

1. 周一至周五 早上（7：30—8：30） ， 中午（12：00—13：00） 。

1. 制定严格的队伍管理制度与纪律。
2. 培养荣誉感、责任感，树立为队 、为校争光的信念。
3. 培养球队有骨干力量，加强团结和自我管理能力
4. 保持并提高队员的训练比赛作风。

训练作风方面：

1. 严格的组织纪律性
2. 严格的训练自觉性

比赛作风方面：

1. 培养良好的体育道德作风

2. 培养勇猛顽强的踢球作风

1. 提高队员的传接球的速度。

2. 提高队员的防守能力。

3. 提高队员运控球的保险系数。

4. 提高队员战术，重点是个人与局部的战术配合。

5. 明确个人的攻守职能，进攻防守原则。

6. 提高个人战术意识和局部二打一，三打二结合射门能力。

技术训练手段：

踢球、颠球、停球、头顶球、运球、抢断球、掷外球、

综合技术训练：

各种一对一、二对二、三对二攻守，二三人跑动中传接球配合、比赛阵比赛

康师傅培训内容及心得 训练的工作计划篇四

光阴的迅速，一眨眼就过去了，又解锁了新的工作，何不好好地做个工作计划呢？相信许多人会觉得工作计划很难写吧，以下是小编整理的医生转岗训练工作计划，欢迎阅读与收藏。

提升基本医疗和公共卫生服务能力，对全市基层医疗卫生机构的临床执业（助理医师进行全科医生转岗培训。加强以全科医生为重点的'基层医疗卫生队伍建设。

选派有较扎实理论基础和临床诊疗技术、男50岁以下、女45岁以下的单位业务骨干。城市社区卫生服务机构、乡镇卫生院从事医疗工作的注册执业（助理医师。实行个人自愿和组织推荐相结合。

理论培训1个月，按照省卫生厅和卫生部颁布的《基层医疗卫生机构全科医生转岗培训大纲》培训共12个月。临床科室轮转10个月，社区实习1个月。省卫生厅制定实施方案，并组织实施。培训时间从xx年5月起—xx年5月完成年度全科医生转岗培训工作。

临床轮转和社区实习安排在经省卫生厅批准的全科医学临床和社区培训基地进行。理论培训集中在南昌大学继续教育学院培训基地进行。

临床培训和社区培训按照按需、分程、个体化原则，理论培训为全科医学及相关理论。以全科医疗岗位任务需求为导向，实行一对一的老师带教制（每名老师带教2—3名学员根据培训大纲结合自己的培训需求，本着“缺什么，补什么”原则，急诊急救、内科、外科、妇产科、儿科、传染科等专业科室进行临床实践。培训方式采取集中理论学习、导师带教、个别面授、临床观摩、参与查房和病案讨论等方式，增强培训效果。

市财政根据国库集中支付规定，中央财政培训经费补助标准每人10000元。经费使用由省财政拨付各设区市。市卫生局按确定的计划和经费标准拨付理论、临床、社区培训基地。

一理论培训补助经费1640元（1个月用于培训费、教材、住宿、伙食补贴、结业综合考试考核、证书。

住宿费、生活补助费、管理费。其中带教费180元/人。月、住宿费200/人。月、生活补助费300元/人。月、管理费80元/人。月。二临床轮转补助经费7600元（10个月、每月760元用

于带教费。

三社区实习补助经费760元（1个月用于带教费180元/人。月、住宿费200/人。月、生活补助费300元/人。月、管理费80元/人。月。

由省全科医学管理办公室负责组织结业考试考核，培训结束。分临床实践操作和理论两部分，临床实践操作总成绩60%理论占40%考试考核成绩合格者颁发“全科医生转岗培训证书”并可转注册全科医生执业范围。

省卫生厅已下达各市医改目标任务，一基层卫生人员全科医生转岗培训是落实医改工作的重要组成部分。各单位主管部门要高度重视，加强对培训的组织、协调和领导，落实各项培训工作。

落实培训人员。培训人员须填写《省全科医生转岗培训申请表》附表2一式二份，二各县（市、区）卫生局要根据分配的培训计划。一份留市卫生局，一份培训报到时交理论培训基地，市卫生局资格审核盖章后，将培训人员名单于6月8号前报省全科医学教育管理办公室备案。

规范各项管理制度，三各临床、社区培训基地要加强培训管理和落实带教老师。严格按照《基层医疗卫生机构全科医生转岗培训大纲》要求，认真组织教学，保证培训质量。市卫生局将适时组织专家对培训过程进行检查和督导。

工资福利待遇按照国家有关政策执行，四各培训人员派出单位要全力支持选派的人员参加培训。培训期间。工龄连续计算。培训期间派出单位不得以任何理由要求派出人员回单位上班，不得扣发培训人员工资和福利。

康师傅培训内容及心得 训练的工作计划篇五

一、设计意图

幼儿园健康教育是要根据幼儿身心发展特点，综合运用多种活动形式，提高幼儿活动锻炼的兴趣。《幼儿园教育指导纲要》指出：“用幼儿感兴趣的方式发展基本动作，提高动作的协调性、灵活性。”要根据幼儿的特点组织生动有趣、形式多样的体育活动，吸引幼儿主动参与”。球是幼儿最喜爱的活动器械之一，具有会滚动、能弹跳等特性，不仅能发展幼儿走、跑、跳、平衡等动作，对其非智力因素的发展也具有潜移默化的影响。而幼儿期孩子们仅限于对皮球的认识及玩法，但大班幼儿随着运动经验的积累，常会把皮球当作足球踢着玩。足球运动是最具魅力的体育项目之一，具有活泼型、丰富性、生动性及竞赛性等特点。如果把足球设置成适合幼儿玩乐的足球游戏，幼儿便会对其感兴趣，并在足球运动中身心健康发展。因而，针对大班幼儿对球类活动的兴趣点和需要，特设计此活动以进行足球技能游戏的练习为主，提高其运动能力，使幼儿在足球运动中体验快乐玩足球的乐趣。

二、活动名称与内容 体育——快乐小足球 三、活动目标

1、喜爱足球运动，对足球游戏有兴趣。

2、学习左右脚交替运球。

重点：学习左右脚交替运球的动作要领。

难点：能左右脚交替运球。

四、活动准备

1、知识准备：在上一节教学活动中，幼儿已玩过足球游戏，

学会了传接球和定点射门。

2、物质准备：足球人手一个、足球门、背景音乐。

五、活动过程

(一)开始部分

1、教师出示足球，引起幼儿兴趣。教师：小朋友们看这是什么？(足球)。教师用脚将球踢出去，激发幼儿兴趣。

2、教师带领幼儿做身体的拉伸练习。

3、听音乐做足球操。

(二)基本部分

1、复习传接球和定点射门。

(1)教师：“小队员们，上节课我们一起玩了足球游戏，传接球和定点射门，现在我们就来复习一下这两个本领”。

(2)幼儿与同伴合作练习传接球。

(3)集体练习定点射门。

2、学习左右脚交替运球。

(1)教师：“你们会用两只脚来配合踢球吗？谁来试试”？请幼儿来试一试。

(2)教师示范用左右脚交替向前运球，注意脚部用力要适中，并控制好球的方向。

(3)幼儿跟着教师边念儿歌边自由练习左右脚交替运球：“小

足球，真听话，轻轻踢，朝前跑，左一下，右一下，我的双脚本领大”。教师进行个别指导。

(4) 幼儿集体用左右脚交替运球至目的地并运回。

3、教师引导幼儿左右脚交替运球与射门结合，幼儿自由练习，教师巡回指导。

4、游戏：运球射门对抗赛

(1) 幼儿分成红蓝两队，每队10人。明确各队球门后游戏开始，各队第一位小队员左右脚交替向球门方向运球，到达球门前射门，然后跑回起点，第二个小队员依次出发，进球多的队获胜。

(2) 小结比赛情况，总结经验，再次进行比赛。

(三) 结束部分放松运动：亲亲小足球。幼儿每人抱一个小足球，用球轻敲自己的身体部位，并和同伴用足球轻轻敲打肩、背、手、脚等部位，以达到放松的目的。

六、活动延伸

在日常体育活动中继续增设足球游戏，为幼儿提供练习，游戏的机会，开发新的玩法，丰富足球游戏的内容，提高幼儿对足球运动的认识和喜爱。