

# 2023年轮滑工作总结及工作计划教练 轮滑课学习总结(汇总7篇)

计划是人们在面对各种挑战和任务时，为了更好地组织和管理自己的时间、资源和能力而制定的一种指导性工具。通过制定计划，我们可以更好地实现我们的目标，提高工作效率，使我们的生活更加有序和有意义。下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 轮滑工作总结及工作计划教练 轮滑课学习总结篇一

为了促进学生的全面发展，面向全体发展个性和潜能、提高综合素质教育，使其潜能得到最充分的发挥，培养创新人才，培养富有个性的人才。结合少年儿童天真活泼、乐观开朗的性格和特点，为学生运动和学习创设良好的空间，同时培养学生自学、自练、自评能力和积极参与的意识，使学生在玩中学，学中玩，并从体育锻炼中体验到成功的喜悦，特开设了《轮滑》校本课程，这项活动的开展可以使学生组织纪律性不断增强，集体主义精神得到升华，从而促进良好班风和校风的形成，同时也陶冶了美的情操，锻炼了意志品质，提高了心理素质，对工作和学习起到促进作用。

活动开展的主要方式是在周三的校本课上的集体训练与自由活动的个人练习相结合，通过会滑的、滑得好的学生带动其他学生，鼓励组成帮扶对子，互相学习、互相提高，使班级学生掌握轮滑的特点及技术，形成了一定的特色。

与此同时，我也做好了安全防护的工作，强调学生在活动时做好安全措施，带好护具，并亲自检查是否牢靠，无护具的坚决制止其做高难的动作。另外，力争做到学生活动亲自跟随，随时防护可能出现的以外情况，以次来避免可能发生的意外伤害事故，让学生安全、快乐活动。

轮滑活动的开展推动了学校的全面素质教育工作，为培养新时代全面发展人才，营造学生全面、健康、快乐成长的教育氛围，起到了强力地推动作用。

1、轮滑活动启迪了孩子们的智力，增强了孩子们渴求知识的浓厚兴趣。轮滑的技巧性很强，运动中需要用脑，注意力要集中，孩子们在学轮滑的同时，也找到了学习的方法，提高了学习质量。

2、轮滑活动锻炼了孩子们的意志品质，树立了顽强拼搏的精神使他们有了一种永争第一的上进心，激流永进。他们通过跌倒了爬起来再练的过程，提升了战胜各种困难的勇气和坚持到底的毅力。

3、轮滑活动培养了孩子们的集体主义和团结友爱协作精神。运动中互相鼓励、互帮互学、互相关爱的场面层出不穷。同时，这一现象在学校的各项工作中明显增多。

4、轮滑特色活动提高了学生的身体素质，增强了学生的体质。通过该项活动，学生的免疫力普遍增强，生病率比过去大幅下降。

5、轮滑活动促进了学校、教师、学生以及家长之间的和谐关系，形成了学校——家庭——教师——学生——家长——学校这样一种和谐关系链条，有力地促进了素质教育工作。

6、轮滑活动赢得了社会和家长的喝彩。孩子们的变化明显，孩子们不仅在运动中得到了快乐，收获了健康，而且学会了生活，学会了认知，改变了过去的不良行为习惯，热爱劳动、吃苦耐劳、助人为乐、尊敬老人等文明礼貌的行为蔚然成风，培养了孩子健全的人格和良好的行为习惯。

活动的整个过程中，始终把学生主动、全面的发展放在中心地位，充分注意学生身体条件，兴趣爱好和运动技能方面的

个体差异，努力激发和保持学生的运动兴趣，促进学生健康意识，锻炼习惯的养成，从而树立“健康第一”的思想，使大批朝气蓬勃的学生茁壮成长，收获了很好的效果，这样的有意义的活动我们也会继续开展并力求有所突破，取得更大的成绩。

## 轮滑工作总结及工作计划教练 轮滑课学习总结篇二

本社团在学校团委和系团委的大力支持下，在马伟峰，彭志华主席的带领下为我校的社团文化和学校团建献出了自己的力量。本学期将近结束，我将为我社团在本学期所开展的活动做一下总结。

第一次是刷街前往白龟山水库。在以往经验的基础上，我们在人数上进行了一定的控制，但由于爱好者的兴趣很高，还是使得这次活动的人数在50人左右。而白龟山水库又为我们提供了很多娱乐方式，使得这次活动取得了一定的成功。经验：活动前的准备工作要做好，包括：申请活动、时间地点安排、现场如何叫大家集合等。每个环节都非常重要，不容忽视。

经验：提前宣传，提前去打好招呼，现场组织纪律。

问题：由于协会做这项活动是第一次，经验不是很丰富，这次没有考虑到时间安排等问题，最后导致活动推迟了20分钟，今后一定要做好准备工作，考虑问题要全面。

第二次是前往鹰城广场，主要面对质院学生和轮滑爱好者。这次活动人数在15人左右，加上现场有一些俱乐部的爱好者，整个场地有些拥挤。不过大家玩得还是比较尽兴，所有骨干成员也都到场了，是最全的一次。除了会员们要玩好，我们的工作人员也玩好，才是活动的最终目的。问题：做活动安全是最重要的，这次滑到光明路的时候路上行车比较多，队员有些没有纪律性，一定要注意。安全是最最重要的！

本学期协会招收了十几名骨干会员，为协会的工作良好开展打下基础，而且这些骨干会员为协会的工作做出了很大的贡献。由于刚成立，大家交流的机会比较多，所以会员之间的感情建设还是比较良好的，互相进行了初步了解。第二次刷街的时候，所有的人员几乎都参加了，通过这次交流大家的感情更进了一步。之后每次活动，同学们都能进行一次工作上的接触，交流还是比较好的。期间我们开过若干小型会议，主要是各个部组织开展的，每次小型会议，人数不多，大家都能提问并进行聊天式的解答，使得大家交流得更恰当。大家也更有兴趣参加会议，协会的会议从来不死板，这点我想是非常有助于大家的感情建设的。

一个协会不是一个人的协会，是大家的协会。除了协会工作开展得要好看要丰富多彩，每个人参加活动时都有兴趣，而且彼此之间感情深厚，我想这样的协会才是最成功的。

不足的地方也是存在的，协会会员的人数比较多，毕竟我们不可能做到每个人都照顾到，所以有些会员还是对协会的工作不算很满意。这点我想，除了加强内联的建设，我们所有的工作人员和会员也都需要更好的努力，多交流多参加协会的活动，协会会员之间的感情建设一定会越来越好的。

校内：

我们加强了和轮滑队、和刷版、和一些轮滑爱好者的'沟通，无论从技术上还是情感上都上了一个新的阶段。每次活动都有他们帮忙，使得协会工作开展得更顺利，而骨干会员们也学到了很多的东西。

校外：

高校联谊让我们结识了更多朋友，了解了更多高校轮滑协会的进展情况，了解了各个学校轮滑运动的开展情况。之后的马刷，月坛比赛等活动都增进了高校之间的联系与沟通。

我们主要通过各项活动进行联系和沟通，除了这些我们还通过bbs与其他高校的团组织进行技术上和感情上的沟通。

纵观平顶山高校轮滑运动的开展情况，不容置疑，我们学校轮滑运动在平顶山高校里绝对是起着良好的作用的，但是这是不够的，轮滑运动在质量工程学院的发展还是不够的，还只是起步的阶段。轮滑运动的发展，不单要靠学校老师的努力，更需要我们自己的努力，通过协会，通过轮滑队，通过刷版，通过各项活动等方式得到更好的进行。相信协会会越来越壮大，轮滑爱好者会越来越多，轮滑会越来越普及，轮滑运动会更好的广大高校中得以开展。

“质量工程学院的轮滑运动：规模完善，组织完整，活动影响较大。”

这是其他高校的网友对我们质院轮滑运动的发展状况所做的评价，可见在平顶山，质院所处的位置是领先的，起的是积极的作用。质院有自己的花样轮滑课，也即将开设速滑课；针对学校热爱轮滑运动的同学越来越多，轮滑运动在质院的影响越来越广泛，质院还拥有开阔的场地。轮滑运动已经不仅仅是新青年的运动，不仅仅是质院的大学生的休闲运动，它慢慢的成为了质院运动的一种代表。

近几年来，轮滑运动的普及也是其他高校所不及的。可以说轮滑运动在质院的发展状态是非常良好的。但是虽然别人眼里看来，我们的轮滑运动发展是好的，是出色的，而我们应该清楚的认识到质院的轮滑运动还是处于起步的阶段，还处于急待发展的阶段，这需要了轮滑协会、会员、轮滑队等所有人的共同努力，相信质院轮滑运动的开展一定会越来越好的。

现在协会组织各种活动大多是在主楼前的文化广场上；两次技术辅导都在自己的场地顺利的举行；还有平时的日常活动也都有条件随时进行。

以上就是轮滑协会对本学期工作成果、经验以及问题的总结，希望我们能在以后的工作中，不断的总结，不断的吸取经验和教训，发现问题，解决问题，使协会的工作越来越好，让协会做得越来越出色。

## 轮滑工作总结及工作计划教练 轮滑课学习总结篇三

新学期新气象，又一届大四学长离开了我们，又一届大一新生即将到来，于是又有一股鲜活动力即将注入轮滑协会体内，我们不由得激动兴奋。激动兴奋之余，我们也必须要好好考虑如何不断地改善社团风气、活动、样貌才能吸引更多的轮滑爱好者加入我们，才能引导更多的人爱上这项休闲方式，才能为轮滑这项运动做更多的推广。

本学期，我们将在往年原有传统活动上做一个大的改变，除了基本的日训练、周训练的根基不动之外，其他的均要做一些改动，迎合新生也为自身活动注入更多的新鲜活力。

1、1\*年九月底 新生见面会

2、1\*年9月底——1\*年6月底 日训练

日训练是学会轮滑提高技术的关键，我们会让有经验的师哥师姐带新会员，并发展他们为社团的技术骨干，并通过培训向更多的同学宣传轮滑运动。

3、1\*年9月底——1\*年11月 周训练

周训练我们会请更多的拥有高技术的轮滑人才为大家集训，实在不容错过。

4、1\*年11月——1\*年6月 外出刷街

本学期的外出刷街将一改以往的散乱、自己玩自己的场面，

我们将有更多的督导人员跟随争取一人带一人，一对一的教会大家刷街技术。

#### 5、1\*年11月中旬 轮滑技术测试

以竞赛的形式测试一下会员的学习状况，对大家进行奖品鼓励，了解清楚学习状况后为每个人制定下一步的学习计划。

#### 6、1\*年11月底 费县技术交流会

在11月份去\*\*理工大学费县校区为他们的轮滑协会庆生，组织一部分有一定技术的会员乘火车当日抵达费县，为他们庆贺，第二天大家一起去广场上进行轮滑表演，并进行技术交流、切磋，极大的增大了两协会之间的深厚感情。

#### 7、1\*年12月21号 冬至包水饺

在冬至节气时，协会组织一定人数的会员一起自己动手包饺子，既加深了会员间的感情，又避免会员在冬至时太想家，大家一起快快乐乐的过个冬至。

#### 8、1\*年4月初 踏青

#### 9、1\*年5月中旬 \*\*校区技术交流会

带大家认识自己老校区的同时，给大家一次技术交流的机会，在更多人面前展示自己的轮滑技术。

#### 10、1\*年5月底 篝火晚会看日出

换届之前，大一、大二、大三会员最后聚在一起，面对红红的篝火，一起等待黎明的太阳，象征着轮滑协会新一届团队的升起、红红火火。

#### 11、1\*年6月初 轮滑协会六周年庆典

届时将有费县风之舞、\*\*风之舞的到来，大家齐聚一堂，为日照献上一场轮滑盛宴！

## 12、1\*年6月6号 66轮滑节

我们会联合大学城所有轮滑爱好者组织一次海边烧烤。先一起刷街到海边，然后在海边尽情的庆祝我们自己的节日。

## 13、1\*年6月底 换届竞选

我们将挑选一年以来对协会一直默默付出的大一新生接管轮滑协会，由他们带更多的人领略轮滑风采。

## 轮滑工作总结及工作计划教练 轮滑课学习总结篇四

轮滑运动有益于人的平衡能力、协调性和灵活性，对于调节心理，舒缓神经，改善身心都有很好的作用。但是轮滑运动有一定的风险和不安全因素，所以应该充分注意以下几点。

第一，和参加所有的体育运动一样，在进行轮滑之前先要做好准备活动，俗称“热身”，就是通过循序渐进的运动让身体热起来，体温升高会让你的肌肉韧带伸展充分、柔韧有力，身体更加灵巧自如，使受伤的几率大大减少；更重要的是准备活动还可以帮助克服内脏器官的惰性，使心率、血压适度升高适应运动的需要，这时，在随后的运动中你会感到呼吸顺畅，周身温暖，步伐轻松。提示大家：准备活动除了轻、慢地滑行外，拉韧带、活动髋、膝、踝关节是必不可少的，至少要进行5-10分钟才可以真正将韧带、关节活动开。

第二，运动的护身装备也是必须的，因为轮滑难免摔倒，要保护好自己`身体不要受伤。特别是儿童少年在进行轮滑时，最好穿齐护具。一般来说，轮滑的整套装备包括头盔、护肘、护膝、护掌，大家最好购买专业厂家的护具，它在防震和坚



固性、舒适性上更有保障。在护具中以护膝最为重要，不论是初学者还是轮滑高手，膝盖是摔倒时着地几率最高，最容易受冲击的部位；头盔也很重要，有许多人常嫌戴头盔麻烦或头部不灵活，但不带头盔很危险，万一摔倒，头部是最需要保护的部位，保护不当，常会造成很严重的伤害。在西方许多国家，不带护具进行轮滑是要受到处罚的。

第三，要选择安全的场地，比如，不要在车道、过往行人很多的地方玩轮滑，再有要选择比较平坦的地面，坑洼不平、有斜坡，有积水、油污发粘的地面都不适合轮滑。

第四，对于正处在生长发育重要阶段的小孩子，各器官、系统尚未发育完善，不宜玩轮滑时间过长，因为过度劳累会影响身体的正常发育。还有，玩轮滑时腰部、膝关节、脚踝需要用力支撑身体，时间过长，这些部位容易局部负担过重，发生劳损，甚至会影响到骨骼的正常发育，导致下肢骨的弯曲、变形等。对于年轻人来说，过度的沉迷于轮滑也会影响休息和工作。老年人的运动量更不能过大。因此，儿童少年和老年人每天进行轮滑的时间最好在50分钟以内；年轻人也不要超过90分钟，而且，建议在轮滑运动后做些整理活动，如轻松的慢跑、伸展肢体、抻拉韧带等。

第五，轮滑是需要一定技巧的，掌握合理的技术很重要，因此初学者还是应该寻求有经验的教练的指导。

最后，告诫轮滑爱好者，量力而行，安全第一；不可盲目追求高难动作，不可意气用事，过分比拼输赢。让轮滑滑向健康、快乐，成为我们永远的好伙伴。

## **轮滑工作总结及工作计划教练 轮滑课学习总结篇五**

宁波大红鹰学院轮滑社成立于20xx年，是一个由一群爱好轮滑的同学组合在一起的团队，是校区最有活力，最具影响力

的社团之一。

轮滑社本着健康、安全、时尚的追求，向着发展宁波轮滑力量的目标不断努力。社团在娱乐的同时不断发展，使每位成员都得到了体、智、情的多方面发展。社团的宗旨不只是发展壮大自己，更重要的是促进整个宁波轮滑事业的发展。社团已于20xx年同宁波各高校轮滑爱好者一起参加了宁波斯波特轮滑俱乐部，并从05年开始每一年主办一次大型活动。如在斯波特主办方带领下，在奉化举行的斯波特5周年轮滑盛典，取得了巨大成功。

社团每天晚上都会举行集训，双休日更会有该校区学生，社长和副社长亲自指导。在技术交流的同时，同学们得到很多乐趣。

## ppt-2

上学期已经结束，在这段期间，轮滑社在完成学期初所制定的计划外，还有更多的收获，并取得了可喜的成绩，可以说轮滑社的发展又进一步。

本学期轮滑社的工作主要分为两个大方面，一是完成社团日常活动及组织，二是举办多项大型活动。

## ppt-3

### 一. 完善社团日常活动及组织架构

#### 1. 社团招新

本学期开始，十月开始招新社员，共招140人左右，初学者若干，但也有好几个基础好的社员。

#### 2. 设立活动记录

为了使社团工作透明化、责任化、正规化，并为今后的社团工作积累经验，我社通过会议讨论，于本学期中期设立了轮滑社社团活动记录。在记录中详细记录社内会议内容、社内人事变动、财务状况、每周例行活动以及我社举行的各种大型活动等。

## ppt-4

### 3. 选出社中干部人员

我社通过讨论，决定选出轮滑社的干部人员若干名，来帮助社长一同管理轮滑社，现在，社中有副社1名，秘书1名。

### 4. 完善每周例行活动

点，使轮滑社活动越办越好。

## ppt-5

### 4. 建立大红鹰轮滑社新生qq群、轮滑论坛

为了方便社员联系与交流轮滑技术，轮滑社应社员要求于10月建立了轮滑qq群和轮滑论坛，为大家搭建了一个跨越时间、空间阻隔的交流轮滑的平台。即使在放假期间，社员也可以通过这个平台进行社团活动。

## ppt-6

## 二. 大型活动

### 1. 新社员轮滑交流赛

11月初，已经学了近一个月的新生们进行了一场新生交流赛，就是去了奉化参加举办的活动。其主要目的是为了促进各大

高校之间的交流。能够结识更多的朋友，促进新生努力学习轮滑。

## 2. 元旦与理工学院的轮滑交流联谊

在元旦期间，理工学院有一个新人赛，这是一次锻炼的机会。包括的活动有抢凳子、走弯路、接力赛、拔河。技术类有fish[]正剪、倒剪[]crazy[]竞速。本次比赛为轮滑社组织大型比赛增添了宝贵的经验，这离不开老师、社团对我们工作的支持、以及所有轮滑社社员的努力，但我们的工作中仍有很多值得改进、值得思考的地方，我们会在今后的工作中扬长避短，继续完善我们的工作。

### ppt-7

轮滑协会正在不断地成长，在一次次的跌倒中，在人们的目光注视下，我们勇敢地站了起来。我们热爱轮滑、热爱青春的无限可能，更热爱美好的生活，坚信有一天我们会站在掌声雷动的青春舞台上，骄傲的微笑，而我们也一直在为此努力[]20xx[]给力的一年，我们已经做好了准备，以高昂的斗志，最饱满的姿态迎接新的挑战，我们坚信，社团的明天会更好！

## 轮滑工作总结及工作计划教练 轮滑课学习总结篇六

轮滑项目在嘉兴地区日益流行，尤其是在广大的青少年人群中备受关注，大学生这一群体已经成为轮滑追捧者的主流，在嘉兴学院轮滑的流行势在必行。

嘉兴学院66轮滑社是一个年轻的社团，在学校的关注度还不是很高，技术方面更是需要更多的校外人员的支持。

1、可以让嘉兴学院的学生感受到我们的轮滑热情与氛围，吸引更多对轮滑有兴趣的同学加入我们。

2、与校外技术紧密联系，提高自身的硬实力，为轮滑社的壮大做好准备。

3、让我们的团队在招新之际，通过这次的活动可以让社员相互了解，使团队合作更加高效。

感受轮滑魅力，享受飞翔的感觉。

九月二十五日

南湖区政府

嘉兴学院社团管理中心

嘉兴学院66轮滑社

嘉兴学院66轮滑社全体社员

### 1、活动前期准备

秘书部通过飞信通知全体社员关于活动的时间地点等事宜，统计参与的社员。

技术部对工作人员进行安全培训，保证活动过程的安全。

### 2、活动当天安排

宣传部负责活动所到之处的宣传。

组织部控制活动局面，避免不必要的麻烦。

秘书部做好收尾工作。

### 3、活动流程

- (1) 全体工作人员提前到达学校门口，等待活动的社员。
- (2) 组织部负责清点人员，维持在车上的秩序。
- (3) 到达场地后，秘书部会分发护具，保证安全。
- (4) 与校外人员交流，技术部人员盯梢，提醒社员不做危险动作。
- (5) 结束时组织部清理现场。

## 轮滑工作总结及工作计划教练 轮滑课学习总结篇七

昨天我的好朋友叶子邀请我下楼滑轮滑，当我爸爸把鞋拿出来时我有点担心，因为我已经一年没有滑过轮滑了，我怕我摔跤或不会了。

后来当我穿上轮滑鞋以后我觉得不是那么担心了，就这样我小心翼翼的试着滑了滑，突然我爸爸说：“快一点，不要害怕”。

我最后滑着滑着就感觉非常好一点都不担心了，而且滑的还飞快，我心想：滑轮滑也不是会忘的一件事，还好我在美国自学了滑真冰，体育课又连续滑了好几个礼拜，所以我也不是那么的害怕，只是怕被我的好朋友笑话我滑的慢或滑不好。

第二天我一一起来就换上轮滑鞋在家里滑，一滑就是一天，我穿着轮滑鞋到处乱滑有时当我妈妈的小小快递员，我妈妈要我扔垃圾时我从别的地方9秒滑过去，要我拿东西也是一样。

我爸爸回来吓死我了，因为我爸爸可能不想让我在家里滑，因为我爸爸是一个很爱干净的一个人，如果家里有一个地方脏了他都要把整个家拖一遍，但他很懒并不想天天拖地，所

以就说我这轮滑鞋都是在外边滑过的又没刷过肯定得把地板弄脏，但我已经把整个家都滑着转了好几圈了。我可真是个淘气鬼！

滑轮滑不仅需要勇气与胆量，还需要练习和坚持。