

# 最新大班造桥说课稿 大班数学活动反思(大全8篇)

总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

## 健身房工作总结篇一

### 一、加强班组建设和管理

1、塑造班组文化建设，提升班组成员的凝聚力。充分利用例会和车间班前班后会，传达公司的第二次创业发展方向，使班组成员真正领会到公司的发展要求、前景和目标，努力向新的方向迈进。

2、不断参加班组长培训。车间班组长的责任直接影响车间的工作绩效，因此，在年的班组建设中我首先强化自身的带头作用。加强班组长的培训与学习，同时为班组成员团队学习的机会，使他们真正发挥技术骨干和模范带头作用。

### 二、狠抓安全管理

1、充分利用周二安全例会时间，认真分析一周来的安全生产情况，将车间发生的安全事故认真分析总结，吸取经验，杜绝类似事故的再次发生。

2、加强了对班组安全检查力度，完善了岗位责任制，发现问题及时通报并限期整改，使安全隐患大大降低，确保了年的安全生产。

### 三、生产、技术管理得到加强。

积极配合质量管理部门对车间质量的检查力度，并强化生产技术的管理力度，使产品质量一次抽检合格率大大提高，水分超标现象减少，产品板结现象得到较好控制。

### 四、现场管理得到改善。

1、制定了现场管理制度，并在生产过程中认真执行，宣传贯彻“5s”活动，并认真组织实施，使现场管理得到大的改善。

### 五、对设备进行技术改造。

1、分别对一、二、三、六车间的部分设备根据实际情况进行了改造，降低了工人劳动强度，提高了产品质量，节约了生产成本  
班组长工作总结(五篇)班组长工作总结(五篇)。

一、安全方面：安全管理有好多没有到位，这主要表现在以下几点：

1、安全管理力度不够。安全操作制度不健全，安全培训不到位，检查不到位，有好多时候，由于我们的工作当中劳动量比较大，工人的体力消耗比较大，为此在生产安全检查过程中，发现的安全隐患没有严肃的指出或者没有按照安全管理制度进行处罚，现在想来是完全不对的，在安全事故没有发生以前，就应该不讲情面，只有这样，才能彻底消灭安全隐患。为此，我想在今后的的工作中，对存在人情面子的安全隐患没有指出或处理的，我们将严肃处罚当班安全责任人。

2、安全隐患整改及时不彻底。由于存在侥幸心理，有些安全隐患的整改工作存在应付现象，并且还认为这样会降低一些生产成本，这样在有些安全隐患的整改中没有彻底整改，我想在今后的的工作中，不论要付出多少，只要是安全隐患，只要是不符合安全管理规定的，就要坚决不折不扣的进行整改，

并安排整改责任人限期整改。对整改不彻底的，严肃处理整改责任人。

3、违章操作的几乎没有处理过。在工作过程中，有好多操作没有严格按照操作规程操作，但是当时又没有发生安全事故，所以大多只是口头批评，而没有严肃处理班。现在想来，这是安全隐患的重中之重。象前段时间一名操作工违章操作，作业完成后，直接从2米高的地方跳下，造成足跟撕裂。因此在今后的工作中，凡是出现的任何违章操作的，一律停工休息。

4、安全标志仍不够健全。到目前为止，东西两个厂子，我自己简单的找了找，发现像高空作业、高温作业、高压作业安全标志没有设立，准备限期解决。

1、交不协调。比如个别班组以清理现场准备交接为由，采取应付投料的方法，造成下个班次的产量降低。这一点对我作为管理者来说确实是个头痛的事，目前解决的办法就是首先尽可能的提高班组长的思想素质，并要求他们要考虑整体利益，其次就是硬性规定处理现场的时间，以保证工作的正常进行。对于发现有明显故意应付投料的班组，严厉处罚班组长，或者扣减当班的产量。

2、设备带病工作。个别班组在生产过程中，为了尽可能的提高产量，在设备出现故障隐患时，没有及时进行修理，结果既缩短了设备使用寿命，又加大了设备维修资金的投入，把设备的维修时间转移到了下一个班次，并延长了维修时间。凡是已经发现设备有简单的小故障应该停车检修而没有停车的，加大处罚班组长和维修工的力度，同时我们在今后的工作中要进一步建立完善的管理制度，我在想能不能把技术工(维修工)分出几个档次，这可以通过考核或者评审的办法进行分档，这样如果发现维修工人不处理当班设备故障的，进行降低技术工档次的处罚。

4、管理不到位，有跑冒漏现象，成本考核制度不健全，落实责任不到位。加大管理力度，建立成本考核制度，量化考核。

## 健身房工作总结篇二

20xx年以来，上海一组在车队党政正职的正确领导下，紧紧围绕运输生产工作目标，狠抓日常基础管理，完善管理制度，认真开展各类安全专项活动，以落实现场作业有效控制为切入点，突出关键，把握重点工作，实现了全年安全和效益双丰收。同时，以“创建精品班组”活动为载体，全面提高服务质量和业务素质，取得了丰硕的成果。截止至10月31日发送旅客xxxxxx人，客运进款收入完成xxxxxxx元。

在2月3日至3月14日的40天春运里我班组完成进款xxxxxx元。取得了全年开门红的好成绩。由于南方普降大雪，使全国的交通受阻。江苏省遭遇到百年不遇一次的降雪，公路、民航停运，致使客流到涌到了铁路，使客流猛增了好几倍。

列车从郑州始发时就超员，一路上只见上的客流，下的却很少。列车长能够及时启动列车超员应急预案，来应对突发客流。在保证旅客安全的前提下不放松收入工作，列车长坚持查验车票，往往一次查票就要4、5个小时，坚持不懈、持之以恒的工作让我班组超额完成了进款任务。

7月17日，由车队康书记带队我班组随车底空放成都，在成都从新编组共值乘了8个车次运送救灾英雄至武汉、开封、信阳、南阳、新乡等地，一路上党员和班组骨干发挥带头作用，用优质的服务为英雄服务，克服列车设备陈旧的困难，指派专人负责烧茶炉，保证英雄们能够喝上热水吃上热饭，自己却顾不得吃喝，以自己的行动赢得了部队首长和战士的感动，返程后收到部队的锦旗和感谢信，光荣地完成了上级交给的任务！

7月份开始，为了做好“奥运”分会场的旅客运输工作，根据

段的统一安排，提前筹备，做到了接待热心、安排细心、服务贴心，保证了所有乘车旅客来的高兴，走的满意，圆满完成了“奥运会”“残奥会”期间的运输工作。在奥运期间班组同志克服运输任务繁忙，积极参加段“应急民兵小组”，负责段部的巡逻和日常安全工作。并且班组还负责了奥运期间的xxxx次的套跑任务，期间同志们能够做到临时不放松，把上海的标准带到西安去，受到了广大旅客的一致好评。

列车餐营经营长期滞后于客运服务提升的速度，原因很多：人员成分较杂、管理上没有针对性……事实是，列车餐营经营在一定程度上已经影响了客运服务整体质量，列车餐售行为和经营秩序是旅客反响较大，矛盾较为突出的问题。

针对这一问题段提出了餐营一体化的思路，我班组是第一批示范班组，班组认真贯彻段、车队的改革措施，认真完成各项任务，做好淡季挖潜旺、季增效工作，在班组内部指派专人任餐车监督员，并做到全员营销，全力调动职工的营销意识并和收入挂钩，以服务弥补硬件的不足，紧抓旅客需求，使餐营收入大幅提高，取得显著成绩，并被段树做典型。

十月份，对台账、规章、预案和管理制度统一进行了修改和核对，另外，集中向各种日常工作中劳动纪律和作业标准方面的惯性违章“开火”。针对着装不规范，离岗、窜岗、服务质量不高等问题要求当班的乘务员加强巡视，巡视时要及时发现并劝导吸烟旅客到风挡吸烟处，发现重点旅客进行重点照顾，并对照规定抓落实，每月对乘务员量化违章指标，严格考核。通过一系列完善的管理制度，在筑牢安全防线，规范日常管理方面发挥了积极作用。

今年以来，车班按照车队要求认真开展了“大检查大反思”、“重温4、27”、“隐患治理年”、“劳动安全专项整治”“火灾预防”等各项活动，为夯实安全基础，与各项活动有机结合，车班成立活动领导小组，通过板报、出乘会、学习会等形式使安全教育常学常新，使安全条例深入人心，

收到实效。

吸取以往经验，采取边查边整改边落实的方式，认真对待查出的每一个问题，做到所有问题都有整改措施，都有责任人，都有整改期限和消号时间。对安全隐患突出的问题纳入“安全隐患问题库”，进行重点攻关，制定过渡措施，确保安全生产；此次共发现各类安全隐患和问题18个，全部进行了整改。通过认真开展专项整治活动，确保了日常工作的持续可控。

客运工作是铁路的窗口和形象，必须注重职工整体素质的提升。车班狠抓全员性“对规达标贯标”。通过加大职工贯标和执行标准化的力度，采取有效的方式推进“三标”工作。

## 健身房工作总结篇三

1、塑造班组文化建设，提升班组成员的凝聚力。充分利用例会和车间班前班后会，传达公司的第二次创业发展方向，使班组成员真正领会到公司的发展要求、前景和目标，努力向新的方向迈进。

2、不断参加班组长培训。车间班组长的责任直接影响车间的工作绩效，因此，在xx年的班组建设中我首先强化自身的带头作用。加强班组长的培训与学习，同时为班组成员团队学习的机会，使他们真正发挥技术骨干和模范带头作用。

1、充分利用周二安全例会时间，认真分析一周来的安全生产情况，将车间发生的安全事故认真分析总结，吸取经验，杜绝类似事故的再次发生。

2、加强了对班组安全检查力度，完善了岗位责任制，发现问题及时通报并限期整改，使安全隐患大大降低，确保了xx年的安全生产。

积极配合质量管理部门对车间质量的检查力度，并强化生产技术的管理力度，使产品质量一次抽检合格率大大提高，水分超标现象减少，产品板结现象得到较好控制。

1、制定了现场管理制度，并在生产过程中认真执行，宣传贯彻“5s”活动，并认真组织实施，使现场管理得到大的改善。

2、将东厂所有积压余料进行消化，避免了原材物料的浪费，节约了生产成本，改善了现场。

1、分别对一、二、三、六车间的部分设备根据实际情况进行了改造，降低了工人劳动强度，提高了产品质量，节约了生产成本。

2、通过公司组织外出学习，对生产工艺进行改进，将新的生产工艺配方成功应用于生产，降低了生产成本。

## 健身房工作总结篇四

时光荏苒，光阴似箭，自康杰代班以来，已有一个年头之久，从中经历了很多坎坷，也学到了很多的东西，班组也一直在一个比较好的状态下运转。本以为自己对基层管理已略知一二，自八月二十四日班长考核领导点评之后，我仔细端读试卷良久，方知自己作为最基层的企业管理者，诸多方面还深有不足。以下是我做班组长工作的一些总结。

首先是自身管理方面：作为一个优秀的班组长，本身自己必须以身作则，公司要求的规章制度自己必须带头做好。而自己却一直在个人形象方面稍显随意，譬如上班期间，无意识的卷袖，不带防护眼镜等，由于过于自信对物料性质、设备运转、生产运行岗位过于了解，知道哪些岗位可能会发生突发事件，而有选择性的做到防护，从而不自觉地让员工养成了坏的习惯。虽整日班前班后，包括班中巡查期间，对员工都是耳提面命，可效果依旧收之甚微。对此，以后自己会在

这方面严格要求自己，努力执行ehs要求的防护到位，切实做好员工的安全防护工作。

其次是员工管理方面：作为一个优秀的管理者，自己必须要深入了解自己的下属，包括他（她）的人品、性格、爱好、处事作风、工作能力等诸多方面，针对不同性格、不同年龄段、不同能力的人应该分别予以不同的管理方式、说话语气和工作任务，做到人尽其才，物尽其用。同时要懂得关心自己的员工，真诚的关心。当他们犯错的时候，除了批评外还要多加鼓励，以及对其的信任，让他（她）体会到领导层的关心与器重，让他知道我们不但是上下级关系、同事关系，我们还是互相支持、关心的朋友关系。当然，作为管理者，同样要在员工面前树立自己的威信。这种威信不是靠恶语批评，也不是靠一味的做老好人树立起来的。一个真正优秀的管理者，是要让自己的员工中的一大部分人说你好，一小部分说你坏，才能称之为优秀的管理者。因为管理者不是员工，只要做好自己的分内事就行了，你需要的是一个团队的力量，你需要说你好的人的支持，你同样需要说你坏的人的执行。因为朋友和同事概念上的执行力度的效果迥然不同，好坏恰恰能做到互补。譬如自己带班以来，从当初的谭玉华谭师傅的接班时的百般刁难、锱铢必究，王wen强、杨猛等老员工在我班的不屑与刻意逃避重任，以及年轻员工的夜班随意离岗与经验匮乏，委实给了我巨大压力，深感管理是一门很深的学问，是一种艺术。如何在这个浓缩的有着形形色色的代替写论文人物的小社会中把这个团体玩转起来，不光需要埋头苦干的精神，还需要胆识和魄力。对于无理取闹的员工要予以颜色，让其深知自己不是谁都可以随便捏的柿子；对于不屑你的员工要让他认识到你的能力，无论是理论、实践、还是为人处事方面，你都要做到让他知道你比他强（至少不差）；对于年轻员工，要严格要求执行公司规章制度，事不过三，再犯同样错误，绝不姑息；同样还要让大家了解到你一直在努力地想把这个班组带好，想让每个人都得到领导的肯定与认可，这样慢慢的他们就会从心里折服与你，慢慢的这个团队就成型了。



当然，由于自己社会阅历，经验方面还有所欠缺，对于员工心理等各个方面拿捏的还不是很好，对某些员工的想法没有深入的了解，从而导致班组偶尔的不和谐。譬如七月份在u9713离心岗位的陈东风与取代岗位新进员工胡波发生口角就是一个典型例子：由于公司极少数员工的挑拨，导致其对离心岗位颇有怨言，虽予以调动，但因时间仓促，未及时了解新近员工胡波性格特征，第一天相处，没有很好的磨合，由于岗位操作方式不同，导致矛盾，最后演化为口角，虽及时制止，但此次之后深知不同员工，性格上的差异与岗位安排的重要性。以后自己会在这方面多加用心，争取做到每位员工都在一个好的情绪下认真的工作。

最后，作为一个优秀的班组长，在下级面前要代表公司的立场说话，在上级面前要做好下级的工作，全力辅助领导的工作，从而让整个生产工序在一个顺畅的环境下进行。

总之，经过上次的考核，感触颇多，深知自己在现场管理，人员管理，生产管理，甚至包括自身管理方面还有很大的不足，以后自己将不遗余力的做好自己应该做的工作，争取成为一个优秀的基层管理者，不辜负领导的期望和栽培之心！

## 健身房工作总结篇五

### 1、认真组织干部、职工学习。

综合车间认真组织干部、职工学习车站下发的关于劳动安全文件、电报精神，明确责任，提高劳动安全的认识，坚持会后留题，会前提问，把每次学习都落在实处不流于形式。每半月召开一次劳动安全分析会，对车间现在的安全形式进行分析，制定整改措施，对安全问题展开讨论，每次开会都做好记录。

### 2、深化人身安全、设备安全管理。

维修班、环卫队工作人员在高空作业中，有时由于安全意识淡薄，思想麻痹，怕麻烦等原因造成高空作业防护不到位，危机人身安全。为此综合车间制定整改措施，严把每次高空作业，特种作业安全关，做好安全防护工作，做到领导在现场指挥，班组长盯住安全防护，采取措施以防万一。

环卫队在作业中有抢越道口，在列车行进中接运垃圾的现象发生，危机人身安全。为此综合车间召开安全专题会议，展开安全教育，提高委外工的安全意识，说明安全生产的重要性和必要性，要求委外工过道口时严格执行“一站、二看、三通过”的制度，并加大检查巡视的力度发现有上述问题的严格考核。

电梯、扶梯作为一种运输工具每天承载着成千上万的旅客进站、出站其安全问题就显的尤为重要。综合车间制定了电梯管理制度，指定专人负责电梯、扶梯管理，每天联系驻站电梯维修人员对电梯、扶梯进行安全检查和卫生清洁工作保证电梯、扶梯的安全使用。

### 3、深化用电消防管理。

衡阳的一把大火给全中国企业、各单位敲响了警钟，消防无小事，综合把全站的消防工作做为重点工作来抓。制定了消防管理制度明确责任人，并以站办xx号文件的形式传达给各车间部门。今年x月份在上级领导的安排下，又组织人力对全站的用电设备进行了全面清查，建立了用电卡片制度，规范了用电管理。对机关5楼、爱吻餐厅、综合楼进行了电路改造，既保证了用电安全，又使各部位用电分配更加合理化。

综合车间加大对各重点部门的检查力度，对综合楼、委外楼等处所每天派电工进行检查，保证用电、防火的安全。进入冬季天气转冷，有些部门使用电炉子、电褥子等取暖设备，为此综合车间指定专人负责对全站的用电、消防进行检查巡视，发现问题及时处理。对重点部位加大检查力度，西出站

一公司施工院内民工使用电褥子问题屡禁不止□x月x车间主任带队对一公司院内进行了突击检查发现电褥子x条，予以没收处理。

维修班在使用电焊、切割机等机器作业中有时没有清理周围的易燃物品，造成火灾隐患。为此综合车间对维修班进行了批评教育，要求维修班作业时严格执行各项安全规定将事故防患于未然。

综合车间做为后勤部门，承担着全站各处照明、设备的维修工作，日常维修量很大，同志们加班加点是经常的事，但是没有一个人有怨言，这和车间主任的领导和同志们积极向上的奉献精神是分不开的。综合车间以一切为了生产一线满意为工作目标，进一步树立为现场服务的思想，结合自身实际切实保证车站各运输部门的正常工作，认真布置，积极配合。综合车间改进工作作风，改善管理，明确目标和思路，努力满足现场需要，高质量、认真负责、积极主动的为现场排忧解难，解决工作中遇到的新问题、新情况，树立“后勤不候站，奋力创一流”的思想。优质完成上级领导布置的各项任务。

## 1、各类维修、更换、美术、制作任务情况。

综合车间承担着全站各类设备的维修、更换，各种会议使用和车站各处所标语、警示牌的制作安装任务，日常工作量很大。据统计自今年x月x日起至x月x日期间，综合车间共累计完成各类维修、更换、美术、制作等任务共计xxx多次。并且做到当日的工作当日完成，派出的工作人员热情为一线服务。同时提高维修人员的技术水平和操作技能，对现有固定资产设备，保持良好的工作状态，做好后勤保障工作。

## 2、车站美化、绿化任务情况。

今年以来，综合车间下大力气开展车站美化、绿化工作，仅

上半年就购进和培育盆景花木xx多盆。为车站的美化、绿化注入了新的生机。今年购进汽油喷药机一台解决了高大树木无法喷药除虫的问题。年底又组织人力、物力在车站西出口院内搭建花房，确保花木冬季安全过冬，同时可以培育新的花木，为来年车站绿化工作打下良好基础。

### 3、认真做好库房管理、把好物资采购关。

物资采购管理的好坏，是综合车间重要工作之一，在认真执行好车站和上级管理物资的各项制度要求的同时，继续严格执行好各项审批制度，进一步做好物资采购管理工作，保证一线生产用料。做到采购及时准确，物美价廉、保质保量，坚决杜绝制止重复性采购，物资采购和管理做到有序可控，进出物资材料做到帐、卡、物相符，不发生破损、虫蛀、霉烂。做到了库房各类物资码放整齐、标签齐全，帐、卡、物相符。同时积极贯彻执行iso9001标准体系，做好物资采购、库房管理工作。

### 4、积极开展修旧利废、创收补欠工作。

综合车间认真开展厉行节约、修旧利费工作，对一些废旧物资科学合理的利用，降低成本节约支出。车间采取合理利用废旧材料，自行制作简易部件，坚持能在车间修理的坚决不送厂家修理等办法，严格按照站财务下达的计划，完成全年的修旧利废工作。我站节能工作在局、分局节能办的指导和车站的正确领导下，全站干部、职工，以节约能源，降低运输成本为核心，以提高资源有效利用和保护铁路环境为目的，做了大量有效的工作，节约油料费用□xx元；节约燃煤费用□xx元；节约水费□xx元；节约电费□xx元。

### 1、支部的基本概况。

综合党支部共有x个部门组成：堵漏办、退管办、汽车队、电脑中心、综合车间。主要负责兰州站后勤保障工作，为生产

一线做好服务工作。综合支部分布较广，各部门有自己职责和工作范围。

## 2、创岗建区

一年当中，在党员创岗建区的工作当中，根据站党委的要求，结合支部各部门工作的实际，对党员所在的工作岗位，贯彻实施党员包保责任制，并每月实行评比考核制度，对表现一般的部门党员，支部提出批评，并写出下月的整改措施，保证支部的各项任务同步完成，对于有较大生产任务，特别是关系到安全生产，高空作业时，支部做为保证好安全的大事来抓，党员到场盯现场，护安全，确保正常的安全生产，做到了万无一失，保证了旅客乘降各种设施的正常运转。

## 3、党风廉政建设

支部首先抓好干部党员及相关部门党员的各项政治学习，抓好党员遵纪守法、自觉自律工作，特别是在采购等经济往来上，严格执行车站的各项制度要求，履行好各项手续，明确各自完成的任务，做好各类物资的登记和管理，遇有较大的采购工作时，首先向站领导进行请示，打请示报告，批准后由专人进行采购，做到货比三家、价廉物美，保证生产一线的供应。支部在20xx年度的工作中，党员和干部都能严格按照党委提出的各项要求，做好自己的本职工作，没有发生违反财经纪律的现象。

## 4、跨越式发展

支部组织广大职工、党员认真学习铁路跨越式发展的各类文件，组织讨论，深刻理解铁路跨越式发展的重要意义，认真做好各自的本职工作，加大管理力度，完成各项任务 and 具体工作，带领广大党员职工在深化车站的改革当中，树立新风，树立高尚的情操，为车站的各项工作任务完成做贡献。

## 5、具体工作

综合党支部结合各自的工作特点，认真做好各项工作，综合、电脑中心抓好后勤工作，汽车队抓好各类车辆的安全驾驶，机械保养工作，堵漏办抓好堵漏保收工作落实“双全”活动努力创收增运补欠，为完成经营任务努力工作，退管办积极做好离、退休职工的具体工作，为稳定车站职工情绪做了大量工作。支部加强党员的学习教育，开展了学习型组织，定期召开党员讨论会，教育广大党员在各自的工作岗位上贡献一砖一瓦。20xx年，我们将努力按照车站党委的工作部署认真抓好支部工作，积极投身于车站的改革当中，开拓创新的做好各项工作，紧密配合行政工作，共同完成车站的各项任务。

展望未来，铁路的发展与改革势在必行，随着铁路改革的不断深化，铁路跨越式发展的展开，必定给我们今后的工作带来机遇与挑战。只有认清形势，与时俱进才能跟上时代与发展的步伐，才能做好各项工作。

综合车间决心在站领导的帮助和支持下。统一思想，认清形势，在车间牢固树立“安全第一，预防为主”的思想，严把每次特种作业，高空作业关。严格管理消防、用电，每天派专人对全站各处消防、用电进行检查，并做好检查记录及时向上级领导汇报。坚持落实干部走动式管理，班组长盯岗负责制度，发现问题及时处理，抓好职工政治、业务学习，提高职工的政治、业务素质。大力培育新的花木品种，做好全站绿化、美化工作。由于车站广场花坛没有护栏，导致人为原因造成花坛周边的花木全部死亡，给车站造成了不必要的损失，特此请示站领导在花坛周围装1米左右的护栏。做好全站各处所照明、设备维修工作，做到热情为一线职工服务，圆满完成上级领导交办的任务。争创管理工作与任务完成双丰收，跨入车站先进车间行列，全面提高车间工作质量，为车站20xx年各项工作和任务的完成做出成绩。

## 健身房工作总结篇六

为了加强学院体育工作，推进全院学生的全民健身活动，在基础部体育教研室的指导下，从20xx年开始，我院陆续成立了各种体育协会及各种体育俱乐部。体育教研室派出体育教师给予指导，还充分利用现有场馆条件，加强管理，改善服务，为学生锻炼提供方便。到目前为止，我院由体育教研室牵头已经成立了篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、拉丁舞、健美操、武术、太极拳、跆拳道、定向越野等十三个体育协会、俱乐部，其中羽毛球、定向越野、拉丁舞等俱乐部多次在省市级比赛中获奖。这些体育社团的成立，激发了学生参加体育锻炼的热情，使我院学生的课外体育活动蓬勃发展。在众多的体育社团中，太极拳协会以其独特的魅力脱颖而出。

### 1、太极拳简介

太极拳是我国的传统体育项目，是一种武术项目，也是体育运动和健身项目，在中国有着悠久的历史。太极拳是中华民族辩证的理论思维与武术、艺术、引导术的完美结合，是高层次的人体文化。其拳理来源于《易经》、《黄帝内经》、《黄庭经》、《纪效新书》等中国传统哲学、医术、武术等经典著作，并在其长期的发展过程中又吸收了道、儒等文化的合理内容，故太极拳被称为“国粹”。

太极拳的健身价值是多方面的：有身体上的，也有精神上的，还有艺术修养方面的。太极拳外练全身的关节、骨骼、肌肉，内练意识、精神气质、神经功能。起初练的是动作、姿势、筋骨和皮肉，深入进去练的是意念、内气活动，从而由外至内、由内向外锻炼。这种方式就不是简单的活动了，是在意念的支配下，使人的神经系统、运动机能和呼吸系统、循环系统、消化系统、免疫系统得到全面的改善，它的健身价值是全面的、自然的、科学的。

## 2、我院太极拳协会的组建

我院太极拳协会始建于20xx年，为了普及传承中国的传统体育，促进全民健身运动的开展，国家体委要求在全国高校内普及二十四式简化太极拳，我院也积极响应号召，认真组织教师对学生培训，同时由体育教研室教师牵头，成立了太极拳俱乐部。自成立以来，每年新加入太极拳协会的学生多达700-800人，是各个体育社团中参加人数最多的一个项目。到目前为止，我院在校学生中，有大约2400多人是太极拳协会会员，累计参加协会人次多达7000人以上。

## 4、太极拳协会在我院校园文化建设中所起的作用

(1) 太极拳协会的活动是课堂体育教学的有益延伸和补充，实现了太极拳教学的课内外一体化。它能使学生在宽松、自由的环境中激发思想、熏陶品格、发展个性，巩固、深化、扩展课堂所学内容，而且特别注重技能的转化、运用和创新。协会的活动可以弥补太极拳课堂教学在内容和形式上的种种不足，更注重实践与能力。它比课堂教学更贴近学生，更丰富更灵活，更能适应学生的不同需要。

(2) 太极拳协会的活动是学生自我学习和同学间互相学习的良好形式。这种形式，有助于充分调动学生的主动性、积极性，培育其自主精神、独立品格，使其在活动中不断地认识自己、把握自己、发展自己，从而得到全面的考验和锻炼，得到深刻的启迪和教育。孔子云：“三人行必有吾师”，把许多青年人集中到一起，这本身就是一种教育，学生社团活动充分挖掘了潜藏在学生中的教育资源，促进了同学之间的比学赶帮，取长补短，互相激励，共同提高。

(4) 体育社团的活动积极推动了全民健身活动在我院的开展，进一步促进了学生的“社会化”进程。学生社团本身就是一个小社会，同学们在太极拳协会内部，感情志趣相投，个体的心理归宿感得到了满足，同时也锻炼了处理各种人际关系



的能力，更好地学会了处理较为复杂的社会日常事务。太极拳协会的活动也为同学们进一步认识社会、服务社会、塑造社会形象铺设了一座桥梁。许多同学都是通过参加学生社团的活动增进对社会了解，一步步走向社会，并对社会有所奉献的。

每周一次的协会集体活动

2、协会活动有计划、有组织，影像资料齐全，09年的影像资料被江苏省全民健身网收录。

在学院乃至泰州市产生了良好效应的太极拳表演将一如既往的继续下去，太极拳协会也将在学院领导的关心与支持下继续发展壮大队伍，完善各类规章制度，丰富协会活动内容，增加日常训练项目，争取在以后的表演中以更好地表现来征服观众，发扬传统体育精神，让更多的人喜欢太极，参与到太极拳协会中来。

## 健身房工作总结篇七

悄悄的又过去了半年，蓦然回首半年的点滴工作，心底更多了一份厚重和责任，激发了我在新的年里不断努力和进取的信心，现做一份健身教练半年工作总结。

我在全力经营拳馆、圆满完成公司交付的经营和教学任务的同时，还积极主动的参加各种活动。

在共青团焦作市委举办的“我与焦作共奋进——寻找青春的榜样纪念五四系列活动”中被评为“青春榜样”英模称号。接康戈武老师的通知到广东顺德参加中国武术段位制系列教程陈式太极拳的拍摄工作。我既感到兴奋又感到责任的重大。后又到北京进行教程的修改和演练，务必使新段位技术能够科学、完善。

到香港参加香港陈式太极拳总会成立四周年暨第二届执委就职典礼并连任香港陈式太极拳总会副主席。香港陈式太极拳总会的影响力颇大，在弘扬和普及太极拳方面做了很多的工作。本次连任，使自己能够在今后的工作更好的传播陈氏太极拳，实现“弘扬太极、造福人类”的宏大目标。到云南昆明参加首届西南地区陈氏太极拳高级培训班任推手班教练。公司以广阔的指导思路，在昆明举办培训班以弘扬太极拳，我作为主教练之一，积极准备，在教学中认真授课，圆满完成授课任务，受到学员的一致好评和赞扬。

为了促进陈氏太极拳在当地更好的发展，扩大拳馆的影响力。倪世清举行开馆三周年的活动，应邀到合肥参加合肥陈氏太极拳馆开馆三周年活动，支持了师兄弟的发展并积极宣传我们的八月份培训班，后倪世清共8人参加了郑州八月培训班。在河南大学参加首期全国武术段位制系列教程培训班并任陈式太极拳班教练。此次的培训聚集了学院派的精英，通过培训使我积累了经验，为下一步对陈式太极拳段位技术的推广普及打下了基础。

和泰州武协主席夏平一起到新加坡参加活动并讲学。为了陈老师拳架为标准的陈氏太极拳，在新加坡的推广、普及起到了推动作用，也奠定了一定基础。参加第十一届国际陈氏太极拳高级培训班任弟子班教练。本届培训班因为陈老师不在国内，不能亲临培训班，所以以陈斌总经理为核心的教练员队伍更应该拿出十倍的努力和汗水把此次培训班办的更好。从结果看本次培训班的举办是成功的。

应法国太极学院的邀请到法国中部、南部等地讲学，收到良好效果。此次法国讲学更多地是针对初学者，让更多的人领略、认识陈氏太极拳。让他们受益于陈氏太极拳，通过个人的努力使陈氏太极拳在法国有了更为广泛的习练基础，为进一步的推广开了个好头。

作为特邀嘉宾应邀参加由国家武术管理中心主办的中国贵州

清镇国际太极拳的交流大赛并参加名家表演。陈氏太极拳在贵州的发展是相对薄弱的省市，此次大赛在很大程度上是太极拳在当地发展的良好开端，也为陈氏太极拳在西南地区的推广普及奠定了基础。

通过健身教练半年工作总结回顾20xx上半年，其中有奔波之辛苦、传拳之劳累，亦有收获之甘甜，成功之喜悦。

## 健身房工作总结篇八

今年上半年，班组长协会动力分会结合自身实际，进一步加强班组基层建设，以经济效益为中心，以安全管理为重点，加强成本控制，优化班组管理，周密部署，扎实工作，圆满完成公司下达的各项任务指标。

一、提高员工素质、增强员工技能，积极开展各项竞赛活动。围绕安全生产，今年班组长协会动力分会针对常见的装置停晃电事故开展岗位练兵2次；开展技术比武5次：节能降耗技术比武、雨季安全生产技术比武、“优化操作挖潜增效”技术比武、装置停晃电演练；开展劳动竞赛3次：节能降耗安全竞赛、雨季安全生产竞赛、“优化操作挖潜增效”竞赛；开展安全活动5次：安全经验分享、安全生产知识培训、安全事故案例观看、安全理念培训；开展教育培训70次：操作规程培训、应急事故演练、设备知识培训、hse转换程序培训。这些活动都进一步强化了员工的安全意识，提高了员工的操作水平和综合素质，促使员工不断掌握新知识、新技能。

二、利用“天天半小时”的学习方法，将生产知识量化分解，使学习内容与生产实际灵活地结合在一起；采用“一人一单式”培训方式，有针对性地开展技能教育工作，解决个人实际工作中的瓶颈问题。

三、组织员工积极开展创建工人先锋号活动。在车间范围内围绕控制成本，强化生产管理，加大考核力度，采取不同措

施开展“优化操作挖潜增效”活动，自活动开展以来，效果显著，1—5月份，总计节约成本31万余元；在各班组内开展“平稳操作节能减排”活动，以操作平稳为手段，以节能减排为目标，最终达到各岗位操作平稳率100%，中和外排合格率100%，确保平稳安全生产。

四、搞好合理化建议创效工作。今年1至5月份，共征集合建130条，公司采纳56条，实施56条，其中：安全合建117条，采纳49条，实施49条，挖潜增效专项合建13条，采纳7条，实施7条，班长合建10条，同时征集班组管理实用工作方法11条。

五、积极创建“五型五好”班组。通过开展创建活动，不断提升班组的凝聚力和执行力，提升员工的综合素质，此类活动共开展67次，其中学习型方面7次，安全型方面14次，清洁型方面14次，节约型方面7次，\*\*\*型方面25次。这些活动的开展有效地调动了员工的工作积极性、主动性和创造性，为创建“五型五好”班组奠定坚实基础。

## 健身房工作总结篇九

回顾20\_\_年所走过的历程，我们感慨颇多。最初我们是全站实力较弱的班组，在公司及站领导的耐心帮助、细致呵护下，逐步成长为胜芳站的生产中坚力量。年初我们班克服了人员少、任务重、环境不适应、技术力量薄弱等不利因素，全组员工凭借着对企业高度负责的态度，发扬不怕苦、不怕累、迎难而上、无私奉献的石油精神，圆满完成公司领导下达的生产及安全任务。工作中我们团结一心，互相帮助，遇到困难，大家一起研究讨论，然后把好的建议运用到工作中去，使大家逐步熟练掌握了加气(油)站工艺流程和实际操作流程。

一、班前会是我们定期要做的事情，每天我们都会在接班之前进行班组内部的晨会，晨会内容主要以分配一天工作、提升组员士气、解决组员苦难为主，一段时间的磨合大家更加相互的了解，很多问题都是在班前会上解决的，这样不但减

少了员工之间的摩擦、增进相互之间的信任 and 了解、提升工作热情、减少工作失误都起到了一定的促进作用。

二、工作中我们班一向把安全生产作为首要任务，因为我们一直认为只有安全生产才是所有一切的保障，没有它一切都是浮云。所以我们班的员工都能够自觉遵守公司的各项安全管理规定，积极参加公司组织的各种安全培训、安全演练，并且本人也有幸随公司一起到压缩机厂家进行培训，了解了更多的压缩机知识，回来后也与班组内部员工进行了交流并展示了大量的培训资料和照片。实际工作中我们也不断地摸索加油(气)流程中的关键环节，比如：加气插枪和拔枪过程中的注意事项，开关阀门的要点等，并加强操作过程中对周围环境的关注，及时处理一切不安全因素。

三、交接班过程中我们班组将工作进行分工，每个人明确自己的工作岗位和内容，不但减少工作脱节提高工作效率，并且积极帮助接班人员做好工作交接，配合财务人员做好各种表单的填写与制作，还将站领导交与的任务进行汇报。

四、交接班结束后班组内会进行简短的工作总结，鼓励积极带动所有组员共同进步，对一天中出现的问题和失误进行剖析总结，并由大家提出改进方法和意见由组长监督执行。

道路有尽头，工作无止境。我们的工作平凡的，但是还是存在很多的不足例如：班前会的时间较短不能将所有问题解决，组员的责任意识还有待加强、交接班工作存在盲区、及时发现并帮助解决组员生活困难等。我们会坚持持续改进、实事求是、勇于创新的精神，脚踏实地，扎实工作，为公司又快又好的发展，向着更高的目标迈进，努力奋斗。

## 健身房工作总结篇十

xx年上半年消费始终不是很稳定，消费掌握及消费线设备存在一些问题，作为自己应当负有很大的责任。消费班组过程

掌握管理的不严格，现场巡检力度不够。消费设备检修过后缺少检查造成消费线存在的问题不能能准时排解。现场消失突发大事解决解决力度不够造成停机时间长也是影响消费不稳定主要缘由。

下半年工作主要放在设备巡检检查工作上。首先合理分工明确责任，有责任就有压力有压力就会产生动力。消费线操作人员每天根设备打交道是设备特别状况第一觉察人，所以要进展相应的设备培训工作使操作人员把握巡检工作的技能，熟识巡检流程。还要制定必要的鼓励机制使岗位工作能长期坚持下去。

设备检修验收工作要进步，对于消费线检修维护是保证消费的重要过程，检修后的验收工作也不能马虎大意。检修过后要根据设备自己制定验收标准，验收过程要细致对重点要与设备人员进展复检。这样才能避开检修过程中消失的破绽得到有效地解决削减设备事故重复发生。

消费班组过程掌握好对一些常常消失的问题不能有效地解决，这些简洁的问题其实都是很好解决的如压边不好、上膜时间长、清理模唇过程时间长清理效果差等这些看似小的问题都难能影响到正常的消费运行。工作中的“细节”、“小事”、“小问题”说得多，抓得少，喊得多，罚得少，工作力度不大，有的班组甚至对的细节、小事视而不见这种现象说明在一些小的问题上思想忽略。在今后的工作中肯定努力抓好班组内部的小事。

今后的工作中要把现场突发大事根据实际状况做好应急预案补充工作，削减因应急预案不全面造成对消费的影响。组织班组仔细学习车间应急预案的内容，要求每位员工都可以准时的有挨次的处理车间现场的突发大事。

市场竞争剧烈，铺张的就是本钱，节省的就是效益。消费车间想进步消费效益，就肯定要把节能降耗工作抓好。第一就

是抓好车间用电，车间高温高湿季节的用电较大，再能掌握范围内尽量削减各种用电设备的开启。消耗物品的领用必需经车间同意签字后领取，进步消耗品的利用率如胶带、纸芯及造粒料袋等。从细节抓起，从小事做起，要求全体员工养成顺手关灯、下班前关闭电脑等一系列良好的习惯，杜绝铺张，从自身做起。

总之在下半年的工作中还是把抓消费稳定作为工作重点，努力进步自己的管理程度认仔细真的学习、踏踏实实的工作，完成好指导交给的各项工作任务。为企业的进展壮大、为构建和谐车间、和谐企业、和谐社会奉献自己的力气。