

滑雪单板课程进度表 滑雪培训工作总结 (汇总5篇)

对某一单位、某一部门工作进行全面性总结，既反映工作的概况，取得的成绩，存在的问题、缺点，也要写经验教训和今后如何改进的意见等。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

滑雪单板课程进度表 滑雪培训工作总结篇一

一、请各位返乡人员提前在微信小程序申领“山西健康码”、在“*客户端”申领“通信大数据行程卡”，并在微信小程序“国家政务服务*台”查询全国疫情中高风险地区，密切关注本人所在地和目的地风险等级。

二、返乡前，请主动向目的地村委会(社区)详细了解返乡政策规定并提前报备；返乡后，自觉遵守我市疫情防控各项规定，自觉养成“戴口罩、勤洗手、测体温、少聚集、常通风、勤消毒、一米远”的健康生活习惯。

四、从中高风险地区返回我市的人员或近14天内有中高风险地区旅居史人员，春运期间原则上不流动。如确需出行，请向现在居住的村委、社区申请，报告当地疫情防控指挥部批准。

五、从中高风险地区所在地市(直辖市为区)的低风险地区返回我市的人员，须持有3天内核酸检测阴性证明，并实施14天居家健康监测措施，每7天开展一次核酸检测。

六、从中风险地区及河北省低风险区返回我市的人员，须持有3天内核酸检测阴性证明，并实施“14+2”居家隔离医学观察措施(居家隔离14天；2次核酸检测，分别为纳入管理当

天24小时内开展1次，第14天开展1次)。不具备居家隔离条件的，一律实施集中隔离医学观察措施。

七、从高风险地区返回我市的人员，实施“14+2”集中隔离医学观察措施(集中隔离14天；2次核酸检测，分别为纳入管理当天24小时内开展1次，第14天开展1次)。

八、入境隔离期满后返回我市的人员，由居住地县级防控领导小组安排点对点接返，实施“14+4”集中隔离医学观察措施(集中隔离14天；4次核酸检测，分别为纳入管理当天24小时内开展1次，第5天、第10天、第14天各开展1次)。

九、所有从事进口货物(含冷链食品)装卸、搬运和运输以及口岸检疫、边防检查、隔离转运等高风险行业的省外来(返)晋中人员和省内跨地市返城返乡人员，须持有3天内核酸检测阴性证明(不能提供的先集中隔离，第一时间完成核酸检测)，并实施14天居家健康监测措施，每7天开展一次核酸检测。

十、返乡人员如出现发热、咳嗽、咽痛、腹泻、味觉嗅觉减退等症状，要在做好个人防护的情况下及时到定点医院发热门诊就诊，如实报告外出旅居史及人员接触情况，配合做好流行病学调查，尽量避免乘坐公共交通工具出行。

滑雪单板课程进度表 滑雪培训工作总结篇二

今年是司法所收编的第一年，高标准、高质量、高起点建好司法所是我们的工作重点之一，司法所现有编制xxxx□

为了逐步实现司法所的规范化管理，我们制定了下列规章制度：

- 1、司法所工作职责。
- 2、司法所应遵守的原则和工作要求。

- 3、司法所工作制度。
- 4、两劳安置帮教管理规定。
- 5、例会制度。
- 6、司法所的工作职责。
- 7、档案管理工作制度。
- 8、人民调解工作管理办法。

上述规章制度均已悬挂上墙，起到了提高司法所的知名度，宣传了司法所的工作职能，树立司法所形象的重要作用。

半年来，乡司法所建立健全了包含乡人民调解委员会的1xxxx调委会，人员进行调整充实。经调整后□xxxx乡级人民调解委员会调解成员xxxx□xxxx村级人民调解委员会，调解成员xxxx□在4月20日，我们利用乡政府工作会议之机，召集组织了全乡基层调委会共xx名调解成员集中进行了业务培训，通过培训，使我乡人民调解员提升了自身素质，业务知识和实际操作能力有了很大的提高，充分发挥了人民调解组织在社会治安综合治理方面的重要作用。半年来，我乡人民调解委员会充分发挥其职能作用，在巩固去年的成绩后，多次深入各村、组排查调处各类矛盾纠纷xxx□其中：土地纠纷xxxx□调成xxxx□婚姻纠纷xxxx□调成xxxx□邻里纠纷xxxx□调成xxxx□其他纠纷xxxx□调成xxxx□调处成功率xxx□

- (1) 两劳安置帮教工作管理规定
- (2) 衔接制度
- (3) 重点帮教制度

(4) 例会制度

(5) 汇报制度

(6) 档案制度。

两劳安置帮教工作是维护地区稳定，维护社会治安，防止释放人员重新犯罪，给社会重新造成危害的重要日常工作。目前全乡范围内共有刑释解教人员xxxx□其中：凤鸣村xxxx□李维村xxxx□前刘村xxxx□盐锅村xxxx□在各村帮教领导小组的指导下，对每一个帮教对象成立了帮教小组，做他们的思想工作，想尽一切办法帮他们解决这样那样的困难，经过各个帮教小组耐心细致的工作，很好的完成了帮教工作任务，为维护我乡的稳定和创建“平安乡”做出了重大贡献。目前，我乡xxxx安置帮教对象（含新回归xxxx□均已得到妥善安置，无重新犯罪迹象，今年我乡共解除了xxxx安置帮教人员。

普法和法宣工作是司法所日常工作的重要组成部分，主动协调乡政府各职能部门，做好经常性和阶段性普法和法宣工作是我们的责任。

今年我们配合计生办、民政办、综治办、土地建设办宣传各项法律四次，宣传的法律有：《人口和计划生育法》、《土地法》、《婚姻法》、《交通法规》等。宣传的主要形式有：张贴法宣标语、出动宣传广播车、悬挂横幅、下发法宣材料、制作法宣板报等。据不完全统计，接受宣传的人数在500xxxx以上。

上半年，我们对在校学生进行了以预防青少年犯罪为主题的法制宣讲活动xxxx□受教育师生达60xxxx人次，收到了很好的效果。

法制宣传教育工作是一件经常性的日常工作，通过法制宣传教育，使全体干部和广大群众知法、懂法、守法和利用法律

维护自己合法权益的能力。

一是思想仍比较保守。造成司法所工作开展与我市先进乡镇司法所相比仍存在较大差距，仍待进一步解放思想。

二是资金匮乏。司法行政事业的发展需要资金支持，现在普法、法律援助等工作的开展急需资金支持。

三是办公环境仍待优化。司法所的办公环境半年来有一定改观，但距离工作要求仍存在差距，仍待优化。

总之，在今后的工作中，我们一定进一步加强学习，在学习的深度和广度上下功夫，大胆创新，在灵活多样地开展好工作上下功夫，把我所的工作推上一个新台阶。

滑雪单板课程进度表 滑雪培训工作总结篇三

学校成立了冬季上冰雪和户外体育活动领导小组，各班班主任为监管人，各项活动开展前由体育老师负责人精心设计。组长负责组织协调全校学生冬季上冰雪和户外体育活动的开展。领导小组按照统一部署，制定具体措施，实施每月一项特色冰雪活动，全员参与，保证每个学生参与到冬季上冰雪和户外体育活动中来。根据活动内容安排，每周的值周领导负责监督协调和总结，使活动有计划、有组织、有秩序的开展。学校设立了班级体育活动综合奖，将各项活动进行全面考评，调动学生持之以恒参与体育运动的热情。

学校充分利用学校宣传栏、广播、电子屏、班会等多种形式广泛进行宣传开展“百万青少年上冰雪”活动，营造良好的舆论氛围。在校园内悬挂宣传标语，加大宣传力度，广泛地传播健康理念，使“健康第一”、“我运动我健康我快乐”、“阳光体育，快乐成长”等口号深入人心。同时，利用校园广播在间操及下午大课间时间，对当天的体育活动开展情况进行简短的总结，表扬优秀班级及学生，以此营造体育运动

的氛围，使冬季上冰雪和户外体育活动人人皆知、提高了同学们参与活动的积极性，扩大了冬季上冰雪和户外体育活动在学生中的影响力和感召力。

学校本着“热爱运动，健康第一”的体育理念，通过精心准备策划，学校将冬季上冰雪与户外体育活动相结合，开展形式多样、内容新颖的活动，取得了显著成效。

1. 轮滑、速滑

我校是体育速滑传统校，轮滑作为我校传统体育项目，已经纳入校本课程，保证人人会轮滑，人人爱轮滑。我校700名左右的学生通过校内外资源场地学习轮滑基本技能，使轮滑技术得到进一步提高。每年的九月我校开展轮滑比赛，以班级为单位，全员参加，年级组对抗，以接力的形式进行比赛。在场上的团结协作、顽强拼搏、胜不骄败不馁的精神也会延伸到每天的学习、生活中去。真正成为身心健康和谐发展的优秀少年。同时聘请了县体校校长刘昌文教练担任学校的校外速滑辅导员。专兼职教师队伍为我校速滑教育的发展提供了强有力的师资保证。每年学校还积极组织速滑教师参加省、市、县级学习培训，不断充实、提升速滑技能。

2. 冬季长跑运动

学校利用每天上午的间操和下午的大课间时间全校师生共同参与学校“链式”长跑，一、二年级学生每天跑600米，三、四年级每天跑800米，五、六年级学生每天跑1000米，由班主任老师带队，老教师也积极主动参与到活动中，用行动来带动班级学生，学生在老师的感召下都尽可能的克服困难参与到长跑中，坚持每天锻炼，促进了学生在身体、心理和社会适应能力等方面健康、和谐地发展。

每年十月，学校都举行越野赛，三-六年级学生参加1000-1500米长跑。比赛中，担任裁判的老师和负责各路口

安全的老师及时到岗到位，认真负责、一丝不苟、公平公正，保证了越野赛的顺利进行。冬季越野赛成为成为我校重要的体育活动形式，磨练学生意志品质，培养集体主义情感。

3. 雪地足球

每年冬季，雪地足球纳入到我校课堂教学的主要内容，在课堂上体育教师传授基本的足球技术，利用周三、周五的校本课堂使学生的足球技术得到进一步提高，一、二年级以熟悉足球为主，通过足球游戏调动学生学习的积极性，并逐渐喜欢足球运动，三、四年级以提高学生运球、控球能力，掌握正确的传接球技术为主，利用运球接力、传球比准、精准射门等游戏形式提高学生的足球兴趣。五、六年级以足球基本技术为基础，进行个人局部战术学习，明确场上位置职责，利用比赛巩固提高。在十一月份开展足球比赛，四年级比赛内容：传球，五年级比赛内容：带球射门，六年级比赛内容：7对7对抗赛，在比赛中，各班级同学表现了极大的热情，从同学们积极踊跃的报名，到利用体育课和课余时间练习，再到比赛时运动员良好的精神状态，体现了各队成员强大的凝聚力。在比赛中，各队团结一心，不畏严寒，全力以赴，队员精神饱满，拼劲十足，真正踢出了自己的水平。足球活动培养学生团结奋进的集体主义精神，尊重他人，公正、公平意识；培养了学生拼搏进取精神及顽强的意志品质。

4. 毽球比赛

为激发学生全员参与冬季活动的热情，基于场地、器材的限制，每年十二月学校开展毽球比赛，小小毽球在学生脚下翻飞，教师们也积极参与，计入班级比赛成绩，调动了学生的运动兴趣，培养了学生战胜严寒的意志。20xx年20xx两年全县冬季毽球比赛，分获一等奖。

5. 冬季跳绳

跳绳是我国的传统运动健身项目,集趣味性与健身性为一体,是一项深受广大师生所喜爱的健身运动。为此我校开展了“花样跳绳”为主体的全校性学生健康运动,它成为学生们课间活动的主要游戏项目,学生们人手一绳,随时可跳、随处可见。学校还创编了大课间跳绳活动“彩绳飞舞”,配合读唐诗的音乐正跳、反跳、单脚跳、合作跳、自由跳多种形式练习跳绳。看似乱,可乱中有序。我校还编排了一套跳绳瑜伽操“绳润童心”作为大课间的结尾放松部分,看似静,可静中有动。每天训练40分钟,坚持常年训练,从不松懈。每年三月份学校举行跳绳比赛。以年级组为单位全员参与跳绳比赛;以一分钟结束时的次数为个人成绩,个人次数累加为班级成绩。通过学校全员跳绳活动,提高了学生的身体素质。

6. 逐雪嬉冰

为打造校园冰雪运动模式,我校利用家长会向学生家长发起“全校学生上冰雪”活动号召,寒假期间家长带着孩子根据不同的年龄特点,体验不同的冰雪项目。并拍摄精彩瞬间(视频、照片),开学后,以班级为单位,进行汇总,经统计,全校76%的学生参与此次活动,在活动中让每个孩子感受到冰雪世界带给我们的快乐,磨练了意志,塑造了品格。

在各项活动开展前,领导小组要求由体育老师精心设计活动方案,因地制宜,因人而异的思考活动内容,切实保障活动安全可行。在活动即将开展时对学生进行安全教育,户外活动时确保学生的保暖和安全,组织比赛公平、公正,对抗性比赛预防学生运动伤害事故的发生。在组织冬季各项活动中,要注意学生安全,体质弱的学生可适当降低要求,鼓励班主任要全程参与,保证学生活动中发生。基于各项活动的充分准备,活动结束后无一例安全事故发生。

总之,我校冬季上冰雪各项活动达到了预期效果,通过开展冬季上冰雪与户外体育活动,磨练了同学们的意志和品质,

培养了他们良好的锻炼习惯，有效提高同学身体素质，形成浓郁的校园体育锻炼氛围和师生全员参与的体育锻炼热潮，营造出了一个生机勃勃、健康向上的和谐校园。

滑雪单板课程进度表 滑雪培训工作总结篇四

为贯彻落实中央提出的“实现3亿人参与冰雪运动”的宏伟目标，经市教育局领导研究同意，决定于11月初举办学校滑雪教练员培训班。

初学者首先学习的动作一般是犁式，但犁式的一个动作要点很难学，就是腿的使力方式，方式不对的话，腿会很累，效果不好，正确的方式是腿自然弯曲，内八字往外蹬，最后有一个别住的劲儿，在别住的状态下，腿部肌肉是不需要太费力的，完全靠体重压到雪板的刃上，起到制动的作用。一开始一定要把动作作对，如果开始就感到费力的话，是不对的，要调整动作，直到找到这个正确姿态为止。犁式结束之后就是犁式转弯，这一步就简单了，靠重心转移即可。接下来，总结一下滑雪过程中的几个要素，重心是头等大事，后来学习新动作时每次摔跤都是因为重心又不知不觉往后了，所以重心往前压是完成任何动作的前提。而重心是左脚还是右脚，如何把重心从左脚转移到右脚，从右脚转移到左脚，又是控制转弯的要点。然后是雪板的内刃和外刃。对于复杂多变的地形，比如坑和包，简单的动作要领已经无法总结了，一切靠瞬间的感觉和调整，这需要在多次训练中，不断感觉以上几个因素（重心，内外刃等等）对运动姿态和平衡的影响，并能够无意识地加以应用。这样就有可以一个复杂的训练方法，帮助你逐渐地将雪板看做自己的脚，并从雪板给予的反馈中获得正确的信息，并灵活及时地调整。

通过两天培训基本掌握了双板滑雪的技巧，如在日后有机会情况下我会继续努力把动作和教学方法学到更加熟练，并在日后体育课中普及给学生，让更多的学生参与于到冰雪运动中，同时也希望为我们张家口2022年冬奥会增光添彩。

2017年11月10日

滑雪单板课程进度表 滑雪培训工作总结篇五

2月9日，北京2022年冬奥会单板滑雪女子障碍追逐赛在张家口云顶滑雪公园正式打响，来自河北张家口大好河山冰雪运动服务中心的工作人员高鹏作为一名裁判，出现在云顶滑雪公园的赛场上。高鹏同时也是一位体彩人，在他的努力下，体彩实体店已经走进张家口的多家滑雪场，成为展示国家公益彩票的重要窗口。

在崇礼高原(国家综合)训练基地的建设过程中，曾获得体彩公益金的大力支持。仅仅在2022年，崇礼高原(国家综合)训练基地室内u型场地建设项目就获得亿元彩票公益金的资助。正是因为对体育彩票的公益性，对体育彩票支持体育事业、助力奥运有着深刻的认识，高鹏一直在想怎样能为体育彩票做点什么，为国家的公益事业做一些贡献。

在张家口滑雪行业工作多年的高鹏不仅热爱滑雪，担任了张家口冰雪运动协会的副秘书长，还取得了国家级滑雪裁判资格。2015年以来，高鹏曾参与执裁瑞典高山滑雪世锦赛、国际雪联高山滑雪积分赛、国际雪联高山滑雪远东杯系列赛、中国高山滑雪巡回赛、中国高山滑雪锦标赛、全国高山滑雪单板冠军赛等多项国内外滑雪重大赛事。

“经营体彩店不仅成就了我的创业之路，也成就了我的心灵成长之路，现在我想更多地回馈社会。”从2016年开始，卫建军与妻子开始了公益之旅，多年来一直为环卫工人免费提供休息场所、饮用水、雨伞、微波炉加热饭菜等服务，先后向贵州凤冈三中和江西柘底镇中心学校进行捐赠，前往安徽泾县看望老兵。2020年春节，在新冠肺炎疫情最为严峻的时刻，卫建军主动向金汇镇居委会捐赠了300件雨衣、向宝山中医院捐赠80个口罩。

“一花独放不是春，百花齐放春满园。”所有体彩人坚守岗位、勇于奉献、默默付出，将汇聚起磅礴力量，为中国冰雪运动发展和体育强国建设作出新的更大贡献。