

团操教练职业规划 体能教练工作计划 (大全10篇)

时间流逝得如此之快，前方等待着我们的的是新的机遇和挑战，是时候开始写计划了。相信许多人会觉得计划很难写？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

团操教练职业规划 体能教练工作计划篇一

1、保卫是一项特殊的、并具有很大大危险性的工作，可我没有因此而胆怯、畏惧。在门岗始终坚守着公司的财产，端正思想严格执勤。杜绝闲杂人员入厂，人员出厂必须严格检查，保持高度警惕预防窃拿和夹带本公司的贵重物品出厂。对于票据复出做到绝无一失效果，充分利用空余时间学习保卫相关业务知识。同时，在岗位检查车辆过程中能够确保个人及配对同事的人身安全，如遇到不懂的业务情况能够及时向班组长汇报。检查车辆注重以人为本，加强自身队伍建设，强化执行能力。因此，我必须秉承严肃认真的工作态度，干好日常工作。

培训，我都深有感触。不管上班还是业余时间都永记心中，明白工作是非。在门岗执勤绝不放松半秒，警钟长鸣，不仅自己不行贿受贿，不谋私利，而且也注意配对的同事一举一动。做到分工不分家。在理论学习的同时注意讲究学习方法，端正学习态度，努力培养自己扎实的理论功底、正确的思想观点、踏实的工作作风、并虚心好学。不断地向班组长请教取经，吸取他们的成功经验，不断鞭策自己使自己有学习的方向和目标。

一、严格要求自己，端正工作态度。

1、看似简单的工作，但在工作中，我深深知道责任大于能力，

工作态度是竞争力，认真工作才是聪明才智。使我体会到了由操作岗位转变为管理岗位的紧迫感和使命感，没有人会经常告诉我需要做什么事，要靠自己主动思考和吸收经验。因为我知道这是一个很好锻炼自我的机会，在主动工作的背后，我必须付出的比别人更多的智慧、热情、责任感、想象力和创造力。

卫队伍。使保卫队伍的军事训练标准化、正规化，更好地使队员在上班期间能够履行各岗位职责。虽然这是个企业，但是和部队的管理方式不一样，半军事化训练必不可少，体现出人性化管理含在其中。苦中作乐，严格有素，军队有军魂，企业有企魂。让队员们都体现出部队精神，让队员们都知道我们就是企业中的军队。

3、积极展开练兵活动。6月份直到11月份得到保卫室领导的认可选定出12名内保员参加擒敌拳及警棍盾牌术训练，主要是提高保卫队伍的综合素质和战斗力，培养一支懂业务、作风优良、军事过硬、责任心强的保卫队伍。为更好地保护公司财产和员工生命不受侵犯，维护厂区治安稳定。动作要领一一讲解示范，手把手教导，用心沟通，让队员全身心投入到训练中。

4、作为一名体能教练员时刻牢记以“安全第一，训练第二”为宗旨。队员的思想各有不同，在训练过程中，有服从也有不服从的队员，但是作为教练员以身作则，不能和队员发生一系列关于冲突性的语言。要掌握队员的思想动态，不断加强语言性的交流，培养有素的保卫队伍。向素质要效率、向素质要战斗力是保卫队伍建设的重点。扎实开展岗位培训练兵活动，利用有限的时间扎实开展以体能相关等一系列训练。不断丰富队员的实战经验，提高队员针对进厂拿摸偷盗人员手段变换频繁，以擒拿格斗、警棍盾牌为重点。对队员进行集中实战技能训练，进一步提高队员的专业本领，加强自身保护。

二、存在的主要问题和不足

- 1、创新思维能力还不够强，大胆地创造性地开展工作的思路还不够宽。
- 2、工作经验和相关管理知识仍需进一步学习，积累。
- 3、沟通方式不完，在与他人交流沟通时容易造成他人的不理解，给沟通造成一定的障碍。

综上所述，是我一年以来的工作和不足之处，离领导的要求还有差距。尽管有了一定的进步和成绩，但在很多方面还存在着不足，创造性的思路不是很多，这有待在今后的工作中加以改进，在新的一年里，提升个人的能力，不断提高自己的培训能力，并不断地把相关知识融入日常的培训中，全心全意的投入工作中，坚定做一名合格、优秀的体能教练员。坚决完成上级领导交给我的每一项任务，做到让领导放心。

总结人：

00000年12月27日

团操教练职业规划 体能教练工作计划篇二

人类社会进入二十一世纪，教育面临着更多的挑战。家庭教育是现代教育中一个重要组成部分，只有加强科学管理，努力办好家长学校，提高家庭教育水平，促进家校联系，广开社会育人渠道，积极构建家庭、学校、社会一体化的教育体系，才能全面推进素质教育，培养德才兼备的跨世纪社会主义事业建设者和接班人。

- （一） 开辟多种渠道，夯实^v^家长学校^v^的管理。
- （二） 采用多种形式，丰富^v^家长学校^v^的活动。

（一）开辟多种渠道，夯实^v^家长学校^v^的管理。

^v^中央关于改革和加强中、小学德育工作的通知中强调指出:^v^关心和保护中小学生学习健康成才，不仅是教育部门和学校的职责，而且是全社会的责任和义务，要把社会和家庭教育密切结合起来，形成全社会关心中小学生健康成才的舆论和风气。因此，建立健全^v^家长学校^v^的管理，显得尤为重要。

1、家长委员会管理扎实有效。本学期，我校将在上学期成立家长委员会的基础上，进一步加强与委员们的联系，通过开展丰富多彩的活动，研究当前家庭教育，学校教育，社会教育的动态，商讨办好^v^家长学校^v^的措施和，及时反馈家教信息，收集并反映家长对学校工作的建议和意见，协调并参与学校管理，进一步提高管理的实效。

2、落实^v^家长学校^v^的上课时间。原则上每学期举行1~2次，每次上课时间不少于2小时。并有计划、有层次的开展活动。每次课后，均安排班主任、任课老师与家长见面，交流教育子女的信息，使学校教育与家庭教育同步协调。

3、精心挑选^v^家长学校^v^的上课教师。学校将精心挑选在教育教学方面有相当教学经验，并热心于教育科学的干部和教师担任家长学校的老师，保证师资质量，而且上课内容提前确定，认真备课，力求课上得精彩、实用，并成系列化。

4、保证^v^家长学校^v^的学员的参与率。每次上课前一周以内，由校方发出书面通知，并及时信息反馈，家长可提前请假或调休，保证出勤率，并加强点名制度。为进一步推进家校联系，开家长会时，学校还将下发调查问卷，来了解家长对学校教育的评价与建议。

1、本学期初，根据学校工作安排及工作的连续性，周密制定

好教学计划，做到有序实施。

2、按计划认真实施。能注意理论联系实际，通过座谈，问卷等方式来加强调查研究，进行客观分析，并将改进措施落实到以后的工作中去。

3、开展咨询服务，对家长提出的在家庭教育中遇到的疑难问题给予较好的解决或号召大家共同研讨，提高研究水平。

4、办好校刊《家校桥》，每月一期，人手一份，架起家桥之间的桥梁。

5、通过“家长学校”的学习，在家长中广泛征集家庭育儿经验论文，并评奖择优刊登在《家校桥》上，并积极向各专刊推荐。

制定家长学校活动计划

与家长委员会成员取得联系，确定本学期活动安排。

一年级 开放半日活动 引导家长配合学校帮助孩子养成良好的学习生活习惯。

二年级 开放半日活动 注重发展孩子的兴趣，培养他（她）的个性特长。

三、四年级 让孩子生活在一片希望中（和家长谈谈成功教育）

五、六年级 引导孩子学会面对

一~六年级 家长论文上交，评选学期工作总结，评选“好家长”

团操教练职业规划 体能教练工作计划篇三

几年的驾驶工作中，我严格遵守道路安全相关法规和有关章程，并在教学工作中不断学习新的车辆维护、维修技术和驾驶技能，在驾驶实践中逐渐树立起“严守规章、安全第一”的观念，在当年汽车性能、驾驶条件相对较差的情况下，不惧烈日酷暑，勤勤恳恳、兢兢业业，认真完成单位交派的各项运输工作，几年来未出现一起安全责任事故，为单位取得经济效益做出了自己的贡献。通过几年的磨练，我的驾驶技术也得到了长足的进步，每年均被安全学习组评为先进。

20xx年10月回到卫生防疫站从事驾驶工作，主要为防疫站食品卫生监督、计划免疫和消毒杀虫人员外出进行卫生监督、流行病学调查、儿童强化服苗、消毒杀虫工作驾驶车辆，由于疫情处理的特殊性，必须保证车辆的快速出动，因此平时我尤其注意车辆的维护和车况，并且从不计较个人得失，保证最快出车，利用自己几年驾驶过程中对全区道路的熟悉，总能保证在最短时间内利用最佳路线安全到达，得到了站领导和防疫工作人员的充分肯定。

20xx至今在从事驾驶工作同时，走上了车辆管理岗位，负责管理站内数辆摩托车和汽车的管理。本着“安全、高效、节约”的原则，我协助办公室主任制订了车辆管理制度，规范管理各类车辆，并对驾驶员进行不定期的安全和车辆维护培训。单位购车时积极为领导出谋划策，听取各位驾驶人员的意见，根据自己对车辆的了解，购买的切合单位实际的经济实用、质量稳定的车型，特别在选择车辆定点维修单位时，多方考察，利用自己的业务知识为单位选定了质量过硬、价格经济的维修厂家，为单位节约了资金。

回顾二十多年来的驾驶和车辆管理工作，我主要取得了三方面的成绩：

一、始终坚持学习驾驶技术和车辆维修、维护以及现代化汽

车管理方面的知识，几十年如一日，不断学习和充电，克服了自己文化基础差的弱点，靠着自己的钻研精神，为单位解决了众多的车辆故障和疑难问题，节省了单位的开支，保证了行车的安全。20xx年参加市劳动局组织的高级技术工人(驾驶专业)考试，取得了高级技术工人资格;20xx年获得重庆市人事局颁发的汽车驾驶中级证书;xx年参加市人事局组织的培训考试后，取得了汽车驾驶高级证书。随着驾龄的增长，我的汽车驾驶水平已经非常纯熟，对汽车性能的了解已不断深入，充分保障了驾乘人员的安全舒适，驾驶技能和车辆维护保养知识已经基本具备驾驶技师的水平。

二、二十四年来安全行车超过八十万公里，从未出现一起安全责任事故。我一直强化道路安全法律法规的学习，提高自身的安全意识，并在实践工作中不断总结经验，培养自己应对突发事件的心理素质。我热爱汽车驾驶工作，爱护车辆，工作一直勤勤恳恳、任劳任怨，遵章守纪，具有强烈的工作责任感、敬业精神和职业道德，用自己的良好表现赢得了领导和群众的认可。

三、在车辆管理工作中，积极贯彻上级有关车辆管理的政策、法令，并及时请示、汇报、研究、传达布置上级对交通安全工作的指示和要求，做好交通安全工作，每年按市车辆管理所和交通管理部门的要求进行所属车辆年检、驾驶员的年审，负责对驾驶员经常进行法纪、法规教育，并指导、考核兼职驾驶员操作水平，提供单位兼职驾驶员上岗审核意见，进行车辆驾驶职业道德教育和安全行车教育，增强法纪观念，确保行车安全。

随着我国汽车工业的高速发展和新技术在汽车领域的大量运用，要求驾驶员不断掌握车辆驾驶、维护、保养以及管理的新知识和新理论，以此来推动单位车辆管理工作的规范化、合理化。在今后的工作中，我仍将坚持学习业务知识，提高解决疑难问题和车辆故障的能力，切实贯彻各项交通安全法律法规，努力提高车辆管理水平，立足本职工作，敬业爱岗，

为单位的发展做出自己应尽的贡献。

团操教练职业规划 体能教练工作计划篇四

(一)

：面不断提高自身素质和能力，现将本年芭工作总结如下

一、注重理论知识，坚持与时俱进，学习新的道路交通安全法规和驾驶技能，不断充实自己。工作中，不仅向学生传授驾驶技能，而且对其进道德教育，使学员形成文明行车，安全礼让的驾驶观。

二、坚持质量兴校的原则，认真执行学年教学计划，理论联系实际，不断研究教学方法，改进教学手段，在年度教练员考核中取得优异成贯，并被评为教练组长。

三、本着_精心教练，以人为本

:每期学员的考试及格率都在百分之九十九以上，面且在学校和学员中形成很好的口碑。

(二)

担任驾校教练员工作关键就是要掌握整套驾校教练员规章制度，确保在工作当中不出现重大的违规违章责任事故。因此，在年初制定驾校教练员工作计划，意义重大。

第一，思想态度。

驾校教练员工作牵涉汽车驾驶方方面面，需要注意的、掌握的、运用的知识非常得多。广大驾校教练员需要怀着一个乐观、积极、开明的工作态度从事这项工作。思想上也认清驾校教练员对于学员今后在汽车驾驶环境当中受到影响，认清

责任划分，准确开始相关驾校教练工作。

第二，工作任务。1，工作学习。本单位在练员工作培训，就xx年开展规模定期的驾校教

xx年新工作提出的几点新要求都会培训会上一一说明。驾校教练员要认真参加培训工作会议，积极学习，并在工作当中切实落实相关工作。

2，日常工作。组织进行相关学员的报名、实训、考试工作，在工作当中遵守各环节规章制度。

3，情况汇报。每个月列罗当月工作当中出现的情况，撰写月工作报告上交所在单位部门。

第三，工作要求。

1，工作作风要求。驾校教练员必须清醒地认识自身工作的重要意义，在与学员接触实训过程当中应该切实保持清廉工作作风。

2，工作实务要求。驾校教练员工作当中必须按照单位教学安排，切实落实每一项教学任务到具体工作当中，确保学员能够全面学习汽车驾驶。

3，考勤要求。驾校教练员工作实行单位统一考勤制度，有事缺席工作须事先请假。请假方式原则上当以单位请假专用纸张，特殊情况可以使用电话方式请假。

(三)

年度工作措施和打算

一步提高教练员教学水平，加强内部管理，使学校各项工作都做到人性化，高效化和规范化。

一、进一步深入开

展“诚信经营、规范服务”的活动，有效推进规范化管理水平的提高

以规范化达标为载

行训练。坚持安全第一，文明行车，做好爱车例保工作，确保教学车辆的技术状态始终符合训练的要求，严禁酒后驾车，无证培训和串岗、脱岗教学，严禁超载、超速。

二、进一步加强智能化管理严格按照教学大纲

投入、低消耗、低排放、高效率、高质量”的集约型培训。在自愿的原则下加紧了油改汽的工作的落实，目前我驾校已经完成壹车教练车油改汽的工作。

四、进一步加强教

100%的安全训练，教练员必须做好学员的思想工作，提高学员的安全意识，保证学员出入平安，保证每月不少于一次安全活动。

五、进一步增强实

力，形成我校的办学特色和优势着重注意实力的增

件建设有机地结合起来，要形成如下五大特色和优势。1、把全心全意为学

员服务，一切从学员的利益出发，做为驾校的办学宗旨，坚信学员是驾校生存的前提条件，驾校的中心工作应该是，围

绕为学员提供优质的服务来进行。并提出“快乐学车，享受学车，一切为了学员、为了学员一切，我们的服务与你的需求同步”的培训理念。在融洽、和睦、整洁、安全的学习环境里提供高效率、高质量的教学服务。

2、进一步完善设施

配备和服务项目，进行了库位调整，安装大功率照明灯，以满足不同层次学员的要求。

4、科学训练，注意

式为朋友式教学关系，使训练质量不断提高。5、校风廉政，确保

学员的利益不受侵犯，继续完善教练员廉政措施的建设，坚决杜绝吃、拿、卡、要现象。

六、节能减排工作将节能减排摆到更

加突出的位置，做到措施得力，责任到人。1、对每一台车辆制

尾气排放达到国家环保规定，全力保证车辆的运行良好，节能降耗。提高车辆的运行效率。

2、从改进驾校教学

行驶等节能环保驾驶习惯，号召学员积极参与节能减排工作。

七、规范化管理活

动的开展继续开展规范化管

员满意度评价和合理化建议。八、其他

1、驾校将继续拓展招生渠道，集思广益。2、继续加强驾校各

职能部的协作，把责、权、利落实到人□3□xx年驾校设

我们是否忽视了做为企业公民的另一个义务---会责任？

我们准备将企业社

经营活动中。总之，驾驶技术是

学员服务，一切从学员利益出发，努力工作，在不断的改革与创新中求得更大的发展。

团操教练职业规划 体能教练工作计划篇五

1. 会员安全：在俱乐部内部的会员，我们教练应进行无差别的服务，这种服务就要在保证安全的基础之上开展，在对会员进行指导的同时，告知每一位使用的会员，每一种器械都具有一定的危险系数，通过我们教练的指导保障会员的安全或者相应的降低这种危险。

2. 对会员进行器械指导：在本次新店升级过程中，增加了许多组合器械，对这批器械，在我们教练对其有较深的掌握后对会员进行详细的解说以及指导，另外加强我们教练的专业水准，以其专业的表达来使会员感受到我们的服务。

3. 体适能测试：我们在新会员入店的时候，对会员承诺的体适能测试（以下简称体测）要如实完成，在十一月中，会将会员的体测纳入每天的工作计划中，而且会根据每一个教练完成的体测数目作为考核教练水平的指标之一。

4. 制定健身计划：在对会员进行的体测之后，根据每位会员的身体指数，制定大概的训练计划，这份计划应该具有它的

唯一性。

5. 跟踪计划执行：在对会员制定的计划要具有一定的督促性，相应的会员完成结果，本身就是对教练工作的一种肯定与认可，所以跟踪计划执行是一个必不可少的环节。

6. 与会员交流：根据以上的几条，应该已经和会员建立起了一定的交流，在和会员的交谈中，我们可以发现很多有利于我们工作开展的方式方法，同样，在和会员交谈中，确定我们的私教意向客户，针对这些会员进行详细的指导与介绍。但是在和会员交谈中要注意语言的表达方式与避开一些隐私话题。

总体上，保证每一位教练从细节入手，完善自我的服务质量。

1. 每天早上上班应擦拭器械，检查器械的安全性能，整理当天需要准备的体测设备。

2. 将教练部成员分两批，一批来服务会员，进行器械指导与完成当天训练计划，另一批打电话邀约，预约第二天体测会员。

3. 中午分两班来吃午餐，在中午需留守教练来进行值班，各员工之间协调，避免出现空岗。

4. 每周一下午进行培训，对销售私教与团体收费课程的开发进行意见整理，另外对每个教练进行评估性的考核。

5. 对教练的巡场区域进行划分，在每天的高峰期保证有教练的指导与保护。

6. 在下班之前，整理好当天会员的使用的器械，摆放整齐，对当天工作时出现的问题进行汇总，抽出十分钟时间进行解答与探讨，确保第二天工作有条不紊的进行。

7. 要求每位教练严格遵守公司的相关规章制度，杜绝出现有损教练身份的事项。

1. 卓越健身会所现有教练14名，每人每天完成2个体测，每人每天邀约客户2批，当天如没有完成，累计到第二天。周末进行核对，如没有完成，对其进行降职处罚。

2. 每位教练对会员进行排查，对其有私教意向客户进行谈单，每人每天完成3个以上会员谈单，并做记录。

3. 现有教练中可以担任私人教练的5名，对其五名每人每月完成私教至少一单，课程在十节以上，总体当月为至少50节私教课程，总金额至少为5000元。现有私人教练课时统一为100元/节，如当月完成任务或销售优秀者，可考核提高课时费用。

另：对于团体私教课程的开发还在进一步的市场调差与制定过程中，暂不列入工作计划中。

本计划只是本人一些粗浅的想法，文中的一些观点在此提出，希望店长及总经理还有各位同事提出指正，如有不妥之处，请提出宝贵意见。

团操教练职业规划 体能教练工作计划篇六

坚持健康第一的指导思想，深入贯彻《全民健身计划纲要》和为全运增光计划，以增强人民体质，不断提高全校师生的体育意识和参与意识，发掘和培养体育后备人才，提高竞技体育水平为宗旨，通过运动会带动学生主动锻炼，提高整体素质。运动会采用田径单项比赛，分班计分，参赛项目丰富多彩，让每一个学生均有自己所喜爱的运动项目，让每一个有专长的学生来展示自己的风采，让每一个学生都能感受到运动的快乐！

和谐校园，和谐师生，放飞心情，展示风采

xx年9月29日——xx年9月30日（暂定）

操场，篮球场

团体、单项各奖前三名，

除班主任外的所有教师

要求：有责任心，公正公平

注：比赛具体时间由学校统一安排，（3-5）各班班主任务必在15日下午放学前天好报名单。

9月29日下午2：30——5：30家长项目

9月30日上午8：00——11：30学生项目

9月30日下午2：00——5：30学生项目

团操教练职业规划 体能教练工作计划篇七

管理的好坏直接影响体育特长生培养的成功与否。体育特长生一般都比较活泼爱动，他们不容易静下来，精力充沛，并因此给学校的管理带来了一定的难度。体育特长生在文化课方面的成绩比较差，经常有一些学生迟到，早退，旷课，甚至打架和其他不当行为。这让学校的管理人员很头疼，认为他们会扰乱学校正常的教学秩序，甚至会使他们歧视体育特长生。事实上，这些学生也有比较好的一面，他们一般都是敢作敢当，性格直爽。只要运用科学的管理方法，对他们加以引导，他们也能遵守学校的规章制度。

二、专业运动训练的培养

课外运动训练是中学体育教学不可缺少的部分，体育特长生

的专业运动训练培养主要是通过课余时间运动训练来完成的，是对体育特长生所进行的一种专门教育过程。对体育特长生专业训练过程的管理，主要是严格训练要求。第一，要周密制定训练计划，严格控制训练过程。有效的管理要依靠科学完善的计划。体育教师要周密地、科学地制定各类训练计划，才能使体育特长生的训练取得好的效果。训练计划必须具有一定的现实性、科学性、预见性和应变性，同时还要充分考虑体育特长生的特点和各种环境因素。第二，要严格执行培养计划，科学有效地训练。在具体的训练过程中，教师必须从实际出发，在提出明确的各阶段训练目标和任务前提下，制定完成实际训练目标和任务的措施。体育教师要通过对体育特长生的训练观察、记录笔记，对运动训练计划实施情况进行检查，并为了达到理想的训练效果，准确、有效地实施训练计划。

1. 对体育特长生的培养计划在训练中可以采用阶段式训练法，认真按照阶段性目标训练。第一阶段是打基础阶段。主要进行全面身体训练，以速度、力量为主，以柔韧性、协调性练习为辅，提高体育特长生的生理运动机能。第二阶段是提高阶段。这一阶段的主要目的是使运动成绩和运动能力都有较大的提升，训练的运动量、运动强度可适当加大。此阶段应以专项技术训练为主，使学生的身体素质得到更大的提高。第三阶段为冲刺阶段。训练应加大专项训练的强度，紧紧围绕体育加试的项目，要根据每个学生的具体情况进行有针对性地培养。认真总结训练的得失，及时查漏补缺，以改进培养训练方法。

2. 摸清底子，选好专项。教师在制定计划时，先对学生的身高、体重、身体素质等各方面进行一次全面的测定和了解，摸清学生原有的水平，做到心中有数，以便使计划切实可行。除了让体育特长生根据自己的特长选择专项训练外，教师还可以参照学校的传统项目，指导他们选择其他的运动项目，以利训练。对有些素质还可以，而专业不好找的学生，可选“冷门”专项，如排球、体操、武术、乒乓球等。

3. 突出重点，明确主攻方向。运动训练是一项科学性很强的工作，要想在较短的时间里出成果，必须抓住重点、难点，确立主攻方向，如身体素质方面的速度、力量、耐力、柔韧、灵敏等等。它们之间不是孤立的，而是互相联系，又互相促进的。这里面起主导作用的是力量、速度、耐力。速度和力量是训练的基础，耐力是比赛的灵魂。因此，教师在制定训练计划时，应着重抓好以上三种素质的训练。在日常的训练中，教师可以采用（上坡）30—60米加速度跑等手段来发展学生的速度、耐力。

4. 合理安排运动负荷。体育特长生培养训练中，要依据合理运动负荷原则进行科学安排。运动负荷要经过加大——适应——再加大——再适应的过程，从而逐步提高运动员的机能水平。因为运动员在承担一定负荷后必须有一段恢复时间，才能再承担新的更大的负荷。小负荷运动量主要使有机体得以充分恢复，可采用学生之间做游戏、球类娱乐等内容，以引起学生的兴趣，使学生在运动的快乐中得到体力的调整和恢复，如果追求形式上的大运动量，一味蛮干，就可能造成伤痛和过度疲劳，其结果适得其反。不同的学生承受负荷的能力大小不同，教师要通过观察、了解、测心率等方法，把握情况，随时调整。制定训练计划时，运动量的大小可以根据学生训练各时期任务和学生的水平区别对待。另外，身体素质的训练比较单调、枯燥，若经常在一个场地上进行，时间一长学生的大脑皮层容易疲劳，为了激发学生兴趣，提高训练效果要经常变换训练场地和方式，防止学生产生厌倦情绪。（本文来自于《学周刊》杂志。《学周刊》杂志简介详见。）

三、总结

团操教练职业规划 体能教练工作计划篇八

担任驾校教练员工作关键就是要掌握整套驾校教练员规章制度，确保在工作当中不出现重大的违规违章责任事故，因此，

在年初制定驾校教练员工作计划，意义重大。

第一，思想态度。

驾校教练员工作牵涉汽车驾驶方方面面，需要注意的、掌握的、运用的知识非常得多。广大驾校教练员需要怀着一个乐观、积极、开明的工作态度从事这项工作。思想上也认清驾校教练员对于学员今后在汽车驾驶环境当中受到影响，认清责任划分，准确开始相关驾校教练工作。

第二，工作任务。

1，工作学习。本单位在20xx年开展规模定期的驾校教练员工作培训，就20xx年新工作提出的几点新要求都会培训会上一一说明。驾校教练员要认真参加培训工作会议，积极学习，并在工作当中切实落实相关工作。

3，情况汇报。每个月列罗当月工作当中出现的情况，撰写月工作报告上交所在单位部门。

第三，工作要求。

1，工作作风要求。驾校教练员必须清醒地认识自身工作的重要意义，在与学员接触实训过程当中应该切实保持清廉工作作风。

2，工作实务要求。驾校教练员工作当中必须按照单位教学安排，切实落实每一项教学任务到具体工作当中，确保学员能够全面学习汽车驾驶。

3，考勤要求。驾校教练员工作实行单位统一考勤制度，有事缺席工作须事先请假。请假方式原则上当以单位请假专用纸张，特殊情况可以使用电话方式请假。

总的来说□20xx年驾校教练员工作计划就是这样，望单位全体驾校教练员同志认真履行工作计划要求，履行工作义务。

团操教练职业规划 体能教练工作计划篇九

在教学中抓住学生在日常生活中，通过武打影视剧中对武术的兴趣。在教与学的过程中，从以下两点着手：讲解武术套路中的技击拆解，动作的演变和形成过程。使学生真正认识武术、了解武术。这样不仅有很高的欣赏价值，而且能在生活中应用；让学生根据示范练习，激发学生的学习兴趣 and 主动性。使学生对武术产生强烈的欲望。

在教学中，引导学生在教师讲解示范动作的同时，积极联系影视中的一些攻防动作，想想这些动作在实际中如何实现攻防转换，再根据教师对攻防转换的讲解，比较与自己想想的是否一样。从而较快地领会动作含义和技术要领。在学习中，如果不动脑思考和实践，而一味地死练，不尽会达不到预期效果，反而会影响学生学习的兴趣，对教学有难以想象的影响。因此在教学中即让学生多练习多体会，而且还要多思考。在实践中多应用，才能做到想、练、实践的相结合。从而提高教学质量。

总之，在教学中，教学方法多种多样，课堂气氛千百万化，教师只要抓住其本质，突出重点与关键环节，应用规范的示范动作和准确的术语引导学生，提高学生的积极性和良好的习惯，以达到良好的教学效果。

团操教练职业规划 体能教练工作计划篇十

本学期班级幼儿年龄基本在4—5岁之间身体器官机能尚未发育成熟，而且根据上学期幼儿在体育游戏中平衡和跳跃上能力的不足，这一学期本班将加强幼儿平衡和跳跃上锻炼，同时结合走、跑、投掷、钻爬等多种方式全面的提高幼儿的身体素质和机能，特制定了一系列符合中班幼儿体质发展的

体育游戏，为幼儿的全面发展打下良好的基础。

- 1、主动参加体育活动，培养不怕困难，大胆尝试各种活动的意志品质。
- 2、能用动作模仿一些动物的形态特征，感知动作节律的变化。
- 3、乐于尝试新的内容与玩法，积累器械活动的经验，
- 4、学习听口令进行方位变化、速度变化等不同的动作并作出反应。
- 5、能与同伴共同合作完成体育活动，在体育活动中形成良好的行为习惯。

（一）9月份

1、月目标：

- 1、情绪愉快，并能感受体育游戏所带来的快乐。
- 2、对体育活动感兴趣，能遵守基本的活动规则。
- 3、运用多种形式，发展幼儿腿部力量，提高走步能力。

2、内容：

第一周：捡豆豆（集中游戏）

材料准备：用红、绿色的塑料袋编成两个大的圈。

玩法：红绿圈分别代表，红碗绿碗，将全体幼儿分成两组，分别把红豆绿豆，首先两队幼儿集体蹲在场地中央，幼儿和教师一起念儿歌。听教师口令，以最先跑进“碗里”，一粒豆豆丢的一对为胜。

第二周：捉星星

材料准备：小星星的头饰若干。

玩法：教师暗示一名幼儿当科学家，其他幼儿当星星，四散的站在场地上。听口令，幼儿四处躲闪，当追捉到3—4名幼儿后，游戏重新开始。

第三周：我爱探险

材料准备：松紧带，四个纸盒做成的门。

玩法：幼儿分成四队，听到信号，第一位幼儿钻过大山洞，又过小山洞，一次类推。哪组最先赶到所有的宝贝为胜。

合肥华英幼儿园

第四周：学做解放军

材料准备：红绿两色带子人手一根。

玩法：学习听口令并队走、左右分队走。

（一）十月份

1、月目标：

- 1、能绕障碍物跑，听信号在一定范围内四散跑。
- 2、通过各种体育技能锻炼幼儿的弹跳力。
- 3、有初步的安全防范意识。

第一周：小青蛙跳荷叶

材料准备：青蛙头饰人手一个，用废旧纸板做成的荷叶若干。

玩法：幼儿头戴小青蛙头饰，把荷叶不规整的摆放在场地的周围，要求幼儿双脚并拢向前跳，比赛看谁先到达终点。可根据实际情况调整荷叶的距离。

第二周：长臂人

材料准备：用硬纸做成长筒，前部画上手形为长臂。

玩法：教师装上长臂为长臂人，用长臂去夹幼儿，幼儿奔跑躲闪，不让夹住，可以蹲下变成小矮人，长臂人就不能再捉。

第三周：冲浪

材料准备：长米、宽米的尼龙绸布四块。

玩法：两名幼儿分别握住一块绸布的四个角，让绸布充分伸展，再上下掀动，使绸布扬起、落下做“波浪”。其他幼儿做“小海军”，乘“波浪”涌起时，快速从绸布底下钻过去，即“冲浪”成功。

第四周：钻地道

材料准备：用废旧物品自制的圈若干。

玩法：参加游戏的板书幼儿，每人两手各扶一个竖立着的环，等距离的筑起一条“地道”，另一半幼儿，从第一个环钻到最后一个环，然后两组幼儿互相交换位置进行练习。

（一）十一月份

1、月目标

目标：

- 1、能大胆的钻、爬障碍物，基本做到手脚协调。
- 2、学会用单手向前上方用力挥臂掷物。

第一周：蚂蚁运粮

材料准备：沙袋若干个。

玩法：将幼儿分成认识相等的两组，分别站在场地的两端，面对面站在自己的圆圈内，场地中间画两条平行线，将沙袋放在里面。听口令后，两组幼儿同时手脚着地的向前爬至沙袋处，用一只手取一个沙袋放在背上，迅速爬回起点，将沙袋放在自己的圆圈内。

第二周：袋鼠送报：

材料准备：袋鼠头饰若干，袋鼠跳的口袋，废旧报纸若干。

玩法：由情境创设导入游戏，帮助邮递员叔叔送报纸。

第四周：皮球真好玩

材料准备：海洋球、报纸球幼儿人手一个。

合肥华英幼儿园

玩法：幼儿四散在长期周围，比赛用力向上抛球，在掌握方法以后，可以要求幼儿在抛上去以后再落下来时能接住。慢慢的锻炼幼儿单手向上抛接。

（一）十二月份

1、月目标

- 1、在游戏结束后，能主动协助老师收拾整理小型体育器械，

并放在制定位置。

2、能和同伴共同合作完成游戏活动，体验同伴合作分享的快乐。

3、掌握跳跃的基本要领，增强幼儿的弹跳力和协调性。

第一周：小松鼠跳树枝

材料准备：小松鼠头饰、平衡木。

玩法：幼儿双手支撑在高20—30厘米的平衡木（为树枝），提臀双脚从凳子的一侧跳向另一侧，不碰凳子。如同小松鼠，轻轻的从树枝的一边跳向另一边。

第二周：魔法扫帚

材料准备：利用废旧的布料，竹竿，制作”魔法扫帚”，海洋球、椅子。

玩法：幼儿分成四组，成四路纵队，每组幼儿人手一个海洋球，以接力的形式将海洋球从起点运到终点，并按颜色的放在相应颜色的篓子里。

第三周：

（四）十二月：

目标：

材料准备：跳绳5根、平衡木、不同颜色、数字大小不一的泡沫垫10张、易拉罐、呼啦圈、青蛙头饰10个。

具体活动：

第一周：

活动一：不怕冷的小卫士

活动二：汽车跑跑跑

活动三：魔法扫帚

第二周：

活动一：小青蛙捉害虫

活动二：

第三周：小白兔上菜市

第四周：好玩的雪

（五）一月：

目标：

- 1、探索彩带的不同玩法，发展上肢力量和售关节的灵活性。
- 2、能克服困难，勇敢地参加练习，有初步的挑战精神。
- 3、学习踩高跷的方法，锻炼平衡能力。

材料准备：自制高跷5组，彩带5组。

具体活动：

第一周：踩高跷（民间游戏）

第二周：捻捻转

第三周：彩带舞起来

第四周：跳房子

合肥华英双语幼儿园四、家长工作：

- 1、通过早晚接待、电访、家园栏宣传，沟通交流幼儿在园情况，收集家长意见、建议丰富班级体育游戏活动形式和内容。
- 2、利用家园栏和家园联系册让家长了解每周体育活动培养目标和重点。
- 3、通过亲子活动、社区活动、半日开放等活动反馈幼儿在园情况，展现幼儿体质上的进步。赢取家长的认同。