

最新瑜伽教练工作计划书(优质6篇)

做任何工作都应改有个计划，以明确目的，避免盲目性，使工作循序渐进，有条不紊。计划怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。

瑜伽教练工作计划书篇一

招聘**科老师

**中学是一所高起点、高标准、现代化、寄宿制、公立重点完全中学，是国际文凭组织成员学校。

中学创建于1997年9月，座落于高新技术产业开发区。校园占地面积120余亩，现有32个教学班，附属小学一所。目前，学校开办了初、高中六年一贯制英语、计算机和美术特长班，实施了国际文凭项目。学校聘请外籍教师长年任教，定期组织学生赴国外学习交流。建校三年来，我校已从全省各重点学校录用并正式调入了一大批高学历、高职称、高素质的优秀教师，他们为中学的迅速崛起做出了突出贡献。为了进一步充实我校师资队伍，为了尽快实现创中国名校的目标，经高新区劳动人事部门批准现向社会招聘优秀教师。凡被我校录用的教师，学校将为其办理入郑户口及工作调动等手续，按规定解决优秀教师住房，并给予优厚待遇。

只要您德才兼备，**中学欢迎您加盟！

招聘类别

中学语文、英语、数学、物理、化学、体育、历史、地理、政治、美术。

返聘退休教师。

招聘条件

本科以上学历，硕士优先。

中学教育、教学实践三年以上具有中级、高级职称。

报名办法

携带身份证、本人学历证、职称证书、荣誉证书、个人简历和两张2寸照片来校报名，或邮寄以上材料复印件。

报名时间

自见报之日起开始报名，到1月25日截止。

报名地点

****高新技术产业开发区樱花街2号**中学招师办。**（不收押金

瑜伽教练工作计划书篇二

1、加强社区体育健身组织管理，完善全民体育健身网络体系。俱乐部成立全民体育健身领导小组，推动体育活动开展。

2、加强俱乐部体育指导员的管理，组织培训上岗，在社区的体育健身活动中发挥应有的作用。

3、开展丰富多彩的体育活动，定期举办社区篮球赛、乒乓球赛、拔河比赛、围棋比赛等活动。

这些活动更会让社区的人坚定持续健身，就会一直来到我们健身房进行锻炼，销售的业绩也就上去了。

做好俱乐部体育指导员培训工作，建立岗位责任制度。举办

俱乐部社会体育指导员培训班，并重点培训体育骨干，做到理论与实际相结合，通过培训提高俱乐部体育指导员的素质，从而带动群众体育健身工作的开展。争取吸引更多的人来健身。

- 1、俱乐部体育指导员培训班
- 2、社区羽毛球比赛
- 3、社区乒乓球比赛
- 4、社区拔河比赛
- 5、社区少儿溜冰比赛
- 6、举办篮球比赛
- 7、举办围棋比赛
- 8、在新年配合镇完成体质测定任务。

新的一年，为健身的销售做更好的规划，即将迎来更美好的明天。

瑜伽教练工作计划书篇三

对于想锻炼身体或者减肥的人来说，两个比较普遍的障碍是，没时间和缺钱。

好吧，如果以上理由就是阻止你健身的障碍，你现在幸运啦——读了我这一篇文章。

无器械也完全可以得到棒身体和好身材!而只需要一两个简单工具，你就可以把比较好的效果变成非常好的效果，立即变身野兽级肌肉强人!

既然只需要一两件小型器械或者根本不需要，那你完全可以在家里甚至无论哪里进行健身，即使你正处在一个单人监狱(条件受到限制)。

找不到时间进行这种运动简直是不可能的——你可以边看电视边健身!老天爷这事儿也太好了吧!

体重锻炼的优点和缺点

只要利用你的体重，你就可以做很多有挑战性的健美练习。我设计了一个健美动作，专门在我不能去健身房的时候用。比如说我亲身经历可以告诉你，这是一个非常难的挑战(比起下面的动作来说)。

如果你只用一两个器械的话：一个哑铃，一个壶铃，一条跳绳，一个健身实心球，或者一条杆(用作引体向上)等，都可以作为选择。你还可以对自己加大挑战。

现在我把一切归功于举重——我确实相信举重有很好的健身效果，但体重练习也有很多好处。

不用健身费，也不需要买昂贵的健身设备。

2. 你可以随时随地健美。

3. 大部分运动中涉及到肌肉的协调运动，从而可以达到一个整体的健康强壮。

4. 一些刚刚开始强度训练的人，体重通常是超重的。体重锻炼会给你一个变得更健美的好基础。

然而只进行体重锻炼是不够的，理由

一段时间之后(也许几个月以后)，体重锻炼于你而言已经不是挑战。你需要加大重量去持续进行你的力量锻炼。你可以

通过一些简单的器械达到目标。(下文会提到)

2. 如果你连一两个器械都没有，比如引体向上的杆，或者拉伸器，这时候你的一些肌肉就不能与其他肌肉得到一样的锻炼。短期内这不是问题，但从长期的效果来看，你会更希望让肌肉成长得平衡一些。

我建议从体重锻炼开始做起，然后慢慢地过度到一个能够平衡体重和体重锻炼的综合健身。如果你正在进行体重训练的项目，你完全可以不去健身房，随时随地开始你的重量练习。

讲讲我的健身经历——作为一个例子

我不能去健身房时，以下是我最近开始做的小练习——它是能够综合运动肌肉和关节的练习集合，利用体重和引体向上一起做的整体全身锻炼。

然而，短期内，这并不是你唯一可以做的练习。这只是一个例子，为了下一个样化的挑战你应该看看下一个介绍环节。

应该怎样做这个锻炼：先做一点热身运动——玩跳跳机，跳跳绳，或者原地慢跑几分钟，会让你的心脏加速。然后按顺序做以下的运动：先持续三十秒到两分钟(你的体重决定你的时间，越重就越久)，尽量不要休息。如果你是刚开始健身，那么可以休息得充分一些，但如果你体型已经比较好的话，一个接一个不停地做这些运动会有更好的效果。如果像我一样的健身强度，你可能需要时不时停下来喘口气——这真的挺累的！

引体向上(掌背朝自己)。需引体向上杠杆(视频)

2. 俯卧撑。你能做多少就做多少。(视频)假如你不能做完计划中的全部俯卧撑，那就稍微改一改动作，膝盖可以着地(视频)。如果这样还是很困难，那就对墙做俯卧撑：倾斜地撑着

墙或椅子。

3. 青蛙跳。你完全是蹲着的，直到你的大腿与地板达到平行的角度，然后尽可能地往高跳，重复这个动作(视频)。

4. 踩单车。我一般不推荐踩单车，但这其实可以运动到一些关键肌肉。(视频)

5. 下肢练习。

6. 方形推力，即跳下跳起跳高三个动作合并

7. 悬垂屈膝举腿。需引体向上杠杆

8. 印度俯卧撑

9. 俄罗斯专题运动。(但是你不用使用实心球)

10. 钻石式俯卧撑

11. 引体向上(掌背朝自己)。需引体向上杠杆

发明适合你的完美健身锻炼

现在你已经知道我是怎样锻炼的了，作为一个例子，你可以随你喜欢地发明你自己的锻炼方式。只要选择5-12种动作训练并且坚持做完它们即可，中途可以休息也可以不休息。当你觉得一轮动作下来已经很轻松了，那么再来一轮。

这里是一些建议选择一些可以让全身动起来的锻炼动作。比如说，不要只做各种各样的俯卧撑。你应该做一些拉伸的运动(比如引体向上)，一些下肢练习比如冲刺和蹲下起立，另外还有像方形推力，可以运动全身的动作。

2. 当你想要个真正的挑战的时候，混合有氧运动(视频)会是

不错的选择。

3. 如果你有下面列表中的几件器械，那么请使用它们，没有的话买一两件吧。但根据列表买一大堆东西回来也是没有必要的。就算没有器械你也可以做健美练习，至少在短期内。

4. 如果你刚开始，不要给自己太大的压力，要循序渐进。不要輕易气馁，也不要运动量过大。

5. 当你变得更强壮的时候，你可以在重量练习时加一些力度。哑铃、杠铃、壶铃还有实心球都可以帮助你实现这样的加强练习。在你真正要转向力量型锻炼的时候，你需要进行几个月的体重练习。

基本的体重练习

体重练习的种类是非常多的，这里举几个比较常见的种类

*俯卧撑(种类：印度式、俯冲式、钻石式等等)

*方形推力

*青蛙跳(种类：青蛙跳、印度式)

*下肢练习(正面、侧面)

*椅子练习

*厚木板练习

*自由仰卧起坐——我最爱的练习(双腿腾空蹬车状)

*熊爬——四肢迅速爬行

*障碍跳——障碍物可以是台阶或者专业障碍物

*等轴运动

*增强式训练

锻炼所需要的器械

你不需要把它们都买回来，但如果你有其中的几样，那效果会很好。或者买一两件来增加你自行锻炼的挑战也是合适的。

*引体向上杠杆：引体向上、倒挂式引体向上

*弹力绳

*实心球

*壶铃

*哑铃

*大轮胎——有很多利用它可以做的锻炼比如说翻过轮胎、比如说穿过去等等。

有氧运动

*跳跳机

*跳绳——当然需要绳子，这是一个很好的练习

*向侧面拖步

*触地

*跑八百米或者一公里

*间歇跑

*划船(要求有船)

*其他有氧训练机械(如果你有的话)

瑜伽教练工作计划书篇四

根据上级文件要求及我局交通战备工作对应急保障人员所需，确定局交通战备应急保障大队由三个中队组成，董新政任一中队中队长，李运涛任二中队中队长，徐春收任三中队中队长。各中队人员组成情况见附表2。

在市交战办具体指导下，积极与区人武部协调，具体抓好应急保障队伍训练计划的拟定及实施。

5、加强与相关部门的信息交流，及时准确地报送相关信息及材料。

瑜伽教练工作计划书篇五

我院坚持中医办院方向，凸显中医药特色，重视中医特色专科建设，打造出中医特色专科品牌——康复专科，带动了医院全面快速发展，使处于困境中的xx市中医院初步步入了可持续发展的科学发展轨道。“中医医院首先要突出中医专科的特色和优势，尤其在医疗市场竞争中，特色是中医医院立于不败之地的根本保证”。中医医院的专科建设应围绕“四专”（专科、专病、专家、专药）进行，突出辨证论治、整体观念以及回归自然的疗法，坚持“人有我专、人专我优”，并不断充实其，逐步与现代科技和方法论接轨。中医医院医疗技术尤其是特色专科建设发展定位，应以市场需求为导向，要保持自己的竞争优势，并不断超越。我科形成以中医特色疗法为主要治疗手段的痛症康复和中风病康复两条主线，病房以解决病情较重的各种颈肩腰腿痛和中风病康复为主，通过中医理法方药辨证使用中药，提升中药饮片使用率，并大力推广使用针灸、推拿、拔罐、中药熏蒸、理疗、中医传统

康复手段等中医适宜技术应用来丰富专科治疗手段。坚持中医特色，不断加强中医建设和中医“固本强基”工程，完善的综合服务功能，做到“诊断要明，治疗与服务要有中医特色，中西医结合要有优势”，实现“疗程更短，疗效更高，痛苦更少，费用更低”的目标。重点放在腰椎间盘突出症、颈椎病、膝关节骨性关节炎和肩周炎的保守治疗，中风病康复治疗和中医药研究方面，现代医学能紧跟国内先进水平。

专科吸取现代医学的长处，引进现代康复理念，发挥中医药优势，为中风病患者提供从急救到康复一条龙服务完整的医疗体系。专科坚持以中医药治疗为主和辨证施治原则，如对于中风急性期强调活血化瘀、痰瘀同治、通腑醒神，恢复期重视益气活血与肝肾同治，研究和制定了中风病治疗规范，对急性中风病人，以中医辨证论治为主，配合西药对症治疗，根据病情采用口服、鼻饲、灌肠、静滴、静注等多途径用药方法，使治疗方案得以顺利实施，显著提高了急性中风病人的抢救成功率，各种并发症也明显减少。对中风恢复期病人及时给予针灸、按摩推拿、理疗及指导功能锻炼等康复治疗，增加了大批康复器材，初步引进了两个康复治疗师、4个推拿治疗师和2个针灸硕士。

我科围绕主攻病种，从下面三个方面展开发展建设：在临床方面，形成腰椎间盘突出症、颈椎病、中风病、膝关节骨性关节炎和肩周炎等主攻疾病的诊疗常规及临床路径，将其诊断和治疗通过“中医为主、中缺西补、中西医结合”而实现规范化，进行单病种质量管理，对临床常见的颈、肩、腰、腿痛疾病及中风病采用中西医结合的康复治疗，使用中药外洗、针灸、推拿等传统的康复和现代康复治疗手段，减轻患者痛苦，提高老年病、慢性病患者的生活质量。强调个性化的治疗，根据患者的具体情况，通过功能的评定和结果的分析，有目的地设计治疗方案。重点研究中医特色的手法治疗、针灸治疗与中医药辨证施治，将特色疗法总结形成套路，将有验效的中药方药形成制剂，引进新技术、购进新设备，开展腰椎间盘突出症胶原酶溶解术并成功进行改良突出微创手

术的特色；在科研方面，围绕主攻方向申请相关课题，开展以现代先进方法技术研究中医传统治疗手段的科研，以腰椎间盘突出症、颈椎病、肩周炎的临床研究为重点。在“三维椎体平衡手法复位治疗腰椎间盘突出症”已取得市科技进步二等奖，“药熨散治疗风寒湿痹临床观察”也取得了市科技进步三等奖成果的情况下，继续深入研究并拓展腰椎间盘突出症的治疗手段，争取使我院治疗腰椎间盘突出症的方法和手段系列化。在研课题为“手法松解治疗凝结期肩周炎”“针灸减肥临床观察”及均取得了阶段性进展，经过多年持之以恒的探索和建设，医院重点专科建设稳步推进，硕果累累，呈现良好的发展势头。今年对颈椎病、腰椎间盘突出症、中风病、膝关节骨性关节炎和肩周炎的治疗及中医药研究进行总结和优化，对治疗存在的难点进行分析和学习。

对颈椎病、腰椎间盘突出症、中风病、膝关节骨性关节炎和肩周炎临床路径的顺利实施进行总结和优化，确立了中医特色和优势指南，实施结果及效益评估具有较强的客观性，科学性和说服力。

(1) 外出参加会议为提高专科人员的能力，并引进本行业先进的知识、理念、诊疗手段，专科多次派人外出参加高水平学术交流活动，极大地提高了专科在行业的学术地位。科室副主任xxx先后到xx中医药大学一附院进修。

(2) 我科人员利用多次外请专家做诊时间，讲课时间，努力学习专业知识，利用病历讨论，主任查房积累临床经验，业务水平不断提高，在人才建设方面，既要专科人员进行合理的定向培养，尤其注重对手法与微创两个方向的人才培养，也要加强高素质人才的引进，人才队伍不断加强。

(3) 举办学术讲座及学习班专科在院内举办学术讲座，每年3~4次，内容主要围绕腰椎间盘突出症、颈椎病、中风病和肩周炎等专科疾病的诊疗进行，深受院内同行欢迎。

门诊量在全市中医医院相同科室中较高，并逐年增，；在xx地区较有声誉，具有良好社会效益，是本院的一面旗帜。专科目前收治病种以颈椎病、腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症等脊柱退变性疾病、中风病、肩周炎和膝关节骨性关节炎为主，专科病人率达x%□专科影响力日益增大，域外患者比例逐年加大，目前在xx市有较好声誉，有良好社会效益。市区以外病人达x%□本市以外病人达x%□专科对颈椎病、腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症等脊柱退变性疾病、中风病、膝关节骨性关节炎和肩周炎疗效水平有显著提高，严格按照临床路径执行，提高患者满意度，缩减住院时间，减少住院费用。治愈率达x%□好转率x%□制定颈椎病、腰椎间盘突出症、中风病、肩周炎和膝关节骨性关节炎的临床诊疗规范和临床路径并突出中医特色治疗；本科室门诊及住院均对颈椎病、腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、中风病、膝关节骨性关节炎和肩周炎采用具有中医特色的治疗方式，中药治疗率达x%□领先于省内中医医院相同单病种的中医药治疗率；专科突出中医药诊疗方法的综合运用，中医特色措施明确具体，可操作性强，并取得明显成效；不断优化诊疗方案，合理检查、用药，优化的治疗方案在临床全面应用。专科有一支素质良好、技术过硬、人员配备合理的护理队伍，对专科疾病开展了整体护理，并逐步形成了明显的专科特色，如腰椎间盘突出症溶解术后病人护理、中风病人护理等，护理人员有多篇论文出现，护理学术规模形成，体现了极强的专科特色与中医特色。开展整体护理，建立具有中医特色的专科护理常规；专科逐步完善随访制度，电话随访。

总之，回顾一年来的工作，成绩是主流，我们回继续发扬好的做法，学习不足之处，我们有信心我们做的会更好。

瑜伽教练工作计划书篇六

认真贯彻《学校体育工作条例》和《_中央、_关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，积极落实体育与健身课程

标准以及国家学生体质健康标准的要求，以“健康第一”为指导思想，抓实我校体育教学和课余竞训工作，切实提高全校学生的身心健康，努力使学校体育工作迈上新台阶，健身工作计划。

1、以强化课堂教学常规为抓手，切实有效提高我校体育与健身课课堂教学的有效性，促进学生身心健康。

2、以课程标准和上海市高中体育与健身学习评价方案（征求意见稿）为依据，制定完善我校高中三个学段学期教学计划、单元教学计划、课时计划，工作计划。

3、继续认真开展校本教研活动，以课堂教学研究和教师专业知识技能发展为主线，提高组内教师的教学能力和专业水平。

4、组织参加20xx年上海市中青年教师教学评比活动。

5、完成20xx学年国家学生体质健康标准数据的测试、汇总、上报工作。

6、加强教研组教科研活动的氛围，提高全组参与教科研活动的意识和能力，努力以教科研促进教育教学工作。

7、进一步抓好课余竞训工作，规范管理、科学施训，精心组织参加市区级各级各类体育竞赛。

8、加强学校的群体性体育活动，组织好校秋季田径运动会，大力开展小型、多样的体育竞赛和活动，提高全校学生参与健身锻炼的积极性。