

最新网球俱乐部计划书(精选5篇)

当我们有一个明确的目标时，我们可以更好地了解自己想要达到的结果，并为之制定相应的计划。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。

网球俱乐部计划书篇一

第一大职责：帮助会员熟悉并且正确的使用健身器材。第二大职责：帮助会员了解和认清自身的身体状况。

第三大职责：以专业的知识在最短时间内帮助会员达到目标。第四大职责：指导会员执行长期的健身计划，帮助会员保持良好的身材。

第五大职责：帮助会员远离“三高”食物，安排健康的日常饮食。

动力健身俱乐部健身教练及教练主管岗位职责

- 1，健身教练直接对教练主管负责，执行教练主管指令，并向教练主管汇报工作。教练主管直接向经理负责，执行经理指令，并向经理汇报工作。
- 2，熟悉所有俱乐部器械的使用操作规程, 监督使用人员的操作方法，发现问题及时纠正, 避免设施的不必要损耗。
- 3，能够使用规范语言和动作为客人讲解和示范，并跟进来俱乐部体验的客人，了解情况，迅速向销售人员反馈信息。
- 4，每日做好营业前一切本职岗位的准备工作，包括卫生工作。
- 5，对初学的会员，如要求指导，教练应给予规范服务，并对

有私训意向的会员积极为其推荐私教服务。

6，推广并销售与健身有关的俱乐部内现有的系列产品。

7，在会员练习时，要特别注意安全，并有规范的保护、抢救的工作意识。

8，营业前结束后要协助店长做好查核及营业汇总工作。

9，营业前结束后要对本区域内卫生和保管物品进行整理与清理工作。

10，定期对场馆的设备设施进行保养及维修，维持设备的良性运转确保正常使用，并协助维持健身房的整洁。

11，定期进行训练及学习，保持良好的身体形象，提高业务水准。

12，会员及宾客建立良好的关系，利用自己与客人服务关系的特殊性，及时将客人的意见建议反馈给上级领导，创造俱乐部良好的形象。

动力健身俱乐部健身教练的工作要求

2，着装得体体味清新

健身教练的服装：上身要穿工作服，下身穿宽松的运动裤或运动短裤，严禁穿任何紧身或过度暴露的服装。一方面由于健身教练的身材都十分健美，穿过于显示身材的服装会给会员的心理造成压力，甚至产生自卑感；另一方面，保持一个健康、严肃的穿着也可以与学员保持适当的距离感，避免他人的遐想。健身教练的服装要每天更换，保持整洁、干净，衣服上最好不要有褶皱。

其次，健身教练每天在健身房要待八九个小时，会陪着会员

做各种运动，长时间高强度的运动免不了会大量排汗，因此保持体味的清新也是健身教练应该注意的礼仪。

2， 接触会员把握分寸

健身教练在给会员上课时，免不了身体上的接触，要时刻把握和会员接触时的分寸。一方面要时刻面带微笑，在会员练习时不时用话语给予鼓励，另一方面不能过于热情，超过教练与会员的界限。健身教练在给异性会员上课时，要注意不与对方谈及私人问题，不打探对方生活隐私。要学会倾听而不是倾诉，不过多参与自己的主观意见。

健身教练带领学员做完器械后会为学员按摩放松肌肉，出于对会员的尊重，在可能会接触到会员皮肤时，要提前打招呼，征得对方允许；其次，在接触到对方皮肤时，健身教练要用一块干净的毛巾垫在手和会员的皮肤之间。女教练为女会员放松手臂时，按摩后会将毛巾顺着会员的胳膊滑下，让人感到亲切、柔软；当女教练为男会员放松手臂时，做完规定的放松动作后会将毛巾直接取下，并向后退一步，对会员微笑示意。

3， 善用激励疏导情绪

健身教练有时还充当心理减压师的职责。一些会员可能因为白天工作压力大，脾气有些不稳定，这时要用一些激励语言疏导情绪，如：“啊！今天好像状态不错，这个动作肯定多做2个，或多举10公斤。加油”这样的话。

4， 安全第一

健身运动充满活力的同时也少不了受伤的危险，作为健身教练应该在训练前带领学员做好充分的准备活动，将身体的各个部分都活动开，保证练器械的时候不会有肌肉的拉伤。其次在训练计划的制定上要科学合理，针对每个学员不同的生

理情况和体能状况制订出符合个人特点的训练计划，对于初学者要给予更多的关注，注意他们是否适应每次训练的强度和项目。在练习过程中健身教练要随时注意学员的身体状况，稍有不适应立即停止训练，让学员找个地方坐下休息一会，并补充一些水分。

5， 保护学员隐私

健身教练会掌握很多有关会员的私人信息，比如：地址、电话、年龄、身份等等，这些都属于会员的个人隐私，健身教练是绝对不允许将这些信息以任何方式泄露给他人的，这是健身教练一个基本的职业准则，也是取得会员信任的一个重要方面。

6， 不歧视身体有缺陷的会员

有些来健身的会员体形不是很优美，身材过胖或太瘦，出于礼貌，健身教练不能用语言或肢体动作来表达对会员身材的看法，更不能与他人议论会员的身材。应在练习过程中不断鼓励这些会员，帮助他们树立自信。对于身体有残疾的会员，健身教练应该给予更多的关爱，尤其做好协助保护工作，确保练习过程安全、有效。同时也应把握好度，不能事事插手，有些残疾人自己能做到的事情，健身教练应该让其自己完成，此时若过分殷勤会使对方反感。

7， 对自身要求高

1、 购买相关书籍或教材；

2、 制订学习计划，每天学多长时间，每周学哪些项目；

3、 抓重点。挑目前用得到的、主要的学，不重要的可先不学；

4、 记学习笔记，将书中有用的内容和问题记下来； 5、 将学习时间多放在教科书上，少花在娱乐性杂志上； 6、 多交流、

多请教，不耻下问，互相学习，共同提高； 7，理论联系实际，多在实际训练中实践、体会、总结、提高。

动力健身俱乐部教练主管岗位职责

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 直接向经理负责，执行经理指令，并向经理汇报工作。

负责定期调查会员对俱乐部所安排健身课程的满意度，并及时汇报上级领导。

合理安排并协调所有教练工作班次及工作日

根据会员意见与健身计划，协调私人教练做好课程安排。对所有新员工进行初步的专业培训。

根据俱乐部的相关规定，协助领导管理员工及俱乐部的其他相关事宜。制定并改进俱乐部相关的工作项目。

对健身教练的各项职责进行监督，发现问题及时给予警告，帮助改善。

私人健身教练对练习者的帮助

1、优秀的私人教练将会通过帮练习者设置一个可行的目标，制定安全的策略，监控健身进度，及时调整练习者的健身计划，不断地鼓励和支持练习者按照系统的方法坚持科学训练。

2、提高你的整体的健康水平。在私人教练的专业的指导下，练习者能够提高心血管健康、力量、灵活性、耐力、姿态、平衡性和协调性等健康指标。

3、私人教练能够帮助练习者在最短的时间内达到最佳的锻炼效果，从而减少由于自己知识的缺乏造成的时间浪费。

4、增强练习者的智力、体力和精神。

网球俱乐部计划书篇二

一、下半学期开学之后先召开内部的见面会，把本学期的工作安排，以及协会的发展方向同会员分享啊，并听取会员的意见啊，及时的作出修改！同时，借此机会，希望能够了解同学们的想法，缩小同各个会员之间的距离，用心去了解他们，把他们当成朋友，从而共同把协会推向更加美好的未来！

六、而届时，这学期的活动也几近尾声啊，这时，给大家召开一个学年的活动总结大会。把自己的工作给那些支持自己的会员们一个交代，同时，对于他们支持自己的工作表示感谢。

七、之后，就该忙于下届的协会招新了，然后注重培养协会内部的骨干成员，为下届的协会发展打下基础。

八、招新之后啊，就该进行协会的换届活动了，进行公开的协会换届大会，让广大会员决定协会的发展！

九、进行工作交接，把工作交给下一届骨干成员。

网球俱乐部计划书篇三

唤起我们对于造林护林的重视，促进国土绿化，改善生态环境，植树造林有着更为重要的意义。

一、 活动主题：绿色在我们心中

二、 承办单位：潍坊工商职业学院爱心社、青年志愿者协会

三、 活动时间：三月十二日举行

活动地点：学校后山

四、活动内容：

1、社员们一起带着植树工具，在我们爱的家园下种下一片绿色。

2、同学们一定要在心中播撒下绿色的种子，深深的扎根，让绿色梦想融入我们的生活，让环境保护的理念融入我们的灵魂。

网球俱乐部计划书篇四

根据《_乾元县委办公室印发〈关于在全县开展学习贯彻湖南省第十二次党代会精神方案〉的通知》精神，结合我部实际，现就部机关全体干部中开展学习贯彻湖南省第十二次党代会精神，提出如下实施方案。

一、总体要求 深入学习贯彻湖南省第十二次党代会精神及 x 系列重要讲话精神，切实增强践行学习贯彻湖南省第十二次党代会精神要求的思想自觉和行动自觉，努力在巩固和拓展党的群众路线教育实践活动成果上见实效，在守纪律讲规矩上见实效，在真抓实干、推动组织工作上水平上见实效。

二、基本原则 1 . 坚持理论武装。将坚定理想信念、强化党性观念、增强实干精神，内化于心、外化于行，拧紧思想上的“总开关”，做政治上的“明白人”。

2 . 坚持推动工作。立足工作实际，把学习贯彻湖南省第十二次党代会精神作为一条主线，贯彻组织工作各个方面、各个环节；作为一种标尺，融入到组工干部自身建设的全过程。

理分析，找到症结所在，切实加以整改。

4 . 坚持严字当头。发扬认真精神，始终贯穿严的标准、严的措施、严的纪律，以严促深入、以严求实效。紧紧抓住与工作密切结合这个立足点、严格党内政治生活这个关键点，坚持用好批评和自我批评武器，在触动灵魂中锤炼党性。

三、方法措施 学习贯彻湖南省第十二次党代会精神作为党的群众路线教育实践活动的延展深化，作为加强党的思想政治建设和作风建设的重要举措，要融入组工干部经常性学习教育，结合部机关“十星级党支部”和“十星级党员争创”要求，立足本职岗位开展专题教育，坚持把思想教育、党性分析、整改落实、真抓实干、立规执纪紧密结合、贯彻始终，坚持实事求是，改进工作作风。

1 . 开展“双十星”争创活动。按照市委、县委深化拓展“十星级党员”和“十星级党组织”争创活动的统一部署和要求，精心制定“双十星”争创活动方案，扎实开展“双十星”争创活动，着力营造比学赶超、创先争优的浓厚氛围，全面提升机关党建工作规范化、精细化、科学化水平。

一般干部不少于 5 天。调研中要深入了解情况，征求践行学习贯彻湖南省第十二次党代会精神意见建议，找准查实自身存在的“不严不实”问题，深入剖析问题根源，寻求措施对策，努力在专题调研中受到教育、提高认识、转变作风。

3 . 讲好专题党课。部机关党支部书记和其他班子成员紧扣学习贯彻湖南省第十二次党代会精神要求，轮流上党课。

4 . 开展专题交流讨论。结合学习、思想和工作实际，开展组工干部如何践行学习贯彻湖南省第十二次党代会精神专题讨论，交流观点、分享体会，相互启发、形成共识，提振精神、激发动力，进一步增强践行学习贯彻湖南省第十二次党代会精神的自觉性。

5 . 召开专题民主生活会和组织生活会。年底前，以践行学

习贯彻湖南省第十二次党代会精神为主题，召开好部机关领导班子民主生活会和党组织生活会。

6 . 强化整改落实和立规执纪。坚持边学边查边改，对查找梳理出的“不严不实”问题即知即改、立行立改。对“不严不实”问题建制度立规矩，强化刚性执行，推动践行学习贯彻湖南省第十二次党代会精神要求制度化、常态化、长效化。

间 工作任务 责任人 6 月 1、制定“十星级党员”和“十星级党支部”争创活动方案，机关党员结合岗位特点，围绕如何争“十星”、创先进逐星做出具体承诺事项，经机关党支部审定后进行公示。

全体党员干部 2、党支部书记上党课

班子成员轮流上党课

9 月 班子成员轮流上党课

3、整改立制 全体党员干部

扩展阅读文章

网球俱乐部计划书篇五

为贯彻落实*办公厅转发教育部等部门《关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》(*20xx53号)精神，完善学校体育政策体系、实施学校体育评价制度、改善学校体育办学条件，提高全校学生体质健康水*，推进学校体育工作的改革与发展，特制定古城初级中学学校体育工作三年行动计划(20xx—20xx年)。

坚持“健康第一”和“全面发展”的指导思想，围绕“青少年健康成长”的目标，使每个学生学会至少两项终身受益的

体育锻炼项目，以重普及、促提高为原则，坚持体制机制的完善，着眼青少年体育兴趣培养和体育锻炼*惯和健康生活方式的养成，促进体育艺术教育发展。

(一)全面加强教育，深化体教结合，贯彻执行阳光体育工程，促进学生全面健康发展。

1、实施好体育课程和课外体育活动。要切实保证我校学生每天一小时校园体育活动，严禁挤占体育课和学生校园体育活动时间。要因地制宜制定并落实体育与健康课程的实施方案，在地方课程和校本课程中科学安排体育课时。要着力培养学生的体育爱好、运动兴趣和技能特长，让每个学生学会至少两项终身受益的体育锻炼项目，养成良好体育锻炼*惯和健康生活方式。

2、要加大学校体育设施建设力度，在体育设施建设中统筹规划学校体育活动。

3、每年要对所有学生进行体质健康测试，并将有关情况向学生家长通报。要把学生体质健康水*作为学生综合素质评价的重要指标，将学生日常参加体育活动情况、体育运动能力以及体质健康状况等作为重要评价内容，以加强学校体育工作绩效评估和行政问责。

(二)坚持“资源共享、人才共育、特色共建、成果共创”的原则，完善青少年体育后备人才挖掘、培养和输送的工作体制和运行机制，要充分发挥青少年体育训练点的示范、带动作用，夯实学校体育工作基础。

(三)坚持普及与提高相结合，在田径、乒乓球、篮球、羽毛球、跳绳、踢毽子等运动项目普及的基础上，扩大体育传统项目基础，吸引更多的学生参加传统项目锻炼。

(四)按照“人人有项目、班班有活动、校校有特色”，让每

位学生真正掌握2项体育技能的要求，组织开展阳光体育大比赛、体育特色班级的评选表彰等，推动学校体育工作蓬勃有序开展。

(五)加强体育教师的教育、培训与管理的力度，打造一支职业道德高尚、业务素质过硬、专业技能精湛的人才队伍。

(六)加大对外交流，开拓视野，选送体育老师参加省内外的考察与培训，争取参加省市级的体育比赛，为扩大视野和提高技能搭建*台。

(七)全面促进竞技体育成绩的提高，确保每2年一届的综合性体育运动会和一年一届的单项比赛制度化、规范化，并逐步提高参与面和活动质量。

(八)*衡兼顾场地建设与有效利用，增加体育场地，特别是篮球和排球场地。进一步优化整合资源，探索建设多元利用，多方整合的模式。

(一)、充分利用大课间、课外活动时间

1□20xx初步完成对各年级学生跳短绳、踢毽球等技术的水*摸测，让班主任基本了解班级每位学生的跳绳等项目的能力。制定大课间活动方案，要求班班有活动项目，人人参与。

2□20xx在体育教师和班主任共同帮助指导下对不熟练、协调能力薄弱的学生进行督促练*，让每位学生都能学会跳绳、毽球等技术，班级合格率达到95%以上(半分钟能跳10个为合格)。继续完善大课间活动方案，与大队部共同组织开展每月一次小型竞赛活动。

3□20xx对学生进行测试，了解学生练*成果。坚持实施大课间活动方案并不断完善和改进，引导学生学会跳短绳、长绳、踢毽球等技能，做到课间游戏文明、安全。

(二)、保证每天1小时的活动时间

- 1、每周上好7-9年级两节(由体育老师负责认真实施)
- 2、做好两操，即眼保健操(上午)和广播操(班主任管理，体育老师学生会检查)让学生掌握科学用眼知识和方法，降低青少年*视率。
- 3、落实每天课外活动的时间、班级及内容(大队部检查体育老师巡查)注重发展学生的体育运动兴趣和特长，使每个学生都能掌握两项体育技能。

(三)、积极开展各项竞赛活动

- 1、组织春秋两季*会比赛。
- 2、组织好每月一次体育小型竞赛活动。做到人人有体育项目;班班有体育活动;学校有体育特色。
- 3、组织学生参加各级各类竞赛。

(四)、认真实施《国家学生体质健康标准》 按时组织学生测试，并及时上报数据。