

最新瑜伽全职工作计划 瑜伽社团工作计划 (优质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。计划书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇计划呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来了解一下吧。

瑜伽全职工作计划 瑜伽社团工作计划篇一

一、活动内容

- 1、 纳新活动
- 2、 养生瑜伽活动
- 3、 元旦晚会节目表演

二、活动具体流程

(一) 纳新活动

- 1、 做画板，通过画板的形式告知广大新生瑜伽社团的基本信息。
- 2、 做好与招新相关的材料
- 3、 社团分配成员给各位部长并协助各部长招新工作。
- 4、 2015年9月14日中午十一点在校篮球场集合。
- 5、 为纳新准备桌椅。

- 6、准备好纳新表登记新成员
- 7、纳新结束，纳新名单上报。
- 3、活动结束后负责人写活动总结。

（三）元旦晚会节目表演

- 1、确定表演节目内容
- 2、确定节目人数
- 3、负责人安排排练节目时间
- 4、活动结束后负责人写活动总结。

三、活动地点

- 1、纳新活动：新区篮球场
- 2、养生瑜伽活动：老区老年活动中心
- 3、元旦晚会节目表演：新区体育馆

四、活动参加人员：瑜伽社全体社员

五、注意事项

- 1、注意安全，遵守校纪校规
- 2、服从社团安排积极配合社委工作

回顾上一年的工作，虽然取得不少成绩，但还有很多不足，需要改进的地方还有很多。我们相信在团总支和社联的领导下，在指导老师的关怀下，在全体社员的共同努力下，来年

的工作会更加出色，我们社团的步子会迈的更大、更高、更强。

九月份

主题：招募新成员

(1) 组织开展第一次社团成员会议，并介绍相关部门的负责人，并对新成员表示热烈欢迎。

(2) 招聘社团干部。新的学期我们迎来了新的成员，为使瑜伽社团得到更好地发展，在经过招新议会仪式后，大家都了解了本社团的情况，于是我们公开招聘新鲜的血液，一方面壮大本社团的力量，另一方面也为以后活动的开展提供人力及智力上的保障。我们将对新成员进行教育与培训，以便更好地为社团服务。

(3) 进行第一次开课训练，开课时间暂定为每周五晚上7:00—8:00，每周日早上8:00—9:00（视天气而定）。

(4) 邀请专业的瑜伽老师进行上课指导及经验交流，按照社员们的身体情况进行个别指导，扩宽社员们的瑜伽知识。

十一、十二月份

主题：以“乐”为主，学习交流相融洽

(1) 在校社联的倡导下，围绕“校园文化艺术节”这一主题，积极组织开展活动。

(2) 组织全体会员进行一次集体户外活动。

(3) 在一段时间的学习之后，为了借鉴其他高校的成功经验，让社员对瑜伽有更深入的了解，同时也为了弥补工作上的不足，本协会决定在某一假期组织部分成员到外校学习与交

流。

一月份主题：总结经验，收获成果

(1) 一月份的到来意味着本学期即将结束。在此期间，本社团将结束这一学期的瑜伽课程与活动，不过，在本学期结束之前，本社团将进行一场社团内部瑜伽比赛，让社员充分展示自己所学习到的知识，并对优秀者给予一定奖励。还将评选出优秀社员、优秀社团干部。

(2) 本学期末，我们将举行一次会议，对本学期活动开展进行一次总结，并广泛吸取成员意见，弥补工作上的不足，为以后的工作开展打下更坚实的基础。

以上就是瑜伽社团在本学期的大体工作计划，在具体实施过程中，我们将结合我校具体情况，学校各项工作的具体安排，在学校领导、校团委、校社联的指导下完成，使本学期的计划完整实施，为学校的建设贡献一份力量。

yoga(瑜伽) 社团

2011/10/21

瑜伽全职工作计划 瑜伽社团工作计划篇二

2、对瑜伽的定义、传承流派，瑜伽的现代健身意义及原理有一定的了解；

7、对瑜伽洁净法、断食法、收束契合法有一定的认识与体验；

10、口语表达清晰，动作分解到位，能够讲明要点与功效；

11、行为举止能体现为人师表的气质；

12、通过考核单位具体的理论与实践考核。

瑜伽全职工作计划 瑜伽社团工作计划篇三

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。

瑜伽全职工作计划 瑜伽社团工作计划篇四

目前所在： 广州 年龄： 27

户口所在： 广州 国籍： *

婚姻状况： 未婚 民族： 汉族

培训认证： 未参加 身高□ 181 cm

诚信徽章： 未申请 体重□ 72 kg

人才测评： 未测评

我的特长：

人才类型： 普通求职

应聘职位： 体育运动教练： ， 健身顾问/教练： ， 瑜伽/舞蹈

老师：

工作年限： 10 职称： 无职称

求职类型： 兼职 可到职日期： 一个星期

月薪要求： 面议 希望工作地区： 广州，

瑜伽全职工作计划 瑜伽社团工作计划篇五

二、教学方面：我担任本校形体课和健美操课的教学。能认真备课，上课。广泛收集信息资料，与时俱进，不断扩充自己的知识储备，利用所教学科的特点不断向学生传授健身理念、方法，为终身体育打下良好基础。

上形体舞蹈课，表面上看是锻炼学生的身体，增强学生的体质，使他们拥有一个矫健的身体，实际上在训练过程中，它对学生的性格也起着巨大的影响作用。形体舞蹈继承了芭蕾舞“开、绷、直、立”四大美学原则。学生通过打开“胸、肩、腰、膝、踝”等关节，傲然挺立，可以使整个身体能量内聚，重心上提，呼吸顺畅，克服胆怯和羞愧的缺点；教学中的慢动作可以改变学生遇事过分紧张，惊慌失措的性格，从而给学生的学习带来益处；难度较大较复杂的动作能消除学生性格上的好胜、自负的缺点，时刻谨记“山外有山，人外有人”的道理。课堂上我还利用团结合作型的舞蹈，帮助学生慢慢改变孤僻、内向的性格，逐步适应与同伴交往，变得和群和热爱集体。另外，在教学中注重教学方法上的直观性和参与性，狠抓基础动作的练习，使学生形成正确的动作姿态，为今后的学习打下良好的基础。利用与学生的互动，培养学生的自信心，通过让学生自己充当榜样来反复地从事成功的活动，使自己不断有展示自己和成功的体验，使学生克服悲观、偏执、懦弱、自悲等不健康的心理因素，培养自信、自勇和自强的精神，对未来充满信心。

教学中，我把流行的有氧拉丁、瑜伽、普拉提等引入课堂，用来丰富课堂内容和活跃课堂气氛，使学生在轻松、快乐的音乐中结束一堂课的学习。

三、管理方面：我负责中文系三个专业的实践教学工作、协助系主任工作，这对于我来讲确实是个挑战。在工作中，我得到了系主任和教学处领导的大力支持，他们的无私奉献、爱岗敬业、一丝不苟、勇于开拓的精神给了我巨大的鼓舞。

1、本学期我组织策划了幼师、旅游专业技能汇报演出。在组织过程中我对每个节目的确定、排练的督促检查、节目的进展筛选到最后节目单的确定等都付出了很大的努力，为此我牺牲了大量的休息时间。演出的节目是根据教学内容确定的，此活动是对本学期技能课的一次检阅，也对学生专业技能的提高起到了积极的促进作用。省校领导和本校全体师生一起观看了演出，并对此活动给予了高度评价，充分肯定了实践教学工作的成绩，也给了我极大的鼓舞。

2、组织安排了旅游专业为期四个月、学前教育专业四十天的顶岗实习工作，在实习期间多次与实习单位联系，时刻掌握学生动态，做好学生的思想工作，由此及彼，摆事实、讲道理、话人生，来安慰鼓励学生，使学生能安心实习，体验了人生的酸甜苦辣。所学知识在实践中得到了充分的运用，同时在学习中学到了丰富的经验。从中涌现出很多优秀实习标兵，受到实习单位的一致好评，真正做到了双赢。实习结束后精心组织、策划了总结会，评出了“优秀实习生”，为她们披红戴花，号召大家向她们学习。并进行了经验交流，师生们受益匪浅，效果非常好。

3、理论与实践的结合大大提高了教学效果，实践教学工作做到常抓不懈。带领学生去山海关南园幼儿园进行教学观摩，学生们受益匪浅。

4、组织成立了学前教育专业舞蹈队，师生们利用中午业余时

间，排练舞蹈，准备参加河北省改革开放三十周年节目评选，大家都在努力着。

四、我作为学校工会文体委员，在校领导的大力支持下，发挥特长为校争光，积极开展全民健身活动，组织并参与了市校级各种体育比赛和文艺演出，取得了良好的成绩。丰富了教工的业余文化生活，使校园活动丰富多彩。